

Université Paris 8 – Vincennes – Saint Denis
École doctorale 401 en Sciences sociales

Thèse en vue de l'obtention du grade de
Docteur en sciences de l'éducation

**Rapport au corps et création de sens
en formation d'adultes**

Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique

Ève BERGER

Thèse présentée et soutenue publiquement le 12 octobre 2009
Sous la direction de Jean-Louis Le Grand

En présence d'un jury composé de :

Danis Bois, Natalie Depraz, Pierre-André Dupuis
Pierre Paillé, Pierre Vermersch

À Paul Berger, mon père,
exemple de justesse et d'humanité.

Il devait apporter à cette thèse ses dernières corrections ;
il est mort brutalement, sans prévenir, sans avoir pu la lire.

Où qu'il soit, je lui offre ce travail, moi « la fille de sa terre ».

Remerciements

Ces années de thèse représentent une aventure collective ; de nombreuses personnes ont joué un rôle direct ou indirect dans l'élaboration de ma recherche et, plus profondément pour certaines, dans mon parcours vers ce que je suis aujourd'hui. Je tiens à remercier tout particulièrement :

Jean-Louis Le Grand, mon directeur de thèse, dont la confiance m'a permis de mener à bien cette recherche sans me couper de ma passion ; bien au-delà de ses fonctions, il restera un ami précieux.

Danis Bois, mon maître dans l'art et la science du sens du Sensible, dont les recherches empiriques et théoriques sont au fondement de cette thèse. Son exigence de cohérence, tout comme son génie créateur, me pousse encore et toujours à dépasser mes limites.

Pierre Vermersch, tuteur inlassable de cette thèse ; sa rigueur méthodologique et son œil de peintre m'ont appris à regarder les choses sous des angles nouveaux ; grâce à lui, le mouvement subtil de la variation anime désormais ma pensée.

Mes chers amis Didier Austry, point d'appui constant pour ma réflexion (merci d'avoir répondu avec autant de patience à mes innombrables questions inquiètes !), et Marc Humpich, fidèle supporter en absolument toutes circonstances et compagnon de route depuis quinze siècles.

Pierre Paillé, pour ses lectures lucides et ses conseils d'expert ; sa confiance m'honore...

Mes interlocuteurs du Grex et du groupe de recherche sur la création de sens, notamment Natalie Depraz, Bernard Pachoud et Pierre-André Dupuis ; l'intelligence de leur regard m'a souvent éclairée.

Pour avoir autant soutenu mon effort par leur travail et par leur profonde amitié, mes co-aventuriers de toujours dans l'exploration du Sensible, aujourd'hui co-chercheurs du Cerap : Hélène Bourhis, Christian Courraud, Nadine Quéré (mention spéciale pour l'accompagnement manuel intensif), Agnès Noël, Géraldine Lefloch, Jean Humpich et bien d'autres.

Mes chères amies Jeanne-Marie Rugira et Marie-Christine Josso, qui ont veillé sur mon travail avec tendresse.

Brigitte Dubois, pour le travail de titan réalisé à la saisie bibliographique et la présence amicale associée ; Michèle Cluse et Emmanuelle Duprat, pour leurs relectures attentives et leurs corrections pertinentes ; Anne Lieutaud, Kesha Fikes et Hélène Pennel pour la traduction du résumé.

Vivianne, Sophie, Karine, Catarina qui, à Point d'appui, m'ont entourée et encouragée ; leur aide amicale me fut d'un grand soutien.

Les étudiants en formation professionnelle et universitaire de somato-psychopédagogie qui, par leur propre quête de sens, participent de ce travail.

Ma famille, qui m'accompagne sur toutes mes routes : Judith Konowaloff, ma mère, qui m'a transmis au sein l'amour et le besoin de l'intelligibilité ; Paul Berger, mon père, pour la lumière qui l'habitait ; Danielle Merino-Berger, ma belle-mère, pour la tendresse rassurante dont elle m'entoure quand j'en ai besoin ; Vincent, Anne-Catherine, Bérénice, Rachel, Ophélie, mes frère et sœurs, communauté de chair si tendre et si précieuse à mon cœur.

Et aussi... Jean-Pierre Lablanchy, pour le soutien amical et médical. Les amis qui m'ont accueillie dans leurs maisons quand j'avais besoin de m'isoler pour écrire : Carole, Corinne et Christian, Nati et Vincent.

Et enfin, en première place dans mon cœur et dans ma vie, Jacques Hillion, mon mari, qui a su résister à toutes les vagues de cette période ; sa présence aimante à mes côtés est inestimable. Je serai là pour sa thèse...

Mon souvenir ému à Mohamed Mebkhout (†), ancien doyen de l'université de Luminy qui, le premier, m'a suggéré de faire un jour une thèse.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	5
TABLE DES MATIÈRES	7
INTRODUCTION GÉNÉRALE ET MISE EN PLACE DE LA RECHERCHE	17
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	17
CONTEXTE ET PERTINENCE DE LA RECHERCHE	24
<i>Pertinence personnelle : une étape de mon histoire.....</i>	24
<i>Pertinence socioprofessionnelle : des enjeux de formation d'adultes</i>	26
<i>Pertinence scientifique : un axe de recherche en développement</i>	29
➤ L'actualité des recherches sur le corps et le sens en Sciences de l'éducation.....	29
➤ L'actualité de la recherche en Psychopédagogie perceptive.....	31
OBJECTIFS DE RECHERCHE	34
<i>Donner à voir et mieux comprendre la dimension signifiante de l'expérience du Sensible.....</i>	34
<i>Affiner les procédures pédagogiques d'accès à l'intelligibilité du rapport au Sensible</i>	35
<i>Enrichir la réflexion sur les modalités d'accès au sens en formation d'adultes</i>	36
PREMIÈRE PARTIE - PROBLÉMATISATION PRATIQUE ET THÉORIQUE.....	37
INTRODUCTION GÉNÉRALE DE LA PREMIÈRE PARTIE	39
CHAPITRE 1 - PREMIÈRE APPROCHE DE L'OBJET DE RECHERCHE.....	43
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	43
L'UNIVERS DES SENSATIONS DU SENSIBLE	45
<i>À la source du Sensible : la perception du mouvement interne.....</i>	45
➤ Le mouvement interne : définition générale	45
➤ Les conditions extra-quotidiennes d'expérience corporelle.....	46
➤ Le Sensible : une subjectivité corporisée émanant du mouvement interne.....	48
<i>Les phénomènes du Sensible : manifestations et effets du mouvement interne</i>	49
➤ Effets du mouvement interne avant la perception du mouvement interne.....	49
➤ Perception du mouvement interne lui-même	50
➤ Approche dynamique et signifiante des contenus du vécu : la spirale processuelle du rapport au Sensible..	51
➤ La notion de fait de conscience.....	52
DE LA PERCEPTION DES SENSATIONS À LA PERCEPTION DU SENS.....	56
<i>Naissance et caractéristiques du fait de connaissance</i>	57
➤ Un sens nouveau, à forte valeur existentielle.....	57
➤ Un sens se donnant sur un mode pré-réflexif.....	59
➤ Un sens qui entraîne une prise de conscience	61
PREMIER DÉPLOIEMENT DE LA PROBLÉMATIQUE DE DÉPART	62
<i>Origines du questionnement.....</i>	63
<i>Facettes du questionnement</i>	65
➤ La place du corps et des sensations dans la genèse du sens.....	65
➤ Le mode d'apparition du sens	66
➤ La temporalité du processus.....	67
➤ Le rapport entre sens et langage	68
➤ La question de la création du nouveau	69
CHAPITRE 2 - CORPS ET SENS EN FORMATION D'ADULTES : ÉTAT DES LIEUX DE LA RECHERCHE EN FRANCE	71
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	71
LA RECHERCHE SUR LE CORPS EN SCIENCES DE L'ÉDUCATION : RAPPEL DES FAITS.....	73
<i>Le corps est-il tabou en Sciences de l'éducation ?</i>	74
<i>Difficultés et pièges de la recherche sur le corps : peut-on en rester là ?</i>	75
LE CORPS DU POTENTIEL HUMAIN.....	79

<i>Les caractéristiques du corps du potentiel humain</i>	79
➤ Un corps réceptacle de potentialités non exploitées	79
➤ Un corps langage, un corps qui a quelque chose à dire	80
➤ Un corps indissociable de la pensée	81
➤ Un corps mis en pratique et conscientisé	81
<i>Le lien sens/corps dans l'approche du potentiel humain</i>	83
➤ Ce qui fait sens : le langage des sensations et des émotions	83
➤ Méthodologie d'approche du sens dans le mouvement du potentiel humain : quand l'objectif de la pratique et de la recherche est aussi leur faille	84
➤ Au plan de la mise en mots du sens du corps : le dualisme à l'envers, revers du vécu	86
➤ Corps à vivre ou à penser ?	88
<i>L'exception des travaux de C. Pujade-Renaud</i>	90
➤ L'articulation entre corps et langage	91
➤ Un corps parlé	92
➤ Communication non verbale et communication corporelle	94
➤ Parole sur le corps, parole du corps ?	95
LE CORPS COMME ENSEMBLE DE REPRÉSENTATIONS PULSIONNELLES	97
<i>Psychanalyse et mouvement du potentiel humain : des relations ambivalentes</i>	97
➤ Le rapport au corps	98
➤ Le manque ou la capacité	100
➤ Malgré tout : la filiation	101
➤ Implications épistémiques et méthodologiques	103
<i>Le lien sens/corps dans l'approche psychanalytique</i>	103
➤ Un corps symbolique et imaginaire	104
➤ Le corps imaginaire est réel, le corps réel ne l'est pas	104
➤ Place du corps au carrefour psychanalyse/pédagogie	105
➤ Implications épistémologiques et méthodologiques	106
LE CORPS SOCIAL	111
<i>Les caractéristiques du corps social</i>	112
➤ Un corps représenté et représentant	112
➤ Un corps qui incarne une personne	114
➤ Le corps, arme politique	115
<i>Réflexions critiques, épistémiques et méthodologiques</i>	116
➤ Un statut paradoxal	116
➤ Regard de l'extérieur : que veut-on voir ?	118
➤ Chercher le corps que l'on a ou le corps que l'on est ?	120
➤ Le corps, uniquement variable culturelle ou également invariant anthropologique ?	121
LE CORPS COMME LANGAGE DE L'INTERACTION	124
<i>La kinésique : une approche linguistique structurale du geste</i>	124
<i>La proxémique : quand la gestion de l'espace se fait communication</i>	125
CONCLUSIONS ET OUVERTURES	128
<i>Entre le vécu tout puissant et la distance imposée, une troisième voie est-elle possible ?</i>	128
CHAPITRE 3 - APPROCHES ET MODÈLES DU SENS : PARCOURS THÉORIQUE	131
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	131
LE SENS EN FORMATION D'ADULTES : DÉFINITION ET DISTINCTIONS	134
<i>Le sens des dictionnaires</i>	134
<i>La trilogie classique sensation/direction/signification</i>	135
➤ Sens et sensations	136
➤ Sens et direction	139
➤ Sens et signification	142
➤ Fonctionnalité de la distinction sensation/direction/signification	145
<i>Le quatrième terme : la valeur</i>	147
➤ Fonction d'intelligibilité/fonction de légitimation du sens	147
➤ Valeur sociale, valeur individuelle	148
DISCUSSION CRITIQUE	149
<i>Pauvreté de la place accordée aux sensations dans le rapport au sens</i>	149
➤ Rareté des études sur la place des sensations dans la genèse du sens	149
➤ Limite théorique de la réduction aux cinq sens	150
➤ Le primat du corps sur la perception chez Gendlin	151
➤ Le postulat d'un septième sens chez Bois	154
<i>La construction comme mode de création de sens</i>	158
➤ Le sens est construit : il nécessite un certain « travail »	158
➤ Le sens du Sensible est-il construit ?	160

➤ En aval de la construction : la donation spontanée	165
<i>Aspect temporel : une construction dans l'après-coup</i>	167
➤ La genèse du sens au contact du Sensible : un autre type de rapport au passé	168
➤ Question sur la potentialité de l'esprit	169
REFORMULATION DE LA PROBLÉMATIQUE SOUS L'ÉCLAIRAGE PHÉNOMÉNOLOGIQUE	172
<i>La question du sens</i>	174
➤ Construction de sens dans la conception phénoménologique : la singularité de la perception	174
➤ Précisions sur la nature du sens étudié	176
➤ Précisions sur les conditions d'apparition du sens étudié	177
<i>Les actes de la conscience</i>	178
<i>La place du sujet dans le processus de genèse du sens</i>	179
DEUXIÈME PARTIE - POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET DÉMARCHE MÉTHODOLOGIQUE	183
INTRODUCTION GÉNÉRALE DE LA DEUXIÈME PARTIE	185
CHAPITRE 1 - POSTURE ÉPISTÉMIQUE GÉNÉRALE	187
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	187
UNE RECHERCHE QUALITATIVE	189
<i>Des données non mesurables, une logique « naturelle »</i>	189
<i>Un processus de recherche itératif et rétroactif</i>	190
<i>Une recherche « de terrain »</i>	191
LA POSTURE IMPLIQUÉE DU PRATICIEN-CHERCHEUR	193
<i>L'implication dans son versant projectif : de la nécessité de repérer ses allant de soi</i>	194
➤ Double appartenance, double exigence	194
➤ La prescription scientifique : la mise à distance	195
➤ Mes solutions, classiques et moins classiques	196
<i>Mon implication dans son versant créatif : mettre mon expertise au service de la recherche</i>	198
➤ L'expertise comme lieu d'élaboration de questions de recherche spécifiques	199
➤ L'expertise comme lieu de constitution du phénomène étudié et de rapport à ce phénomène	200
➤ L'expertise comme ensemble de catégories pertinentes pour aborder l'expérience étudiée	201
LA POSTURE EN PREMIÈRE PERSONNE	202
<i>Acceptations et définitions de la posture en première personne</i>	202
➤ L'affirmation grammaticale du recours à sa propre expérience du terrain	202
➤ L'exploration de l'expérience « du point de vue de celui qui la vit »	203
➤ La posture « radicalement » en première personne	204
<i>Implication méthodologique de la posture en première personne : décrire un vécu réel et spécifique</i>	206
➤ Décrire mon expérience : le saut de la pratique à la recherche	207
ÉLÉMENTS DE MÉTHODE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE	211
<i>La réduction : le point d'appui d'ancrage au contact du Sensible</i>	211
<i>La description</i>	215
➤ Le statut de l'exemple dans la recherche	215
➤ La place du sujet dans l'écriture descriptive	217
<i>La variation</i>	220
CHAPITRE 2 - SPÉCIFICATION DE LA POSTURE DE RECHERCHE DANS LE CHAMP DU SENSIBLE : REDÉFINIR L'IMPLICATION	223
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	223
L'IMPLICATION AGISSANTE	226
<i>La notion de « terrain » dans cette recherche : le problème des conditions d'apparition de l'expérience étudiée</i>	227
➤ L'expérience du Sensible, une « réalité potentielle »	227
➤ Les conditions extra-quotidiennes, ou la mise à distance du sens commun de l'expérience	228
<i>Les conditions d'interaction avec les données issues du terrain</i>	230
➤ Proximité et résonance	230
➤ La réciprocité actuante	232
➤ La recherche sur et depuis le Sensible : le degré suprême d'implication	233
LA DISTANCE DE PROXIMITÉ	235
<i>La distance juste au contact du Sensible : plus qu'une posture, un mouvement</i>	235
<i>Conséquence épistémique : l'appui de l'introspection du Sensible</i>	236
➤ La « neutralité active » de l'esprit	237
➤ Le « point d'appui » de la matière	239
➤ La « conscience témoin » de l'expérience	240

CHAPITRE 3 - MÉTHODOLOGIE DE PRODUCTION DES DONNÉES : ASPECTS PRATIQUES 243

STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	243
PREMIÈRE ÉTAPE : CHOISIR L'EXEMPLE À DÉCRIRE	245
<i>Visée à vide, intention éveillante, évocation, convocation.....</i>	245
<i>Apparition et choix du moment à décrire.....</i>	247
<i>La question de l'implication dans le choix de l'exemple</i>	249
DEUXIÈME ÉTAPE : MENER LA DESCRIPTION	251
<i>L'écriture descriptive : 'généralités singulières'</i>	251
➤ Mon écriture, pratique experte et éprouvée.....	251
➤ L'autonomie de l'écriture descriptive en première personne.....	252
<i>Du rôle organisateur du projet descriptif</i>	254
➤ Orienter la description	254
➤ Orienter sans fermer ni censurer.....	255
<i>L'appui méthodologique de l'auto-explicitation</i>	256
➤ Dérouler la description, affiner le dessin : relances et auto-guidage.....	256
<i>Réflexions autour de la réitération.....</i>	259
➤ Où, quand, combien ?.....	259
➤ Réitération et variation.....	260
➤ La réitération de l'écriture : aspect critique	261
➤ Revécu de l'expérience passée, vécu de moi dans l'expérience présente.....	263
➤ L'immediateté, un espace qui transcende les temporalités	264
<i>Présentation du verbatim produit.....</i>	265

TROISIÈME PARTIE - ANALYSE DES DONNÉES ET DISCUSSION THÉORIQUE 267

INTRODUCTION GÉNÉRALE DE LA TROISIÈME PARTIE269

CHAPITRE 1 - RÉDUCTION DES DONNÉES, LECTURE CLASSIFICATOIRE ET PREMIER ORDONNANCEMENT CONCEPTUEL.....271

STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	271
PREMIÈRE ÉTAPE : LECTURE CLASSIFICATOIRE DES ÉNONCÉS	272
<i>Les énoncés non descriptifs.....</i>	274
➤ Le contenu de la première session d'écriture.....	274
➤ Les relances	274
➤ Les remarques méthodologiques	275
➤ Les commentaires théoriques.....	277
<i>Les énoncés descriptifs</i>	278
➤ De la nécessité de reconstituer le déroulement temporel de l'expérience.....	280
➤ Mode d'analyse pour la reconstitution du déroulement temporel	281
DEUXIÈME ÉTAPE : RECONSTITUTION DU DÉROULEMENT TEMPOREL DE L'EXPÉRIENCE	283
<i>Critères de délimitation des phases.....</i>	283
➤ Le point de départ : l'avènement du sens proprement dit	283
➤ Les « avant »	285
➤ L'« après »	287
<i>La reconstitution temporelle : aspects critiques</i>	288
➤ Les ambiguïtés de la chronologie : modes d'enchaînement et codage temporel.....	288
➤ Limites et intérêts de la chronologie linéaire	290
TROISIÈME ÉTAPE : DE LA RECONSTITUTION TEMPORELLE À LA MISE EN FORME DE L'EXPÉRIENCE	293
<i>Hiérarchisation des unités temporelles</i>	293
<i>Catégorisation des contenus de vécu</i>	294

CHAPITRE 2 - PREMIER RÉSULTAT DE RECHERCHE : RECONSTITUTION D'UNE EXPÉRIENCE SINGULIÈRE DE CRÉATION DE SENS297

STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	297
RECONSTITUTION DE L'EXPÉRIENCE	299
VERSION COMPLÈTE	299
PHASE 0. LE CONTEXTE.....	299
<i>0.a. La perception d'une nouvelle amplitude extracorporelle dans l'introspection sensorielle</i>	299
<i>0.b. L'avènement de nouvelles possibilités d'être dans ma vie quotidienne.....</i>	299
<i>0.c. Le déploiement de nouvelles compétences introspectives.....</i>	300
PHASE I. LE DÉBUT DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE	301
<i>I.a. La position de mon corps.....</i>	301
<i>I.b. : Ma perception de l'amplitude extracorporelle</i>	301

<i>I.c. La relation à moi-même</i>	301
<i>I.d. Les compétences introspectives à l'oeuvre.....</i>	302
I.d.a. Le point d'appui de conscience.....	302
I.d.b. La neutralité active.....	303
<i>I.e. Mes états et sentiments.....</i>	303
I.e.a. L'ouverture	303
I.e.b. Le sentiment d'être concernée.....	304
I.e.c. L'assise de l'expérience	304
I.e.d. L'émerveillement	304
I.e.e. Un sentiment d'autonomie et de liberté	304
I.e.f :Une tranquillité infinie	304
PHASE II. LE CŒUR DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE	305
<i>II.1. Rencontre avec la nouveauté</i>	305
II.1.a. Perception d'une forme nouvelle	305
II.1.b. Interpellation	305
II.1.c. Mobilisation organique face à la nouveauté.....	306
II.1.d. Mobilisation cognitive face à la nouveauté	306
<i>II.2. Point d'appui</i>	308
<i>II.3. 'Précipitation du sens'</i>	310
II.3.1. Ma matière se tend vers le mouvement devant moi	310
II.3.2. L'acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend se déroule dans ma matière	315
<i>II.4. L'avènement du sens verbalisé</i>	319
III. APRÈS L'INTROSPECTION SENSORIELLE	319
<i>III.1. Les prises de conscience juste après l'introspection sensorielle</i>	319
<i>III.2. Les prises de conscience au cours de l'écriture.....</i>	319
RECONSTITUTION DE L'EXPÉRIENCE	321
VERSION RÉSUMÉE	321
0. LE CONTEXTE	321
0.a : <i>Le déploiement d'un nouvel état, d'un nouveau champ perceptif.....</i>	321
0.b. <i>La découverte de nouvelles attitudes dans l'introspection sensorielle.....</i>	321
I. LE DÉBUT DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE	321
<i>I.a : Mon corps.....</i>	321
<i>I.b : Ma perception de l'environnement.....</i>	322
<i>I.c L'activité de ma conscience.....</i>	322
<i>I.d : Le lien entre mon corps et ma conscience.....</i>	322
<i>I.e : Mes états et sentiments</i>	322
II. LE CŒUR DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE	323
<i>II.1. Émergence d'une forme nouvelle</i>	323
II.1.a : Phase de réactions organiques face à la nouveauté	323
II.1.b : Première émergence de sens face à la nouveauté	323
<i>II.2 Phase de point d'appui</i>	323
<i>II.3 Phase d'intensification de l'expérience</i>	324
II.3.1 : Le mouvement devant moi m'attend et m'appelle	324
II.3.2 : La réponse : mon mouvement interne se tend vers devant	324
II.3.3 : Le mouvement devant m'apparaît comme un devenir possible de moi.....	324
II.3.4 : Prise de conscience d'un espace, d'une tension, d'un contraste	324
II.3.5 : Un acte se joue en moi	324
II.3.6 : Une question se fait jour	324
<i>II.4 L'avènement du sens verbalisé</i>	325
III. PHASE DE DÉPLOIEMENT DU SENS DEPUIS LA SAISIE DU FAIT DE CONNAISSANCE	325
CHAPITRE 3 - EXPANSION DES DONNÉES EN MODE ÉCRITURE	327
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	327
PHASE 0. LE CONTEXTE.....	330
<i>La perception de l'amplitude</i>	331
➤ Nouveauté de la perception	331
➤ Caractérisation de l'amplitude ressentie : distinction étendue/profondeur	332
➤ Omniprésence et permanence de la perception nouvelle d'amplitude	333
➤ Sentiment d'émerveillement	333
<i>L'avènement de nouvelles possibilités d'être.....</i>	334
➤ Spontanéité du transfert de la perception extra-quotidienne à ma vie quotidienne	334
➤ Indissociabilité entre vécu intérieur et manière d'être	335
➤ Progressivité du processus de déploiement de la nouveauté perceptuelle	336

➤ Déjà un processus de création de sens.....	337
<i>Le déploiement de nouvelles compétences introspectives : approfondissement du point d'appui et de la neutralité active</i>	338
PHASE 1. LE DÉBUT DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE.....	340
<i>La position de mon corps</i>	340
<i>Ma perception de l'amplitude extracorporelle.....</i>	341
<i>Le sens : ma perception de l'environnement me révèle ce que je suis aujourd'hui.....</i>	343
➤ De la multiplicité des niveaux de perception.....	343
<i>Les compétences introspectives à l'œuvre</i>	347
➤ Le point d'appui de conscience	348
➤ La neutralité active	349
➤ Conscience de la matière, conscience du sujet ?	350
<i>Mes états et sentiments</i>	352
PHASE 2. LE CŒUR DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE.....	355
<i>Rencontre avec la nouveauté</i>	357
➤ Perception d'une forme nouvelle	357
➤ Modification du niveau attentionnel	358
➤ Mobilisation organique face à la nouveauté	359
➤ Mobilisation cognitive face à la nouveauté	361
<i>Le point d'appui</i>	370
<i>Précipitation du sens</i>	373
➤ Remarque méthodologique préliminaire	373
➤ Premier moment : ma matière se tend vers le mouvement devant moi.....	376
➤ Deuxième moment : l'acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend se déroule dans ma matière.....	389
<i>Quatrième séquence : l'avènement du sens formulé</i>	397
PHASE 3. APRÈS L'INTROSPECTION SENSORIELLE	399
CHAPITRE 4 - SYNTHÈSE DES RÉSULTATS ET MODÉLISATION DU PROCESSUS DE GENÈSE DU SENS	401
STRUCTURE ET OBJECTIFS DU CHAPITRE	401
APPROCHE STATIQUE DU PROCESSUS DE CRÉATION DE SENS	403
<i>Synthèse des teneurs de sens apparues dans l'analyse</i>	403
<i>Exploration des formes de sens selon leur 'état de langage'</i>	406
➤ Le sentiment de sens.....	407
➤ La sensation signifiante	408
➤ Le sens formulé.....	410
<i>Exploration des formes de sens selon leur valeur informative</i>	411
➤ Cerner le saut qualitatif entre fait de conscience et teneurs de sens qui en découlent	412
➤ La distinction sens premiers/sens seconds	413
➤ La notion de valeur informative du sens	414
➤ Critères distinctifs des sens seconds	416
➤ Caractériser la richesse des sens dans l'introspection sensorielle	418
APPROCHE GÉNÉTIQUE DU PROCESSUS DE CRÉATION DE SENS	420
<i>Le passage sens premier/sens seconds : un déploiement « en gerbe »</i>	420
➤ Un déploiement pluriel.....	420
➤ Un déploiement immédiat	421
➤ Le paradoxe sens plein/sens incomplet	423
<i>L'enchaînement des unités sens premier/sens seconds : une élaboration longitudinale</i>	423
➤ Notion de 'tension d'intelligibilité'	424
➤ Richesse et pluralité du processus de création de sens.....	425
➤ Progressivité et intelligence d'un processus auto-créateur	426
<i>La temporalité multiple du processus de création de sens</i>	427
➤ Le double mouvement temporel de la création de sens dans l'introspection sensorielle : immédiateté et succession.....	427
➤ Le double mouvement temporel de la création de sens dans ma vie : micro-temporalité du Sensible et macro-temporalité biographique.....	428
RÉFLEXIONS SUR LES RÉSULTATS ET MISE EN PERSPECTIVE	435
<i>La place du corps et des sensations dans la genèse du sens : originalité du modèle somato-psychopédagogique</i>	436
➤ La dimension de création dans le rapport au corps	436
➤ Le fait de conscience comme unité de base du processus de création de sens	438
➤ Proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle	440
➤ De la perception de l'objet à la perception de soi percevant l'objet : l'indissociabilité noématico-égoïque	442
<i>La question de la création du neuf : réflexions sur le lieu de la surprise</i>	444

CONCLUSION GÉNÉRALE	449
BIBLIOGRAPHIE	461
ANNEXES.....	485
ANNEXE 1 : VERBATIM BRUT - DESCRIPTION D'UNE EXPÉRIENCE DE GENÈSE DU SENS.	487
AU CONTACT DU SENSIBLE	487
ANNEXE 2 : PREMIÈRE MISE EN FORME DU VERBATIM - TEXTE PUREMENT DESCRIPTIF	523

Patience, patience,
Patience dans l'azur !
Chaque atome de silence
Est la chance d'un fruit mûr !

Paul Valéry

Introduction générale

et mise en place de la recherche

Introduction générale

Corps et sens sont deux thèmes qui animent une partie des réflexions en Sciences de l'éducation.

Le premier bénéficie actuellement d'un développement nouveau, après une longue période de relative mise à l'écart de la scène de la recherche. C. Delory-Momberger le disait en ouverture d'un récent numéro de la revue *Pratiques de formation* : « Le corps est devenu maintenant un objet de recherche d'actualité en sciences humaines. [...] Le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations : quelle part prend-il dans les processus d'apprentissage formels et informels ? Qu'est-ce que signifie apprendre au niveau du corps ? Comment les expériences du corps participent-elles à la formation de soi ? » (Delory-Momberger, 2005, p. 5)

Le second se trouve au centre de nombreuses recherches se rapportant, d'une part, aux différentes manières d'envisager sur le plan théorique les processus par lesquels 'du' sens advient aux sujets en formation et, d'autre part, aux méthodologies pratiques visant et permettant la production de sens. Comme le souligne J.-M. Barbier, les notions de sens et de signification « font partie du petit nombre de ces notions transversales aux sciences humaines [...] probablement appelées à jouer un rôle central dans la construction d'une

théorie combinée de l'activité et de la subjectivité [...] » (J.M. Barbier, Galatanu, 2000, p. 61).

Cependant, malgré l'existence des travaux sur ces deux thèmes, le croisement entre rapport au corps et création du sens est peu exploré. C'est précisément à ce carrefour que se situe l'objet de recherche de cette thèse, un carrefour qui représente l'un des axes principaux du CERAP – Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive¹ – laboratoire dirigé par D. Bois à l'Université Fernando Pessoa à Porto, où je suis enseignante-rechercheure.

Le fait qu'à partir d'une relation consciente avec les manifestations de son corps vivant, un sujet puisse saisir l'émergence d'un sens utile pour sa vie et pour son développement, constitue en effet un phénomène que nous vivons, observons et modélisons dans le cadre des pratiques et théories du « Sensible » (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austry, 2007 ; Berger, Bois, 2008).

Le Sensible, tel que j'en ferai usage dans cette thèse, ne renvoie pas aux cinq sens comme dans son acception traditionnelle, ni au sens proprioceptif². Il s'agit d'un concept bien précis, mis au point par D. Bois et défini au fil de nombreuses publications, dont l'ensemble de la thèse va progressivement dévoiler de nombreuses facettes ; en tout première approche, nous pouvons dire avec D. Bois que « La dimension du sensible telle que je la définis naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. [...] Lorsque j'aborde la dimension du sensible, je l'inscris dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intérieurité du corps. Je ne parle plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception *du* sensible, émergeant d'une relation de soi à soi. » (Bois, 2007, p. 14) C'est pour marquer cette distinction que le terme Sensible n'est plus ici adjectif qualificatif mais substantif ; par ailleurs, pour cette même raison, l'équipe du Cerap s'est peu à peu orientée vers le choix de l'écrire avec un S majuscule, espérant ainsi rendre visible la spécificité de cette acception.

Les « manifestations vivantes de l'intérieurité du corps » dont parle D. Bois sont des états et des mouvements qui habitent la matière constitutive du corps humain, perceptibles moyennant une formation et un entraînement perceptif adéquats. Expérientiellement parlant,

¹ www.cerap.org. La psychopédagogie perceptive est l'appellation sous laquelle le programme de master animé par notre équipe a été agréé par le ministère portugais de la recherche et de l'enseignement supérieur.

² Sens qui informe le cerveau, par des capteurs nichés au cœur des muscles et des articulations, de la posture et des mouvements corporels.

le Sensible est vécu comme un « lieu de soi » (Berger, Bois, 2008). Ce n'est pas un lieu du corps au sens anatomique ou géographique – bien qu'il s'y joue en premier lieu –, mais bien un *lieu d'expérience* : le Sensible est partout à la fois en moi, et je peux dire tout autant que j'y suis contenue tout entière. Il est un ‘tout de moi’, une ‘substance’ de mon être uniformément répartie dans l'ensemble du matériau de mon corps, qui m'offre à vivre le sentiment de ma propre existence incarnée tout en résonant aux impressions de diverses natures qui m'affectent.

Dire « je suis en relation avec mon Sensible » signifie dès lors : je suis actuellement en contact conscient avec l'intériorité de mon corps comme partie de moi qui capte et perçoit les mouvements internes dont elle est animée, ce qui me permet de m'en saisir comme formes ou comme catégories identifiables, nommables, signifiantes. La notion de ‘lieu’ qualifie aussi, du même coup, ma *situation* intérieure : je reconnaissais quand ‘j'y suis’ et quand ‘je n'y suis pas’, je le reconnaissais à des critères expérientiels qui peuvent être nommés, recensés, étudiés, et cela participe de ma capacité à me situer dans mon existence à un instant donné.

Une fois identifié par une attention particulière, le Sensible devient, par ses variations subtiles, une source précieuse d'informations : à son contact, on vit une palette infinie de qualités de soi, de présence à soi et à son expérience, on rencontre un degré de malléabilité ou de densité intérieure, on aperçoit mieux certains états et changements d'états, on saisit consciemment un flux de pensées, sentiments et souvenirs vivants... Le Sensible dévoile ainsi une manière subtilement nouvelle de se laisser toucher par la vie, la nature, les situations et les êtres ; il se révèle du même coup être, beaucoup plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain, le support possible d'une véritable ‘révélation’ du sujet à lui-même, et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique.

Au contact du Sensible, en effet, les sensations qui remplissent l'espace expérientiel corporel sont profondément signifiantes : les mouvements internes qui animent le corps sont aussi des ‘mouvements de sens’, chargés d'informations. Ces informations, bien qu'elles se manifestent sous différentes formes, présentent, selon le témoignage des personnes qui en ont fait l'expérience (et dont je fais partie), plusieurs caractéristiques à première vue invariantes. Tout d'abord, le sujet s'en saisit en dehors de toute réflexion, sur un mode de saisie spontanée, comme si elles se donnaient à lui, comme s'il n'y avait qu'à les cueillir et les accueillir. Ensuite, le sens qu'elles portent est vécu comme étant nouveau, surprenant, porteur d'une forte valeur existentielle pour le sujet qui s'en saisit. Il est profondément

interpellant en ce qu'il vient ‘bousculer’ certaines idées ou représentations établies, voire certaines manières d’être.

Ce sens, par ailleurs, n'est pas toujours d'emblée formulé : il passe par des phases non langagières, qui pourtant font déjà sens en ce qu'elles orientent l'attention de la personne et la poursuite de son expérience dans une certaine direction. Il se formule parfois finalement en mots (intérieurs ou verbalisés), dans un style typique, en tout cas reconnaissable, souvent paradoxal, inhabituel pour la personne au regard de ses habitudes de langage ou de pensée. Il y a à cet endroit, pour reprendre une expression de M.-J. Joso, « une résonance particulière qui nous fait subrepticement penser : ‘tiens, il se passe quelque chose pour moi, là’» (Joso, 1991, p. 194). Cela peut aller beaucoup plus loin et s'inscrire dans l'ordre des « expériences existentielles », ces expériences « qui bouleversent les cohérences d'une vie, voire les critères même de cette cohérence ». (*Ibid.*)

Le Sensible se présente ainsi de plus en plus clairement, au fil des travaux qui lui sont consacrés³, comme un univers intégrant rapport au corps et genèse du sens, relevant à *la fois et en même temps* du perçu et du nommable, du ressenti et de l'intelligible, du vécu et du représenté. C'est là, dans l'émergence d'un sens nouveau et transformateur au cœur de la rencontre intime avec soi par le média du corps, que s'ancre la problématique de cette thèse, animée par la question de recherche suivante : *quels sont les processus à l'œuvre lors de la genèse d'un sens au contact du Sensible ?*

La manière dont la personne fera usage du sens ainsi créé, dans la durée et dans le contexte de sa vie propre, pourrait faire l'objet d'une recherche à part entière mais ne sera pas mon propos. Il s'agit pour moi d'observer, en amont, comment le sens du Sensible vient à la vie ; je souhaite mettre en lumière et en mots le cheminement, invisible pour un observateur extérieur, qui depuis la perception d'un « mouvement interne » (Bois, Berger, 1990 ; Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006), conduit à une information signifiante, interpellante, assez claire pour enclencher à sa suite un processus de réflexion, voire étayer une véritable mutation des rapports à soi, à autrui et à l'expérience de vie. Ce cheminement se déroule-t-il juste sur quelques secondes, comme il en a l'air, ou bien est-il inclus dans une séquence plus vaste ? Le sens qui se donne, de la manière dont il se donne, de quel processus est-il le fruit ? Quelles sont la nature et la structure de la spontanéité qui préside à son émergence ?

³ L'ensemble des travaux publiés est disponible sur www.cerap.org.

Sur le plan théorique, cette étude interroge directement la place accordée, en formation d'adultes, au lien entre rapport au corps et genèse du sens. Sur ce sujet, cette thèse se situe dans le prolongement de mon mémoire de DEA : *Approches du corps en Sciences de l'éducation* (Berger, 2004a). J'y avais mené une analyse des points de vue et positionnements de recherche adoptés sur le corps depuis la création de la discipline, à partir d'une lecture critique des travaux de ces quarante dernières années. Dans le présent travail, cette catégorisation a été reprise et poussée plus loin sous l'angle de la question du sens ; j'ai notamment cherché à cerner et nommer la manière dont le corps 'fait' sens, ou 'prend' sens, dans chacune des conceptions du corps identifiées. Ainsi ai-je pu dessiner plus précisément le champ de théorisation dans lequel l'étude de la genèse du sens au contact du Sensible peut prendre place.

Ma problématique questionnera également les modèles de création de sens existant en Sciences de l'éducation et, plus précisément, en formation d'adultes, puisque c'est là que s'inscrit mon terrain de recherche. Dans ce champ, de quoi parle-t-on vraiment quand on parle de sens ? Sur quels cadres théoriques s'y appuie-t-on pour mobiliser le concept de sens ? Dans quelle mesure et de quelle façon permettent-ils d'éclairer le processus de genèse du sens au contact du Sensible ? De quelle manière sont-ils eux-mêmes interrogés par l'expérience de ce processus ?

J'ai abordé cette recherche en étant consciente que les questions qu'elle soulève sont délicates en sciences humaines ; elles interpellent le chercheur et la communauté scientifique dans des dimensions qu'il est souvent plus facile et plus prudent de garder à l'écart de l'académisme officiel. Il y a tout d'abord, autour de la notion de corps vécu et ressenti, un certain nombre de « tabous » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979) venant pour partie de l'engagement nécessaire du chercheur dans sa propre dimension d'incarnation, dans sa propre implication existentielle ; M. Bernard pointe par exemple que, « si notre corps magnifie la vie et ses possibilités infinies, il proclame en même temps et avec la même intensité, notre mort future et notre finitude essentielle. [...] Toute réflexion sur le corps est donc, qu'elle le veuille ou non, éthique et métaphysique. » (Bernard, 1995, pp. 7-8).

Mais ces tabous sont aussi, et du même coup, d'ordre épistémique et méthodologique. Car une recherche qui se situe au carrefour du corps vécu et du sens naissant est obligatoirement profondément subjective ; à ce titre, elle vient profondément questionner le chercheur et, plus encore, la démarche de connaissance elle-même, sur les

moyens de documenter et d'étudier une expérience humaine dans laquelle nous sommes tous impliqués par force, sans exclure la rigueur nécessaire à toute démarche scientifique.

Les questions de validité et de pertinence des méthodes de recherche et des types de données nécessaires pour aborder l'expérience vécue par des sujets en situation ne sont pas nouvelles, elles habitent les sciences humaines depuis bientôt un siècle. Elles restent néanmoins très actuelles, et se posent de façon cruciale dans le domaine de l'accès au sens ou de la construction de sens ; pour preuve ce séminaire organisé en 2008 par le Centre de Recherche sur la Formation et la Maison de la Recherche sur les Pratiques Professionnelles autour de « L'approche par la recherche des constructions de sens des sujets », dont l'argumentaire pose clairement les difficultés en jeu : « Si beaucoup de démarches en sciences sociales prétendent aujourd'hui s'adresser au ‘vécu’, au subjectif, au sens personnel que les sujets ‘donnent’ à leurs activités, les méthodes proposées ou utilisées pour y accéder ne sont pas toujours à la hauteur de l’objectif assigné. [...] L’approche des constructions de sens par les sujets est un exercice difficile, qui suppose tout à la fois une réflexion épistémologique, théorique et méthodologique. »⁴

Cette réflexion pluridimensionnelle sera d'autant plus nécessaire, dans mon cas, que le rapport au Sensible constitue un univers ‘extraordinaire’, au sens propre du terme : il est en dehors ou au-delà de l’ordinaire, du vécu du corps tel qu'il se donne au jour le jour, de l'usage banal que nous en faisons quotidiennement. S'en faire une représentation fidèle ou précise nécessite d'en avoir fait l'expérience, et de l'avoir faite sur un temps suffisamment long pour se familiariser avec l'univers perceptif et les horizons de sens sur lesquels elle ouvre. C'est un réel obstacle pour entrer dans l'intelligibilité de mon travail, et cela pourrait être considéré comme l'une de ses limites.

Pour tenir compte de cette limite et la circonscrire au mieux par la cohérence interne de ma démarche, j'ai choisi de mener cette recherche sur la genèse du sens au contact du Sensible *du point de vue de celui qui la vit* et, plus encore, du point de vue de l'experte que je suis, allant jusqu'à extraire les données de ma propre expérience.

Ainsi, à chaque étape et dans chaque dimension de cette recherche, la subjectivité est présente. J'ai pris la peine d'en observer les natures et les ressorts tels qu'ils se sont manifestés, de les définir, d'en tenir compte et de les assumer. Je soutiens avec C. Pujade-Renaud que « Ce qui, à mon sens, est suspect, ce n'est pas une subjectivité qui se pose et

⁴ Argumentaire de présentation du séminaire, consultable en 2008 sur www.reseau-mrpp.org

s'analyse comme telle mais bien ce qui se prétend objectivité en fonctionnant sur la dénégation de sa propre subjectivité. [...] c'est bien la confrontation des subjectivités en situation qui constitue, entre autres, la réalité touffue [...], et non pas l'objectivation construite par un chercheur appareillé. Ce qui implique d'avoir à affronter l'incertitude et la contradiction, lesquelles demandent à être ‘incorporées’ dans la recherche plutôt qu'à être évacuées. » (Pujade-Renaud, 1983b, p. 17).

Ce que j'ai ‘incorporé’ pour ma part, ce sont aussi la cohérence et la rigueur qui habitent une recherche impliquée, subjective et singulière, tout autant qu'une autre. Ce fut le fruit d'un effort, d'une réelle démarche d'apprentissage au contact direct de chercheurs du champ de la recherche qualitative et de la recherche phénoménologique, mais aussi le résultat de l'application des outils mêmes que j'étudie ici. Au-delà de son objet premier – la description et l'analyse du processus de genèse du sens – ma recherche poursuit ainsi une autre visée : montrer que le rapport au Sensible, en tant qu'ensemble de conditions d'une création de sens, peut pleinement participer d'une posture, d'une démarche et d'une pratique épistémiques et méthodologiques.

Au sein de l'équipe du Cerap, la réflexion sur la possibilité d'inclure, dans les procédures de formation scientifique en sciences humaines, un apprentissage des compétences de rapport au Sensible spécifiquement à visée de recherche, n'est pas nouvelle ; les démarches formatrices mises en place en ce sens à l'Université Fernando Pessoa de Porto dans notre équipe, et à l'Université du Québec à Rimouski dans l'équipe de J.-M. Rugira, font d'ores et déjà leurs preuves. Le présent travail s'inscrit pleinement dans cet effort collectif.

Avant d'entrer dans le vif de ma recherche, et pour en rendre l'accès plus aisé, je me propose d'exposer les contextes personnel, socio-professionnel et scientifique dans lesquels cette question s'est élaborée et qui constituent à mes yeux les fondements de sa pertinence.

Contexte et pertinence de la recherche

Pertinence personnelle : une étape de mon histoire

Cette recherche constitue pour moi l'horizon actuel d'un parcours de vie marqué, depuis l'origine, par la passion du corps comme lieu de tissage et d'entrelacement de nos processus de perception, d'action, de réflexion et de relation. Ce corps, lieu de moi, lieu du lien avec moi et, en moi, avec autrui et avec le monde, m'attire et m'occupe depuis toujours, sous différentes formes qui ont épousé les courbes de ma vie. Dans une enfance chaotique et colmatée par une pratique sportive intensive, le contact régulier et presque dur avec mes muscles en mouvement a d'emblée soutenu ma construction psychique dans une relative solidité. J'y ai appris très tôt ce que, plus tard, on m'a enseigné dans des cadres théoriques et expérientiels plus aboutis : que la présence à soi et à l'autre commence par la présence à son propre corps. Mais j'en ai surtout gardé le goût de l'ouverture intense à une expérience et à une connaissance uniques, qu'à l'époque je ne savais qu'à peine formuler : je *pensais autrement* quand j'étais en rapport avec mon corps ; il me semble que j'y puisais déjà pour mieux être, ou être davantage.

Ce carrefour créateur entre mon corps et ma pensée, ce rapport évolutif entre mes sensations et le sens de ma vie, qu'avait-t-il de spécifique ? Pourquoi et comment me procurait-il ce sentiment si fort d'exister, davantage qu'en toute autre circonstance et opérant bien avant d'être en langage ? Par quel chemin mystérieux me guérissait-il des blessures de ma vie ? De quoi était-il fait, ce chemin, si différent de celui où s'enracine ma culture familiale : la psychanalyse ? De quel essentiel parlait-il, dont je n'entendais pas parler autour de moi ? Ces questions ont, plus que bercé, si intensément habité mon enfance et mon adolescence, avant même d'être clairement formulées ; elles m'ont presque cueillie à l'arrivée.

À l'âge adulte, le parcours ‘personnel’ d'un individu s'entremêle forcément des rencontres, formations, professions qui le traversent et continuent de dessiner un chemin de vie, unique et profondément intime par la valeur qu'il prend pour ce sujet et pour lui seul.

Les miennes – de rencontres, de formations et de professions – m’ont fait ‘entrer’ *dans* mon corps, dans la vie *interne* de mon corps, d’une manière à laquelle aucune pratique sportive, aucun vécu familial, aucune dimension scolaire, n’avait su ou pu me préparer : c’était pour moi du corps musculaire, du corps effecteur, du corps structurel qu’il s’était agi jusque-là. Et même si celui-ci m’affectait et me touchait jusqu’en des secteurs profondément ‘intérieurs’, la notion même d’intériorité recouvrait encore seulement l’émotion et le sentiment – certes déjà intenses, parfois à la limite de l’expérience paroxystique – d’exister dans et à travers mon corps en mouvement. Ce que j’ai rencontré lors de la formation de fasciathérapie⁵ (engagée à la suite de mon cursus initial de psychomotricité et qui m’emmènera plus tard dans son évolution vers la somato-psychopédagogie), a fait basculer mes vingt ans, mon monde intérieur et mes représentations du corps et de l’intériorité.

En m’inscrivant dans le cadre expérientiel et théorique mis au point par D. Bois, que j’ai eu la chance d’avoir comme guide sur la voie de la corporéité sensible, j’ai appris à toucher, au sens propre du terme, ce ‘lieu’ du corps où, au plus profond d’une intériorité mouvante et émouvrante, on peut se ressentir comme sujet percevant et s’apercevoir comme sujet pensant. J’ai appris à décoder les manifestations de vie qui s’y déroulent jusqu’à y reconnaître des éléments, imperçus jusqu’alors, de moi, de mon histoire et de certains àvenir possibles. Depuis presque vingt cinq ans, c’est ainsi que je construis, ou plutôt découvre, le sens de ma vie.

Aujourd’hui s’impose la nécessité de me ressaisir (pourquoi ce mot me touche-t-il autant ?) de l’enseignement intime de ces années passées au contact du Sensible de mon corps et du corps d’autrui, du sens actuel de tous ces sens accumulés. Le ‘professionnel’ se mêlant ici au ‘personnel’ – quelle drôle de distinction, vue sous un certain angle ! –, arrive pour moi le temps de valider et de valoriser l’expérience passée, la connaissance accumulée, le degré d’intégration d’une pratique encore jeune sur le terrain socioprofessionnel mais qui, à l’échelle de mon parcours, représente une mémoire de presque toujours. Socle sur lequel s’est construite mon identité professionnelle dès le départ, le rapport au Sensible est aujourd’hui une manière d’être qui imprègne mon éthique de vie tout entière, et s’il m’importe désormais de me ressaisir avec surplomb de cette *expérience* – comme vécu générique et comme compétences accumulées –, c’est autant pour en mesurer les constituants et les modalités, au-delà de mes évidences et allant de soi, que pour formaliser la forme spécifique qu’elle a prise à travers moi ; en d’autres termes, autant pour la

⁵ La fasciathérapie est une technique de thérapie manuelle mise au point par D. Bois dans les années 1980.

comprendre mieux encore en moi que pour me découvrir davantage en elle. Je *vis dans* ce dialogue avec le corps sensible, je *suis* cela, la matière dont je suis faite *est* sens en mouvement. Et de là jaillit sans cesse, et de plus en plus, et de plus en plus fort, une connaissance qui doit être écrite pour être observée, mise à distance pour être conscientisée, mise à jour pour être mise au monde.

Pertinence socioprofessionnelle : des enjeux de formation d'adultes

Ce n'est pas seulement à titre personnel que je pose les questions qui animent cette thèse ; elles motivent également une puissante dynamique de réflexion au sein de l'École Supérieure de somato-psychopédagogie⁶, où j'exerce mes fonctions de responsable de formation. Dans cette structure et dans les organismes de formation associés, en France et à l'étranger, une trentaine de formateurs accompagnent dans l'apprentissage de la compétence de somato-psychopédagogue des professionnels de la santé, de l'éducation ou des arts vivants.

La somato-psychopédagogie est une pratique de soin et d'accompagnement de la personne qui associe toucher, mouvement et parole⁷. Elle offre de guider un sujet en souffrance ou en quête de soi sur un chemin d'exploration de ses rapports à lui-même, au monde et à autrui, revisités depuis un rapport éprouvé à son corps vivant, spécifique de cette pratique. À travers les mises en situation pratiques proposées, les personnes vivent des sensations corporelles tout à fait particulières, relatives au mouvement interne mis à jour par D. Bois. Le mouvement interne est constitué de l'ensemble des mouvances, invisibles à l'œil nu, qui animent les différents tissus de l'organisme ; il peut être perçu par tout un chacun, moyennant une éducation perceptive et un entraînement attentionnel pour lesquels ont été développées des procédures pédagogiques spécifiques.

Nos stagiaires en formation, venus enrichir ou renouveler leurs pratiques, vont donc également, au cours de leur formation, faire l'expérience d'un rapport au corps (le leur et celui d'autrui) très différent de ce qu'ils connaissent. Leur formation les engage fortement –

⁶ L'ESSPP est l'un des départements de formation de Point d'Appui, Établissement d'enseignement supérieur privé enregistré auprès de l'académie de Créteil (Val-de-Marne).

⁷ Les fondements pratiques et théoriques de la somato-psychopédagogie en lien avec mon objet de recherche, et nécessaires à la compréhension du présent travail, seront développés dans le corps de la thèse. Pour une approche introductory à la somato-psychopédagogie, voir Berger, 2006 et Bois, 2006, 2007.

comme seront engagées les personnes à qui ils apporteront à leur tour un soutien – à la fois dans leur propre vécu du mouvement interne et dans leur capacité à intégrer les éléments de sens qui en émergent ; cette intégration prendra souvent la forme d'un nécessaire élargissement de leurs conceptions de la santé, du corps et souvent même de certains repères clés de leur existence. Comprendre mieux les étapes et la nature de la création de sens qui émerge de l'expérience du Sensible revêt, dans ce contexte, un caractère de nécessité pédagogique : certains des stagiaires visent une intégration partielle ou totale des compétences somato-psychopédagogiques dans leur profession existante ; d'autres sont en processus de reconversion professionnelle et exercent la somato-psychopédagogie comme un métier à part entière, dans le cadre d'une activité libérale inscrite dans le vaste champ de la relation d'aide et des pédagogies de la santé. Dans les deux cas, ils ont à s'approprier un champ pratique et théorique très nouveau, auquel peu sont préparés. Tout apport de clarté, de cohérence et de solidité théorique dans le discours, naissant d'une meilleure compréhension des mécanismes à l'œuvre dans notre pratique, sera naturellement le bienvenu dans une optique d'aider les stagiaires à s'insérer dans leur futur champ de professionnalisation.

La conceptualisation des modes d'action spécifiques de la somato-psychopédagogie dans le domaine de l'accès au sens ne commence pas, bien sûr, avec cette thèse ; c'est un thème en plein développement, depuis plusieurs années, à divers niveaux : cercles de formation et de réflexion des praticiens du Sensible, création conceptuelle de D. Bois, programmes de formation initiale et continue, mémoires de professionnalisation ou encore travaux de recherche universitaires, soutenus ou en cours. Le présent travail, avant même de proposer de nouvelles clarifications, se donne aussi pour fonction d'opérer une synthèse des réflexions et modèles existants, saisis dans l'expérience et élaborés au cours de ces dernières années.

Un deuxième objectif vise le champ social lui-même, en espérant apporter des éléments supplémentaires, à travers la question de l'accès au sens, à la compréhension des processus qui animent l'identité somato-psychique d'un sujet. Ce thème est au centre d'intérêts forts aujourd'hui : « Qu'il s'agisse des espaces de travail, de la vie quotidienne ou de la cité, on constate aujourd'hui de nouvelles formes d'intervention sociale sur la déconstruction-reconstruction du sens par les sujets humains dans et autour de leurs pratiques [...]. Ces questions touchent particulièrement le domaine de l'éducation et de la

formation, qui visent explicitement la transformation des systèmes de représentations, de valeurs et *ispo facto* des identités » (Barbier, Galatanu, 2000, p. 1).

À travers l'intervention sociale, les enjeux sont ici existentiels : il s'agit en effet d'œuvrer au développement d'un meilleur accompagnement des processus de développement et de transformation de soi, de savoir entendre et entourer la façon à la fois singulière et universelle qu'a un individu de se confronter à des questions essentielles touchant à sa vie. Une recherche centrée sur de nouveaux moyens d'accéder au sens de ses vécus, de ses actions et de son existence, interroge forcément, au-delà du cas singulier, les ressources dont dispose tout être humain et les outils qu'il peut forger pour continuer à grandir en conscience tout au long de sa vie, pour ne pas s'arrêter de ‘devenir’. Ce questionnement, par sa nature même, nous situe dans une perspective anthropoformatrice globale dans laquelle, pour reprendre les propos de J.-L. Le Grand, « La question centrale est de savoir comment un humain progresse, se développe, a non seulement les moyens mais aussi le désir d'apprendre, d'acquérir de nouvelles facultés, de croître. Cet humain est aussi un sujet de culture, un sujet sexué et sentimental, un sujet en recherche parfois erratique de développement personnel, un sujet possédant un corps, un sujet qui vit au-delà de la retraite-retrait, un sujet situé intergénérationnellement, un sujet qui apprend au quotidien, toutes choses qui sont évacuées de la grande majorité des travaux et recherches d'une éducation permanente le plus souvent réduite à sa version ancillaire de formation professionnelle continue formelle. » (Le Grand, article ronéoté)

Dans ce domaine précisément, la somato-psychopédagogie a quelque chose à dire quant à la possibilité d'un rapport au sens renouvelé *via* le rapport au corps, et quant aux moyens de construire ce rapport au sein d'une démarche formative. Il y a pour moi, à cet endroit, un acte quasi politique : comme le souligne G. Pineau au sujet du sens, « en publiciser le traitement, le démocratiser, est un des impératifs catégoriques de l'évolution actuelle de l'éducation. Cette dernière est prise avec la panne de sens des institutions et la quête de sens des sujets en formation permanente. » (Pineau, 2005, p. 84) Or, si la question du sens est effectivement très présente dans les réflexions en éducation et en formation, « démocratiser » l'accès au sens me semble pouvoir et devoir passer par l'établissement et la transmission de moyens clairs, permettant aux sujets de s'autonomiser sur cette question et d'être ainsi davantage acteurs et auteurs de leur vie. Développer des ‘compétences de rapport au corps’ pour se rapprocher des expériences intérieures qu'il donne à vivre et y puiser des informations signifiantes pour mener son existence avec davantage de sens et de

cohérence, peut contribuer à remplir cet objectif : là où la formation et l'accès au sens sont quasiment toujours pensés comme naissant des interactions entre un sujet et son environnement physique et social, sous forme de différents types de rapports (essentiellement pratiques, symboliques et conceptuels), n'y a-t-il pas lieu de développer, en pratique et sur le plan conceptuel, une approche formatrice des interactions *entre soi et soi*, par le biais d'un corps rendu signifiant grâce à la qualité du rapport que l'on établit avec lui ?

Pertinence scientifique : un axe de recherche en développement

Sur le plan scientifique, cette thèse s'inscrit dans un double contexte disciplinaire : les Sciences de l'éducation d'une part, et le domaine de recherche et de formation « Psychopédagogie perceptive » ouvert au Portugal pour accueillir les formations et recherches autour du paradigme du Sensible, d'autre part.

➤ L'actualité des recherches sur le corps et le sens en Sciences de l'éducation

Concernant le premier point, l'état des lieux de la recherche au croisement du corps et du sens en Sciences de l'éducation dessine encore à mes yeux une de ces « terres en friche » dont M. Mauss dit si joliment : « C'est généralement dans ces domaines mal partagés que gisent les problèmes urgents. [...] C'est là qu'il faut pénétrer. On est sûr que c'est là qu'il y a des vérités à trouver : d'abord parce qu'on sait qu'on ne sait pas, et parce qu'on a le sens vif de la quantité de faits. » (Mauss, 1936, p. 365)

Concernant le corps tout d'abord, l'étude préalable menée dans mon mémoire de DEA montrait, en plus d'une relative discréption du thème du corps sur la scène de la recherche, que les travaux existants n'avaient pas permis une formalisation approfondie de la dimension proprement sensible du corps – à considérer entre autres choses le peu de publications qui lui ont été consacrées, mais aussi les contenus de ces publications. C'est ce que suggère R. Barbier lorsqu'il écrit : « Bien qu'on ait beaucoup parlé du ‘corps’ en sciences sociales, ces dernières années, peu de choses ont été écrites sur la question du corps sensible. Les études ont surtout porté sur la fonction du corporel dans la société ou sur le corps pulsionnel à travers la fantasmatisation que nous en avons. » (Barbier, 1994, p. 116).

Le présent projet, en rendant visibles les modalités par lesquelles les pratiques et concepts du Sensible ouvrent au sens de manière renouvelée, semble ainsi pouvoir légitimement trouver sa place dans un espace scientifique qui, pour une immense part, reste à explorer⁸.

Cet axe, seulement ébauché dans mon mémoire de DEA, sera beaucoup développé dans la présente étude, pour répondre à l'exigence de précision dans la définition du cadre théorique et la présentation du terrain ; ainsi pourra-t-il s'inscrire dans la proposition d'A. Rauch de jeter « les fondements d'une anthropologie de l'éducation qui accorde une large place au corps vécu, à l'expérience corporelle du savoir. » (Rauch, 1998, p. 229). Si la notion d'« expérience corporelle du savoir » se trouve précisément au cœur de mon questionnement, je n'en ignore pas cependant le caractère atypique dans le contexte actuel de la formation d'adultes : ce que je propose ici n'est pas, en effet, d'explorer les modalités par lesquelles le corps participe à une relation établie avec un savoir extérieur existant, donc antérieur ; mais bien de préciser à quelles conditions, par quels processus et selon quelles étapes l'expérience du Sensible peut, en elle-même et par elle-même, produire du sens formulable – et donc une connaissance – qui n'existe pas pour le sujet avant le vécu de cette expérience.

Concernant le sens maintenant, le problème est presque inverse : thème omniprésent dans les réflexions en éducation et en formation, la question du sens reste néanmoins difficile à cerner et à définir clairement. Il s'agira, comme pour le corps, de saisir quels sont les positionnements, les regards, que le champ de la formation d'adultes adopte envers le sens ; quelles attitudes théoriques mais aussi pratiques et méthodologiques sont mises en œuvre, afin d'y situer mieux les enjeux propres à la présente recherche. Une question clé qui se posera sera celle de la *création* du sens, c'est-à-dire de l'ouverture à du neuf, à du non connu, à du non construit : dans un domaine scientifique où règnent les modèles théoriques constructivistes, comment comprendre le sentiment de nouveauté et la notion d'émergence qui habitent l'expérience du sens du Sensible ?

Sur la base de ces réflexions croisées, cette recherche viendra interroger les conceptions existantes et, peut-être, les enrichir de nouvelles questions. C'est avec cet espoir, emprunté à R. Barbier, que j'offre aujourd'hui ces horizons spécifiques d'expérience et d'intelligibilité à la confrontation académique : « que les ‘sciences de l'éducation’

⁸ et ce, malgré les publications supplémentaires parues sur le corps ces dernières années.

demeureront ouvertes à la novation épistémologique et méthodologique en tant que ‘sciences-carrefours’ » (Barbier, 1997, p. 2).

➤ L'actualité de la recherche en Psychopédagogie perceptive

Le deuxième point que je veux aborder sur le plan de la pertinence scientifique de cette thèse concerne l'état actuel de la recherche au sein même de la communauté des praticiens du Sensible.

Notre équipe se consacre depuis presque vingt cinq ans à vivre, à étudier et à transmettre l'expérience du Sensible entendue comme lieu d'entrelacement des processus perceptifs, affectifs, cognitifs et relationnels. Se sont ainsi progressivement construits non seulement un vaste champ de pratiques, mais aussi une démarche formatrice, mis au point par D. Bois dans les années 1980 et qui n'ont cessé d'évoluer depuis, tant sur le plan des institutions créées qu'au niveau des formalisations, modélisations et théorisations successives. À un certain stade, il fut en effet nécessaire d'évaluer la pratique, ses modes d'action et ses impacts, de construire un discours, de produire davantage d'intelligibilité. Dans cette direction, répondre en 2001 à l'opportunité d'une inscription dans le contexte universitaire à travers la création de cursus de troisième cycle au Portugal, sous la coordination de D. Bois, M. Humpich et M. Leão, fut une étape fondamentale. Aujourd'hui, à l'Université Fernando Pessoa de Porto, le modèle pratique et théorique du Sensible participe désormais d'une formation à la recherche. Là, particulièrement, il nous faut comprendre, cerner, situer, préciser davantage les processus par lesquels l'expérience du corps sensible peut devenir un espace de création de sens.

Passant d'une activité de praticiens à une posture de praticiens réflexifs puis de praticiens-chercheurs, nous avons ainsi mené une incroyable évolution de nos regards et de nos pratiques, jusqu'à l'ouverture, le 1^{er} juin 2004, de notre propre laboratoire de recherche qui nous a offert un nouvel espace institutionnel de création et d'expression scientifiques. Le programme de recherche que nous menons aujourd'hui est articulé autour des différentes dimensions du concept du Sensible, compris tout à la fois comme ‘organe’, ‘lieu’ et ‘modalité’ spécifiques de perception, d'action, de relation à soi et à autrui, de création de sens et d'expression créatrice.

Ce contexte m'amène à préciser un premier point concernant la posture avec laquelle j'aborde ma question de recherche et, notamment, la question du sens qui se trouve au

fondement de tant de philosophies et au cœur de toute entreprise formatrice. Je ne peux en effet mener une telle recherche sans une conscience claire qu'à tous les niveaux de l'existence humaine – pratique, cognitif, psychologique, affectif, intellectuel, ontologique... – la question du sens est, comme le dit G. Pineau, « un objet noble entre tous, habituellement propriété privée des spécialistes : sémanticiens, sémioticiens, herméneutes, épistémologues, après, avec ou contre les philosophes, les moralistes et les théologiens. » (Pineau, 2005, p. 84). Comme lui quand il abordait *Le sens du sens* en 1999, je ne suis aucune de ces spécialistes ; mais le contexte actuel me pousse à penser avec lui qu'il y a là une audace à oser : « oser aborder les questions vitales, même sans en être spécialiste. Non pour prendre leur place ou les ignorer, mais pour ne pas se faire désapproprier de ces questions vitales. » (*Ibid.*)

Ce travail sera ainsi nourri d'une certaine multiréférentialité qui accompagne l'élaboration de la psychopédagogie perceptive, discipline encore jeune dans le champ mais déjà forte de quelque cent quatre vingt travaux (thèses, mémoires de master II et mémoires de post-graduation) soutenus ou en cours de réalisation au cours des huit dernières années. À la lumière de ces travaux, *le Sensible* est bien loin d'être un objet unique ; il se révèle être en réalité une entité expérientielle et conceptuelle complexe, suscitant diverses orientations de regard : regards centripètes, qui cherchent à ‘entrer’ plus profondément dans l'intimité de l'expérience elle-même et du sujet qui la vit, une expérience dont on pressent qu'elle est loin d'avoir livré toutes ses facettes et tous ses ressorts internes, un sujet qui est bien loin d'avoir tout dit de la manière dont cette expérience le touche, l'interroge et le transforme ; regards centrifuges qui, depuis l'expérience posée comme postulat de départ, recensent, explorent et interrogent les multiples applications pragmatiques et transferts qui peuvent en être faits auprès d'une population, dans un domaine, vers une catégorie de problématiques...

Au départ conçue et proposée comme une expérience pratique, proprement corporelle, l'expérience du Sensible devient ainsi objet de réflexion, thème pour l'esprit qui s'en saisit, l'interroge, la déplie et la déploie en de multiples directions et d'innombrables couches de développement de pensée : voilà bien un processus de constitution, au-delà d'un simple objet de recherche, d'un *thème* – au sens fort, quasi musical ou pictural du mot, d'élément mélodique ou fragment du réel sur lequel est construit l'ensemble d'une œuvre – voire d'un véritable *champ* de recherche.

Ces travaux dessinent aujourd'hui un paradigme nouveau – paradigme étant entendu ici autant comme procédure méthodologique de référence (pour nos pratiques thérapeutiques

et psychopédagogiques) que comme modèle théorique orientant la recherche et la réflexion. Si ce paradigme s'origine dans une pratique de terrain assidue de près de trente ans, sa constitution comme modèle guidant un programme de recherche fort et productif se déploie aujourd'hui. C'est aujourd'hui que nous voyons naître, après le sujet sensible, après le professionnel du Sensible, le ‘chercheur du Sensible’ : ce sont les contenus et qualités caractéristiques de la posture de ce chercheur que j’habiterai naturellement dans ce travail, et c'est depuis là que je mettrai en relief dans cette thèse des préoccupations, des regards, des instruments, des compétences et des modalités de compréhension spécifiques.

Objectifs de recherche

Les objectifs que je poursuis à travers ce travail sont de plusieurs ordres.

Donner à voir et mieux comprendre la dimension signifiante de l'expérience du Sensible

Un premier objectif consiste bien sûr à approfondir notre compréhension de la dimension signifiante de l'expérience du Sensible. Cette démarche compréhensive n'est pas nouvelle en soi : elle est au cœur de la pratique quotidienne des praticiens réflexifs que sont les somato-psychopédagogues, et a déjà guidé un certain nombre de travaux de recherche⁹.

Ces travaux ont permis d'éclaircir certaines dimensions de la création de sens, telles que l'analyse des pédagogies mises en jeu dans le cadre des formations en somato-psychopédagogie pour permettre l'émergence et la saisie du sens, ou les impacts de cette saisie pour le sujet (par exemple en termes de transformation des représentations, des rapports à soi et à autrui, ou de développement des capacités créatrices), par investigation auprès d'un grand nombre de personnes et sur une échelle de temps de l'ordre de plusieurs mois, voire plusieurs années.

Le présent travail aborde la question de manière complémentaire : je souhaite approfondir la connaissance du processus de création de sens en explorant sa dynamique interne temporelle et conscientielle, telle qu'elle est vécue par un sujet singulier, immergé dans le moment d'expérience précis où le sens se livre. J'espère ainsi, d'une part, étayer

⁹ À titre d'exemples, nous pouvons citer la thèse inaugurale de D. Bois, *Le Corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*, soutenue en 2007 à l'Université de Séville ; mais aussi un certain nombre de mémoires de mestrado en psychopédagogie perceptive soutenus à l'Université Moderne de Lisbonne comme, par exemple : Bourhis H. (2007), *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives* ; Apréa C. (2007), *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice* ; Cencig D. (2007), *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : L'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie* ; Dagot D. (2007), *La question du sens dans l'enseignement supérieur* ; Silva V. (2007), *Processus d'accompagnement du renouvellement de soi à partir de l'expérience du corps sensible*.

certaines propositions théoriques développées dans les modèles somato-psychopédagogiques et, d'autre part, mettre en évidence des questions posées par ces mêmes modèles et non encore formulées.

Affiner les procédures pédagogiques d'accès à l'intelligibilité du rapport au Sensible

À partir d'une lecture précise des phénomènes et processus qui sous-tendent l'émergence du sens, cette recherche vise également à nous doter, au plan institutionnel, d'outils facilitant l'accès à l'intelligibilité de l'expérience du corps sensible. Cet objectif, à la fois méthodologique et pédagogique, répond à un souci d'affiner et d'enrichir, au sein de la formation de somato-psychopédagogie, les procédures formatives ciblées sur l'accès au sens, en y intégrant des catégories d'expérience ou de rapport à l'expérience que nous n'avions peut-être pas envisagées aussi précisément jusque-là. La démarche phénoménologique adoptée dans cette thèse, en tant que démarche descriptive fine du point de vue du sujet, trouve ici son intérêt pour ce qu'elle permet de dévoiler comme catégories d'expérience imperçues jusqu'ici.

L'ensemble des formateurs fait en effet le constat que l'accès à ce sens n'est permis qu'à certaines conditions, qui dépassent le strict cadre d'expérimentation du Sensible considéré uniquement sous son aspect d'expérience corporelle particulière. En d'autres termes, 'vivre' le Sensible en tant qu'ensemble de perceptions internes spécifiques est une chose, saisir le sens qui se dégage de ces perceptions, sous forme de nouvelles compréhensions relatives au contexte d'existence du sujet, en est une autre. Et si ces compréhensions se donnent avant tout sur un mode jaillissant et pré-réflexif – nous aurons à cœur de définir précisément ce que nous entendons par ce terme aux nombreuses connotations philosophiques et cognitives –, savoir s'en saisir requiert néanmoins un certain nombre de conditions et de compétences dont nous estimons aujourd'hui qu'elles sont éducables. Celles-ci se jouent à deux niveaux : la capacité à installer le rapport au Sensible lui-même, et la capacité à se tourner vers le sens qui s'y conçoit, sans savoir ni préjuger de quoi sera fait ce sens. Il ne s'agit pas là de 'fabriquer' du sens depuis le rapport au Sensible : tel ne peut être un objectif raisonnable de notre démarche de formation, puisque nous visons justement l'accueil d'une intelligibilité qui s'élabore en premier lieu en dehors ou en amont d'une démarche réflexive ou discursive. Mais la formation possible de ces capacités permet

d'ouvrir pour le sujet un espace d'appropriation d'un 'sens créé' par et depuis le rapport au Sensible, qui pourra, dans un deuxième temps, être intégré dans les différents niveaux de l'être et les différents secteurs de l'existence par une démarche réflexive cohérente avec ce mode d'accès au sens.

Enrichir la réflexion sur les modalités d'accès au sens en formation d'adultes

Je ne cache pas que cette recherche poursuit également, à la suite de mon DEA, un objectif tourné vers le champ de la formation d'adultes, visant à nourrir le questionnement sur ce que peut apporter, au niveau des pratiques de formation comme des méthodologies de recherche, une plus grande 'sensibilisation au Sensible'. Les conceptions de l'accès au sens présentes dans la discipline apparaissent en effet essentiellement tournées vers la dimension de la « construction » du sens et les démarches réflexives qui la permettent, dans un contexte où le corps et ses interactions avec une pensée spontanée, émergeante et créatrice sont peu interrogés. Dans ce contexte, l'exploration des potentialités signifiantes de l'expérience du Sensible, ainsi que de la manière dont ces potentialités se donnent au sujet en quête de sens, constitue sans doute une démarche d'enrichissement des modalités d'accès au sens habituellement observées.

Je suis, dans cette exploration, habitée d'un enjeu qui accompagne en toile de fond tous les autres : contribuer à faire exister pour les formateurs d'adultes, pour les chercheurs, pour les hommes et les femmes que nous sommes, des moyens supplémentaires d'être en rapport avec soi, avec l'autre et avec nos expériences de vie, et de saisir toujours mieux et plus profondément le sens offert dans ces rapports. Si, formulé ainsi, l'intérêt de cette visée peut paraître évident pour les pratiques de formation et de recherche, le contexte actuel de notre discipline demande encore à en être convaincu si l'on en croit la marginalité des recherches portant sur des vécus d'expérience corporelle ou d'expérience de sens en première personne. J'ai souhaité que cette recherche en soit nourrie, et c'est à la lumière de cet enjeu que j'ai conçu sa cohérence théorique, épistémologique et méthodologique.

Première partie

Problématisation pratique et théorique

Introduction générale de la première partie

Les mots qui vont surgir savent de nous
ce que nous ignorons d'eux.

Arthur Rimbaud

Cette première partie de thèse a pour habitude de problématiser l'objet de recherche. Or, ma démarche première n'est pas premièrement une réflexion conceptuelle *sur* le sens : c'est une élaboration progressive de pensée, qui se construit depuis des années *dans* une *expérience particulière du sens*, et *depuis* celle-ci. Cette expérience est par ailleurs peu commune : tout d'abord elle se joue dans le corps – ce qui n'est pas la voie d'accès au sens la plus fréquente – ; ensuite, elle n'est pas accessible de manière naturelle : elle ne se manifeste que dans certaines conditions issues de pratiques de soin et d'éducation à la santé socialement transmises, ce qui fait d'elle le fruit d'une formation spécifique. Enfin, elle constitue pour les personnes qui la vivent (et selon leurs témoignages) un univers expérientiel la plupart du temps jamais rencontré, inconcevable avant d'en avoir fait l'expérience ; elle interpelle justement par sa force d'expérience inédite, par le fait qu'elle rentre difficilement dans une case pré-établie et bouscule ainsi les représentations installées.

Aussi, au moment de démarrer cette entreprise de problématisation, une première question s'impose et m'arrête : comment puis-je être suivie dans la constitution de cet objet par un lecteur qui n'a pas vécu l'expérience qui fonde l'ensemble de mon questionnement ? Sur quelle image va-t-il s'appuyer pour aborder cette contextualisation théorique ? De quoi va-t-il penser que l'on parle ? Comme je l'ai annoncé dès les premières pages, c'est le

premier obstacle à l'intelligibilité de ce travail : il n'est ni aisé ni spontané de se représenter le type d'information signifiante qui s'offre au cours d'une expérience du Sensible, pas plus que la manière dont elle s'offre, et encore moins ce qu'est le type de sensation spécifique à partir de laquelle elle s'offre.

C'est pourquoi j'ai choisi de proposer, dès le premier chapitre, une première représentation de la genèse du sens au contact du Sensible, telle que je la vis dans mon expérience et telle qu'elle est en partie modélisée dans le modèle somato-psychopédagogique. Cette première approche sera l'occasion de mettre d'emblée en lumière cinq caractéristiques qui en font, à mes yeux, la base d'une vraie problématique et qui constituent autant de pistes de réflexion théorique : la place du corps et des sensations dans le processus de genèse du sens, le mode d'apparition du sens, la temporalité du processus, le rapport entre sens et langage et, enfin, la question de la création du nouveau.

Ceci étant fait, la première étape pour problématiser cet objet de recherche a été de comprendre comment le lien entre corps et sens était pensé dans les sciences de l'éducation françaises et, plus précisément, dans le champ de la formation d'adultes ; cette démarche, déjà amorcée dans mon mémoire de DEA, sera ici poursuivie, et exposée dans le chapitre 2. Cette première exploration a mis en évidence deux aspects du champ essentiels pour ma problématique actuelle : premièrement, d'une manière générale, le peu de recherches sur le corps ; deuxièmement, dans les travaux qui s'y penchent malgré tout, l'absence quasi totale de recherche rigoureuse sur le corps vécu, ressenti, éprouvé *comme* source de sens, et théorisé comme tel. À quelques rares exceptions près, le corps est étudié de l'extérieur (c'est le cas dans les très nombreux travaux en sociologie du corps), et quand il est approché dans les sensations qu'il peut procurer (comme par le mouvement du potentiel humain ou la psychanalyse), cela reste essentiellement en termes d'interprétation symbolique, de traduction de l'inconscient. J'ai donc terminé cette première étude avec le sentiment d'un manque d'élaboration satisfaisante quant aux processus de genèse corporelle du sens, en tant qu'expérience directement signifiante des sensations émanant du corps.

S'est ainsi imposée la nécessité d'emprunter une autre direction d'exploration théorique ; cette réorientation a commencé par accepter de laisser de côté, au moins pour un temps, la place du corps dans la genèse du sens : puisque les modèles du lien corps/sens ne m'offraient pas de quoi éclairer ma problématique, j'allais prendre une autre voie, celle de la genèse du sens 'en général'. Les nouvelles questions qui se posaient étaient notamment : comment le sens est-il défini en formation d'adultes ? comment son avènement y est-il

conçu ? J'ai vite constaté que le champ ainsi ouvert était touffu et difficile d'accès, pour la raison essentielle que la question du sens est quasi omniprésente dans les réflexions – comment en effet parler d'apprentissage, de rapport au savoir ou d'éducation tout au long de la vie sans référer à la question du sens ? –, mais les formes et les usages du concept de sens sont également très divers, mal éclairés, rarement explicités. Dans le chapitre 3, où je retrace cette exploration, j'ai donc choisi d'organiser mon propos autour des cinq thèmes de réflexion proposés au chapitre 1 : quels modes de création de sens ont été étudiés, mis en lumière, modélisés ? Quelle place pour les sensations et le rapport au corps y est éventuellement reconnue ? Dans quel type de rapport au langage se situent les théories du sens qui sont mobilisées ? Que dit-on de la création du nouveau ?

Au terme de cette présentation, nous verrons que les modèles existants, pour pertinents qu'ils soient, traduisent des modalités d'accès au sens extrêmement différentes du processus qui se donne au contact du Sensible ; en particulier, l'ensemble des positions théoriques se rejoignent sur l'idée fondatrice suivante : le sens est *construit*. Nous verrons en temps utile ce que recouvre précisément cette idée, mais disons dès maintenant que sa prégnance exclue toute possibilité de rendre compte des aspects de spontanéité, d'immédiateté et de nouveauté de la création du sens – voire même de simplement les aborder. Sans doute peut-on voir ici le résultat d'un choix dans les modalités de création de sens généralement mises en œuvre dans les pratiques et les recherches en formation d'adultes : comment découvrir une donation de sens immédiate et spontanée, si les modalités mêmes d'accès au sens visées par la recherche reposent sur des pratiques constructivistes ?

Face à ce constat, la dernière étape de mon parcours théorique fut donc d'intégrer dans ma réflexion certains éléments d'une approche phénoménologique du sens, approche peu représentée dans le champ de la formation d'adultes mais qui me semblait apte à accueillir les aspects les plus spécifiques de mon questionnement. Bien entendu, il me faut préciser ici dans quel esprit j'ai intégré ces éléments : car la phénoménologie, dans son entier et par essence, est *la philosophie du sens* ; vouloir l'aborder en tant que telle nécessiterait un degré de spécialisation philosophique que je n'ai pas le bonheur de maîtriser, et dépasserait de toute façon le cadre de cette thèse. Par ailleurs, elle consiste, pour une immense majorité de ses auteurs, en une entreprise théorique de commentaire des textes fondateurs, difficilement adaptable à une recherche empirique telle que la mienne – et peu pertinente pour l'encadrer. Pour ces raisons, j'ai limité ma réflexion aux éléments théoriques

et aux auteurs abordant directement la notion de *création* du sens¹⁰, d'une part, et l'abordant un minimum dans une optique de phénoménologie *pratique*, d'autre part : ce n'est donc pas de phénoménologie philosophique qu'il s'agira dans cette présentation, mais d'une approche phénoménologique de la recherche, qui se précisera par des aspects de méthode que je présenterai en deuxième partie de thèse.

À ce propos, je précise que, dans toute cette réflexion, il m'a souvent été difficile de dissocier le versant proprement théorique des aspects épistémiques et méthodologiques. Pour le corps comme pour le sens, aborder les choses sous l'angle expérientiel rend en effet la construction théorique très dépendante de la manière d'approcher concrètement l'objet de recherche ; j'assume le fait que cette indissociabilité soit parfois visible dans cette partie, sous la forme d'un tressage des deux types d'arguments.

¹⁰ Je précise au passage que mon exploration s'est également limitée aux auteurs français ou traduits en français.

Chapitre 1

Première approche de l'objet de recherche

Structure et objectifs du chapitre

Les modalités pratiques de l'existence même du processus que j'étudie, tout comme les théories qui ont été élaborées pour en rendre compte – autour du corps, de la perception, du rapport à soi, à l'autre, au monde, au sens –, sont le fruit des travaux de D. Bois depuis trente ans, ainsi que de l'équipe qui l'entoure et dont je fais partie. Ces travaux constitueront naturellement la référence majeure de ce chapitre ; cependant, je n'entrerai pas d'emblée dans toute leur profondeur, qui se révèlera davantage au fur et à mesure de la discussion avec les modèles en place, tout au long de cette partie. C'est d'une introduction qu'il s'agit ici, dans un premier temps.

Le processus de genèse du sens que j'étudie est fondé, avant toute autre chose, sur le développement d'une modalité perceptive spécifique qui offre au sujet un rapport à son corps et à lui-même renouvelé. Les sensations qui en naissent constituent, selon le témoignage des sujets qui fréquentent nos cadres d'expérience, un univers expérientiel particulier, radicalement nouveau dans la plupart des cas, qui devient le terreau du sens. C'est à ce titre, d'ancre premier et fondateur du sens, que je présenterai l'univers du Sensible dans la première section de ce chapitre. C'est aussi pour introduire les bases d'une terminologie parfois technique, fruit de l'élaboration progressive menée au fil du temps

autour de la pratique de la somato-psychopédagogie ; ainsi, j'espère fournir au lecteur un premier support d'intelligibilité pour entrer ultérieurement dans la logique des données.

En vue de préciser la représentation de mon objet de recherche, j'exposerai ensuite, dans la deuxième section, ce qui est déjà connu et modélisé quant au processus d'émergence du sens : sa formalisation a en effet commencé bien avant mon propre travail de recherche, et c'est en grande partie sur ce fond théorique que j'ai conçu ma problématique.

Enfin, une troisième et dernière section explicitera quelles caractéristiques de la genèse du sens, en tant qu'expérience, m'ont interrogée au point de motiver cette recherche. Les questions que je formulerais à cette occasion seront ensuite les fils conducteurs de la discussion avec les modèles du sens existant en formation d'adultes, que je présenterai dans les chapitres suivants.

L'univers des sensations du Sensible

Le « Sensible », tel que j'en fais usage dans cette thèse, désigne expressément une sensibilité spécifique, postulée par D. Bois pour rendre compte de phénomènes qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec un certain monde intérieur. Le Sensible renvoie dans ce contexte *à la fois* à l'ensemble des phénomènes qui émanent de ce monde intérieur et à la modalité perceptive capable de nous informer de son existence.

À la source du Sensible : la perception du mouvement interne

Les sensations du Sensible proviennent de l'existence, au sein des matériaux dont est fait notre corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral...), d'une mouvance nommée dans un premier temps « dynamique vitale » (Bois, 1989 ; Bois, Berger, 1990) puis dans un deuxième temps « mouvement interne » (Courraud-Bourhis, 2005 ; Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2005 ; Berger, 2006 ; Courraud, 2007).

➤ Le mouvement interne : définition générale

Le terme « mouvement interne » recouvre plusieurs niveaux de réalité différents. Il désigne tout d'abord, en première approximation, un mouvement qui n'est pas visible de l'extérieur : il peut donc s'agir de n'importe quelle modification affectant notre intériorité corporelle, émotionnelle, psychologique ou intellectuelle. Dans cette acception, les battements cardiaques, le rythme respiratoire, le péristaltisme intestinal, sont des catégories de mouvements internes ; le passage d'un état à un autre en est une autre (changement d'état de tension corporelle, d'humeur, d'état psychologique...) ; c'est dans ce sens que l'emploie par exemple E. Gendlin (Gendlin, 2006b ; Lamboy, 2003).

Le mouvement interne désigne également, depuis les découvertes des fondateurs de l'ostéopathie dans la deuxième moitié du 19^{ème} siècle, une force vitale qui anime les organes

et les articulations, assurant une régulation automatique de leurs rythmes physiologiques. C'est dans le prolongement de cette dernière définition, c'est-à-dire comme *principe de force du vivant*, que D. Bois a inscrit la nouvelle catégorie de mouvement interne qu'il a découverte dès le début des années 1980, dans le cadre d'une pratique experte de l'accompagnement thérapeutique par le toucher¹¹ (Courraud, 1999, 2009 ; Courraud-Bourhis, 1999 ; Quéré, 2004 ; Bois, 2009a).

Le mouvement interne qu'il a identifié est cependant très différent, et notamment beaucoup plus lent, que celui des ostéopathes¹². Ce mouvement est dit « interne » au sens où il anime la profondeur des tissus de notre corps d'une mouvance invisible de l'extérieur ; il est pourtant actif quelle que soit notre activité, et même quand nous sommes allongés, apparemment tranquilles et immobiles. Il rythme l'ensemble des tissus de notre corps selon une organisation spatiale et temporelle précise, formalisée progressivement au cours de ces dernières vingt cinq années¹³ à partir de notre ressenti de ses manifestations au cœur du corps vivant.

Cette animation interne ne se perçoit pas spontanément, il y faut une certaine qualité d'attention et de présence à l'expérience corporelle qui dépasse le rapport habituel que l'on établit avec le corps ; les conditions qui rendent possible la perception du mouvement interne, en soi et chez l'autre, font l'objet d'un apprentissage spécifique grâce à un principe de mise en situation dit « extra-quotidien », que je présente une première fois dès maintenant ; nous aurons l'occasion d'y revenir à d'autres reprises pour préciser les fonctions et implications de ce dispositif.

➤ Les conditions extra-quotidiennes d'expérience corporelle

Les conditions habituelles de la vie quotidienne, on le sait, ne sont pas propices à l'émergence spontanée d'une connaissance issue de l'expérience. Cette réalité s'applique à l'expérience du corps comme à toute autre expérience ; notre corps est en effet à la fois si

¹¹ Le recensement et la modélisation des effets physiologiques du mouvement interne a donné lieu à l'élaboration, entre autres choses, des techniques de soin que sont la fasciathérapie, puis la somato-psychopédagogie. Ce n'est pas l'objet de ce travail. Le lecteur souhaitant en savoir davantage peut cependant se référer aux publications sur ce sujet, sur www.editionspointappui.fr, et sur www.cerap.org

¹² Cette dernière se manifeste au rythme de huit à quatorze cycles par minutes, alors que le mouvement interne identifié par D. Bois se déroule en deux cycles par minute.

¹³ À propos de l'organisation temporelle et spatiale du mouvement interne, voir notamment (Courraud-Bourhis 1999, 2005 ; Courraud, 2007 b)

proche et si familier que tout ce qui le concerne est automatisé : la manière dont nous nous en servons, la manière dont nous le ressentons, même la manière dont nous en prenons soin.

Dans un sens, cette automatisation est heureuse : que serait une vie où toute mise en mouvement corporelle nécessiterait une réflexion ? Imaginons par exemple qu'il nous faille calculer quelle force musculaire développer pour franchir une marche d'escalier, en fonction de la hauteur de la marche, du poids de notre jambe et de la vitesse à laquelle elle se lève... Le problème se pose en revanche quand cette automatisation nécessaire et physiologique envahit des secteurs où elle n'est pas forcément souhaitable : par exemple, quand elle prend le pas sur – voire étouffe dans l'œuf – toute possibilité de relation consciente au corps, donc à une part de soi-même. Il y a là un prix à payer : une forme d'absence à soi qui imbibe chaque geste, faisant de lui une habitude machinale ou un simple acte utilitaire.

Dans ce contexte, la perception du mouvement interne n'est pas donnée : il faut passer outre l'écran de ces habitudes pour la rencontrer. C'est là le sens et la fonction des « conditions extra-quotidiennes » d'expérience mises au point par D. Bois ; ces conditions non usuelles, en modifiant les cadres habituels de notre rapport au corps – dans le type d'usage que l'on en fait mais aussi et surtout dans l'attitude attentionnelle habituelle –, placent le sujet dans une expérience de lui-même qui le sort de l'expérience première.

La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturelle en ce qui concerne le rapport à l'expérience. Par contraste, une situation extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non usuelles ; elle est obtenue, dans la pédagogie que nous utilisons, dans quatre grands types de situation : la situation de toucher manuel, la situation de mouvement gestuel, la situation d'introspection sensorielle¹⁴, et la situation d'entretien verbal dit « à médiation corporelle »¹⁵. Nous parlons de *fait d'expérience*, que l'on pourrait aussi appeler *cadre d'expérience*, pour désigner la situation pratique choisie. Cette situation peut être construite par le sujet lui-même, s'il en connaît les modalités, ou par un tiers, à savoir le somato-psychopédagogue qui est formé pour cela.

¹⁴ L'introspection sensorielle est la pratique qui consiste à se mettre en relation avec sa propre intériorité sensible dans une attitude d'écoute et d'observation intérieures profondes. Les caractéristiques et modalités plus précises de l'introspection sensorielle seront développées au chapitre 3 de la deuxième partie, en tant que cadre pratique de la recherche ; c'est en effet la description d'une introspection sensorielle qui constitue le matériau de cette recherche.

¹⁵ Pour une approche globale de ces situations pédagogiques, voir (Bois, 2006b ; Berger, 2006 ; Bourhis, 2007 ; Bois, 2006 ; Berger, 2007 ; Bourhis, 2007, 2009). Pour une présentation et des applications plus spécifiques, voir Courraud, 2007, pour le toucher manuel ; Noël, 2001 ; Eschalier, 2009, pour l'approche gestuelle.

Pour préciser la notion de conditions extra-quotidiennes, prenons l'exemple du mouvement gestuel : l'expérience de tous les jours est celle d'un mouvement rapide (la vitesse habituelle d'exécution), avec un but à atteindre, un résultat à obtenir et peu de conscience de ce qui se passe au cours du geste, entre le début et la fin du trajet. Par contraste, la mise en situation extra-quotidienne de mouvement gestuel va proposer d'expérimenter le mouvement lentement, de manière relâchée, en prenant en compte consciemment la composante linéaire du geste (jamais conscientisée dans le mouvement quotidien), sans but fonctionnel à atteindre, avec une sollicitation attentionnelle centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste.

Les conditions extra-quotidiennes sont donc conçues pour ‘produire’ des perceptions extra-quotidiennes, c'est-à-dire des perceptions inédites, qui n'auraient pas existé en dehors des conditions dans lesquelles l'expérience a été faite. Elles créent l'étonnement, qui fait qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là et, donc, qu'un sens nouveau va pouvoir apparaître.

➤ Le Sensible : une subjectivité corporéisée émanant du mouvement interne

Dans ces conditions nouvelles qui viennent modifier le rapport habituel au corps, le Sensible se définit comme : ce qui apparaît quand le sujet se tourne vers le ‘dedans’ de lui-même et qu'il y découvre le mouvement interne se mouvant au sein de sa matière corporelle¹⁶. C'est cette rencontre, source d'un type de subjectivité corporéisée spécifique, qui fonde l'univers expérientiel du Sensible : « le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécus offert par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité corporéisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

¹⁶ La « matière », dans le vocabulaire somato-psychopédagogique, est un concept complexe, qui désigne l'ensemble des différents tissus du corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral, etc.) quand ils sont perçus par le sujet sous la forme d'un matériau unifié, parce que son attention est posée non pas sur le tissu lui-même, mais sur son animation par le mouvement interne. Ce dernier étant identique dans tous les tissus du corps, les différences de structure organique s'effacent pour laisser place à la perception d'une sensation corporelle interne unique, sorte de ‘mouvance matierée’.

Le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles : 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intérieurité invisible du corps, 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, et 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. Au niveau des contenus de vécu, le Sensible est fait, comme nous allons maintenant le préciser, d'un ensemble de sensations inhérentes au mouvement interne et de toutes celles, associées, qui naissent de la manière dont le sujet est affecté par les premières.

Les phénomènes du Sensible : manifestations et effets du mouvement interne

Sont appelées « contenus de vécu du Sensible » – ou « phénomènes du Sensible » – toutes les sensations qu'une personne peut ressentir consécutivement au fait qu'elle perçoit consciemment le mouvement interne dans son corps, soit directement par ses manifestations, soit par ses effets. Ces effets sont d'une nature un peu différente quand ils sont perçus avant que la perception du mouvement interne lui-même ne soit installée, et quand ils sont saisis sur la base d'une perception claire et distincte de ce mouvement.

➤ Effets du mouvement interne avant la perception du mouvement interne

En général, suite à une ‘activation’ du mouvement interne dans son corps, par quelque moyen que ce soit¹⁷, la personne découvre d'abord un certain nombre d'effets ‘premiers’. Les plus fréquemment ressentis sont un relâchement profond des différents tissus du corps, depuis la peau, les muscles et les membranes jusqu'aux viscères et aux vaisseaux sanguins, une sensation de détente qui n'est pas seulement musculaire, mais qui s'accompagne d'une dilution de la tension intérieure, psychologique, insoupçonnable avant qu'elle ne soit relâchée. La personne témoigne d'un sentiment de s'étaler à l'intérieur de soi, de se poser, de se déposer, de se déplier, de se déployer.

¹⁷ Ces ‘moyens’, dans les pratiques somato-psychopédagogiques, sont de quatre ordre : l'approche manuelle, l'approche gestuelle, l'approche verbale et l'approche introspective. Nous n'avons pas besoin ici de connaître leurs modalités d'action. Je préciserais en temps utile l'approche introspective, dans la mesure où elle constitue le cadre pratique de cette recherche. Pour une approche accessible et panoramique des autres outils, voir Berger, 2006.

Par ailleurs, le mouvement interne animant toutes les parties du corps en même temps, ces dernières se trouvent comme rassemblées dans une même unité de sensation : le sujet se sent global, entier, réunifié de l'intérieur. Le corps est envahi d'une douce chaleur, qui vient d'une diffusion facilitée du sang. L'ensemble est source d'un bien-être souvent intense, à la saveur particulière, donnant à goûter l'essence du fait d'être vivant.

Dans les heures et les jours qui suivent une séance d'éveil du mouvement interne, la personne ressent par ailleurs souvent un accroissement de sa vitalité, une sorte de ‘pêche’ intérieure profonde, physique mais aussi psychologique, comme si elle retrouvait une forme d'appétit pour la vie. L'une des actions du mouvement interne étant de relâcher en profondeur les tissus du corps et de restaurer leur mouvance naturelle, les zones qui étaient immobiles ou denses retrouvent également souplesse et malléabilité.

➤ Perception du mouvement interne lui-même

Avec l'entraînement (ou parfois d'emblée), la personne entre en relation plus directement avec le mouvement interne lui-même, et découvre ses manifestations : elle ressent des mouvements lents et profonds animant les différents tissus de son organisme et zones de son corps, selon des orientations et amplitudes variées. Les personnes décrivent cette sensation de différentes manières : analogies avec des sortes de ‘vagues’ qui animent leur intérriorité, impression de grandir ou de bouger ‘de l'intérieur’, alors qu'elles n'ont pas bougé de façon visible de l'extérieur, sensations de déplacements internes lents et rythmiques, dans une direction donnée ou dans plusieurs à la fois, sans déplacement extérieur, comme si certains pans du matériau constitutif du corps changeaient lentement de forme... Certaines personnes rencontrent également assez rapidement la perception d'un silence intérieur, voire d'une luminosité (perçue les yeux fermés) qui leur semble tantôt les envelopper, tantôt habiter leur corps.

Dans une étude menée par V. Bouchet (2006), portant sur l'enrichissement du rapport à la motivation chez les personnes fréquentant les cadres d'expérience du Sensible, les sujets témoignent de la *nouveauté* de l'expérience du mouvement interne quand ils la découvrent. Commentant ces résultats, G. Lefloch précise : « Cette nouveauté a ceci de particulier qu'elle n'est pas concevable, au sens où on ne peut pas l'extrapoler d'une expérience antérieure en rapport avec le corps ou le mouvement. La rencontre avec le mouvement interne relève en fait d'une véritable ‘première fois’. » (Lefloch, 2008, p. 36).

Le mouvement interne est également vécu comme étant inattendu, imprévisible, « une caractéristique qui signe autant le caractère ‘émergeant’ du mouvement interne que la potentialité de la personne dans le rapport à son expérience. » (*Ibid.*)

Quand la personne a installé une forme de stabilité dans la perception des manifestations du mouvement interne, d'autres effets se déplient, plus profonds que les premiers que nous avons décrits tout à l'heure. Présence à soi et sentiment d'exister en sont deux particulièrement importants.

➤ **Approche dynamique et signifiante des contenus du vécu : la spirale processuelle du rapport au Sensible**

D. Bois met en évidence par ailleurs dans sa thèse de doctorat que « les différents éléments que nous avons isolés et interprétés nous ont semblé constituer davantage que de simples facteurs statiques d'un paysage individuel. Nous avons perçu, à travers leur prise en compte globale, que se situait là le fondement d'un ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un processus d'accès au Sensible. » (Bois, 2007, p. 287).

Le modèle résultant de cette analyse, qu'il a appelé la « spirale processuelle du rapport au Sensible », montre comment, dans l'expérience du mouvement interne, s'enchaînent les contenus de vécu que sont la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Selon l'auteur, « L'idée est de modéliser le processus de transformation réalisé par le ‘moi ressentant’ en relation avec le mouvement interne selon une sorte d’‘onde de propagation’ à la conscience du sujet des différentes manifestations du Sensible. » (Bois, 2007, p. 294), la forme spiralée de l'ensemble visant à signifier l'engendrement mutuel des étapes.

Le témoignage des sujets laisse d'emblée entrevoir l'indissociabilité entre ces vécus corporels internes et un premier niveau de sens qui s'en dégage. Ainsi, par exemple, la chaleur s'accompagne d'un sentiment de sécurité, de confiance ; la profondeur ouvre sur une dimension d'implication et d'intimité, avec soi-même et avec autrui. L'expérience de la globalité, outre qu'elle réunifie la conscience des différentes zones du corps, permet aussi aux personnes qui en font l'expérience de se situer mieux, dans leur environnement, envers les autres et vis-à-vis d'elles-mêmes. Chaque vécu du Sensible, d'abord corporel, se révèle finalement être beaucoup plus que cela : « c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusqu'alors nous avait échappé

[...] Plus qu'un contenu de conscience ou de sensation en attente d'être activé, c'est une faculté propre à l'être vivant de se redécouvrir à travers son propre corps. » (*Ibid*).

➤ La notion de fait de conscience

Ces contenus de vécu, qui se donnent au début sous forme de sensations corporelles internes nouvelles, parfois accompagnées de certaines émotions, sont appelés, en se plaçant du point de vue du sujet qui les vit et les saisit, des *faits de conscience*. Cette terminologie, que j'utiliserais à de nombreuses reprises dans la thèse, mérite quelques éclaircissements.

Indubitabilité et réalité physiologique

Tout d'abord, ce sont des *faits* au sens où ils sont conscientisés par le sujet avec la force de l'évidence : il ne peut les remettre en question.

Le mot « fait » renvoie ensuite à l'idée que la perception du mouvement interne est une perception de réalités physiologiques et non le produit d'actes imaginaires. Cette remarque ne traduit pas une hiérarchie de valeur dans mon esprit : d'autres approches privilégient avec efficacité un mode de rapport au corps où l'imaginaire domine, mais le Sensible nous met en relation avec une physiologie corporelle de nature plus physique. Le fait de conscience est donc un fait, au sens où il révèle un aspect tangible et perceptible de la physiologie corporelle. Sur ce plan, la qualité des faits de conscience – plus ou moins grossiers, plus ou moins subtils, fins, nuancés, profonds... – est fonction de la qualité de l'observation et de l'écoute au cours de l'expérience, elle-même dépendante de l'entraînement de la personne en termes de capacités de perception.

On parle enfin de fait de *conscience* pour souligner que le phénomène concerné n'est pas observable par un observateur extérieur, qu'il appartient uniquement au monde intérieur de celui qui le vit. Un fait de conscience, dans ce sens, n'acquiert d'existence que dans le rapport d'attention que quelqu'un établit avec lui, dans une relation subjective singulière. Mais la notion de conscience, en réalité, ne suffit pas à définir le type d'existence d'un phénomène du Sensible pour celui qui le vit ; en effet, les sensations qui se donnent émanent d'un niveau de profondeur qui engage naturellement une implication de soi dans la perception. C'est la notion « d'éprouvé » (Bois, 2007), que je développe maintenant pour son lien avec le processus de genèse du sens.

La notion d'éprouvé

L'éprouvé va plus loin que le ressenti même si, à un premier niveau de signification, les dictionnaires assimilent les deux termes et les définissent l'un par l'autre ; mais à un autre niveau, l'éprouvé renvoie à l'acte de « mettre à l'épreuve, vérifier la qualité ou la valeur de quelque chose ». Ainsi D. Bois insiste-t-il sur la part active du sujet comprise dans l'acte d'éprouver : au-delà du simple ressenti qui pourrait être passif, il s'agit de « prendre conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, plus approfondie ; en extraire des caractéristiques, des composantes, par exemple pour en cerner les contours ou en comprendre la signification. » (Bois, 2006, p. 135)

L'éprouvé ne concerne pas seulement le *contenu* des faits de conscience (ce que je perçois) mais aussi ses *effets* (ce que cela me ‘fait’) ; ce deuxième aspect concerne la manière dont le vécu implique la personne, la concerne, la façon dont il la touche ou dont elle se laisse être touchée par lui. Les effets des phénomènes internes constituent également des faits de conscience, d'un autre niveau ; apparemment, ce sont surtout ceux-ci qui fournissent l'accès aux significations émergeant du vécu : il est très difficile et très rare qu'une sensation offre un sens à une personne qui y est totalement indifférente¹⁸.

Par expérience, nous savons par ailleurs que la qualité de présence installée au cours de l'expérience éprouvée permet de l'imprimer dans ses moindres détails, en tout cas à un niveau de détails inaccessible dans un rapport plus habituel à l'expérience. Je reviendrai sur cet aspect quand je traiterai de mon positionnement épistémologique et de mes choix méthodologiques, car ce type de conscience de soi et des choses qui se déploie au contact du Sensible joue un rôle non négligeable dans les procédures mêmes de description au service de la recherche.

Plus profondément encore, l'acte d'éprouver définit un certain rapport à l'expérience caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience ; c'est dans la contemporanéité des deux positionnements que se situe le trait caractéristique de ce rapport à l'expérience. Dans la majorité des modèles d'accès au sens, en effet, la compréhension de l'expérience se fait en deux étapes : le première où l'on ‘vit’ l'expérience (ici intervient la notion de ressenti), la seconde où on la visite *a posteriori* pour en repérer et en comprendre les contenus. Ce qui est souligné dans ces modèles, c'est que

¹⁸ La somato-psychopédagogie comprend des modalités de travail spécifiques pour que, progressivement, la personne ne se contente plus d'entrer en relation avec des faits, mais prenne conscience également des effets de ces faits.

l'on ‘rate’ toujours une partie de l'expérience au moment où on la vit parce qu'on y est immergé, sans possibilité de recul pour l'apprécier, la distinguer, l'attraper ; dans ces conditions, l'on passe à côté d'une partie de son sens et ce, quelle que soit la qualité du retour sur l'expérience effectué dans l'après-coup.

La notion d'éprouvé corporel telle qu'elle est définie par D. Bois désigne une expérience du corps où les deux étapes sont contemporaines : être présent à son expérience *et* à soi dans l'expérience, dans le temps réel de l'expérience. Ce n'est pas seulement percevoir l'expérience mais aussi s'apercevoir au sein de l'expérience : comme le dit G. Lefloch, « Nous avançons qu'il se donne à vivre, au contact du mouvement interne, une qualité d'attention qui hisse celui qui l'habite à un point de vue éclairé sur son expérience intra corporelle. » (Lefloch, 2008, p. 37) C'est dans cette qualité d'attention que se produit le processus de genèse du sens, quand il se produit.

Les faits de conscience repères et les « inédits »

Un dernier point important pour le contexte de la création de sens est la distinction entre deux catégories de faits de conscience. Les premiers, appelés *faits de conscience repères*, sont tous les phénomènes internes qui se reproduisent le plus régulièrement lors des séances, des exercices ou des moments tournés vers le rapport au Sensible et qui, par là même, deviennent peu à peu des indices fidèles de l'expérience corporelle interne d'un sujet donné. Par exemple, la lenteur du mouvement interne, sa chaleur, sa saveur, la tonalité qu'il procure, le goût de soi qu'il offre, la sensation claire du ‘frottement’ de sa circulation dans le corps... tout ceci peut constituer des faits de conscience repères pour une personne donnée.

Chacun a donc ses propres faits de conscience repères, qui correspondent souvent à un mode spécifique et individuel de rapport à l'intérieurité corporelle. Certains sont des ‘visuels’ (le regard et l’observation sont leur mode privilégié de leur rapport au monde), d’autres des ‘kinesthésiques’ (sens du mouvement), d’autres encore sont spontanément en relation avec le monde émotionnel. Dans cet ordre et pour garder ces exemples, les premiers auront tendance à avoir d'emblée et très facilement la conscience claire et spatialisée des formes que dessine le mouvement interne dans leur corps ; ces formes constitueront leurs faits de conscience repères. Pour les ‘kinesthésiques’, un fait de conscience repère sera probablement la sensation du déplacement du mouvement au sein de leur corps. Les ‘émotionnels’ auront une affinité avec la conscience des états du corps, des tonalités.

Dans la démarche d'accès au sens fondée sur le rapport au Sensible, la notion de fait de conscience repère à un intérêt pratique : d'abord parce qu'ils sont les signes, voire même les balises, qui permettent de reconnaître que l'on est bien dans l'expérience du Sensible ; ensuite parce que bien les connaître constitue un socle de solidité et de confiance pour s'ouvrir de manière sereine aux sensations plus nouvelles qui vont surgir dans l'expérience.

Or, bien sûr, une expérience interne extra-quotidienne va produire de l'extra-quotidien, c'est-à-dire de la nouveauté. Nous appelons *faits de conscience inédits* les perceptions nouvelles, jamais vécues, jamais ressenties, jamais rencontrées jusque-là ; toutes ces 'premières fois' qui, parce quelles sont premières, vont créer l'étonnement, vont déclencher une réflexion. Un premier niveau d'observation peut laisser penser que ce sont ces 'vraies' nouveautés qui vont produire un sens également nouveau. En réalité, c'est plus complexe que cela, ne serait-ce que parce que la nouveauté ne peut être reconnue comme telle que par rapport à ce qui est déjà connu. La genèse du sens que je cherche à mettre en évidence semble plutôt s'élaborer dans la rencontre entre le connu et le nouveau, une rencontre où chacun des deux termes rend l'existence de l'autre possible.

Après avoir présenté l'univers de sensations qui constituent le Sensible, voyons maintenant plus précisément la manière dont le sens en émerge.

De la perception des sensations à la perception du sens

Les observations que nous menons depuis vingt cinq ans, sur nous-mêmes, auprès de nos patients et chez nos stagiaires en formation, mettent en évidence qu'avec le développement des capacités perceptives, les personnes perçoivent de plus en plus précisément les mouvements internes qui animent leur corps¹⁹. Elles deviennent alors capables d'en discriminer des caractéristiques et des dimensions plus fines : différentes orientations, différents degrés d'amplitude, des variations de rythmicité dans l'animation des formes... Par ailleurs, la qualité de la résonance éprouvée au contact de ces mouvements internes se déploie au fil du temps. Ainsi, les expériences du Sensible deviennent plus fortes, plus engageantes aussi, au sens où elles impliquent davantage de dimensions de l'être, et des dimensions plus subtiles, plus qualitatives. Les personnes se sentent 'bougées' de l'intérieur, elles assistent à une mise en forme nouvelle de leur constitution la plus profonde : elles prennent forme, voire se trans-forment, dans le temps réel de l'expérience du Sensible²⁰.

Le sens que je cherche à explorer naît le plus souvent, d'après nos observations, dans et de cette proximité intime avec l'expérience, quand la perception est aiguisée, quand la résonance est éveillée. En réalité, ce ne sont pas les seules conditions où du sens apparaît au contact du Sensible : il peut arriver que du sens s'offre avant que cette proximité soit atteinte, ou dans des moments où elle n'est momentanément pas atteinte, même si la personne en a déjà fait l'expérience. Mais ce n'est pas le cas le plus fréquent, et j'ai choisi d'étudier dans cette thèse le processus de genèse du sens qui se déploie depuis un ensemble de sensations *conscientes*.

¹⁹ Les protocoles pratiques d'éducabilité du rapport au Sensible, tout comme les processus de conscientisation des phénomènes subjectifs qui en découlent, ne seront pas développés dans la thèse dans la mesure où ils ne constituent pas directement mes objets d'étude. Ils ont ici simplement le statut de cadres pratiques de la recherche, en tant qu'ils représentent les conditions d'un apprentissage et d'un développement du rapport au corps et au sens que moi-même, sujet de cette recherche, ai suivi durant les vingt cinq années écoulées.

²⁰ Ce processus de changement se poursuit aussi dans la durée de leur vie, où les personnes intègrent les perceptions et compréhensions nouvelles qu'elles ont rencontrées dans les expériences extra-quotidiennes successives.

Naissance et caractéristiques du fait de connaissance

Quand c'est de cette manière que le sens se donne, il semble que ce soit le fait d'éprouver des formes en mouvement au cœur de son être qui ouvre à l'émergence spontanée de certaines informations. Un exemple aidera à se représenter ce type d'information : Christelle, 41 ans, lors d'une mise en situation pratique qui la met en relation avec le Sensible, perçoit à un moment donné un lien qui s'établit entre différentes parties de son corps (son cerveau, son cœur et ses viscères). Au moment même où ce lien se fait, Christelle ressent un grand sentiment de globalité, accompagné immédiatement de cette pensée : « Je ne me suis jamais sentie sûre de moi comme ça ! »

Très souvent, la personne vit subjectivement ces informations comme étant directement en lien avec un fait de conscience qui les engendre : le sens semble naître de la sensation du moment. Tout se passe comme si la sensation ne se contentait plus d'exister seulement en tant que sensation mais qu'elle se mettait à exister sur un autre plan, dévoilant ‘quelque chose d'autre’, une information qui lui était comme ‘incorporée’, une connaissance : c'est pourquoi, quand cette information se formule spontanément pour la personne, on parle de « fait de connaissance » (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006, Large, 2007). Le corps devient alors le lieu d'une articulation pleinement vécue entre sensation et sens : l'expérience du Sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, souvent dans une nécessaire transformation de leurs contours.

Un fait de connaissance revêt certaines caractéristiques que je vais développer rapidement, pour ce qu'elles éclairent du questionnement que poursuit cette thèse.

➤ **Un sens nouveau, à forte valeur existentielle**

Tout d'abord, soulignons que le sens dont nous parlons n'est pas la sensation elle-même qui, en tant qu'elle est simplement perçue, est nécessairement déjà une première forme de sens. Dans cette mesure l'univers du Sensible, considéré à un premier niveau comme l'ensemble des sensations intérieures qui le constituent, est déjà plein de sens. Le fait de connaissance est cependant autre chose : c'est une information nouvelle, à forte valeur existentielle, qui vient bousculer la personne qui la reçoit dans sa structure perceptive,

affective et cognitive, parfois jusqu'à remettre en question certaines représentations fondamentales d'elle-même ou de la vie.

Cette information est forte par ce qu'elle touche comme profondeur pour la personne, mais aussi justement parce qu'elle est inédite : soit qu'elle soit 'vraiment' nouvelle, ce qui est le cas pour Christelle que nous avons prise en exemple – elle découvre à ce moment-là seulement sa solidité possible – ; soit que cette information, pourtant déjà connue, apparaisse dans une clarté nouvelle telle, que la personne a l'impression de la comprendre réellement pour la première fois. C'est le cas quand la personne *savait intellectuellement* la chose mais n'en avait jamais fait l'expérience et donc, en fait, ne la savait pas *réellement*, dans son corps, dans son être.

L'information livrée correspond souvent, comme je l'ai dit, à l'ouverture à une nouvelle manière d'être, comme si l'expérience montrait à la personne des possibilités comportementales qu'elle n'avait pas envisagées ou jamais rencontrées, voire même qu'elle ne se pensait pas capable de développer. C'est souvent en cela que le fait de connaissance, en même temps qu'il formule cette nouvelle possibilité d'être, vient transformer une idée installée. En ce sens, il représente une sorte d'à-coup dans la pensée, une rupture de continuité ; c'est cette rupture qui fait la force du fait de connaissance : quelque chose s'arrête en nous, il y a comme un point d'appui qui invite à un processus de réflexion²¹. D'ailleurs, dans sa formulation même, le fait de connaissance est souvent interpellant, paradoxal : bien souvent, la personne se dit qu'elle n'aurait pas pensé à le dire de cette manière-là ; elle réalise alors que les choses ne sont peut-être pas comme elle le pensait ; elle le *réalise* au sens plein du terme, puisque le fait de connaissance met des mots sur un vécu qu'elle est en train d'expérimenter ou qu'elle vient tout juste d'expérimenter.

Il s'agit véritablement d'une expérience de création, que D. Bois décrit ainsi : « À cet instant, il y a un foisonnement d'«Eurêka», de faits de connaissance, qui m'apprend quelque chose de neuf à propos de mon expérience. Je dirais qu'au contact de cette expérience de création, le senti et le pensé s'entrelacent sans qu'il y ait prédominance de l'un sur l'autre. J'assiste à un magnifique chiasme entre la corde sensible du corps et la réflexivité spontanée, la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense. C'est ainsi que je procède pour construire de nouveaux modèles issus de mon expérience. » (Bois, 2007, p. 36)

²¹ On voit ici que la réflexion ne produit pas le fait de connaissance, c'est l'inverse : le fait de connaissance produit une réflexion.

➤ Un sens se donnant sur un mode pré-réflexif

Le fait de connaissance est un sens qui, selon une expression chère à D. Bois, *se donne* : « Nous disons ‘se donne’ pour rappeler que le Sensible est le lieu d’émergence d’une forme singulière de pensée, d’une pensée non pensée. Depuis sa relation au Sensible, le sujet assiste en direct à ‘l’éclosion de sa pensée’, pour reprendre une expression de Merleau-Ponty. Il s’agit là d’un mode de pensée radicalement original, spontané, qui possède une dimension incarnée, éprouvée et ample, créatrice d’une connaissance qui n’est pas construite sous le sceau de la réflexivité habituelle. » (Bois, Austry, 2007, p. 19)

La seconde caractéristique d’un fait de connaissance se tient dans ce mode de jaillissement qui s’impose à l’esprit de la personne sur un mode « pré-réflexif » (Bois Austry, 2007, p. 13), ce terme étant pris dans un sens différent de ce qu’il désigne le plus souvent dans la littérature.

Usage de la notion de pré-réflexif

Le terme pré-réflexif qualifie en effet dans la plupart des cas le sens livré par la simple identification perceptive, sans support d’une quelconque réflexion ; ainsi, je sais que le verre que je vois est bien un verre sans avoir besoin de réfléchir à cela. C’est un premier niveau de connaissance pré-réflexive. Merleau-Ponty, de son côté, utilisait ce terme pour désigner un type de connaissance différente de la connaissance rationnelle, qu’il voit à l’œuvre notamment dans la motricité ; ainsi écrivait-il dans *Phénoménologie de la perception* : « J’expérimente mes mouvements comme le résultat de la situation, comme la séquence des évènements eux-mêmes ; moi-même et mes mouvements sont, pour ainsi dire, liés simplement par le processus total et je ne suis pratiquement pas conscient d’une quelconque initiative volontaire... Cela se fait indépendamment de moi. » (Merleau-Ponty, 1945) On le voit, ces informations dites pré-réflexives ont comme particularité de ne pas être conscientisées par le sujet *en tant que connaissances*.

Le fait de connaissance qui surgit de l’expérience du Sensible, au contraire, se caractérise par la conscience aigue qu’en a le sujet : je le répète, le fait de connaissance n’est pas le sens constitué par la sensation elle-même, mais *l’information existentielle qui se formule à cette occasion dans l’esprit du sujet*. Ainsi, quand D. Bois dit que le sens se donne sur un mode pré-réflexif, ce n’est pas dans l’usage habituel du préfixe pré-, qui pourrait signifier que la pensée pré-réflexive a vocation à devenir réflexive dans un second temps ;

c'est surtout « au sens où son émergence n'est pas le résultat d'un processus de réflexion élaboré de la part du sujet. » (Bois, Austry, 2007, p. 13) Les personnes décrivent en effet qu'elles n'ont pas réfléchi pour trouver cette connaissance, elles ne l'ont pas cherchée 'dans leur tête' ; l'information s'impose à elles comme une évidence, associée au vécu perceptif ; quand elles reçoivent l'information, elles en ont ainsi à la fois le vécu et la compréhension. En revanche, cette double expérience de « vécu/compris » se fait dans un haut degré de présence du sujet, qui la saisit consciemment au moment même où elle se produit.

Conditions de la saisie pré-réflexive : la neutralité active

D. Bois a nommé le régime d'activité de l'esprit qui préside à la saisie d'un fait de connaissance : la « neutralité active » (Bois, 2005, 2007 ; Humpich, Bois, 2006 ; Bois, Austry, 2007). Requise dans tous les gestes professionnels d'un somato-psychopédagogue, la neutralité active est la posture fondamentale de l'esprit requise pour laisser exister et savoir accueillir l'univers expérientiel du Sensible, ainsi décrite par D. Bois et D. Austry : « la part de neutralité correspond à un 'laisser venir à soi' les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. [...] Le 'laisser venir à soi' est un 'savoir attendre' qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. [...] La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. [...] La posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible. » (Bois, Austry, 2007, p. 10)

La neutralité active résulte donc d'une subtile association, dans l'harmonie et sans prédominance, de deux pôles d'activité de la conscience, contemporains bien qu'apparemment paradoxaux : d'une part, l'établissement et le maintien dans le temps d'un contact ferme et d'une proximité étroite avec les manifestations du Sensible ; d'autre part, une capacité à laisser sa conscience ouverte de manière panoramique, non focalisée, de manière à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l'on ne saurait anticiper ou provoquer. Soulignons que ces deux pôles s'originent tous deux dans le contact conscient avec le mouvement interne au cœur de la matière : d'un côté, c'est la constance de la perception de ce mouvement interne qui, bien que les contenus perceptuels soient eux-mêmes changeants et variés, sert de fil d'Ariane pour maintenir l'attention au contact des phénomènes du Sensible ; de l'autre, ce sont ses variations évolutives permanentes qui rappellent en permanence le sujet à garder l'ouverture suffisante pour accueillir tous les

possibles, puisqu'on ne sait jamais ce qu'il y aura à accueillir. Ce qui fait dire que le versant neutre de la neutralité active « repose paradoxalement sur une totale implication du sujet dans l'acte perceptif, une totale implication dans la relation au Sensible » (*Ibid.*, p. 11).

➤ Un sens qui entraîne une prise de conscience

Enfin, dernier point concernant la description d'un fait de connaissance, son apparition à la conscience donne souvent lieu, pour la personne, à ce que D. Bois appelle une « prise de conscience ». Ce terme n'a pas du tout la même définition dans les pratiques du Sensible qu'en psychanalyse ou en psychothérapie : dans ces deux derniers domaines, la prise de conscience est le processus d'apparition à la conscience, grâce à l'association libre de la parole ou à l'interprétation (de la personne en thérapie ou du thérapeute) d'un élément qui jusque-là faisait partie de l'inconscient, c'est-à-dire de la part des désirs, des fantasmes, des conflits, censurée et refoulée par la dynamique interne du psychisme.

Dans notre modèle, la prise de conscience est le fruit d'une *comparaison* entre la nouvelle possibilité de compréhension offerte à travers le fait de connaissance, et un état ou un fonctionnement antérieur. D. Bois parle ici de « connaissance par contraste » (Bois, 2007). En d'autres termes, la prise de conscience est la mesure de l'écart qui existe entre ce que je viens d'apprendre de mon corps et la façon dont je m'y prends habituellement. Ainsi, Christelle expliquera, après la séance, qu'elle a eu une immense surprise en découvrant son fait de connaissance, parce qu'elle était convaincue d'être sûre d'elle dans sa vie. Or, quand elle a ressenti cet état de solidité dans l'introspection sensorielle, elle a tout de suite pris conscience, par comparaison, qu'elle n'en avait, en réalité, *jamais* fait l'expérience ! Elle découvre en même temps qu'elle est capable d'être sûre d'elle (puisque elle le vit), et que jusque-là elle ne l'était pas (alors qu'elle était persuadée du contraire !).

La prise de conscience représente le début d'une activité réflexive de la personne, qui se déploie sur la base du fait de connaissance qui, lui, est pré-réflexif. Cette phase réflexive, par son ancrage dans l'expérience corporelle interne, donne un haut degré de force et de réalité concrète au sens qui se déploie à travers elle : ce n'est pas premièrement l'esprit qui prend note d'une information ou d'un savoir, c'est le corps qui d'abord en a fait l'expérience et qui fournit ce savoir expérientiel à la réflexion.

Voyons maintenant quelles sont les questions qui, autour de l'expérience du sens que je viens de décrire, ont motivé et organisé mon travail de recherche.

Premier déploiement de la problématique de départ

Pour clore ce premier chapitre, je me propose de préciser la problématique telle qu'elle s'est posée à moi au départ de la thèse, c'est-à-dire à la fois depuis mon expérience vécue, et au carrefour théorique de l'approche du Sensible et du champ de la formation. C'est ensuite au cours des chapitres 2 et 3 que je montrerai comment mon questionnement, au départ construit essentiellement ‘en interne’, s'est progressivement approfondi, précisé, réaménagé, ouvert, dans la rencontre avec d'autres approches et modèles du sens, dans le champ de la formation d'adultes mais aussi, au-delà, dans le cadre d'une conception phénoménologique particulièrement féconde pour l'abord de mon objet de recherche.

Suite à ce que nous avons exposé dans les sections précédentes, il apparaît maintenant que le processus de genèse du sens que je veux étudier est celui par lequel un *fait de conscience* produit, ou fait naître, un *fait de connaissance* ; ce qui m'intéresse est de *donner à voir* d'abord, et d'*élucider* ensuite, comment se déroule cet engendrement, quelles en sont les modalités précises.

Le terme important ici est « genèse » : c'est bien le *processus de développement* du sens que je veux explorer, et non pas directement le type de sens, sa nature ou ses implications existentielles, même si certains de ces aspects apparaîtront en partie dans les résultats de recherche. Ma question est résolument tournée vers la notion d'évolution, de développement, de formation, d'apparition du sens, dans tout ce que ces termes supposent de progressivité dans le passage d'un état à un autre état, d'une absence à une présence de quelque chose. C'est donc la dimension de *création* qui m'intéresse, m'amenant d'emblée à envisager une exploration de type *génétique*, et non pas seulement statique : ce que je cherche en effet à mettre en lumière dans cette recherche n'est pas l'expérience du sens en tant qu'*état*, mais en tant que processus. Dans ce que l'on appelle globalement « l'expérience du sens au contact du Sensible », la réduction que j'opère ici tend à en extraire le versant dynamique : ce qui me paraît particulièrement remarquable dans cette expérience, et qui doit rester le point essentiel pour entrer en matière dans cette thèse, c'est

que le rapport au Sensible est une possibilité *d'assister consciemment au processus élaboratif d'un sens* qui naît au cœur de mon ressenti corporel.

Pour préciser ce projet, je vais d'abord exposer ses origines, qui se situent d'une part dans un intérêt personnel pour l'expérience du sens et, d'autre part, dans un souhait d'approfondir le questionnement et l'élaboration théoriques autour de cette expérience ; j'exposerai ensuite comment mon questionnement se décline en différentes facettes, qui seront les thèmes organisateurs de mes réflexions dans cette partie théorique.

Origines du questionnement

Mon questionnement s'origine d'abord dans un étonnement, sans cesse renouvelé depuis vingt ans, face à l'émergence spontanée dans mon univers perceptif, dans mon paysage intérieur, de la connaissance nouvelle que représente le fait de connaissance. Cette expérience aurait peut-être dû, avec le temps, se banaliser : je sais tellement, maintenant, que cela peut se produire, que cela se produit régulièrement, que cela se produira encore mille fois... Mais dès que j'essaie d'y penser, dès que j'en fais l'expérience à nouveau, l'émerveillement me reprend, qui résiste à la répétition de l'expérience : comment comprendre ce surgissement de sens nouveau, fort, parfois bouleversant, parfois même dérangeant ? D'où vient et comment jaillit cette information inattendue que je n'ai pas pensée, qui s'impose à ma conscience comme venant d'ailleurs de moi ? – ou, plutôt, *d'un* ailleurs de moi, car le sens ne surgit jamais autrement que dans un moment de relation profonde à moi, dans un état de proximité intense, d'intimité avec moi-même –. Je me sens à ce sujet comme Saint Augustin à propos du temps, quand il disait : « Qui saurait en donner avec aisance et brièveté une explication ? ... Si personne ne me pose la question, je le sais ; si quelqu'un pose la question et que je veuille expliquer, je ne sais plus. »

Certes, il ne s'agit pas pour moi, dans cette thèse, de mettre à jour *l'existence* de ce processus : ce dernier est bien connu de mes pairs somato-psychopédagogues, de nos patients, des stagiaires en formation. D. Bois l'a par ailleurs déjà formalisé, sous la forme des premières étapes du « modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive » (Bois, 2005 ; Bourhis, Austry, 2004 ; Santos 2006) : ce modèle, central dans les pratiques somato-psychopédagogiques, vise à rendre compte du cheminement par lequel une personne modifie ses représentations, ses points de vue, ses rapports (à soi, à autrui, au monde), et jusqu'à ses

comportements, à partir d'expériences perceptives nouvelles puisées dans le rapport au Sensible²².

Quand il parle de cette création de sens, D. Bois souligne que « Il ne s'agit pas [...] de faire un retour mental sur son expérience pour ‘fabriquer’ du sens, dans un après-coup où ‘la tête’ prenant le dessus sur ‘le corps’, se mettrait à ‘réfléchir’ sur l’expérience vécue. Non, il s’agit plutôt d’une activité simultanée, au cours même de l’expérience, de la *conscience perceptive* qui capte des phénomènes internes, et de la *conscience réflexive* qui, en témoin, observe ce que je suis en train de vivre et en saisit certaines significations. [...] Dans ce rapport intime et fondateur à une perception Sensible, puisée dans le mouvement interne, va pouvoir se construire progressivement un autre rapport à la pensée, voire une nouvelle forme de pensée. » (Bois, 2006, p. 156)

Au-delà du plan strictement expérientiel, ce qui me motive sur un plan plus théorique est d'éclairer l'émergence de ces significations, que j'expérimente moi-même, en me situant à une échelle temporelle plus fine que ce qui en a été dévoilé jusqu'ici. En effet, le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive a été établi à partir des expériences de centaines de personnes ayant fait l'expérience du Sensible ; il nomme donc des stades génériques, des étapes par lesquelles nous savons que passe le processus de changement et, plus précisément, la création de sens, quand ce sens apparaît effectivement. Ces étapes sont des bornes, représentatives de classes de phénomènes vécus régulièrement et ordonnés globalement, dont on sait qu'elles se présenteront en structure, sans pour autant préjuger de leur contenu précis. À ce titre, elles ont l'immense mérite d'orienter le cheminement pour la personne qui pratique, et de constituer un support pédagogique précieux dans la transmission de l'expérience et de sa compréhension en formation de somato-psychopédagogie.

En revanche, parce que ce n'est pas sa fonction, ce modèle ne rend pas compte de la manière de se rendre, pour un sujet donné, de l'une de ces bornes à une autre. Par quelles étapes intermédiaires passe-t-il, à quelle vitesse et avec quelles variations de vitesse possibles ? Selon quels détours éventuels qui s'imposent parfois ? Autant d'éléments, d'aspects, de qualités du parcours qui ne peuvent être décelés que par une analyse à la fois

²² Le *fait de conscience* et le *fait de connaissance* constituent les étapes 2 et 3 de ce modèle (la première étant la constitution du cadre pratique de l'expérience du Sensible), qui en comprend sept au total. Ces sept étapes sont réparties en deux grandes phases : les trois premières forment la *phase perceptivo-cognitive* du processus de changement, c'est-à-dire la phase qui mène de la perception au sens ; c'est cette phase du processus de changement qui nous intéresse ici comme cadre théorique. Les quatre phases suivantes représentent la *phase cognitivo-comportementale* du processus de changement, c'est-à-dire le transfert du sens au plan des actions et comportements quotidiens.

plus fine sur le plan temporel et plus singulière sur le plan expérientiel : l'observation de ces aspects plus fins ne va pas de pair, en effet, avec une observation sur un grand nombre.

Par ailleurs, dans le champ de la formation des adultes, la majeure partie de ce qui est écrit et formalisé sur les processus et modalités d'accès au sens repose sur des modèles de retour *a posteriori* sur l'expérience vécue, dans une construction principalement réflexive et langagière. Si rien n'est à remettre en question de la pertinence et de la validité de ces modèles, ainsi que des pratiques qu'ils sous-tendent ou accompagnent (histoires et récits de vie, analyses de pratique, explicitation...), il reste que l'expérience du Sensible *donne à voir autre chose* : la possibilité d'être présent à un processus de création du sens, depuis une sorte de forme corporelle éprouvée dans la chair et donnant au sens un ancrage à un niveau de soi non encore pensé, jusqu'à la forme linguistique et représentée la plus aboutie et élaborée, en passant par tous les niveaux intermédiaires et mixtes que ces deux pôles encadrent ou soutiennent.

Il s'agit donc pour moi d'observer comment la genèse corporelle du sens, dans le rapport au Sensible, se décline à l'échelle de la micro-temporalité singulière. L'objectif est de construire une représentation détaillée d'une expérience individuelle, telle qu'elle est vécue par un sujet immergé dans le moment d'expérience précis où le sens se livre, pour y saisir par exemple des catégories de propriétés du processus, des dimensions, des rythmes ou des séquences. Je poursuis ainsi un double objectif : d'une part, donner à voir l'expérience par laquelle la conscience des phénomènes du Sensible ouvre à la saisie d'un sens, voire crée un sens ; d'autre part, poser les bases d'un éventuel programme de recherche où ces catégories appliquées sur un plus grand nombre, pourront mettre en évidence la variété possible des modes et des temporalités d'accès au sens du Sensible.

Facettes du questionnement

Ce qui m'interroge peut se déployer en cinq points, que je vais maintenant rapidement présenter.

➤ La place du corps et des sensations dans la genèse du sens

Un premier versant majeur du questionnement touche, bien entendu, à la place et au rôle du corps dans le processus de genèse du sens. Cette question ne s'origine pas

directement dans mon expérience du Sensible – où l'origine corporelle du sens a valeur d'évidence –, mais dans la confrontation avec les modèles du sens présents en formation d'adultes, où le corps est largement absent des thèmes comme des modalités de la recherche, ou bien alors réputé insaisissable, inapprochable comme objet scientifique.

Le processus que j'étudie dévoile au contraire un corps présent à l'extrême, lieu d'une expérience qui est tout sauf volatile, inconsciente ou insaisissable : une expérience qui, au contraire, est épaisseur, volume d'un présent vécu et qui, à ce titre, peut être pleinement pénétrée en conscience et constituée en objet de recherche. Que nous révèle donc l'expérience *corporelle* du sens quant aux angles morts de la recherche ? Au sein de quel ensemble théorique sa réalité et sa modélisation peuvent-elles s'inscrire ?

Je m'interroge également sur le *changement de plan* que représente l'apparition du fait de connaissance, en termes de catégories d'activité : comment rendre compte, au plan théorique, de la transmutation d'une sensation corporelle en une véritable expérience de compréhension, sans médiation réflexive apparente de type traduction, déduction, inférence... ? À cet endroit précisément, peut-on tirer parti d'une mise en contraste avec d'autres travaux, par exemple ceux de Gendlin, l'un des rares auteurs à proposer à la fois une conceptualisation et une mise en pratique d'une genèse corporelle du sens ?

➤ Le mode d'apparition du sens

C'est ensuite la *spontanéité* du surgissement du sens dans l'expérience du Sensible qui interpelle. Spontanéité est ici à entendre comme l'absence de toute intervention d'une intention volontaire du sujet dans le mode d'apparition du sens ; en d'autres termes, je ne cherche pas ce sens, je ne le fabrique pas, je ne le construis pas, je n'y réfléchis pas, il n'est le produit d'aucune activité de réflexion, il *vient* ; je n'ai rien fait directement pour cela, à part, bien sûr, me tourner vers la possibilité que du sens vienne. Comme pour l'expérience intuitive, il s'agit là d'une connaissance immédiate, c'est-à-dire « en premier lieu une connaissance directe, qui ne peut être atteinte par l'intermédiaire d'un raisonnement. Elle ne s'appréhende pas graduellement, au terme nécessaire d'un processus déductif consistant à accumuler des moyens termes. » (Petitmengin, 2001, p. 17)

C'est *en elle-même* que la perception des phénomènes du Sensible semble porteuse d'intelligibilité, ce qui fait dire à D. Bois : « *Le sensible* étant ici défini comme capacité du corps à réceptionner et à traiter des informations en amont de l'intervention des sens

classiquement décrits. Le sensible est un mode de préhension de soi-même et du monde global et immédiat, qui obéit à des lois, à des règles et à une cohérence spécifiques, permettant l'accès à l'intelligibilité de l'univers des sensations corporelles [...]. » (Bois, 2007, p. 338)

Par cette caractéristique, la saisie d'un fait de connaissance est l'une de ces expériences qui semblent à première vue difficilement approchables et qui, pourtant, font partie de notre univers perceptivo-cognitif d'humains quand, comme le dit F. Varela : « quelque chose, jailli de nulle part, émerge soudain à la conscience. [...] Leur signe de reconnaissance est le sentiment de certitude qui résulte de leur immédiateté. [...] De cette certitude et de cette immédiateté découlent un certain nombre d'autres caractéristiques : le lien avec la numinosité et avec l'émotion, le caractère non analytique et gestaltiste de l'expérience, la relation préverbale et prénoétique qu'entretiennent l'intuition et la créativité. » (Varela, 2001)

À ceci près que le fait de connaissance, justement, n'est pas « jailli de nulle part » : il est au contraire vécu comme prenant clairement sa source dans le ressenti corporel présent au moment du surgissement, comme si ce ressenti *produisait* le sens, se faisant exister lui-même sur un autre plan dans le temps même de son existence Sensible. La question qui subsiste à cet endroit est celle de la nature de cette spontanéité : peut-on en décrire plus précisément les caractéristiques ?

➤ La temporalité du processus

C'est ensuite la *rapidité*, *l'immédiateté* du surgissement qui m'interroge : car il semble, en première approche, que l'espace-temps soit nul entre la sensation corporelle interne et le moment où le fait de connaissance se donne ; le fait de connaissance semble être *dans* la sensation. Auquel cas, peut-on seulement parler de processus ? Les questions qui se posent ici, C. Petitmengin les soulève également à propos de l'expérience intuitive : « L'apparition de l'intuition comporte un caractère discontinu : elle surgit comme par un bond, à l'improviste, hors de notre contrôle. C'est en général sur le moment de ce surgissement que se focalisent les témoignages, ce qui pourrait expliquer l'absence de description du vécu intuitif : car s'il est possible de décrire un processus dans le temps, que dire d'un surgissement imprévisible ? De plus, [...] le contenu de l'intuition se donnerait

instantanément, d'emblée complet. Là encore, pas de place pour une description génétique de l'intuition. » (Petitmengin, 2001, p. 17)

Pourtant, si je me penche de plus près sur ma propre expérience, il est clair que, s'il y a bien immédiateté entre le surgissement du sens et la sensation présente à *ce moment-là*, je peux tout aussi bien dire que j'assiste à l'élaboration de la forme du sens : car la sensation directement productrice du fait de connaissance ne naît pas elle-même de nulle part, elle n'est pas la première de toute l'expérience, elle est elle-même déjà le fruit d'un développement, d'une histoire pourrait-on dire...

Sur un plan plus théorique, il n'est de toutes façons pas possible de rendre compte d'une émergence, d'une création, d'une apparition quelle qu'elle soit, même jaillissante, même imprévisible, même apparemment complète, autrement que comme un processus : les choses ne naissent pas de rien, ni de nulle part. Dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, nous formulons des étapes : c'est donc bien qu'il y a un passage d'une étape à une autre.

Mon projet se définit ici comme un projet d'élucidation de ce passage : si le fait de connaissance qui apparaît à un moment précis est en fait l'étape ultime d'une préparation qui lui préexiste²³, alors de quoi est faite cette préparation ? Pour le savoir, est-il possible de pénétrer, dans sa constitution temporelle propre, ce qui semble ne durer qu'un instant d'atemporalité ?

➤ Le rapport entre sens et langage

L'ensemble du questionnement déployé jusque-là peut difficilement faire l'économie d'interroger également le rapport entre sens et langage, le fait de connaissance se caractérisant par une formulation langagière, mais naissant d'une sorte de 'racine de sens' à première vue radicalement non linguistique.

Cette question du lien entre sens et langage, axe central de toute la linguistique, peut paraître ambitieuse et infinie. Je me situe humblement ici dans une dimension d'exploration de la dynamique d'émergence d'un sens qui, bien qu'il se caractérise par un haut niveau de conscience, de nouveauté et d'élaboration, me semble s'originer dans des formes d'existence

²³ Ce constat n'en évacue pas un autre qui lui est associé, à savoir que le fait de connaissance est aussi nécessairement le début d'un autre processus de déploiement du sens qu'il contient, mais cette question n'est pas celle qui me guide ici.

non langagières. La question ici est, pour l'instant, plus méthodologique que directement théorique : il s'agit de savoir s'il est possible de décrire ces phases non linguistiques du sens (nous vérifierons au passage la réalité de leur existence) pour en dévoiler certaines dimensions éventuellement caractéristiques.

➤ La question de la création du nouveau

Enfin, le dernier point qui m'interroge, peut-être le plus fondamental pour moi, est la nature de la nouveauté qui se donne à travers le fait de connaissance. Dans l'ensemble des possibilités de sens émergeant du Sensible, sont distingués trois niveaux de nouveauté : « Le premier type de nouveauté concerne un rapport nouveau à un objet connu, sollicitant un simple réajustement du traitement sensoriel et cognitif. Par exemple, exécuter un geste habituel, mais dans une lenteur sensorielle, sollicite les mécanismes perceptivo-moteurs du sujet dans une nouveauté de ce type. Le deuxième type de nouveauté concerne l'émergence d'une nouveauté qui prend forme à partir d'un ‘déjà là’ implicite (Vermersch, 2003). Il y a bien nouveauté mais son germe, en quelque sorte, était déjà là ; il y a découverte, mais le terrain de cette découverte était déjà prêt. Cette nouveauté est déjà ‘plus nouvelle’, si l'on peut dire, mais les structures d'accueil cognitives du sujet sont préparées à cette nouveauté. Le troisième type de nouveauté concerne une nouveauté totalement inédite pour le sujet, comme par exemple la découverte du mouvement interne et des catégories du Sensible. Cet inédit a le goût d'une première fois non anticipée, et non anticipable par la structure d'accueil du sujet. » (Bois, Austry, 2007, p. 18)

Le fait de connaissance est de ce troisième ordre de nouveauté : les personnes qui en font l'expérience le rapportent comme un contenu impensable avant d'avoir été saisi ; il se donne sur le mode de la surprise, de l'inédit, il défie toute anticipation perceptive et cognitive, invitant ainsi le sujet à sortir de son champ représentationnel habituel. Cette caractéristique de nouveauté me paraît fondamentale pour deux raisons : tout d'abord parce que c'est elle, en grande partie, qui fait du fait de connaissance un sens *important* pour le sujet ; ensuite parce que c'est la nouveauté qui permet et ouvre le questionnement sur la dimension de *création* : en quoi et dans quelle mesure le sens qui émerge dans un fait de connaissance peut-il être dit vraiment nouveau ? Comment concevoir l'émergence de la nouveauté et comment s'articule-t-elle au déjà connu ? D'où et comment naît-elle ?

Ma première démarche théorique va maintenant être de situer ces cinq points dans le champ de la formation d'adultes, en cherchant à les aborder sous l'éclairage des points de vue théoriques présents dans le champ. Pour cela, le chapitre qui suit propose un tour d'horizon des positionnements de recherche que j'ai pu recenser autour des rapports entre corps et sens.

Chapitre 2

Corps et sens en formation d'adultes : état des lieux de la recherche en France

Structure et objectifs du chapitre

Cette première orientation théorique – l'exploration des différentes approches du lien corps/sens dans le champ de la formation d'adultes – dessine un domaine qui présente une double caractéristique paradoxale.

D'un côté, les points de vue possibles sur le corps paraissent presque infinis, et les orientations de recherche qu'ils peuvent engendrer sont en conséquence variées, comme le relève par exemple S. Ouaknine : « Il n'y a pas de corps en soi. Il y a autant de manifestations possibles du corps qu'il y aurait de perceptions du monde, de modèles sociaux, de représentations. » (Ouaknine, 1975, p. 105) ; M. Bernard décrit de son côté, dans le paysage occidental, une « floraison luxuriante de recherches, de témoignages, de manifestes » (Bernard, 1995, p. 9). J'aurais donc pu m'attendre à rencontrer dans ce champ des éclairages théoriques nombreux et pertinents pour ma question de recherche.

Or, si l'on se réfère à l'ensemble des travaux de recherche produits dans la discipline, c'est un champ finalement peu abordé, et dont les orientations et positions théoriques peinent à accueillir le type de questions que pose ma recherche. C'est ce que je vais tenter de démontrer, en cinq sections successives. Dans la première, je formulerai certaines

interrogations face à la rareté des travaux sur le corps en formation d'adultes ; ces interrogations seront pour moi l'occasion d'introduire une première fois mes orientations épistémologiques, en rupture avec les approches dominantes du corps.

Les sections suivantes présenteront ensuite quatre points de vue, que j'ai recensés dans l'ensemble des publications en Sciences de l'éducation, correspondant à quatre manières de concevoir le corps et les modalités par lesquelles il peut faire naître du sens : le point de vue du *mouvement du potentiel humain*, le point de vue de *la psychanalyse*, le point de vue de *la sociologie* et enfin celui des acteurs de la *kinésique* et de la *proxémique*. Pour chacun d'eux, je présenterai tout d'abord une vision générale de l'approche, puis je tenterai de répondre plus précisément à un certain nombre de questions telles que : dans cette approche, qu'est-ce qui, dans le corps, fait sens ? Pour qui ? Par quelles modalités ou de quelle manière ? Avec quelle méthodologie le sens du corps est-il approché ? De quelle manière cela peut-il éclairer ma propre problématique ?

La recherche sur le corps en Sciences de l'éducation : rappel des faits

Avant d'aborder directement la réflexion sur le rapport entre corps et sens tel qu'il est abordé en formation d'adultes, il me semble utile de mettre en contexte cette réflexion en brossant rapidement l'état des lieux, plus largement, de la recherche sur le corps en Sciences de l'éducation. Dans le contexte d'un intérêt sans cesse croissant porté au corps, où psychologie, sociologie, neurosciences, philosophie, histoire, linguistique, danse, théâtre, littérature, psychomotricité... se penchent sur le corps et témoignent de l'évolution du regard porté sur lui ainsi que des représentations dont il est l'objet, qu'en est-il dans notre discipline ?

En réalité, et bien que le *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation* affirme que « le souci du corps occupe désormais une place importante de l'éducation » (Rauch, 1998, p. 228), la recherche préalable menée dans mon mémoire de DEA (Berger, 2004) montre, chiffres à l'appui, que le corps est loin d'être un thème massivement présent dans les recherches. Si le corps a certes été éduqué, notamment par le biais des activités sportives, on ne peut reconnaître plus largement l'existence d'une démarche concrète et soutenue visant à donner au corps, à tout moment, sa place dans les divers processus qui se jouent dans la triade formateur/savoir/apprenant, que ce soit au plan de l'apprentissage ou de la relation pédagogique par exemple. Ainsi, dans l'histoire de l'éducation, le développement de pédagogies du corps n'a pas empêché que perdure un certain délaissage du corps dans les pratiques formatrices.

Pourquoi cette difficulté à faire exister, dans la recherche, le corps de l'adulte comme partie prenante d'une situation d'éducation ou de formation, corps de l'apprenant ou corps du formateur ? Ce corps dont, pourtant, il est dit par ailleurs qu'il ne peut être exclu d'aucun processus d'apprentissage et même, plus largement, d'aucun processus relationnel. Est-ce affaire de mentalité ? De parti pris ? Est-ce la marque de la persistance d'un héritage cartésien et/ou judéo-chrétien ? Un effet d'une posture déterministe encore (ou à nouveau) dominante dans les sciences humaines ?

Le corps est-il tabou en Sciences de l'éducation ?

Il s'avère que cette préoccupation n'a pas laissé indifférents certains auteurs. Ainsi, C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann, dans l'introduction aux *Voies non verbales de la relation pédagogique*, tentent de comprendre pourquoi les processus de communication corporelle et non-verbale « sont rarement pris en compte dans la pratique pédagogique [...] encore plus rarement sujets d'étude pour les chercheurs » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 11), alors même que, comme les auteurs le soulignent avec pertinence, ces processus sont de plus en plus concernés dans d'autres disciplines telles que l'éthologie, la psychologie génétique, l'anthropologie ou la psychologie sociale, pour n'en citer que quelques-unes.

C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann n'hésitent pas à qualifier de « tabous »²⁴ les modes relationnels non-verbaux en pédagogie. Ils retiennent trois niveaux d'explication possibles à cet état de faits : la prévalence culturelle et sociale du langage, qui rejette au deuxième plan la communication non-verbale ; l'assimilation du non-verbal au pré-verbal, « censuré comme trop archaïque et obscur » ; enfin le fait que la communication non-verbale fait partie de ces qualités mal élucidées, « que la pratique pourrait à la rigueur perfectionner, mais considérées le plus souvent comme relevant de l'ordre du don et du mystère pédagogique. L'opinion courante estime qu'elles ne sauraient faire l'objet d'une recherche scientifique. Le non-verbal échapperait dès lors à toute possibilité d'investigation. » (*Ibid.*, p. 11)

Ce dernier point, qui semble habiter la discipline de façon implicite mais très prégnante, demande à être particulièrement discuté dans le cadre de cette thèse qui, non seulement interroge une forme de rapport au corps intime et profondément signifiant, mais pour laquelle, de plus, j'assume en tant que chercheure le recours à ma propre existence corporelle comme source de subjectivité signifiante et comme élément de posture épistémique.

²⁴ Plus récemment, le mot « tabou » a été également utilisé par J.-L. Le Grand pour qualifier les objets de recherche anthropologiques parmi lesquels il fait figurer le corps. (Le Grand, op. cit., p. 13).

Difficultés et pièges de la recherche sur le corps : peut-on en rester là ?

Sans nul doute, donc, le premier travail du chercheur, face à un thème aussi porteur de subjectivité que celui du corps, est-il, comme l'ont tenté C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann, de préciser les pièges et difficultés de sa recherche.

C'est ainsi que se révèle, par exemple, la difficulté constituée par « ses résistances personnelles en tant qu'enseignant-chercheur lorsqu'on essaie de considérer son existence non-verbale à l'intérieur d'une situation de formation. Il n'est déjà pas aisé de prendre conscience de la non-transmission du savoir, des redondances et des scories du langage pédagogique. Il est encore moins facile de s'écouter dire et de se regarder faire. » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 12)

Notons au passage que ce constat souligne paradoxalement l'existence cruciale des phénomènes corporels non-verbaux en situation de formation, suffisamment cruciale pour que le professeur ou le formateur, de façon consciente ou inconsciente, fuie la confrontation avec son propre monde de communication non verbale...

Un autre aspect de la difficulté est soulevé par M. Bernard quand il voit, dans le fait de s'intéresser au corps, un enjeu qui n'a pas bonne presse dans le monde scientifique mais dont, justement, la prise de conscience ne peut qu'être bénéfique au chercheur : « si notre corps magnifie la vie et ses possibilités infinies, il proclame en même temps et avec la même intensité, notre mort future et notre finitude essentielle. [...] Toute réflexion sur le corps est donc, qu'elle le veuille ou non, éthique et métaphysique. » (Bernard, 1995, pp. 7-8)

Ces tentatives d'explication face au risque d'une recherche sur le corps nous obligent à envisager un questionnement de fond : la difficulté est-elle seulement celle du chercheur considéré strictement dans sa fonction ou également celle du sujet humain qu'il ne cesse d'être dans sa pratique de la recherche ? Car personne ne contredira que derrière tout chercheur vit un homme ou une femme qui réfléchit, agit, cherche l'inspiration et que, même une fois prises toutes les précautions méthodologiques et épistémologiques, une part de subjectivité impliquante anime, envers et contre tout, l'acte de recherche – ici, en l'occurrence, la subjectivité du rapport au corps, et à travers lui du rapport à la vie, à la mort, à sa vie, au sens. Une subjectivité dont aucun chercheur ne pourra honnêtement nier qu'elle est aussi le berceau du génie.

Mais j'irai plus loin en suggérant que cette part d'implication génère aussi parfois certaines stratégies d'évitement masquées sous d'apparentes légitimités éthiques ou épistémologiques. En réalité, la difficulté dont nous parlons n'est-elle pas tout simplement celle de tout être humain confronté au principe même de sa propre existence corporelle ? Une sorte d'imperception sans doute aggravée par la méconnaissance – ou la ‘méconscience’ – des lois et des effets de son incontournable et irréductible incarnation... Car c'est un fait que tout un chacun peut observer pour lui-même et dans son entourage : l'être humain vit distancié de son corps, dans un rapport qui place ce dernier davantage comme élément constitutif de l'environnement que comme partie intégrante et intégrée du sujet lui-même. Le chercheur n'échappe pas à cette règle ; il y est peut-être d'autant plus soumis qu'il évolue dans un milieu où c'est une véritable culture de l'objectivité et de la distanciation qui garantit l'identité scientifique, y compris dans les Sciences humaines.

Le corps ne peut que se retrouver finalement dans une posture délicate, nécessairement et inévitablement partie prenante de toutes les facettes de l'existence – « Il est *a priori* inutile de justifier une réflexion sur le corps : la vie apparemment nous l'impose quotidiennement, puisque c'est en lui et par lui que nous sentons, désirons, agissons, exprimons et créons » (Bernard, op. cit., p. 7) – et mis à l'écart de cette même existence comme une évidence dont il n'est pas nécessaire de s'occuper, voire dont il vaut peut-être mieux ne pas s'occuper. Une évidence à laquelle pourrait s'appliquer ce propos de Wittgenstein : « Les aspects des choses les plus importants pour nous sont cachés par leur simplicité et leur familiarité. (Nous sommes toujours incapables de remarquer ce qui est toujours sous nos yeux.) L'homme n'est nullement frappé par les fondements réels de sa recherche. » (Wittgenstein, cité par Sacks, 1988, p. 65)

À l'arrivée, le corps semble être cantonné à une existence à l'abri de toute nécessité de conscience ou de questionnement, ainsi que le suggère O. Sacks : « Le corps, normalement, n'est jamais en question : nos corps sont au-delà ou en deçà de toute question – ils sont, simplement, incontestablement, là. » (Sacks, 1988, p. 66) Et si le vrai risque, en tant que personne mais aussi en tant que chercheur, était d'être abusé par cet apparent état de fait et de laisser ainsi le corps de côté, puisqu'il ne peut y avoir de science ni de recherche sans question, et que ce corps est dit sans question... Et si, simplement, c'était nous qui ne nous laissions pas questionner par ce corps qui ne peut rien nous apprendre puisque nous lui refusons systématiquement toute attention individuelle, collective et culturelle ?

Je ne peux m'empêcher de penser ici aux avertissements de M. Mauss en introduction à son célèbre article « Les techniques du corps » : « Quand une science naturelle fait des progrès, elle ne les fait jamais que dans le sens du concret, et toujours dans le sens de l'inconnu. Or, l'inconnu se trouve aux frontières des sciences, là où les professeurs « se mangent entre eux », comme dit Goethe (je dis mange, mais Gœthe n'est pas si poli). C'est généralement dans ces domaines mal partagés que gisent les problèmes urgents. Ces terres en friche portent d'ailleurs une marque. Dans les sciences naturelles telles qu'elles existent, on trouve toujours une vilaine rubrique. Il y a toujours un moment où la science de certains faits n'étant pas encore réduite en concepts, ces faits n'étant pas même groupés organiquement, on plante sur ces masses de faits le jalon d'ignorance : « Divers ». C'est là qu'il faut pénétrer. On est sûr que c'est là qu'il y a des vérités à trouver : d'abord parce qu'on sait qu'on ne sait pas, et parce qu'on a le sens vif de la quantité de faits. » (Mauss, 1936, p. 365)

La croyance selon laquelle le corps ne saurait faire l'objet d'une recherche scientifique, comme la crainte ainsi éveillée, je la considère pour ma part comme un allant de soi de la recherche, de ces croyances confuses que la fonction de chercheur devrait rigoureusement identifier et expliciter ; dont elle devrait même, logiquement et éthiquement, se libérer. Comprendre pourquoi la recherche se frotte difficilement au risque du corps ne veut pas dire justifier cet état de fait. Certes, il s'agit là plus d'épistémologie que de problématisation théorique ; mais dans la réalité de mon processus de recherche, ces questions de posture se sont posées *avant* d'aborder les questions théoriques, et *pour* pouvoir les aborder : choisir le sens du Sensible comme objet de recherche m'a demandé, bien avant que de déterminer les contours d'une problématisation, d'adopter une posture spécifique pour répondre aux exigences de « cet objet-sujet singulier, ni chose bien que substance matérielle, ni symbole bien qu'ensemble de signes et de symptômes »²⁵; une posture qui cherche à échapper à la contradiction souvent rencontrée entre objectivation et implication, et que je développerai dans la deuxième partie de la thèse.

Oui, le corps apparaît bien comme un objet de recherche brûlant, dans tous les sens du terme : à la fois embarrassant, crucial et particulièrement d'actualité. Oui, les pièges et les difficultés existent dans une recherche sur le corps, et plus encore quand on envisage de le solliciter directement comme fournisseur de sens pour un sujet ressentant, percevant et pensant, au cœur de ses relations et de ses désirs d'apprendre. Mais c'est justement là, contre

²⁵ Texte disponible en 2004 sur le site internet de la revue *Quel Corps ?*

négligence et résistance, que je veux situer l'intégrité de ma recherche, dans une conception où c'est en cernant pièges et difficultés qu'on peut le mieux s'en affranchir.

Ces pièges, ces difficultés, tels que je les ai rencontrés ou qu'on me les a soulignés au cours de mon apprentissage de chercheure, se rapportent tous à un seul thème : *l'implication à l'œuvre dans cette recherche*, présente à toutes les étapes, intime, porteuse de sens. Quand je parle d'implication, je parle d'une manière d'être où mon corps est présent sans cesse et sans retenue, à deux niveaux principaux : d'une part, à travers *mon engagement dans le thème du corps*, dans le ressenti du corps, dans les pratiques du corps, engagement qui a teinté et orienté la totalité de mon parcours personnel et professionnel, trouvant aujourd'hui un certain aboutissement dans cette recherche ; d'autre part, à travers *l'engagement de mon corps dans mon processus de recherche*, tant sur le plan de la posture épistémique qu'au niveau des outils méthodologiques dont je me suis dotée. Je consacrerai la deuxième partie de la thèse à développer ces différents visages de l'implication et la façon dont, concrètement, je les ai mis en œuvre.

Ces généralités étant posées, abordons maintenant les approches du corps recensées dans le champ de la formation d'adultes.

Le corps du potentiel humain

Le premier point de vue sur le corps et son sens que nous allons explorer est celui du mouvement du potentiel humain qui investit les Sciences de l'éducation dès leur création institutionnelle, en 67/68. Ce mouvement, porteur des nouvelles approches de thérapie et de formation arrivant des U.S.A., imprime sa marque dans notre discipline durant toute la décennie 1975/1985, par le développement des groupes de rencontre, de développement personnel, d'expression, d'expression corporelle, de communication non-verbale, de bio-énergie, de Gestalt-thérapie, de relaxation, de théâtre, de danse, d'art martiaux...

Les Sciences de l'éducation ont ainsi été traversées, dès leurs premières années d'existence, par un courant d'imprégnation d'un certain style de pratiques, marquées par la présence, très nouvelle sur le plan social, du corps. Quelles sont donc les caractéristiques de ce corps-potentiel, ce corps qui parle et dont le langage est enfin placé au centre du développement humain, de sa formation et de sa santé ?

Les caractéristiques du corps du potentiel humain

➤ Un corps réceptacle de potentialités non exploitées

L'appellation même du « mouvement du potentiel humain » est significative : le corps de l'individu est ici considéré comme le réceptacle de potentialités mésestimées, d'un véritable 'trésor' qui dort en soi sans qu'on en soit conscient.

A. Mantel, pour décrire la démarche d'expression qu'elle propose, emploie des mots riches de sens quant à la potentialité en tant que partie de soi oubliée : pour elle, il s'agit d'un « chemin de redécouverte (dans le sens de dé-couvrir ce qui a été couvert) de ce qui existe déjà en nous, par définition, de ce qui y est déjà, et qui ne demande qu'à être ravivé ; avec lequel nous allons renouer... » (Mantel, 1975, p. 86).

Se mettre en route vers une nouvelle écoute du corps devient une sorte de quête d'un paradis perdu, d'une essence originelle laissée en route, qu'il faudrait réactualiser pour le

bien de chacun. C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann le constatent chez les participants à leurs groupes de travail sur la communication non verbale : « Il est de bon ton de vouloir retrouver une sensibilité, une poésie dont on affuble l'enfant, et que l'adulte aurait perdues par la faute d'une éducation oppressive. » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 39)

Même si cette quête peut paraître un peu naïve aujourd'hui, ce mouvement des groupes de formation et des nouvelles thérapies prend à l'époque l'allure d'un vaste laboratoire expérimental pour un corps nouvellement considéré comme porteur de possibilités sensorielles et motrices non exploitées : « Nous avons en nous un 'potentiel' généreux, dont le corps est le siège et qui, développé, nous conduirait à une nouvelle forme de bonheur » (Guelfand, Guenoun, Nonis, 1975, p. 50).

Explorer et développer ces potentialités est l'enjeu de ces nouvelles démarches. Ainsi en témoignent, pêle-mêle, de nombreux auteurs : « Ce travail permet de développer les potentialités des enseignants à travers l'expression de leur corps et de leurs échanges verbaux, de les libérer et de les rendre plus disponibles à l'écoute (des enfants) » (Crespelle, 1975, p. 35). « Tout changement ou développement de la personne passe obligatoirement par le domaine physique, corporel » (Mantel, 1975, p. 87). Et c'est en explorant des mises en situation corporelles, que l'on s'aperçoit qu'il existe bien « d'autres possibilités que celle qu'on avait intériorisée » (*Ibid.*, p. 93).

➤ Un corps langage, un corps qui a quelque chose à dire

La notion de communication non verbale est très présente dans les publications des années 70, mettant en avant que le corps a quelque chose à dire : « le corps nous parle, nous fait parler. À la limite sans qu'il le veuille et sans que nous le voulions » (Salzer, 1975 p. 9).

Il y a de multiples manières de s'intéresser au langage du corps, et de multiples objectifs pour le faire. À l'époque du potentiel humain, l'enjeu essentiel semble être un enjeu de liberté. Il s'agit que le corps, jusque-là non seulement négligé mais brimé, étouffé, puisse enfin sortir des carcans qui lui ont été imposés : « Il m'est apparu nécessaire de donner au corps l'occasion de s'exprimer. » (Crespelle, 1975, p. 33). L'urgence est donc de créer des conditions pour que l'individu existe, se sente exister et s'exprime à travers son corps, qu'il redécouvre (ou découvre) qu'il a un corps, et que ce corps est aussi lui. L'objectif, tel qu'on peut le comprendre, pourrait être le suivant : que les mises en situation répétées de mise au contact avec le corps constituent une sorte d'entraînement permettant de

développer la reconnaissance de son existence et de son importance dans la relation à soi et à autrui. Il faut souligner, dans un contexte historique lourd d’interdits, le courage qu’il a fallu aux acteurs du potentiel humain pour rompre avec les injonctions de l’époque et proposer cette vision d’un corps vivant pleinement associé à un sujet existant, d’un corps acteur, partenaire de vie, d’un corps aux capacités magnifiques mais méconnues.

➤ Un corps indissociable de la pensée

Au-delà de l’évidence retrouvée que « tous nos comportements sont d’abord corporels » (Cespelle, 1975, p. 97), une autre idée importante se déploie, qui ne cesse depuis d’être confirmée par les travaux les plus récents de nombreuses disciplines²⁶ : l’idée que toute pensée passe par le corps ; que toute pensée, même, est corps ; plus encore, que le corps est la personne (*Ibid.*, p. 86). C’est « la redécouverte de l’unité indissociable de l’homme. Corps et psyché, vie intérieure et expression corporelle sont inséparables dans l’homme vivant et éveillé. » (Lemaître, Colin, 1975b, p. 17)

Ce lien établi entre corps et pensée transforme nécessairement et fondamentalement les conceptions dans le domaine de la pédagogie, de la didactique, des processus d’apprentissage, même s’il s’origine avant tout dans le monde des nouvelles thérapies. Par exemple, la théorie développée dans l’approche reichienne souligne les effets néfastes de « l’armure », c'est-à-dire des blocages énergétiques et tensionnels qui s’installent quand le cycle naturel de l’émotion n’est pas laissé libre : les capacités de perception et les capacités intellectuelles diminuent alors, l’individu ne comprend plus les situations, n’apprend plus de son expérience.

J.-M. Fourcade décrit la nécessité qui s’impose dès lors au formateur et à l’enseignant « d’apprendre à enseigner aussi le corps et par le corps » (Fourcade, 1975, p. 59). On voit apparaître une conception de la formation qui prétend que se former, c'est se donner une forme nouvelle, qui nous permettra d’habiter autrement nos actions et le monde.

➤ Un corps mis en pratique et conscientisé

Un autre point remarquable de cette approche du corps potentiel est qu’elle ne reste pas théorique ; elle est expérimentée, mise en pratique, donnant lieu à de véritables

²⁶ Psychologie du développement, neurosciences, pour ne citer qu’elles.

innovations pédagogiques dont le point commun est de viser, avant tout, la conscientisation du corps et de ses sensations : puisque le corps est un réceptacle de potentialités enfouies, dormantes ou oubliées, qui ne demandent qu'à resurgir, il s'agit très explicitement, comme le dit J.-M. Fourcade, de « rendre l'individu à nouveau conscient de ce qui se passe dans son corps, de ce que fait son corps ». (Fourcade, 1975, p. 68)

Par la démarche de conscientisation, les états, sensations, émotions, qui vivent dans et à travers le corps, dévoilent un corps qui « se veut langage, liberté, nudité, spontanéité, métaphore organique » (Ouaknine, 1975, p. 107)

Le corps est d'abord observé, dans des mises en situations qui sortent des formes classiques d'enseignement : en groupe, en cercle, on s'observe mutuellement, en cherchant à capter des informations non-verbales à partir de questions aussi simples que celle-ci : « Que voyez-vous de lui ? » (*Ibid.*, p. 11). Avec du recul, on mesure ici le caractère expérimental, propre à toute investigation novatrice, de la proposition. Nous sommes davantage en présence d'intuitions, de tâtonnements, que de procédures d'investigation réellement rôdées.

Ce caractère tâtonnant se double souvent d'une naïveté joyeuse et pleine d'espoir, pouvant parfois prendre la forme d'une naïveté qui paraîtra à certains, aujourd'hui, un peu simpliste ; celle-ci se lit par exemple dans cette description que fait J.-M. Fourcade d'un « atelier-type » : « On peut voir depuis deux ans, plutôt à la belle saison, des étudiants se promener les yeux fermés, guidés par un de leur camarade, et redécouvrir l'espace, les objets, les plantes avec le toucher et l'odorat. Lorsque leur moniteur leur demande ce qu'ils ont senti au cours de cette promenade aveugle la plupart d'entre eux s'émerveillent de redécouvrir qu'ils ont un odorat et un toucher. » (Fourcade, 1975, p. 59).

L'exploration ne touche pas seulement les fonctions sensorielles oubliées, mais aussi les fonctions motrices, dans des séances de travail où l'objectif est par exemple de « faire découvrir et ressentir une racine du geste » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 21). En fait, c'est la globalité de l'être humain qui est visée, une globalité où sont mises en jeu en même temps les capacités motrices, les fonctions sensorielles et les attitudes psychiques correspondantes. Parfois, la mise en situation est extrême, comme ces « exercices de confiance », que J.-M. Fourcade, parmi d'autres, décrit précisément : « se laisser tomber depuis le haut d'une table en avant et en arrière vers les autres membres du groupe qui attendent bras collés au corps tout d'abord, tendus au dernier moment (ou pas) pour recevoir ou laisser tomber celui qui saute. » (Fourcade, 1975, p. 59) Il s'agit bien de concerner l'individu dans sa totalité, à travers un corps porteur et médiateur de ce qu'est la personne.

Pour observer encore plus ‘à la loupe’ les modalités du langage corporel non verbal, C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann n’hésitent pas ‘supprimer’ la parole dans certains ateliers. Ils voient alors apparaître de multiples comportements, depuis divers essais de reproduire corporellement des situations habituelles de communication, jusqu’à des mises en scène parfois violentes de mécanismes de défense face à l’angoisse générée par la situation, en passant par tous les stades de jeux et de représentations plus ou moins symboliques.

Le lien sens/corps dans l’approche du potentiel humain

➤ Ce qui fait sens : le langage des sensations et des émotions

Dans l’approche du mouvement du potentiel humain, le sens qui naît du corps relève d’un *langage* du corps, différent du langage verbal, qu’il s’agit de reconnaître et auquel il faut faire sa place : « Dans tous ces groupes, la problématique est caractéristique : mettre l’accent sur le non-dit, le non-verbal, sur l’émotion, sur la sensation, sur le geste, sur le corps. » (Dupont, 1975, p. 4)

L’idée est qu’en laissant vivre ce langage, fait des sensations et émotions rencontrées lors des mises en situation corporelles, le sujet va avoir à sa disposition d’autres informations sur lui-même et sur sa façon de fonctionner, informations sur lesquelles il pourra s’appuyer pour mieux se comprendre et comprendre les situations extérieures et intérieures auxquelles il est confronté. Pour J. Salzer, il s’agit de reconnaître le corps comme porteur et révélateur d’un modèle de fonctionnement propre à chacun, de « mieux saisir le comportement de chacun dans son propre corps car ce corps-là est u-n-i-q-u-e. » .

Le ‘sens du corps’ se présente donc, avant tout, comme la mise en évidence du lien entre comportements corporels et fonctionnement psychique, dans la mesure où sensorialité et motricité paraissent désormais indissociables des processus intellectuels et psychiques à l’œuvre dans l’éducation et la formation.

Si l’on peut voir, en toute première approche, certains points communs entre le mouvement du potentiel humain et l’approche de la somato-psychopédagogie, notamment dans l’objectif commun d’instaurer une relation consciente avec une vie corporelle habituellement cachée, l’approche et la visée ultime sont en réalité très différentes. Les divergences se situent dans deux points critiques essentiels : le premier concerne la

méthodologie d'approche du sens qui est mise en œuvre par le mouvement du potentiel humain, le second touche à la question de la conceptualisation du sens, passant entre autres choses par sa mise en mots.

➤ **Méthodologie d'approche du sens dans le mouvement du potentiel humain : quand l'objectif de la pratique et de la recherche est aussi leur faille...**

La première remarque concerne donc le principe même des propositions du mouvement du potentiel humain pour rejoindre le langage du corps, à savoir : faire acte de perception du corps (le sien, celui d'autrui) par les cinq sens. Cet acte est, à l'époque, totalement nouveau : ce qui fait l'originalité et la force de ce mouvement, c'est justement de mettre au premier plan, et de sortir de l'anonymat, la perception du corps et les sensations qui en sont le fruit.

La plupart des écrits laisse cependant transparaître une réelle difficulté des participants à investir ces modes non verbaux de communication avec soi et avec autrui. On le voit par exemple dans la masse de réactions de défense qui se mettent en place dans les groupes de pratique corporelle, comme en témoignent ces quelques phrases de C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann, extraites de leurs propres observations de leurs groupes, et que je livre ici pêle-mêle : « Impuissance à transmettre autre chose que des informations élémentaires ou banales. » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 30) « Activités stéréotypées, remplissage. L'agir n'est pas langage mais fuite. [...] Il leur arrive de dire leur impuissance ou leur difficulté à investir une telle situation. » (*Ibid.*, p. 31) « Ces moments sont pour eux éprouvants. » (*Ibid.*, p. 34).

Le simple fait de se laisser aller à un accueil d'autrui basé sur la simple observation de son corps pose problème ; J. Salzer remarque à ce propos : « Il est extrêmement difficile dans certains groupes d'arriver à décrire l'état des corps. » (Salzer, 1975, p. 11)

Certes, j'extrais d'un ensemble d'observations celles qui vont dans le sens de ce que je souhaite mettre en évidence, à savoir la difficulté qui surgit quand on se trouve invité à poser son attention prioritairement sur les phénomènes corporels. Il est vrai que les auteurs décrivent également des aspects plus plaisants de la manière dont les participants vivent la situation corporelle : « [...] peu à peu, plus de participants se manifestent pendant les séquences non-verbales. [...] Ils laissent les échanges s'improviser lors des rencontres. Ils

admettent des réactions immédiates, non élaborées. Les signifiants surgissent et se multiplient. » (Salzer, 1975, pp. 31-32)

Mais reste que ces réactions plus confiantes se font jour au fil du temps, quand la familiarisation avec la situation fait son œuvre, ce qui n'est pas contradictoire avec le constat d'une difficulté dans les attitudes spontanées face à une situation à dominante corporelle. Cette difficulté à voir, entendre ou décoder le corps de l'autre, autant que le sien propre, le mouvement du potentiel humain l'a expliqué en partie par différentes théories, par exemple la théorie des cuirasses. Mais à une explication théorique concernant le mode de fonctionnement du sujet sur le plan de son rapport singulier à son corps, j'ajouterais pour ma part une réflexion sur la méthodologie employée et proposée pour établir ce rapport.

Il est en effet remarquable de constater que, le mouvement du potentiel humain partant du constat que les capacités sensorielles du sujet sont ‘sous-développées’, ce sont ces mêmes capacités sensorielles que l'on sollicite pour observer le corps. Peut-on dès lors s'étonner que l'observation soit difficile ? Les potentialités perceptives seraient-elles, comme la Belle au Bois Dormant, endormies intactes au fond du lit du corps et attendant d'être réveillées par leur simple sollicitation pour s'exprimer soudain dans toute leur dimension ? Le problème de la relation consciente d'un sujet à son corps peut-il se résumer à un simple manque d'entraînement ?

L'approche théorique et pratique de la somato-psychopédagogie, qui se trouve au fondement de ma recherche, met en cause, en amont de la fréquence, du contenu ou de la qualité première du rapport au corps, les conditions mêmes de ce rapport dans son usage habituel. Cette donnée est essentielle : pour construire une pratique experte de l'expérience du ressenti corporel et du sens qui en émerge, il ne suffit pas d'avoir un corps et de le percevoir, ou de percevoir à travers lui, de la manière *habituelle* – si cela suffisait, le constat d'insuffisance n'aurait pas été posé avec tant d'acuité. Il faut aussi changer profondément le *mode* de perception et, pour cela, les *conditions* de sa perception.

Les conditions dont je parle ici dépassent le simple cadre des mises en situations pratiques de l'expérience corporelle. Ces dernières, dans le mouvement du potentiel humain, se caractérisent par leur caractère inhabituel : le mode de travail traditionnel en formation est rompu, l'organisation spatiale habituelle est bouleversée, les places et les rapports de chacun (au sens spatial mais aussi, corolairement, au sens institutionnel), chez les formateurs comme chez les apprenants, sont revisités, les schémas et les supports de la communication sont modifiés, etc. Le formateur, par exemple, se place le plus souvent au cœur de la

situation expérimentale, comme sujet percevant au même titre que les participants, tout en maintenant néanmoins un regard en surplomb grâce à son rôle de supervision ou de médiation.

On peut se demander si ces conditions non ordinaires participaient d'une stratégie consciente et volontaire de la part des animateurs. Quand c'est le cas, il semble que ce soit plus au nom d'une liberté d'exploration en dehors des repères sociaux en place, que le fruit d'une stratégie pédagogique consciemment élaborée visant, à travers une déshabituuation des comportements et du regard des personnes, l'installation de nouveaux modes de fonctionnement corporels et sensoriels.

Quoi qu'il en soit, se mettre en situation de groupe, s'observer les uns les autres, fermer les yeux pour mieux sentir, se laisser aller à une gestuelle ‘spontanée’, etc., tout ceci *ne change pas* fondamentalement les modalités perceptives qui sont sollicitées dans le rapport au corps. Ce qui change la donne dans la mise en situation introspective que j'étudie ici se tient dans la mise en jeu et l'éducation du Sensible comme *autre* modalité perceptive. Alors s'ouvre la possibilité de percevoir, de percevoir autre chose, de percevoir autrement et, même, de se percevoir percevant. C'est ici que la pratique experte peut devenir science : car ce n'est pas la même chose d'être une personne qui vit, ou même un formateur qui enseigne, et d'être un chercheur qui se donne comme objectif d'être à la fois l'acteur et le spectateur de son expérience corporelle pour en extraire et en analyser les modalités par lesquelles cette expérience fait sens ou prend sens.

➤ Au plan de la mise en mots du sens du corps : le dualisme à l'envers, revers du vécu

Ma deuxième remarque critique repose sur le constat d'une autre difficulté qui accompagne, apparemment, la démarche expérientielle du potentiel humain : celle qui consiste à rendre compte de ce qui est vécu, observé, perçu, du et par le corps, dans un langage intelligible. J. Salzer note par exemple : « Il est extrêmement difficile dans certains groupes d'arriver à décrire l'état des corps. D'où mon essai de faire trouver à la personne qui parle le lien entre son impression et le signifiant corporel qui l'a éveillée. » (Salzer, 1975, p. 11)

Ici se dégage un autre niveau de réflexion : s'il n'est déjà pas aisé de ressentir le corps ou, au minimum, de l'observer, c'est une autre chose encore que de pouvoir formuler

en termes clairs le fruit de son observation ou de son ressenti. Ce n'est plus seulement la faculté perceptive du sujet qui est en cause mais, également, sa capacité descriptive, sa capacité expressive, ainsi que sa capacité réflexive d'élaboration, indispensables pour extraire un sens des données observées. C'est donc surtout, dans une démarche d'accès au sens, le déploiement de ce sens qui se trouve ici handicapé.

Il me semble que cette difficulté, bien qu'elle soit déplorée par certains acteurs du mouvement du mouvement du potentiel humain, s'ancre dans l'un de ses propres principes fondateurs : que l'accès au vécu corporel doive passer par le rejet de toute pensée réflexive. Ainsi, A. Mantel expose clairement son point de vue : « Le plus souvent, on est tendu et on ne le ‘sait’ pas : je n’ai rien à faire de ce ‘savoir’-là : je fais appel au savoir du corps : le corps sait... » (Mantel, 1975, p. 87) « Point n’est besoin d’intellectualiser en fouillant dans son passé lointain. Le ferait-on qu’aucune attitude intellectuelle ne permettrait au grand jamais à elle toute seule d’y remédier. Car ce n’est pas avec notre volonté que nous nous modifions ; ce n’est qu’à partir du moment où nous accordons enfin la parole au corps, au lieu de scotomiser le corps au profit de la seule parole, qu’enfin la personne sera. » (*Ibid.*, p. 93)

Si le projet de mettre à jour un savoir du corps qui ne s’origine pas dans une connaissance intellectuelle paraît clair et pertinent, il est difficile de ne pas relever la contradiction entre le choix de se positionner contre le dualisme ancestral corps/esprit et cette priorité quasi absolue donnée au ‘tout corps’, ou au ‘tout vécu’, assimilable à une nouvelle forme de dualité. C’est cette dernière tendance que M. Beaulieu appelle la « logique du vécu », qu’il décrit en ces termes : « Au nom d’un refus du dualisme cartésien (corps/âme, sensible/intelligible), le vécu ne fait que conforter ce dernier ; le remplacement de la prédominance de l’intelligibilité par celle de la sensibilité est une reconnaissance de fait de l’existence d’un dualisme. Mais le dualisme est ici d’un genre nouveau, il n’est pas l’opposition du corps et de l’âme ; il met en concurrence la description et l’explication, le savoir et l’objet. » (Beaulieu, 1978, p. 79)

Dans le même ordre d’idée, G. Guelfand, R. Guenoun et A. Nonis rappellent que le mouvement du potentiel humain, « parallèle à celui de la psychiatrie officielle, affirme le primat du corps sur l’esprit, tendant à renverser ainsi les termes du vieux conflit dualiste. » (Guelfand et al., 1975, p. 49)

Se dévoile ici une problématique essentielle pour notre recherche : s’il s’agit bien, pour moi, de m’adresser au vécu du corps pour y saisir l’émergence d’un sens qui s’y donne,

je me donne comme projet non seulement de vivre cette expérience, mais aussi de savoir la décrire, puis de l'analyser pour en élucider les ressorts, les mécanismes processuels, les dynamiques. Le *vécu* du corps Sensible n'est pas, dans ce projet, le simple théâtre de la sensation originale du sens, ni même seulement sa source. Il est le lieu d'une réflexivité propre, articulable avec la réflexivité cognitive selon des modalités qu'il m'importe justement de décrire. Dans l'approche que je mets en œuvre, le *vécu* n'a pas besoin, pour garder son label, de s'arrêter aux portes du dire ; au contraire, le fait de connaissance se définit comme un dire qui émerge du corps et c'est cela, justement, dont il faut éclaircir le processus. Je n'ai pas besoin non plus, pour avoir le sentiment d'un *vécu* véridique, de me tenir aussi soigneusement à l'écart de tout acte réflexif, avec pour résultat ce que M. Beaulieu nomme « un corps dit comme impensable » (Beaulieu, 1978, p. 79).

➤ Corps à vivre ou à penser ?

Cette difficulté à articuler *vécu* corporel et retour réflexif peut-elle expliquer, en partie du moins, le manque d'impact durable du mouvement du potentiel humain au niveau des pratiques et recherches en formation ?

Les acteurs du mouvement du potentiel humain, qui mettent en avant l'importance du corps, des sensations, des perceptions, des émotions, ont-ils trouvé comment ‘apprendre à comprendre’ postures, gestes, sensations, perceptions, émotions ? Ont-ils appris, au-delà de l’enjeu qui consiste à simplement vivre le corps, à saisir le sens de cette vie corporelle subjective de façon élaborée et reproductible ? Ont-ils extrait de leurs expériences intensives des éléments invariants, non pour effacer l’individualité de chacun mais au contraire pour permettre au sujet en relation d’avoir en sa possession une trame commune sur laquelle installer une compréhension plus juste de l’expression individuelle qui se lit dans le corps ?

Il n'est pas certain que tel était l'enjeu. Le corps qui émerge du potentiel humain ressemble plus à un espace à vivre qu'à un espace à penser ou, plus exactement, à une source de sensations qu'à une source d'informations pouvant venir alimenter les processus de pensée. Certes, des théories nouvelles sont nées : l’émotion, la mémoire du corps, l’inscription corporelle de l’inconscient, le rôle du tonus et de la posture dans l’expression de soi et dans la régulation des situations traumatiques, sont des exemples de notions qui sont venues transformer les conceptions du sujet.

Il faut sûrement chercher dans le contexte psychologique, social et politique de l'époque la raison de cette urgence à *vivre* son corps, à le laisser s'exprimer, plutôt qu'à étudier en détails les différentes modalités de cette expression, dessinant là un objectif peu compatible avec une pratique poussée de la recherche. C'est pour la reconnaissance de l'existence d'un langage du corps que l'on se bat, et non encore pour définir et comprendre précisément les règles ou mécanismes internes par lesquels le corps s'exprime. On cherche plus à créer des conditions où il puisse s'exprimer qu'à définir comment il s'y prend pour le faire.

Mais le résultat est le regard posé sur le corps-potentiel, n'est justement pas un regard 'posé'. C'est un regard fusionné, insinué dans le corps, confondu avec lui, 'pris' dans lui (comme une gelée 'prend'). Le positionnement du regard est ici revendiqué en première personne de manière extrême, univoque, unilatérale. Or, s'il n'est pas question de renier l'importance de la phase du vécu dans le processus de prise de connaissance, il convient de ne pas évacuer pour autant la phase de distanciation qui, nous semble-t-il, s'avère nécessaire dans un deuxième temps du processus. Celle-ci semble en effet indispensable pour prendre soi-même connaissance de ce qui a été vécu.

Former, et plus encore chercher, ne consiste donc pas seulement à faire vivre une expérience, mais aussi et surtout à créer les conditions pour que la personne qui a fait l'expérience puisse se poser la question : « Qu'ai-je appris de cette expérience ? » ; peut-être aussi à lui offrir les moyens de se construire les compétences nécessaires pour y apporter quelques éléments de réponse. Comme le souligne D. Bois, « Il ne suffit pas de faire des expériences. Celles-ci nous permettent d'accéder à des informations inédites, mais encore faut-il ensuite pouvoir en dégager des principes invariants, dérouler un processus d'analyse inédit, proposer de nouvelles catégories descriptives, mettre à l'épreuve des hypothèses, construire des protocoles d'accès, établir des procédures d'évaluation... » (Bois, cité par Leao, 2003, p. 116).

En d'autres termes, et pour en revenir au 'regard vécu', n'est-ce pas l'absence de distanciation qui rend l'observation même, en tant que procédure première et incontournable de toute recherche, impossible, ou si difficile ? Un corps non pensable est un corps qui ne peut faire l'objet d'une recherche... N'est-ce pas donc cette absence qu'il faut interroger pour comprendre les limites, en termes de construction de connaissance transmissible, du mouvement du potentiel humain ?

L'éprouvé corporel, tel qu'il est envisagé dans cette recherche, a l'ambition d'être un espace de vécu qui ne soit pas synonyme de mise à l'écart de la part réflexive de soi. Bien au contraire, l'expérience du Sensible comporte la conscience et l'évitement de cet écueil dans sa définition même : un acte perceptif où la perception est déjà, en soi, acte réflexif, une perception de soi percevant au sein de toute expérience, une ‘perception pensante’ en quelque sorte.

En résumé, l'approche de l'expérience corporelle que j'explore repose sur un cadre pratique et méthodologique très différent de celui du mouvement du potentiel humain. L'expérience d'accès au sens que j'étudie est sous-tendue par une longue formation préalable centrée sur le développement d'un rapport perceptif au corps spécifique et aiguisé, qui permet que l'expérience en question soit possible. Pour D. Bois, la perception naturaliste est clairement inadéquate pour donner accès aux manifestations les plus subtiles du langage corporel intime. L'essentiel de la relation au corps ne se joue pas, selon lui, dans la gestuelle, les postures ou les attitudes en tant que telles, mais dans le rapport que le sujet, à partir d'une sensibilité interne toute spécifique, établit avec sa gestuelle, ses postures et ses attitudes. Or, ce rapport se trouve étroitement corrélé d'une part à l'orientation de l'attention du sujet, d'autre part à son intention, deux facteurs que les conditions usuelles de vie et d'action orientent naturellement vers un extérieur de soi où la vie corporelle interne ne se révèle pas.

Les conditions extraquotidiennes d'expérience ont ici comme fonction à la fois de désengager l'attention et l'intention de leurs sites habituels et d'ouvrir un espace où de nouvelles informations peuvent venir nourrir l'expérience elle-même, autant que le retour réflexif sur l'expérience et l'analyse des données qui sont issues de sa description.

L'exception des travaux de C. Pujade-Renaud

Dans le contexte du potentiel humain concernant le langage du corps dans le champ de la formation, il faut souligner l'exception représentée par les travaux de C. Pujade-Renaud, en collaboration ou non avec D. Zimmermann.

Pourquoi exception ? Tout d'abord parce que ces travaux visent expressément l'élucidation et l'explicitation des processus non verbaux *dans un groupe-classe ou dans un groupe de formation* : « Notre recherche vise à cerner des phénomènes confus par lesquels les sujets sont agis sans pouvoir les dominer, à les faire apparaître dans le regard et dans le

langage. Désigner et nommer le non-verbal le transforme qualitativement de telle sorte qu'il n'opère plus en tant que tel. [...] Dévoiler ce qui, pour des raisons idéologiques et morales, demeure non explicité dans la relation éducative. » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 26)

Il ne s'agit donc pas simplement de mettre en lumière l'existence d'un non-verbal (ce qui a été amplement fait par le mouvement du potentiel humain dans son ensemble) mais plus précisément de le nommer, de le catégoriser, de le formaliser. Le langage corporel sort donc du flou où il est maintenu le plus souvent, pour se définir dans des contours plus clairs.

Une autre raison pour laquelle la réflexion de C. Pujade-Renaud fait figure d'exception est qu'elle récuse la démarche courante du 'corporel pur' qui consiste à penser que le corps est *la* solution et que le langage corporel est une doublure idéale du langage verbal. Nous verrons que sa position vise moins la reconnaissance d'une unité entre corps et langage que celle d'un « écart » fécond entre les deux, position originale à une époque où le mouvement du potentiel humain est en pleine expansion, avec ce que cela suppose comme représentation du corps.

Enfin, dernier argument et non le moindre, sa démarche s'avère particulièrement fertile en termes d'applications pédagogiques, comparativement à bien d'autres réflexions autour de la question du corps. Tout le chapitre de conclusion de l'ouvrage *Le corps de l'élève dans la classe* (Pujade-Renaud, 1983b) est un ensemble de constats quant à la nature et aux caractéristiques de l'existence corporelle dans la classe, constats souvent critiques, et de suggestions concrètes visant à améliorer cette situation en fonction des interprétations énoncées. C'est l'un des grands mérites de C. Pujade-Renaud que de rendre sa recherche pratique, utile pour les enseignants et porteuse de propositions qui mériteraient d'être étudiées plus avant au niveau de l'institution.

➤ L'articulation entre corps et langage

Le questionnement de C. Pujade-Renaud ne cible pas directement le corps en tant que tel mais, plus subtilement, les rapports entre corps et langage. Il s'origine dans un parcours où pratique corporelle et discours sur le corps ne trouvaient pas à ses yeux de cohérence sensée, notamment dans l'institution « éducation physique et sport » où elle se situe dans un premier temps et qui, selon ses mots, « instaure une juxtaposition plus qu'elle n'induit une articulation : cloisonnement des pratiques entre elles comme des modèles du

corps [...] entre eux ; absence, voire refus de communication entre les deux champs. Coiffant, et tentant de masquer cet émettement des techniques comme des discours, le langage dominant de l'éducation physique et sportive se complait volontiers dans l'idéalisation d'une unité corps-esprit. » (Pujade-Renaud, 1983a, p. 11)

Ce sentiment de scission entre les deux champs est très fort : l'auteur se sent le plus souvent « renvoyée d'un corps mutique à une parole désincarnée » (*Ibid.*, p. 11). En réponse à cette problématique, elle récuse l'idée d'une idéale unité corps-langage, tout autant que l'image d'Épinal d'un corps seul vecteur de communication, indépendamment de son contexte langagier. Isoler la communication non verbale en un champ autonome ne ferait, selon elle, que renforcer la séparation entre le physique et l'intellectuel. Elle se situe dans un enjeu plus original en reconnaissant, dans le dualisme entre corps et langage, un terreau fertile : ainsi, dit-elle, « Il est remarquable que maints pratiquants et théoriciens de l'éducation physique et sportive tiennent si fortement à honnir et pourfendre le dualisme, rêvant d'une unité mythique que le terme de psychomotricité, notamment, voudrait signifier. Il me semble au contraire, à présent, que ce dualisme soma-psyché, corps-langage, provoque des tensions fécondes. » (*Ibid.*, p. 12) Son objectif est donc clairement d'accéder, à travers sa recherche, à ce qui se joue dans « l'écart entre corps et langage, affronter leur hétérogénéité plutôt que mythifier leur unité » (Pujade-Renaud, 1983b, p. 159).

Pour mettre en lumière ce que peut avoir de créateur cette hétérogénéité, C. Pujade-Renaud l'explore en invitant des enseignants et des enseignés à parler de leur expérience corporelle. À partir des témoignages ainsi recueillis, elle confirme « la fonction médiatrice du corps dans la relation enseignant-enseigné » (Pujade-Renaud, 1983a, p. 13) et pose la question : « Existe-t-il un 'corps à corps', même à distance, à l'intérieur de la relation maître-élève ? Et, si oui, la mise en évidence de ce corps à corps, qu'il soit réel ou imaginaire, serait-il susceptible de générer un regard différent sur cette dernière ? » (*Ibid.*, p. 14).

➤ Un corps parlé

C. Pujade-Renaud choisit donc, pour mettre à jour les rapports entre corps et langage, de faire parler les acteurs de la situation pédagogique à propos du corps : il s'agit, dit-elle, « de ressaisir le corps à travers un corpus verbal » (Pujade-Renaud, 1983a, p. 15).

Les informations recueillies lui permettent de recenser trois registres d'existence corporelle : le corps physique, le corps imaginaire et le corps symbolique. Pour les définir, l'auteure précise que le premier correspond au corps que l'on voit ; le second renvoie à la dimension fantasmatique qu'il mobilise ; enfin, le troisième transporte et supporte le discours de l'institution scolaire. Loin de se résumer à une « doublure » du langage verbal, la communication non verbale est donc également métaphore pulsionnelle et verbe du pouvoir de l'institution scolaire.

L'un des grands intérêts des travaux de C. Pujade-Renaud est de sortir le corps des espaces étroits où le maintiennent tout autant le regard objectiviste que les courants du « corps vécu », pour le resituer dans son *existence*, c'est-à-dire dans sa place au sein de l'expérience humaine. Il faut noter, car nous discuterons cette idée tout à l'heure, que parler de l'expérience corporelle est pour C. Pujade-Renaud une garantie de coller à ce qui est pour elle la « vraie réalité » du corps, c'est-à-dire l'expérience subjective qu'en fait l'enseignant ou l'enseigné.

Certes, un corps observé à la troisième personne ne correspondrait en rien à celui vécu par l'individu en situation pédagogique ; à ce sujet, sa critique²⁷ d'un mode d'approche du corps purement objectif, ou soi-disant tel, vient appuyer ma propre position quant à la reconnaissance nécessaire de la subjectivité dans une recherche sur le corps : « Les mouvements sont décomposés sur un mode segmentaire et mécaniste qui ignore totalement la qualité énergétique du geste [...]. Les tranches de corps ainsi découpées sont alors distribuées à des juges-observateurs qui les codent et les évaluent à partir du visionnement de films. Les prélèvements filmiques et l'analyse statistique semblent garantir une objectivité considérée comme caution de scientificité. Mais ladite objectivité fonctionne sur le déni d'un présupposé idéologique latent qui relève de la subjectivité à la fois individuelle et culturelle du chercheur, – subjectivité non analysée. » (*Ibid.*, p. 16)

En posant la question : « Pouvons-nous en inférer que ce sont bien ces mêmes éléments qui sont pris en compte par les élèves dans l'espace de la classe ? » (*Ibid.*, p. 16), C. Pujade-Renaud justifie son choix de s'appuyer sur l'écoute du langage des sujets, et non sur une observation extérieure de leur corps en action, pour accéder à une connaissance de l'expérience corporelle telle qu'elle est vécue par les protagonistes de la situation pédagogique.

²⁷ Cette critique s'adresse précisément aux études menées par De Landsheere, Delchambre, (1979).

J'émettrai cependant ici une réserve : il ne suffit pas toujours, pour accéder à l'expérience des sujets, de leur demander d'en parler. La plupart du temps, ce à quoi la parole d'un sujet en situation nous donne accès, est la représentation qu'il a de cette situation, ou ce qu'il croit ou pense qu'elle est, ou ce qu'il en connaît. Avoir réellement accès à la situation telle qu'elle est vécue demande de mettre en place des conditions de parole qui offrent au sujet lui-même un accès à cette expérience telle qu'il l'a vécue. Ce qui paraît ici une tautologie revêt en fait un caractère fondamental sur le plan méthodologique, sur lequel je reviendrai plus profondément dans la présentation de mes choix épistémologiques et méthodologiques d'orientation phénoménologique.

➤ Communication non verbale et communication corporelle

Autre aspect de son regard sur le langage du corps, C. Pujade-Renaud distingue le non-verbal de la communication corporelle. La communication non verbale recouvre pour elle « tous les processus permettant aux enseignants et aux enseignés d'entrer en relation par des modes autres que ceux du langage verbal » (Pujade-Renaud, 1977, p. 45). Ce champ très vaste inclut des éléments très variés tels que « règles de politesse, normes de préséance, styles convenus de regards, de maintien, de mimiques, etc... ».

Dans ce champ se distingue celui, plus restreint, de la communication corporelle qu'elle décrit de la façon suivante : « les processus relationnels, institutionnels ou non, codés ou non, dans lesquels le corps est directement producteur de signaux [...] A l'intérieur de la communication corporelle peuvent à nouveau être délimités les domaines plus étroits : communication gestuelle, dialogue tonique, expression faciale, etc. » (*Ibid.*, p. 45)

Cette distinction a le mérite de prendre en compte, en y établissant des catégories, la multiplicité des aspects de la communication non verbale : perceptions, comportements, distances, mimiques... Elle est cependant difficile à mettre en œuvre sur le terrain, tant les différentes manifestations non verbales sont entremêlées ; de plus, certaines manifestations sont malaisément classables dans une catégorie ou dans une autre. L'auteure le souligne elle-même : « Cette distinction n'est pas sans présenter de difficultés. Par exemple, pourrait-on objecter, le regard serait plus de l'ordre du non verbal que du corporel, car il peut opérer à distance. Il me semble devoir être conservé dans la communication corporelle. S'il est distanciateur, il est aussi pénétrant, ou enveloppant, ou caressant. Il est bien présence et production corporelle. » (Pujade-Renaud, 1977, p. 45)

Si cette catégorisation entre communication non verbale et communication corporelle me paraît effectivement discutable et son intérêt non évident sur le plan méthodologique, je retiens qu'elle rend compte du caractère multidirectionnel de l'observation de C. Pujade-Renaud. Or, voilà une caractéristique rarement rencontrée dans la recherche sur la place du corps en situation pédagogique. Notamment, comme le relève C. Pujade-Renaud, les recherches concernent plus souvent le champ de la communication non verbale que la communication corporelle proprement dite.

C. Pujade-Renaud pose à partir de ce constat une question qui semble pertinente, et que je peux reprendre à mon compte pour introduire certaines propositions méthodologiques : « Cette focalisation sur la distance comme objet de recherche ne serait-elle pas symptomatique d'un certain évitement de la communication corporelle ? » (*Ibid.*, p. 46).

➤ Parole sur le corps, parole du corps ?

Après le mode d'observation, c'est donc également le type de discours porté sur l'existence corporelle qu'il faudra travailler et interroger, afin d'éviter le piège d'une parole qui, à son tour, fuirait l'affirmation d'une dimension corporelle subjective intérieure, alors même que cette dimension aurait été le fondement de l'observation. Sans doute rejoignons-nous ici l'objectif exprimé par C. Pujade-Renaud par ces mots : « greffer un langage adéquat sur une expérience corporelle » (Pujade-Renaud, 1983a, p. 12).

Le mouvement visé par C. Pujade-Renaud – du discours vers l'expérience – peut sans doute être complété par le mouvement inverse : en plus de chercher à parler *au* corps ou à parler *du* corps (c'est-à-dire *à propos* du corps), une recherche telle que la mienne doit se demander, toujours dans un objectif de précision méthodologique, s'il est possible, et à quelles conditions, de parler *à partir* d'une expérience corporelle.

Quand C. Pujade-Renaud suggère que l'une des conditions pour « la restitution sensible d'une expérience corporelle par la parole ou l'écriture » consiste à rester proche de ses sensations corporelles tout en s'en détachant partiellement (*Ibid.*, p. 11), je ne suis pas sûre qu'elle formule là un objectif facile à atteindre. L'expérience tend plutôt à montrer que ni les instruments perceptifs, ni les instruments cognitifs, ni surtout les capacités à faire des liens entre une expérience et son sens, ne sont d'emblée performants chez les personnes. Mais les propositions pratiques de la somato-psychopédagogie montrent que ces trois

éléments sont éducables : pour le formateur, pour l'apprenant, mais également pour toute personne humaine qui se trouve, par définition, confrontée à la nécessité de faire sens à partir de son expérience, et donc aussi à partir de son corps.

Mais outre les conditions de la parole après l'expérience, le discours est aussi fonction du rapport à l'expérience *pendant* l'expérience. Or, comme nous l'avons déjà souligné, les conditions naturelles d'usage de ces instruments perceptifs ne permettent peut-être pas de saisir l'expérience corporelle dans toute sa dimension disponible.

Le corps comme ensemble de représentations pulsionnelles

Une autre approche du corps présente dans le champ de la formation d'adultes réside dans la vie pulsionnelle qui l'habite. Paraissant au premier regard une référence évidente et installée comme positionnement théorique chez de nombreux chercheurs et auteurs, cette facette psychanalytique mérite justement que l'on s'y arrête et que l'on interroge précisément les représentations du lien entre corps et sens qui à la fois encadrent et permettent certains énoncés chers à la discipline.

Psychanalyse et mouvement du potentiel humain : des relations ambivalentes

Il me paraît tout d'abord intéressant de questionner les rapports ambivalents qui lient le mouvement du potentiel humain à cet autre référent plus ancien qu'est la psychanalyse, dans la mesure où cela peut nous aider à cerner, par contraste ou par comparaison, la nature et les caractéristiques du sens issu du corps tel qu'il est envisagé par la psychanalyse.

Le mouvement du potentiel humain semble en effet se trouver dans une situation délicate par rapport à la théorie freudienne, hésitant entre la rupture revendiquée et la filiation voilée. Cette ambivalence de positionnement est suffisamment marquante pour que, dans leur remarquable article de synthèse, J.-M. Lemaître et L. Colin lui consacrent une section de deux pages et demie, intitulée « Groupe de rencontre et psychanalyse : contradiction ou convergence ? » (Lemaître, Colin, 1975a, p. 32).

D'un côté, le mouvement du potentiel humain se veut en contraste avec la psychanalyse, tant au niveau théorique qu'au niveau des modalités pratiques de la thérapie ou de l'accompagnement en formation. Ce contraste naît tout d'abord d'une réalité historique : le mouvement du potentiel humain s'origine principalement dans la pensée de W. Reich et F. Perls, deux psychanalystes dont l'apport repose justement sur la remise en cause, voire le rejet, de certains principes freudiens. Là commence donc l'ambivalence,

puisque les thérapies du mouvement du potentiel humain semblent être issues à la fois de la psychanalyse et du refus de certains de ses principes ; sur ce sujet, le n° 41 de la revue *Pour*, « Les nouveaux groupes de formation », réalise une synthèse éclairante et représentative.

J.-M. Lemaître et L. Colin, par exemple, déclarent : « Sigmund Freud n'est pas pour grand-chose dans le développement de la psychothérapie de groupe. » (Lemaître, Colin, 1975) Dans *Le potentiel humain* (1975b) ces mêmes auteurs présentent en détails les mécanismes historiques et théoriques par lesquels le mouvement du potentiel humain est né d'une remise en question de la psychanalyse, tant dans ses aspects théoriques que dans sa technique.

G. Lapassade, de son côté, considère que la végéto-thérapie – inventée par W. Reich et ancêtre de la bio-énergie fondée plus tard par A. Lowen – est « une thérapie nouvelle avec des hypothèses de base qui restent psychanalytiques, mais dans laquelle on introduit l'intervention sur le corps. [...] La végéto-thérapie naît en 1934, de l'intérieur de la thérapie analytique et de la découverte des limites de la psychanalyse [...]. » (Lapassade, 1975, p. 11)

L'une des lignes de fractures majeures avec la psychanalyse vient effectivement de la manière dont le rapport au corps est conçu de part et d'autre : le mouvement du potentiel humain le recherche activement, quand la psychanalyse le refuse.

➤ Le rapport au corps

G. Lapassade donne à cet aspect une grande importance dans la naissance de la végéto-thérapie : « le fait que la psychanalyse immobilise le corps, que tout mouvement du corps est considéré comme passage à l'acte et refus de l'analyse est récusé, on va au contraire valoriser le travail du corps progressivement [...] » (*Ibid.*, p. 12).

Certes, chacun sait que Freud, au début de ses travaux, n'exclut pas de sa réflexion les données corporelles ou, plus précisément, biologiques, en lien avec la constitution du psychisme. En témoigne sa célèbre définition de la pulsion, « un concept limite entre le psychique et le somatique », représentant psychique d'excitations qui viennent du corps. Mais, comme le rappellent à juste titre J.-M. Lemaître et L. Colin, « des psychanalystes parlent actuellement du biologisme de Freud comme d'erreurs de jeunesse ou comme l'influence – qui disparut très vite – de sa formation initiale. » (Lemaître, Colin, 1975a, p. 21)

Par la suite, la théorie freudienne s'installant franchement dans le cadre d'une réalité purement psychique, et le moyen thérapeutique se limitant au verbe, le corps devient le support fantasmatique d'un langage imaginaire dont nous verrons tout à l'heure qu'il est essentiellement analogique, métaphorique, codé, voire mensonger.

Pour l'heure, W. Reich considère ce premier lien établi par Freud entre corps et psychisme comme étant insuffisant ; il prolonge cette théorie en parlant « d'ancrage physiologique d'une expérience psychique » (Reich, cité par Lemaître, Colin, 1975a) : pour lui, les attitudes corporelles résultant de tensions musculaires (réalisant la fameuse « cuirasse ») ne sont pas « la conséquence d'un processus de refoulement, mais l'élément essentiel de ce processus même. » (*Ibid.*, p. 18)

En d'autres termes, le corps est partie prenante, dans sa physiologie comme dans ses troubles, du processus névrotique, et on ne peut espérer obtenir une guérison complète du symptôme sans s'adresser aussi à lui, et ce de manière directe.

Le mouvement du potentiel humain prône donc un corps acteur, non seulement du processus pathologique, mais aussi du processus thérapeutique ; c'est une autre différence entre la cure analytique et le groupe de rencontre que pointent J.-M. Lemaître et L. Colin : « dans le premier cas, on reste sur le plan verbal et on proscrit tout 'passage à l'acte', alors que dans le groupe, diverses techniques (amplifications, etc.) amènent à des séries d'"acting-out" qui peuvent avoir lieu sur le champ contrairement à la thérapie classique. » (*Ibid.*, p. 33) Nombre de récits de pratique de groupe, tels par exemple celui d'A. Mantel (op. cit.), d'I. Crespelle (op. cit.) ou encore de G. Guelfand, R. Guenoun et A. Nonis (op. cit.), relatent en effet des exercices posturaux de recherche de stress, des épisodes d'extériorisations émotionnelles violentes (mouvements frappés, morsures, agitations, tremblements, cris...), tout à fait inconcevables dans l'espace de la cure analytique.

Le refus de prendre en compte le corps est donc également repéré dans le mode opératoire de la pratique analytique : en particulier, le choix freudien du dispositif du divan est vu par les partisans des nouveaux groupes comme une fuite d'une certaine forme d'implication du thérapeute, à commencer par Freud lui-même. Les mises en cause à ce sujet sont très claires et reposent pour une part sur la réalité de certains traits de la personnalité de Freud que l'on connaît aujourd'hui ; ainsi, F. Perls, fondateur de la Gestalt-thérapie, n'hésite pas affirmer que « Freud souffrait d'un nombre considérable de phobies ; son attitude phobique était intense, il ne pouvait regarder un malade, de sorte qu'il lui fallait l'allonger sur un divan. » (Lemaître, Colin, 1975a)

L'opinion de J.-M. Fourcade va dans le même sens : « Proclamer l'autonomie du psyché par rapport au Reste, établir une procédure thérapeutique – cohérente avec le fondement théorique – ne reconnaissant au Moi comme seule voix significative que ce qui est **parole**, ne peut s'expliquer que par une parfaite immersion du médecin et de ses patients dans une culture où le Reste (les émotions et le corps) caché (par l'immobilité sur le divan ou sur une chaise, par des vêtements) n'avait pas droit à sa parole, à son langage propre. Cela peut aussi s'expliquer par une difficulté propre au créateur de cette procédure de saisir à bras le corps, acte nécessaire si le corps entre dans le champ thérapeutique. » (Fourcade, 1975, p. 60)

À travers cette absence d'implication corporelle qui est reprochée au fondateur de la psychanalyse, c'est plus largement le défaut d'implication de soi que le mouvement du potentiel humain remet en cause clairement dans ses pratiques. Pour Perls, par exemple, le thérapeute se doit d'être actif, « il est indispensable qu'il interprète, qu'il secoue » (Lemaître, Colin, 1975a, p. 22). C'est là, selon les termes de J.-M. Lemaître et L. Colin, une « rupture totale » : « L'implication de l'animateur est formellement proscrite en psychanalyse, et fortement conseillée et utilisée dans la plupart des groupes de rencontre. » (*Ibid.*, p. 34)

➤ Le manque ou la capacité

Un autre point de divergence avec la psychanalyse se situe dans le concept même de potentiel humain, porteur d'une vision de l'homme plus optimiste que celle véhiculée par la psychanalyse : l'homme est conçu, ainsi que le résument J.-M. Lemaître et L. Colin, « comme un être capable dès l'origine, défini non par le manque, mais par la capacité, capable à tous les stades d'initiative, de développement, de relation à lui-même, aux autres et au monde. Les forces instinctuelles les plus profondes et les plus primitives de l'homme sont vues comme positives. » (*Ibid.*, p. 36)

C'est donc en quelque sorte dans le « lieu » de l'homme visé par la thérapie que se trouve également la divergence. Et les auteurs de conclure : « les disciples de Reich et de Rogers pensent que la psychanalyse manque l'essentiel en matière de changement et qu'elle n'aperçoit pas le niveau propre où s'opère le changement » (*Ibid.*, p.36)

➤ Malgré tout : la filiation

Il n'est pas dans mon propos de réaliser ici une analyse exhaustive des points de rupture entre le mouvement du potentiel humain et la psychanalyse. Le rapide inventaire que je viens de réaliser, rapide et obligatoirement incomplet, a simplement pour but de montrer que les divergences théoriques et pratiques sont nombreuses entre les deux courants, ce qui ne manque de poser question quant à la filiation que le mouvement du potentiel humain affiche néanmoins avec la psychanalyse.

Car, parallèlement, c'est un fait que l'on ne peut renier : le mouvement du potentiel humain se donne comme objectif d'extraire le corps de la pression sociale qui l'enferme dans un statut d'objet de production et de consommation pour lui donner un espace d'existence et d'expression dans une tout autre dimension, qui est justement celle que la psychanalyse a mise à jour : celle des désirs et des pulsions. Ainsi J.-M. Lemaître et L. Colin écrivent-ils : « le mouvement du potentiel humain conteste un ordre social où le corps et les émotions sont bridés. Il met l'accent sur le ‘corps libidinal’ contrairement à l'actuelle organisation sociale qui valorise le corps productif » (Lemaître, Colin, 1975a).

Le mouvement du potentiel humain, malgré les mises en cause très claires de la psychanalyse que j'ai évoquées, malgré la distance prise avec une partie de ses fondements théoriques et pratiques, se situe donc bien dans un cadre de référence théorique qui lui est emprunté. Quand l'accent est mis sur le non-dit, sur le non-verbal, sur le corporel, c'est pour ce qu'ils recèlent de dynamique pulsionnelle ; quant aux sensations, elles sont valorisées en tant qu'elles peuvent révéler un langage de l'inconscient.

Si j'insiste sur ce point, c'est pour souligner que l'innovation introduite par le mouvement du potentiel humain au niveau des pratiques corporelles et même des théories, ne s'est pas forcément accompagnée d'une innovation de même ordre concernant la vision des causes ou origines des souffrances et des symptômes. Notamment, c'est bien toujours au corps imaginaire, fantasmatique, lieu d'une mémoire traumatique originelle, que se réfèrent auteurs et praticiens du potentiel humain, par exemple quand il s'agit d'accompagner un participant qui, au cours d'une séance de groupe, vit une décharge émotionnelle. Certes, la réactualisation d'un traumatisme passé est parfois flagrante, par exemple, dans le cas de Simone rapporté par G. Guelfand, R. Guenoun et A. Nonis : « Elle venait de revivre le moment où son père était penché sur elle. Elle avait 7 ans et était allongée sur son lit. [...] Réminiscence de viol ou fantasme de viol ? » (Guelfand, Guenoun, Nonis, 1975, p. 51).

Cet exemple met en scène une remontée du refoulé qu'aucun acteur du mouvement du potentiel humain ne songerait à nier, d'autant plus qu'il relève d'un 'secteur' de la théorie psychanalytique qui, pour le coup, n'est globalement pas remis en cause : l'existence d'un inconscient, le principe du refoulement, l'impact sur la vie présente de traumatismes du passé. À première vue, il est donc difficile de ne pas rejoindre M. Lobrot quand il dit : « Contrairement à ce que beaucoup pensent, les méthodes du potentiel humain [...] ne sont que des avatars, une forme nouvelle et contemporaine du courant freudien. [...] Avec Reich, la doctrine se simplifie, mais elle ne renie pas ses présupposés freudiens, bien au contraire. » (Lobrot, 1975, p. 85)

Ainsi, dans les Sciences de l'éducation marquées dans les années 70 par le mouvement des groupes, la référence au corps pulsionnel propre à la psychanalyse n'est pas – n'a jamais été – évacuée du champ des interprétations. À l'arrivée, si l'on met côté à côté (et non dos à dos) cette filiation évidente et les divergences non moins flagrantes, la vision psychanalytique du corps est finalement installée dans une sorte de présence/absence souvent mal explicitée²⁸, apparaissant plutôt comme une évidence qui s'impose sans avoir besoin pour cela d'être justifiée.

La théorie psychanalytique fait ainsi, finalement, figure d'*a priori* théorique, voire épistémologique, pour chercheurs et praticiens des Sciences de l'éducation qui se penchent sur les manifestations corporelles de l'émotion et sur le sens qu'elles traduisent. À titre d'exemple, je n'ai pas trouvé trace, dans les écrits, d'une conception qui prendrait appui sur la psychiatrie phénoménologique pour mettre l'accent, en amont des traumatismes biographiques d'un passé individuel, sur un conflit plus fondamental où s'ancreraient les conflits affectifs, et qui rejoindrait en cela E. Minkowski dénonçant certaines limites possibles de la psychanalyse : « La psychanalyse ne connaît que le conflit affectif, résultat de la mise en présence de pulsions et d'interdictions. C'est ce conflit qui est à la base de l'explication qu'elle essaie de donner des manifestations de la vie humaine. Elle ne va pas au-delà. C'est là que réside sa force, mais aussi sa faiblesse. » (Minkowski, 2002, p. 143)

Aujourd'hui encore, la référence psychanalytique habite donc la discipline de façon prégnante, mais paradoxalement confuse. Il est remarquable à ce propos de constater que dans l'article « Psychanalyse » du *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation* (Ardavidson, Étévé, Forquin, Robert, 2005, pp. 852-856), l'application de la

²⁸ En dehors des propos très clairs de C. Pujade-Renaud, que nous présenterons plus loin.

psychanalyse au domaine de la pédagogie se résume à une dizaine de lignes, sans que soit mentionnée de façon précise aucune direction de pratique ou de recherche.

➤ Implications épistémiques et méthodologiques

C'est ici toute la question du *cadre* théorique – de *tout* cadre théorique – qui est posée, en tant qu'il situe l'observation autant qu'il risque de la restreindre, en tant qu'il permet l'interprétation des données autant qu'il l'orienté ; cadre qui apparaît comme une nécessité dangereuse (ou un danger nécessaire), qu'il faut apprivoiser dans toutes ses dimensions constructives et restrictives pour qu'il ne devienne pas un obstacle à la liberté de regard et de pensée qui doit, envers et contre tout, caractériser l'esprit de recherche.

C. Pujade-Renaud semble sensible à cet écueil quand elle cherche, selon ses propres mots, à « élaborer une conceptualisation progressive à partir d'une démarche d'investigation et non à partir de modèles explicatifs pré-établis » (Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979, p. 26). Autrement dit, elle souhaite que son observation ne soit pas guidée par une théorie définie à l'avance mais qu'elle crée, au fur et à mesure de son avancement, ses propres conclusions²⁹. Je partage dans cette recherche cette préoccupation, qui a guidé mes choix méthodologiques, comme nous le verrons dans la partie suivante.

Mais explorons désormais plus précisément la vision du corps transportée par la psychanalyse. Quelles sont ses caractéristiques ? À quel regard du chercheur ou du praticien correspond-elle ?

Le lien sens/corps dans l'approche psychanalytique

Il n'est pas aisé de définir précisément le corps psychanalytique, ainsi que le lien entre sens et corps dans cette option théorique, à partir des auteurs et chercheurs des Sciences de l'éducation ; cette référence, évidente et supposée connue, est en effet rarement explicitée dans les écrits.

Pour tenter d'en comprendre malgré tout l'essence, j'ai choisi de me reporter à la synthèse opérée par M. Bernard dans son livre *Le corps*, où il passe en revue les différentes

²⁹ Cependant, nous verrons que, même si ses situations d'observation sont effectivement construites sans *a priori*, ses interprétations des données observées sont, quant à elles, clairement dictées par le modèle psychanalytique.

approches du corps présentes dans les sciences et la philosophie contemporaines, avec une place toute spéciale donnée à l'approche psychanalytique. Je visiterai également les travaux de C. Pujade-Renaud, auteur incontournable si l'on veut appréhender la question précise des liens entre psychanalyse et pédagogie à partir d'une lecture psychanalytique de la place du corps dans les rapports enseignants/enseignés.

➤ Un corps symbolique et imaginaire

La première caractéristique du corps de la psychanalyse est d'être de nature fantasmatique, symbolique, imaginaire ; elle trouve son origine dans la plus tendre enfance où, d'emblée, le corps est vécu comme ensemble de diverses pulsions sexuelles. M. Bernard décrit ainsi le processus par lequel se forme le corps pulsionnel : « Les désirs de l'enfant [...] non seulement désarticulent ou déstructurent le corps objectif décrit par l'anatomiste, mais aussi le *dé-réalisent* en le livrant aux fantaisies de l'imaginaire. [...] Ainsi tous les organes objectifs, [...] mais aussi toutes les muqueuses, toute la peau et les segments qu'elle recouvre, sont surchargés de valeurs symboliques, qui leur donnent une configuration irréelle, fantasmagorique, bref disproportionnée et étrangère à leur structure et fonction définies par l'homme de science. » (Bernard, 1995, p. 76)

Ce corps, de par sa nature symbolique, est donc porteur de sens forts ; ce corps, même, *est* sens. Il ne concorde pas avec le corps physique réel, il n'en épouse pas les contours. En grandissant, bien sûr, l'enfant se construit une image du corps qui donnera à l'adulte le sentiment d'une unité organique ; mais celle-ci ne se substituera jamais totalement à la structure libidinale imaginaire du corps, qui restera, même à l'âge adulte, le partenaire obligé de la vie psychique. Cette structure libidinale ne reposera d'ailleurs pas uniquement sur les processus fantasmatiques de la première enfance, elle s'enrichira aussi de ceux qui habitent et traversent l'histoire de toute notre vie. L'adulte continue donc, tout au long de sa vie, à faire avec « une ‘anatomie fantasmatique’, irréductible à celle définie objectivement par le biologiste. » (*Ibid.*, p. 79) Il se retrouve aux prises, pourrait-on dire, avec deux corps : l'un physique, réel, l'autre symbolique, imaginaire.

➤ Le corps imaginaire est réel, le corps réel ne l'est pas

De ces deux corps, c'est le corps imaginaire qui, pour la psychanalyse, est le plus réel au plan du sens ; c'est lui qui est sens, c'est lui qui « dit vrai », c'est lui qui transporte la

vérité de l'expérience du sujet, même si le corps physique, matériel, lui sert de support d'expression, particulièrement à travers le symptôme hystérique. Ce symptôme, de nature corporelle, renvoie, comme le souligne M. Bernard, « à ‘quelque chose d'autre’, qui reste caché tant que la parole de la malade n'est pas venue en déceler le signe. [...] les manifestations corporelles objectives qui apparaissent aux yeux du médecin, sont là, certes, pour cerner les zones du trouble ou du syndrome, mais en même temps pour dérouter le sens véritable de la parole de la malade, qui précisément renvoie à un corps autre, imaginaire, investi par le désir. » (Bernard, 1995, p. 79)

Ce que nous devons comprendre ici, pour bien appréhender le regard qui découlera naturellement pour le chercheur de l'appropriation de cette théorie, c'est que le corps physique, celui du médecin ou du biologiste, joue un double rôle paradoxal : d'un côté il est le porte-parole de la souffrance psychique en offrant sa matière comme support de matérialisation des troubles, de l'autre il est le mensonge de cette même souffrance, puisqu'il donne aux troubles, de nature purement psychique, une apparence organique. Il est donc à la fois indispensable pour dire la souffrance ou le conflit, lui offrir une visibilité, et profondément trompeur si l'on veut en comprendre l'origine réelle. On comprend dès lors le rapport qui entoure le sens des phénomènes corporels physiques dans la psychanalyse : le sens porté dans et par le corps physique est crucial, mais en tant qu'il est le porte-parole d'un motif inconscient dont il n'est qu'une traduction symbolique et qui est, lui, la réalité qui importe. Le sens du corps est ainsi paradoxal, complexe, en partie caché, codé.

➤ Place du corps au carrefour psychanalyse/pédagogie

Si l'approche psychanalytique apparaît comme une référence assez fréquente dans le champ de la formation d'adultes, peu d'auteurs de cette obédience s'interrogent néanmoins sur la place du corps dans les situations de formation. Dans l'article de synthèse de J.-C. Filloux « Psychanalyse et pédagogie ou : d'une prise en compte de l'inconscient dans le champ pédagogique » (Filloux, 1987), les seuls travaux qui abordent la question du corps (à cette époque) sont ceux de C. Pujade-Renaud.

Concernant le corps de l'enseignant et de l'élève, cette conception amène à une vision de la relation pédagogique comme relation de séduction, nourrie de désirs inconscients, de plaisir et d'angoisse, de pulsions et de conflits. Ainsi l'auteur peut-elle écrire, dans son analyse des éléments de communication non verbale repérés dans ses

groupes : « Désir de l'enseigné d'être séduit par l'enseignant. Désir d'incorporer le don de la nourriture attendu du professeur. Désir parallèle chez l'enseignant de séduire l'élève, et pas seulement par le verbe. De l'initier sexuellement. [...] Désirs intriqués d'accoucher et de détruire l'élève. De s'en nourrir, dévorant ses propres enfants. [...] Ogre enseignant. Donnant et réingurgitant la nourriture que les élèves lui restituent sans fin. Angoisse d'être soi-même dévoré, vidé, dépecé par les élèves ». (Pujade-Renaud, 1977, p. 48).

L'auteur ne cache pas que dans cette analyse, le corps physique, réel, comme nous l'avons dit, n'est là que pour rendre visible son pendant imaginaire. Ainsi, dit-elle, « il ne s'agit pas seulement des corps présents dans leur réalité visible, mais bien davantage d'un corps-à-corps imaginaire. [...] Sans doute aurait-il été plus pertinent de parler du désir enseignant plutôt que du corps enseignant. Peut-être ce détour par le corps réel est-il nécessaire pour faire surgir les corps imaginaires. » (*Ibid.*)

On voit là à l'œuvre toute l'ambiguïté du statut du corps : puisque le sens qui s'y offre est symbolique, c'est dans la parole qu'il sera accessible, et non directement au contact du corps. Tout au plus le corps biologique, organique, peut-il être un « détour », qui n'a d'intérêt que pour faire valoir l'origine psychique du sens. Ainsi, « La caractéristique de l'approche psychanalytique du corps est, rompant avec le point de vue du biologiste, de n'envisager ce corps que comme un fantasme produit par l'imaginaire et signifié par un langage. » (Bernard, 1995, p. 80) ; ou encore : « Le corps doit être interprété dans ce langage même qui le désigne. Bien plus, il n'est *rien* au-delà de ce langage [...] » (*Ibid.*, p. 97).

➤ Implications épistémologiques et méthodologiques

Un regard ‘décroché’ du corps physique

Que retenir de cette brève description ? Qu'un chercheur, quand il choisit la psychanalyse comme cadre théorique, se place nécessairement dans un positionnement où son regard ‘décroche’ du corps physique pour y chercher activement les manifestations du corps symbolique. Du moins son intention – s'il veut être cohérent avec son choix qui, comme tout choix théorique, devient du même coup également épistémologique et méthodologique –, s'attache-t-elle, en quelque sorte, à passer outre le corps matériel pour y regarder ce qu'il révèle et fait surgir comme sens du niveau fantasmatique. Les aspects de la vie psychique symbolique qui sont ainsi recherchés sont, nous l'avons compris, forcément transformés par le passage par le corps ; il revient alors au chercheur d'élucider cette

transformation pour mettre en lumière le sens primaire, premier, originel, du sujet : celui de ses fantasmes.

C'est ce processus, nécessaire dans une démarche psychanalytique, que décrit M. Bernard dans le passage suivant, à propos de la rupture opérée par la psychanalyse entre le corps du biologiste et le corps comme fantasme produit par l'imaginaire et signifié par un langage : « Cette rupture précisément n'est pas seconde et accessoire : elle n'indique pas une abstraction ou une spéculation par rapport à la réalité objective et concrète de la biologie qui serait seule première et fondamentale. Bien au contraire, elle accomplit un *retour* à la réalité originale du corps qui est primitivement le fantasme engendré par nos désirs inconscients. En fait, loin de transgresser et défigurer la configuration originelle de notre expérience corporelle, elle lui restitue ce que l'anatomie, comme savoir objectif, lui a ôté. » (Bernard, 1995, p. 80)

La réalité première du corps, pour la théorie psychanalytique, est bien imaginaire, et le sentiment d'unité qui peut naître de la perception physique du corps organique comme support d'incarnation ne peut que détourner de la véritable réalité de l'expérience corporelle, dans la mesure où le corps « se donne, se montre réel à nous à travers les représentations qui signifient les fantasmes de nos désirs inconscients. Pour le psychanalyste, il n'y a pas une réalité corporelle au-delà des signifiants qui traduisent et mettent en scène les objets fantasmés de notre désir. » (*Ibid.*, p. 98)

Comprendons qu'il ne s'agit donc pas, pour le chercheur, d'écartier purement et simplement le corps physique de son champ de vision ; il lui faut, plus subtilement, le prendre en compte, mais pour mieux déjouer les pièges de son apparence organique et remonter, en amont de lui, à la source de ce qui est symbolisé à travers lui et qui seul compte vraiment.

Positionnement critique

La recherche que je mène ici, dans sa position théorique comme dans sa posture épistémologique, relève d'une approche de l'expérience corporelle et de son sens située quasiment à l'opposé de l'approche psychanalytique.

Certes, la psychanalyse constitue aujourd'hui moins une lignée unique qu'une mouvance aux multiples colorations, dont le corps n'est actuellement plus absent, en

particulier au niveau des nouvelles pratiques et réflexions qui se font jour chez certains praticiens en exercice.

Mais même ces courants continuent de reposer sur des positions fondamentales qui ne me paraissent plus tenables à une époque où les recherches les plus récentes dans de nombreuses disciplines mettent en évidence l'importance énorme que jouent, dans les processus de subjectivation, de reconnaissance de soi et de ses émotions, les informations issues directement de la conscience du corps physique, dans ses manifestations les plus organiques et par les voies les plus physiologiques.

Ainsi, par exemple, contrairement à ce qu'ont pu avancer Freud et ses successeurs, et aussi Piaget, Wallon et tant d'autres, la psychologie du développement remet totalement en question l'idée selon laquelle l'enfant naît dans un état d'indifférenciation totale entre lui et sa mère, entre lui et son environnement. Dès la vie intra-utérine au contraire, des systèmes précoce de reconnaissance de soi sont en place, notamment le toucher et le sens du mouvement, qui permettent à l'enfant d'avoir très tôt la capacité de discriminer entre ce qui est lui et ce qui n'est pas lui. (Lécuyer, Pêcheux, Stréri, 1994 ; Stréri, Hatwell, Gentaz, 2000)

En d'autres termes, il est clairement établi que l'enfant se construit *aussi* sur la perception de son corps réel, perception qui repose en partie sur le sens proprioceptif que nous avons déjà évoqué mais qui inclut également le toucher, ainsi que des sensations très subtiles de changement du milieu interne. Dans de nombreux cadres de formation personnelle ou professionnelle œuvrant à la mise en relation consciente avec les manifestations diverses du corps vivant – dont, bien sûr, la formation aux pratiques du Sensible –, l'adulte trouve ensuite des modalités de rapport au sens supplémentaires, *via* le développement d'un rapport à son corps renouvelé.

Cet ensemble complexe de perceptions physiologiques associées continue, tout au long de la vie et conjointement à la part imaginaire et symbolique de l'expérience corporelle, à alimenter le ressenti de soi, la connaissance de ses propres états émotionnels et affectifs et de ceux d'autrui ou la possibilité de prendre des décisions... (Damasio, 1999).

Cette recherche, en s'appuyant à une expérience du corps et de son sens dans laquelle la part organique du ressenti est au premier plan, récuse donc l'idée selon laquelle l'expérience intérieure que le sujet fait de son corps pourrait être considérée comme purement et simplement « étrangère aux structure et fonction définies par l'homme de science ». L'expérience du corps que cette recherche interroge est une expérience dans

laquelle j'accède à la subjectivité de mon histoire singulière à travers le terreau de ma physiologie corporelle, où chacune des dimensions colore l'autre sans la faire disparaître, la potentialise sans l'exclure, lui donne sens tout en la magnifiant.

La dimension symbolique n'est pas absente pour autant de l'expérience du corps Sensible. Mais sa signification en lien avec une mémoire biographique personnelle, voire généalogique, se révèle d'autant mieux qu'elle n'est pas le premier but recherché mais qu'elle advient d'une attitude qui vise avant tout la qualité du rapport perceptif à l'expérience. Cette attitude a pour effet de construire, pendant l'expérience et dès le début de l'expérience, une présence qui enregistre avec acuité et *en temps réel* des données qui émergent, depuis le lieu du Sensible, de la situation d'interaction avec soi-même ou avec autrui : sensations visuelles, auditives, tactiles, proprioceptives, neurovégétatives, mais aussi émotions fugaces, intuitions immédiates, impulsions d'action, mouvements internes, tonalités internes... Le sujet, au sortir de l'expérience mais déjà au cours de l'expérience, a donc à sa disposition des éléments nombreux et de qualité à mettre au service et à l'épreuve de sa quête de sens.

Par ailleurs, si certains niveaux de sens de l'expérience du Sensible relèvent d'une dimension symbolique, d'autres sont clairement d'une autre nature. Nous verrons par exemple émerger dans les données de cette thèse, à travers l'immédiateté brute d'une présence totale à mon présent corporel, une vision parfaitement claire et juste d'une nouvelle possibilité d'être, jamais entrevue et qui pourtant se révèle comme étant sur le point de s'actualiser en moi.

Ce qui apparaît finalement est la complexité d'un sujet difficilement résumable à une seule de ses dimensions, fut-elle aussi riche et énigmatique que la dimension fantasmatique. Peut-on raisonnablement espérer séparer les dimensions physique et symbolique du corps (sans parler du plan émotionnel ou des processus intellectuels), quand la première constitue le matériau dont est faite l'expression de la seconde ? C'est là une question quasi philosophique : que peut être un imaginaire sans le substrat de sa matérialisation ? Faut-il concevoir une essence immatérielle indépendante, jusqu'à un certain point, du support ou des conditions de sa visibilité ? Comment dès lors est-elle appréhendable ?

Comment, dans la procédure méthodologique d'une pratique corporelle d'émergence du sens, donner une existence pratique à un tel chiasme (au sens phénoménologique du terme), voilà qui nécessite une réflexion spécifique et des moyens particuliers. Si l'on étend cette réflexion aux conditions plus pragmatiques nécessaires à une recherche, il me paraît

difficile de donner sens à une telle séparation dans l'acte d'explorer et de décrire un vécu corporel, surtout quand ce dernier est considéré, dès le stade de son éprouvé le plus incarné, comme faisant déjà sens en lui-même, avant même toute médiation symbolique.

C'est pourquoi ma recherche, loin de l'invitation de la psychanalyse « à chercher la présence authentique du corps non dans l'expérience psychologique ou phénoménologique du vécu de la conscience, mais dans le langage qui exprime les fantasmes des relations libidinales originaires de notre situation œdipienne et, au premier chef, avec le corps maternel » (Bernard, 1995, p. 103), vise au contraire à entrer phénoménologiquement au cœur de l'expérience vécue, telle qu'elle se donne au contact du Sensible.

Le corps social

L'approche sociologique du corps est présente, implicitement ou explicitement, dans les publications en Sciences de l'éducation, à chaque fois qu'y est souligné le contexte social et culturel qui conditionne et influence l'expérience du corps, la manière de s'en servir ou les représentations dont il est l'objet.

La sociologie du corps, comme la définit D. Le Breton, est « un chapitre de la sociologie plus particulièrement attaché à la saisie de la corporéité humaine comme phénomène social et culturel. » (Le Breton, 2002, p. 3). Elle choisit résolument de regarder le corps comme objet socialement construit, c'est-à-dire en tant qu'il est mis en jeu, pour et par un individu donné, au sein d'un ensemble symbolique de significations qui ne prennent sens que si cet individu, avec son corps, est considéré dans le groupe d'humains où il est inséré.

Dans ce contexte, la sociologie souligne l'insertion du corps dans une société porteuse de valeurs, de modes, d'injonctions qui l'orientent et le façonnent en retour. Sous ses analyses, et contrairement à ce que l'expérience corporelle vécue subjectivement pourrait laisser croire, il se révèle que l'homme n'est pas libre et autonome dans sa manière d'exister dans et à travers son corps : les manières d'être corporelles, tout comme les représentations du corps, sont finalement codées de façon très précise. En d'autres termes, « L'expression corporelle est socialement modulable, même si elle est toujours vécue selon le style propre de l'individu. » (*Ibid.*, p. 6)

Les conceptions des liens entre corps et société puisent leurs racines à une tradition d'observation du corps et des activités corporelles, dont les prémisses se font sentir au fil du XIX^{ème} siècle et qui se manifeste plus clairement au début du XX^{ème} siècle. Elle est rendue possible, entre autres choses, par la naissance de la psychanalyse qui permet de sortir l'étude du corps du seul cercle de la biologie et de l'organicisme où elle était maintenue au cours du XIX^{ème} siècle. D. Le Breton exprime ce passage en ces termes : « (Freud) n'est pas un sociologue, mais il rend cependant pensable la corporéité en tant que matière modelée

jusqu'à un certain point par les relations sociales et les inflexions de l'histoire personnelle du sujet. » (Le Breton, 2002, p. 17)

Les caractéristiques du corps social

➤ Un corps représenté et représentant

Les premiers sociologues du corps ouvrent donc la voie à une vision d'un corps qui n'est plus soumis uniquement aux lois de sa biologie et de sa physiologie, mais dont la biologie et la physiologie sont elles-mêmes soumises aux interactions sociales et aux représentations symboliques³⁰ qu'elles véhiculent. Le corps est porte-parole d'autres logiques que sa propre logique interne ; se révèle à travers lui un monde de phénomènes culturels, de signes collectifs, de représentations non seulement médicales ou psychologiques, mais aussi sociales. Il dévoile ainsi sa nature multiple, insaisissable pour qui le regarde depuis un seul point de vue, sous une seule orientation d'éclairage. Ce que D. Le Breton traduit en ces termes : « la corporéité est un abîme, avec une sorte d'arrogance tranquille, elle nous met au défi de la saisir. Elle nous dit avec une force incomparable que l'expérience n'existe jamais à l'état sauvage. Toute relation au corps est l'effet d'une construction sociale. » (*ibid*, p. 120).

C'est dans ce contexte d'un corps désormais envisageable – et envisagé – dans ses liens avec le social que M. Mauss publie en 1936 son texte célèbre et fondateur : « Les techniques du corps ». Dans ce texte, il définit les techniques du corps comme « les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps » (Mauss, 1936, p. 365). Toute l'originalité de son apport réside dans le fait que les gestes dont il parle n'étaient pas *a priori* susceptibles d'être classés dans la rubrique « techniques » : marcher, courir, nager, faire l'amour... voilà bien des activités gestuelles si quotidiennes, si familières, si ‘incorporées’, qu'un œil non averti pourrait y voir spontanément l'œuvre de la nature. Or, justement, son analyse suggère qu'il n'en est rien et que ces gestes, loin de faire simplement partie d'un répertoire naturel et universel de l'homme, sont en réalité de véritables ‘habitudes’, produits des sociétés et des cultures. Le sociologue souligne ainsi que les gestes « forment une idiosyncrasie sociale, et non

³⁰ Symbolique n'est pas utilisé ici au sens de la psychanalyse, mais au sens plus large de ‘valant pour’.

simplement un produit de je ne sais quels agencements et mécanismes purement individuels, presque entièrement psychiques. » (*Ibid.*, p. 368)

« Ces ‘habitudes’, poursuit R. Mauss, varient non pas simplement avec les individus et leurs imitations, elles varient surtout avec les sociétés, les éducations, les convenances et les modes, les prestiges. Il faut y voir des techniques et l’ouvrage de la raison pratique collective et individuelle, là où on ne voit d’ordinaire que l’âme et ses facultés de répétition. [...] En somme, il n’existe peut-être pas de ‘façon naturelle’ chez l’adulte. » (Mauss, op. cit., p. 370)

Cette dernière idée, reprise par D. Le Breton quasiment dans les mêmes termes – « Il n’existe pas de naturel d’un geste ou d’une sensation » (Le Breton, 2002, p. 6) – qui apparaît comme le principe fondamental où la sociologie trouve sa spécificité et donc son intérêt, appellera à une réflexion majeure relativement à la question de recherche et aux procédures méthodologiques qui animent ce travail.

Plus récemment, P. Bourdieu a fortement insisté sur la dimension corporelle des pratiques sociales, en montrant comment le corps est un lieu à la fois d’apprentissage, d’inscription et de mémorisation des habitudes de classe (1979, 1992), devenant ainsi un « marqueur de position sociale » (Duret, Roussel, 2003, p. 8). Tout au long de la vie, le corps intérieurise et extériorise de manière active des conduites qui expriment – et donc trahissent – le milieu d’appartenance sous forme d’habitus qui, en retour, façonnent la manière dont les personnes (les « agents ») « perçoivent, entretiennent et utilisent leur corps » (*Ibid.*, p. 15).

Sans vouloir entrer ici ni dans les détails de l’œuvre de Bourdieu, ni dans les critiques dont elle fait l’objet, il convient de retenir le rôle du corps « dans la construction et l’affirmation des identités à l’intérieur de groupes sociaux différenciés » (*Ibid.*, p. 8). Un des intérêts de cette conception est de mettre en lumière la relation entre corps et structure mentale et ainsi, comme le soulignent P. Duret et P. Roussel, « de rejeter les dualités entre corps et esprit, compréhension et sensibilité » (*Ibid.*, p. 9).

Là, comme sous l’éclairage de la psychanalyse, le corps est fondamentalement porteur de sens, d’un sens qui ne vient plus des conflits psychiques individuels mais de normes, de représentations, de codes, transmis par la société et intériorisés par l’individu. Le corps est donc ce corps vu, représentant d’un ordre social et représenté par autrui, dont

l'apparence, les vêtements, la posture, les gestes, sont les signes de l'appartenance, de la culture.

➤ Un corps qui incarne une personne

La position caractéristique de la sociologie du corps est une position où le corps est « le lieu et le temps où le monde se fait homme immergé dans la singularité de son histoire personnelle, dans un terreau social et culturel où il puise la symbolique de sa relation aux autres et au monde. » (Le Breton, 2002, p. 39).

Dans ce contexte, elle se doit d'éviter ce que l'auteur appelle « le risque d'un éclatement de l'identité humaine entre l'homme d'une part et ce bel objet qui serait son corps. » (Le Breton, 2002, p. 39). En disant cela, D. Le Breton souligne l'exigence que doit se donner la sociologie de ne pas verser dans une forme de dualisme qui consisterait à isoler le corps de la personne qui lui correspond. Il vise explicitement, à travers ces propos, les partisans du mouvement du potentiel humain ; ainsi, dit-il, « Le discours sociologique n'isole pas le corps humain à la manière quelque peu surréaliste dont le font les ‘thérapeutes corporels’ (cri primal, bio-énergie, Gestalt-thérapie, etc.) qui semblent mettre l'acteur entre parenthèses et faire de son corps une quasi-personne. » (*Ibid.*, p. 40)

Le mouvement du potentiel humain, il est vrai, s'affirme dans un discours situé à l'inverse de la sociologie, discours qui souligne par exemple que, « sous le vernis finalement assez mince des coutumes sociales et culturelles, l'expression corporelle est la langue commune à tous les hommes [...] » (Lemaître, Colin, 1975, p. 18).

Cependant, une fois et malgré cette précaution prise de ne pas isoler l'homme de son corps, reste que, comme le repère D. Le Breton : « Les recherches sociologiques ont surtout privilégié les mises en jeu du corps. Mais le référent corps lui-même est peu interrogé. » (Le Breton, op. cit., p. 26). Comme si le corps était tellement indissociable de l'homme à qui il donne forme et consistance, qu'il devenait impossible à attraper pour lui-même, en lui-même. Certes, les différents modèles de représentations du corps dans les sociétés du monde mettent à mal, en tout cas en première approche, l'idée que le corps puisse être un invariant universel : « Le corps est une fausse évidence, il n'est pas une donnée sans équivoque, mais l'effet d'une élaboration sociale et culturelle » (*Ibid.*, pp. 29-30).

Mais sans doute faudra-t-il aller plus loin, et distinguer les représentations que les cultures et les sociétés ont du corps, du corps lui-même. Ma recherche porte sur un corps qui peut-être aussi être vu comme un invariant anthropologique incontestable.

➤ Le corps, arme politique

Un autre aspect de la structure sociale attachée au corps se trouve dans les publications des Sciences de l'éducation quand, sous le double mouvement de mai 68 et du potentiel humain, la ‘libération du corps’ montre l'un de ses revers : loin de se contenter d'offrir à l'individu une toute nouvelle liberté d'action et d'expression, elle transforme dans le même temps le corps en nouvel objet de consommation, avec tout ce que cela entraîne au niveau de son utilisation par la société à grande échelle.

La question de l'influence de la société sur le corps se précise ici de façon redoutable, et le corps, le rapport au corps même, devient porteur d'un tout autre sens : il montre sa fonction de cible, voire de support, pour une volonté politique d'asservissement. Cette réflexion, non exempte de références psychanalytiques, se rencontre de manière on ne peut plus visible dans la revue *Quel corps ?*. Celle-ci naît en 1977 du rejet virulent, par un groupe de militants d'extrême gauche, de l'utilisation politique du sport. Au-delà de la critique du sport lui-même, notamment du sport de haute compétition comme institution, la revue devient, selon les mots de J.-M. Brohm, son animateur, « un regroupement conscient et organisé de militants sur une plate-forme de luttes contre les institutions capitalistes de domination qui prennent la corporeité comme cible de contrôle, d'asservissement, de répression et d'aliénation. »³¹

Le but de la revue est suffisamment extrême pour être très clair : « faire table rase des illusions et bonnes intentions ‘pédagogiques’ des pratiques sportives ou des diverses techniques du corps [...] qui sévissent dans le champ commercial des nouveaux corpologues. [...] La *négation déterminée* de ce qui existe est pour nous la seule positivité possible. » (Brohm, 1978, p. 7).

Ce qui est dénoncé dans ces thèses politiques, c'est l'illusion majeure installée autour du corps par la société. Celle-ci, en laissant à l'individu l'illusion de se libérer corporellement, de laisser vivre ses pulsions, grâce à un discours louant le corps et sa libération sexuelle, l'aliène en fait davantage « en manipulant sa libido comme valeur

³¹ Site internet de la revue *Quel corps ?* au 21/01/04

marchande » (Bernard, 1995, p. 11). Parallèlement, le travail et le sport de haute compétition deviennent les moyens d'un processus de mécanisation répressive du corps, qui fait de ce dernier un outil du système capitaliste de production et de rentabilité. Le sens dont le corps est porteur est ici montré sous un angle radicalement opposé à ce qui cherche à être mis en lumière dans le mouvement du potentiel humain : loin d'être libre, il est au contraire déterminé à l'extrême, voire asservi, et asservissant.

Derrière les apparences d'une société où explosent à la fois culture du corps et revendication du droit au corps, la réhabilitation et la libération du corps ne sont donc qu'apparentes. Ce « mythe prétendu libérateur, en fait, pénètre et transforme notre expérience personnelle, installant au cœur de notre être subjectif, le réseau et le poids aliénant des impératifs sociaux. [...] L'expérience corporelle que (le lecteur) croit être sa chose propre, sa citadelle inexpugnable, est investie et façonnée dès son origine par la société dans laquelle il vit. » (Bernard, op. cit., p. 14)

Le style des écrits qui transmettent cette pensée sociopolitique se dévoile dans les écrits à travers un discours radical, révolutionnaire, parfois violent ; un langage qui est aussi théorique, abstrait, élaboré, profondément réfléchi et parfois complexe.

La caractéristique de violence et de radicalité se comprend facilement par la nature révolutionnaire du message délivré. En ce qui concerne le caractère abstrait du discours, sans doute faut-il y voir une expression du fait que le corps n'a nul besoin d'être présent au chercheur en tant que « réalité visible » (pour reprendre le mot de C. Pujade-Renaud), et encore moins en tant que réalité vécue, pour donner lieu à cette analyse sociopolitique. Et même plus : l'expérience du corps vécu, en entretenant l'illusion d'une subjectivité libre, peut constituer un obstacle à la lucidité nécessaire pour échapper au piège de l'aliénation sociale.

Réflexions critiques, épistémiques et méthodologiques

➤ Un statut paradoxal

Un premier élément de questionnement naît d'une forme de confusion ressentie face à certaines propositions concernant l'articulation entre l'individu, son corps et le sens de ce corps.

Tout d'abord, la sociologie prône un corps non séparé de l'individu ; mais c'est pourtant à elle qu'il revient d'avoir su relever, à travers l'étude des comportements corporels dans différentes régions du globe, que le fait même de nommer le « corps » en tant que tel, suppose une distinction préalable entre l'individu et son corps. Cette distinction s'avère d'ailleurs spécifique à la modernité et à nos sociétés occidentales : dans d'autres sociétés, le corps n'est même pas nommable, parce qu'il est *réellement* non isolé – et donc non isolable – de l'homme, voire du cosmos³².

Voilà un paradoxe qu'il faut relever : le corps est certes indissociable de la personne qu'il incarne et plongé au sein d'un groupe culturel qui lui donne sens ; mais en même temps, c'est un corps qu'il est possible de désigner, de nommer, donc, d'une certaine façon, un corps isolé de la personne.

Au-delà de ce que peut proposer l'approche sociologique, au-delà même de toute discipline, il convient d'être conscient qu'une telle distinction entre l'individu et son corps existe, quoiqu'on en dise, dans et en amont de tout discours occidental et contemporain sur le corps, y compris quand ce discours plaide le dépassement des dualismes pour viser l'unification de différentes facettes de l'expérience humaine.

La reconnaissance de cette distinction m'apparaît indispensable autant pour échapper à une certaine forme de naïveté que pour savoir dans quelle direction chercher son dépassement conscient. Car le chercheur, devant interroger ce corps à la fois indissociable et dissocié de l'homme, se retrouve dans une posture délicate : quelle méthodologie adopter en effet, qui soit en cohérence avec ce positionnement ?

S'il choisit de respecter le contrat de non dissociation entre l'homme et son corps, faut-il en arriver à établir, ainsi que D. Le Breton n'hésite pas à le faire, que le corps « n'existe même pas. On n'a jamais vu un corps : on voit des hommes, des femmes. On ne voit pas des corps. » (Le Breton, 2002, p. 26) ? Un tel extrémisme, consistant à fondre le corps dans l'individu au point de le faire disparaître règlerait la question méthodologique : le corps n'est plus, donc n'est plus un objet de recherche possible.

C'est finalement la deuxième position qui est retenue en sociologie : le corps, quoi qu'on en dise, est dissocié de l'homme à qui il donne chair et existence ; peut-être tout simplement parce que c'est ainsi qu'il reste appréciable, une fois mis ‘hors subjectivité’,

³² Voir les nombreuses études effectuées dans diverses sociétés du monde, dont certaines sont citées par D. Le Breton. Ainsi, par exemple, chez les Canaques, il n'existe aucun terme spécifique pour désigner le corps ou les organes (ou plutôt : ce que nous appelons corps ou organes).

c'est-à-dire à l'abri de tout risque de subjectivité avec tous les problèmes que cela suppose, comme on met une maison hors d'eau.

➤ Regard de l'extérieur : que veut-on voir ?

L'approche du corps qui apparaît dans le discours sociologique se révèle donc très contrastée par rapport à celles adoptées pour le corps potentiel ou pour le corps pulsionnel. Là où le corps potentiel était soumis à la loi du vécu présent, dans une subjectivité forcément personnalisante, là où le corps pulsionnel répondait à la loi du fantasme, dans un imaginaire individuel chargé du poids du passé, le corps social, lui, sort de la logique individuelle pour représenter et se faire le représentant d'un ordre social qu'il rend lisible dans sa silhouette, ses vêtements, ses attitudes, son allure, ses gestes...

Le regard porté sur lui par le chercheur est nécessairement adapté à sa nature et à sa définition : il ne s'agit plus d'interroger un vécu intime ou un imaginaire privé, mais bien de mettre en lumière ce qui, d'une certaine façon, l'est déjà : une apparence signifiante, des marques d'appartenance extériorisées, des tenues éloquentes. D'où un mode d'approche qui se distingue très fortement des deux autres : le corps social est *regardé*, observé *du dehors*. Il n'est plus appréhendé à travers le filtre de ce qu'en vit ou de ce que fantasme la personne qui vit dans et avec ce corps, mais observé dans ce qui en est visible, soit directement par le chercheur, soit par l'intermédiaire de moyens et mises en scène divers : photos de classe, vidéos, images de presse...

Dans la dernière décennie du XX^{ème} siècle, tandis que le corps potentiel disparaît des publications spécifiques des Sciences de l'éducation, ce mode d'observation va être abondamment utilisé, comme en témoigne par exemple le numéro de la *Revue Française de Pédagogie* de 1992, où le dossier intitulé « Approches du corps » est entièrement consacré à de telles observations du corps social. Notons au passage que beaucoup d'articles qui explorent cet aspect le font à partir d'études en classe, et concernent donc l'enfant ou l'adolescent.

Ainsi, M. Chauché envisage la photo de classe comme « des documents révélateurs de leur environnement et de leur temps », susceptibles de « donner une version ‘physique’ de la culture éducative », à travers « des indications d'attitudes, des manières d'être, avec leur mise en scène individuelle ou collective, leurs références vestimentaires ou tout simplement spatiales. » (Chauché, 1992). G. Tessier, de son côté, postule « qu'une société se

donne à lire à travers ses images, et qu'elle construit, du bébé au junior, un modèle, repérable dans la représentation du corps et les jeux du ‘look’ [...] » (Tessier, 1992, p. 13).

Le corps est donc, pour être étudié, à la fois immobilisé et éloigné de sa réalité vécue et ce, d'autant plus quand les niveaux successifs d'interprétation de la représentation se trouvent être le fait de quelqu'un d'autre que le ou les « propriétaire(s) » du corps en question (photographe, dessinateur, puis chercheur). Dans ce dernier cas, le corps, représenté, photographié, dessiné, schématisé, filmé, offre une image qui va, à son tour, être examinée par le chercheur. Voilà le corps sous un double regard à la troisième personne, en quelque sorte six fois mis à distance.

Puisque approcher un sujet à travers son existence corporelle est naturellement impliquant, n'observer de ce corps que ses manifestations extérieures, visibles, expressives – pouvant être observées à distance – permet de conserver une distance salvatrice entre soi (chercheur) et le corps (le sien ou celui d'autrui).

La distance est, dans un tel choix méthodologique, autant entre soi et l'autre qu'entre soi et soi : si l'on souhaite seulement observer la distance entre les différents protagonistes d'une situation d'interaction sociale, il est tout à fait possible de rester extérieur à toute implication personnelle. Au risque d'en arriver à un regard qui, selon C. Pujade-Renaud, « ne veut pas y toucher [...] un regard pour ne pas voir, un regard de refoulement » (Pujade-Renaud, 1983a, p. 18). Ce regard peut suffire pour établir des mesures, évaluer de manière chiffrée des déplacements entre individus, compter combien de regards ou de mains se tendent dans telle ou telle direction. Mais cela ne nous dira rien sur la manière dont les interactions sont intimement vécues par les personnes en relation, si elles s'y font du bien ou s'y blessent, si elles y apprennent quelque chose ou pas.

Les auteurs sociopolitiques qui militent à l'encontre des techniques du corps vont plus loin encore dans la mise à distance du corps, celle-ci devenant un argument logique fondateur du raisonnement et du combat intellectuel : s'extraire de l'expérience corporelle directe pour ne plus se laisser abuser par elle et voir ainsi, en toute lucidité, que cette expérience que l'on croyait sienne n'est en fait qu'une médiation sociale manipulée et manipulatrice. Le corps, de toute façon, n'appartient pas à l'individu, et c'est dans l'éloignement envers son propre corps que l'individu peut et doit prendre conscience de cette réalité...

On comprend, certes, que cette conception du corps laisse peu de place à un rapport intime et subjectif avec le corps et que les chercheurs sur cette voie ne chercheront pas à investiguer ce domaine, préférant s'éloigner du corps pour le regarder d'un extérieur salvateur, propice à s'extraire de l'illusion du vécu et à rester dans la lucidité âpre du combat politique.

➤ Chercher le corps que l'on a ou le corps que l'on est ?

Le problème de cet édifice, me semble-t-il, est de reposer tout entier – bien qu'il s'en défende – sur la notion du corps que l'on *a* et d'évacuer totalement celle du corps que l'on *est*.

Quand M. Mauss décrit les « techniques du corps », le choix du terme n'est pas anodin. C'est bien du corps tel que l'on s'en sert qu'il s'agit, donc du corps que l'on a, tout comme c'est bien un corps-objet que la société aliène et dont il faut se méfier. Et puisqu'elle choisit résolument un point de vue en troisième personne, la méthodologie elle-même ne peut qu'accéder à un corps-objet, à un corps-étendue cartésien, un corps moderne qui n'est pas, comme dans d'autres sociétés encore relativement traditionnelles et communautaires, « le relieur de l'énergie collective » par lequel « chaque homme est inclus au sein du groupe » mais, au contraire, un « corps interrupteur, il marque les limites de la personne, c'est-à-dire là où commence et s'achève la présence d'un individu. » (Le Breton, 2002, p. 35).

Mais il y a bien deux corps à interroger : celui que l'on a et celui que l'on est. Par « le corps que l'on a », j'entends toutes les façons dont on s'en sert, les usages que l'on en fait, et j'y inclus toutes les modalités par lesquelles le corps se fait représentant social, même et y compris si, par ces processus, le corps ne peut être dissocié de la personne. Le corps que l'on a s'inscrit dans un usage et dans des fonctions observables de l'extérieur : ce que l'on peut voir de ce qui est montré et dit à travers lui, ce que l'on peut voir de la manière dont on le bouge, ce que l'on peut voir des manières de faire et d'agir, ce que l'on peut voir des modes vestimentaires, alimentaires ou sportives... C'est le corps que l'on habite, dans lequel on vit.

« Le corps que l'on est » est tout autre chose. C'est le corps qui se révèle quand on cesse d'observer ses *manières* pour accueillir et vivre son *essence*. C'est le corps qui se fait jour à travers le fait que quand je bouge, quelque chose en moi me dit que c'est moi qui

bouge et pas quelqu'un d'autre, et que cette expérience perceptive fondatrice me dévoile à la fois moi-même et l'autre. Ce corps-là est obligatoirement en mouvement, au dehors et de l'intérieur, et c'est à travers son mouvement qu'est en œuvre son Sensible. Un Sensible qui fonde le sentiment de soi au monde.

Ces deux corps sont-ils vraiment distincts ? Je n'en suis pas sûre, même si la phénoménologie les distingue nettement : corps-objet et corps-sujet, corps objectif et corps propre, ou chair du corps. Mon expérience me porte à croire qu'il n'y a pas deux corps, il y a seulement deux façons de l'aborder, deux points de vue, deux choix, deux façons d'être et de vivre que chacun d'entre nous mêle au quotidien. Comme le souligne Danis Bois, « Si frontière il y a entre corps matiérisé et corps propre, cette frontière n'est ni d'ordre anatomique ni d'ordre physiologique, mais bien de l'ordre d'une carence perceptive dans le type de relation que l'on établit avec le corps. Et s'il y a aujourd'hui un corps extériorisé, c'est bien qu'on l'a fait exister comme tel, par la force de la non-utilisation des capacités perceptives de la matière. [...] Il n'y a pas deux corps, il n'y a qu'un 'seul tout'. » (Bois, 2001, p. 53).

C'est nourrie d'une longue expérience pratique de ce corps unifié que je conduirai l'étude du processus de genèse de sens. Ce projet s'appuiera, sur le plan théorique comme sur le plan méthodologique, sur cette suggestion de Danis Bois : « finalement, si la science et la philosophie ont chacune de leur côté abordé le mouvement, c'est le plus souvent, nous devons l'admettre, 'vu du dehors'. Et pour cause : un geste 'normalement' exécuté, c'est-à-dire de façon usuelle, sans conditions particulières, se situe bien en deçà de son potentiel perceptif. [...] C'est pourquoi j'insisterai sur le bien-fondé d'une situation pratique spécifique pour mieux analyser cette subjectivité propre à l'expérience du mouvement. » (*Ibid.*, p. 54)

➤ Le corps, uniquement variable culturelle ou également invariant anthropologique ?

Une des problématiques que l'on rencontre forcément, lorsqu'on accepte de mettre en œuvre une subjectivité pour un projet scientifique, réside dans le caractère réputé personnalisant de la subjectivité. Le risque est d'arriver à des conclusions qui sont applicables uniquement aux personnes qui ont été les sujets de l'étude ou au chercheur qui l'a menée.

Mais encore une fois, cette vision des choses ne dépend-elle pas de l'intention de la recherche ? Pour ma part, je fais le pari qu'une recherche, même centrée sur le sujet et son expérience corporelle du sens, peut s'attacher à mettre en évidence, au sein de cette subjectivité, des invariants humains.

Les deux projets sont différents : dans un cas on met en évidence ce qui distingue et différencie (les individus, les cultures, les sociétés, les époques, les modes, etc.) et qui peut aussi être ce qui sépare. Dans l'autre, on mise sur le commun, sur l'invariant, sur les faits ou processus où les cultures, les sociétés, les êtres se retrouvent. Loin de moi l'idée d'installer entre ces deux projets un ordre hiérarchique de valeur, mais plutôt de situer mon propre projet dans son véritable enjeu : explorer une mise en situation où la singularité expressive s'exprime, mais à partir d'un modèle de mise en relation avec son corps fondé sur des invariants physiologiques communs à tous.

Au contact de cette approche perceptive du corps, J.-M. Rugira nous dit : « J'apprends que ce qui est vraiment universel dans l'être humain loge dans son corps, et qu'on peut le rejoindre par l'entremise du corps en mouvement. [...] Je plaide ici pour une approche somatosensorielle de l'accompagnement. Le choix consiste alors à permettre à la personne d'entrer en relation avec son corps et ses invariants, afin de trouver une voie de passage pour se rejoindre elle-même, et de trouver sa voix pour nous parler d'elle. » (Rugira, Galvani, 2002, p. 192).

Certes, la connaissance de la différence est un facteur de rassemblement, les résultats obtenus par la sociologie en sont souvent un exemple. Mais je m'interroge à propos de l'idée selon laquelle, par exemple, « le corps comme facteur d'individuation et comme instrument de séparation entre soi et le monde, entre soi et les autres, propre aux sociétés modernes, clôture le sujet sur lui-même. Il fournit les contours de l'identité et donne le sentiment d'être soi. » (Duret, Roussel, 2003, p. 20).

Il me semble que le corps, ou plutôt une certaine expérience du corps, mérite aussi d'être réhabilitée en tant que facteur de réunification entre soi et soi, entre soi et les autres, entre soi et le monde. En particulier, il conviendrait de moduler l'idée, évoquée précédemment chez M. Mauss – « En somme, il n'existe peut-être pas de 'façon naturelle' chez l'adulte. » – et chez D. Le Breton – « Il n'existe pas de naturel d'un geste ou d'une sensation ».

Cette idée me semble certes s'appliquer totalement à l'approche du corps ‘vu du dehors’ tel qu'il est présent dans l'approche sociologique, où il s'agit justement de montrer en quoi et comment les différences culturelles se révèlent à travers les usages du corps. Elle s'applique moins à l'expérience subjective de l'émergence corporelle du sens qui, si elle dévoile bien sûr des rapports individuels à l'expérience, permet également de mettre en évidence des principes récurrents dans la manière dont l'expérience s'architecture dans la physiologie corporelle individuelle. Quand ces « lois du corps » sont éprouvées, c'est là qu'elles peuvent constituer un repère commun, le socle perceptif d'une expérience qui délivre un sentiment d'appartenance au groupe humain qu'elle révèle.

Le corps comme langage de l'interaction

Intéressons-nous maintenant à un autre aspect du langage du corps : sa participation aux interactions entre individus. Avoir distingué un corps « social » et un corps « de l'interaction » peut surprendre ; il est en réalité très difficile de distinguer formellement l'un de l'autre, tant la communication non verbale joue un rôle primordial parmi les signes d'appartenance sociale : « Les enfants défavorisés sur le plan linguistique le sont aussi sur le plan non-verbal, même si, dans cette égale pauvreté, ils utilisent plus volontiers le registre non-verbal. » (Zimmerman, 1978).

Mais la kinésique et la proxémique, disciplines que nous allons ici présenter, ont une identité propre et des principes spécifiques.

La kinésique : une approche linguistique structurale du geste

Nous n'aborderons pas ici en détails les fondements de la kinésique, fondée par Birdwhistell (1970), qui la définit lui-même comme une « méthodologie (qui) traite des aspects communicatifs du comportement appris et structuré du langage du corps » (cité par Kristeva, 1968, p. 55). Ce choix se justifie, d'une part, par la complexité des modèles mis en jeu dans cette discipline, qui étudie le comportement corporel comme un code particulier en s'appuyant sur l'approche de la linguistique structurale et, d'autre part, par le fait que, à ma connaissance, elle n'a pas donné lieu à des réflexions approfondies ou propositions pratiques dans le champ de la formation. On ne trouve d'ailleurs pas trace de cette approche dans les publications.

La nature même de la recherche de Birdwhistell est de toute façon discutable, et malaisément utilisable en situation pratique d'interaction. Elle vise en effet à découper le geste en différents niveaux d'unités de mouvement comparables aux unités décrites dans le langage verbal par la linguistique structurale ; l'auteur postule ainsi l'existence de « kinèmes » (unités élémentaires de langage gestuel, assimilables aux phonèmes, n'ayant pas de signification propre à ce stade), puis de « kinémorphèmes » (assimilables aux

morphèmes) s’assemblant entre eux pour former le langage gestuel expressif. Selon P. Duret et P. Roussel, les limites de cette orientation de recherche apparaissent clairement : « L’analogie entre langue et gestuelle, stimulante comme métaphore, peut paraître, prise à la lettre, abusive sur plusieurs points [...] Birdwhistell a cherché avec une constance méritoire pendant plusieurs années à faire tenir coûte que coûte la comparaison entre geste et langue mais le corps, certes système de communication, fonctionne comme un langage sans pourtant en être un. » (Duret, Roussel, 2003, p. 31). Birdwhistell lui-même, apparemment, était conscient de cette limite ; ainsi, disait-il, « Il est fort possible que nous forcions les données du mouvement corporel dans une trame pseudo-linguistique » (Kristeva, 1968, p. 55).

S’il est intéressant d’aborder, même rapidement, la kinésique, c’est finalement pour mettre en évidence que le langage gestuel est irréductible au langage verbal et qu’il faut lui reconnaître une spécificité que la linguistique ne peut appréhender du fait de sa méthodologie même. Comme le souligne P. Oléron, « Le langage mimique n'est pas seulement langage, mais encore action et participation à l'action et même aux choses » (*Ibid.*, p. 50) Il nous paraît clair, en effet, que la kinésique, en tentant de contraindre le langage gestuel dans des catégories langagières déjà existantes, lui dénie une spécificité qu’elle ne peut du coup espérer cerner. Dans cette optique, P. Duret et P. Roussel suggèrent que « plutôt que de considérer la gestuelle comme un autre langage ou comme un parent pauvre de la langue, sans doute vaudrait-il mieux l'envisager comme partenaire du langage. » (Duret, Roussel, 2003, p. 31). Telle est une des lignes directrices des travaux de C. Pujade-Renaud qui sont, à notre sens, les plus poussés en matière de communication non verbale sur la scène des Sciences de l'éducation. Ce n'est d'ailleurs pas sur ce modèle de la linguistique que ces travaux s'appuient, mais sur l'association d'éléments de proxémique et d'interprétation psychanalytique. Mais avant de les aborder plus en détails, prenons le temps d'introduire l'approche de la proxémique.

La proxémique : quand la gestion de l'espace se fait communication

La proxémique partage avec la kinésique, dont elle semble être une extension (Kristeva, 1968, p. 55), la préoccupation de décoder les particularités du comportement corporel en tant que message. Mais l'orientation est différente : E. T. Hall, précurseur de

cette voie, met en évidence le rôle de la distance entre les corps comme mode d'expression et de régulation des échanges sociaux (Hall, 1971). Il appelle « proxémie » cet ensemble de distances qui varie en fonction des situations et des cultures (Duret, Roussel, 2003, p. 26) et qu'il définit lui-même de la façon suivante : « Le terme de ‘proxémie’ est un néologisme que j'ai créé pour désigner l'ensemble des observations et théories concernant l'usage que l'homme fait de l'espace en tant que produit culturel spécifique » (Hall, op. cit., p. 13)

E. T. Hall distingue ainsi plusieurs degrés dans la distance que les individus installent entre eux : distance intime, distance personnelle, distance sociale, distance publique et distance d'échange extrême constituent ainsi une sorte de répertoire à partir duquel chacun régule ses échanges. Ses travaux montrent les différences qui existent d'une culture à l'autre au niveau de l'utilisation et de la signification de ces proxémies et qui, pour l'auteur, peuvent expliquer en partie les incompréhensions entre les peuples : « Nous sommes tous sensibles aux changements subtils qui peuvent survenir dans l'attitude de notre interlocuteur quand il réagit à nos paroles ou nos actes. Dans la plupart des cas, nous évitons de façon d'abord inconsciente, puis consciente, de laisser ce que j'appelle la partie prémonitoire ou crépusculaire d'une communication passer des signes à peine perceptibles de la contrariété à ceux de l'hostilité déclarée. [...] Chez les hommes, bien des rapports difficiles entre cultures et pays différents peuvent être imputés à l'incapacité d'interpréter correctement les éléments prémonitoires : quand la situation réelle est enfin comprise, il est trop tard pour faire machine arrière. » (*Ibid.*, p. 18)

Si les recherches de E. T. Hall se sont souvent vues reprocher certaines limites – notamment celle consistant à considérer un pays ou une nation comme un ensemble culturel homogène³³ – on en retiendra néanmoins, dans le cadre de notre étude, l'intérêt d'une étude poussée sur la communication non verbale. Par rapport aux Sciences de l'éducation, où subsiste trop souvent l'idée que cette « dimension cachée » de l'interaction est inaccessible à la recherche, une telle étude a le mérite, comme le souhaite son auteur, « d'attirer l'attention sur des processus à propos desquels nous n'avons pas coutume de nous interroger. » (*Ibid.*, p. 9)

Et si ces travaux investiguent du côté de la différence interculturelle, ils permettent également de sensibiliser le lecteur formateur à l'une des dimensions corporelles de

³³ « Il est parfois d'autant plus délicat d'adhérer aux différences interculturelles avancées que le Français moyen, l'Allemand moyen ou l'Américain moyen auquel se réfère l'auteur n'existe pas et que les coupures entre les nations ne sont jamais franches. » (Duret, Roussel, op. cit., p. 28)

l’interaction telle qu’il la vit au quotidien, quel que soit le lieu ou le moment où il échange et notamment en situation pédagogique réelle. C’est probablement en partie ce caractère tangible et accessible des informations prises en compte par la proxémie qui explique son attrait pour des auteurs tels que C. Pujade-Renaud ou D. Zimmermann.

Conclusions et ouvertures

Que retenir de ce parcours dans la littérature en formation d'adultes autour du corps pour introduire notre projet de recherche ?

Tout d'abord, mais cela a été dit bien des fois et par bien des auteurs, que les points de vue sur le corps sont multiples et que cette diversité n'est pas aisée à organiser ; plus encore, que cette complexité reflète dans sa structure même le problème posé par tout discours sur le corps : celui de la définition du champ que cette notion recouvre. Il me tente ici de reprendre les mots de G. Vigarello : « Tous les exemples cités jusqu'ici (du corps ‘organisme’ au corps ‘fantasme’) laissent transparaître un éclatement. Ils montrent surtout que la réalité corporelle n'est autre qu'une réalité multiface. [...] Corps multiple, d'autant plus multiple que se juxtaposent des développements épistémologiques différents. L'organisme instaurant, par exemple, le mouvement comme étape adaptative et évolutive de ses futurs équilibres est radicalement ‘autre’ que l'invisible profondeur où se projettent les versions fantasmées des énergies et enveloppes corporelles. De même que sont doublement autres les indices abandonnés à la lisière des gestes en autant de plis infimes semblables à ceux d'un tissu, et les références conscientes supposées les animer. » (Vigarello, 1982c, p. 97).

Ceci étant posé, il s'agit de formuler un certain nombre de conclusions quant à ce que révèlent les positionnements de recherche que nous venons d'exposer autour du corps et de ses manières de faire sens, et d'ouvrir certaines perspectives concernant la possibilité et les conditions d'un élargissement de ces positionnements pour la présente recherche.

Entre le vécu tout puissant et la distance imposée, une troisième voie est-elle possible ?

Un premier constat qui s'impose est que la diversité des choix épistémologiques, des positions théoriques et des postures méthodologiques se partage entre deux types de points de vue sur le corps : le premier consistant en une fusion avec un vécu corporel tout puissant, parfois en quasi opposition avec les modalités intellectuelles de prise de connaissance ; le

second opérant à partir d'une vision extérieure du corps, en troisième personne, dans une distanciation volontaire avec l'objet de recherche. Dans les deux cas et comme je l'ai déjà évoqué au fil des chapitres précédents, on peut interroger le lien existant entre la posture théorique et le type de regard mis en œuvre dans l'observation du corps. S'il est clairement établi que toute position théorique engage avec elle une méthodologie qui lui correspond logiquement, on peut penser également que les modalités perceptives que l'on met en jeu dans l'observation vont en retour donner un accès préférentiel à un certain type d'informations déterminées qui vont venir alimenter, confirmer ou infléchir le point de vue théorique de départ.

La question se pose donc de la possibilité d'explorer un mode d'observation différent de ceux utilisés et explicités le plus souvent, et d'étudier le retentissement de sa mise en jeu au niveau des informations et résultats obtenus. Sur ce point, la recherche que je présente déborde radicalement les modalités les plus utilisées et étudiées jusqu'à présent, qui restent le canal visuel (le regard, l'observation) et le canal auditif (l'écoute) – deux modalités sensorielles extéroceptives, même si elles ont parfois été envisagées dans leurs dimensions plus intuitives et holistiques (par R. Kohn pour la première, R. Barbier pour la seconde).

Le processus de genèse du sens que je m'apprête à investiguer naît d'une modalité de mise en relation avec le corps profondément intérieure qui, certes, invite à une proximité intime avec son propre vécu qui s'apparente à première vue au contexte du potentiel humain. Mais, dans le même temps, ce vécu comporte, à travers la création de sens même, la possibilité d'une réflexivité habituellement séparée du ressenti de l'expérience corporelle. Ce qui est donc suggéré ici, c'est que le corps puisse être à vivre *et* à penser, lieu de vécu et de réflexivité sans gouffre à combler entre les deux.

R. Kohn, lors d'un séminaire où je la rencontrais pour la première fois et dont je me souviens avec émotion, disait « Quand on définit quelque chose, c'est toujours 'contre'. On est toujours contre quelque chose, et c'est important, quand on fabrique sa problématique, de se rendre compte que cette problématique, positive, développée, etc., en arrière-fond est *contre* quelque chose, dans la pratique professionnelle, l'idéologie, la manière de traiter les gens » (Kohn, 2002). Pour ma part, je me pose « en contre » quand A. Rauch affirme : « Voilà jetés les fondements d'une anthropologie de l'éducation qui accorde une large place au corps vécu, à l'expérience corporelle du savoir. ». Au vu de l'exploration bibliographique que j'ai menée, et même en considérant ses limites obligatoires, je ne peux pas considérer que cette anthropologie de l'éducation ait été formalisée.

Je ne pense pas que cet état de fait soit pour autant définitif, ni fatal. Mais il me semble que pour parvenir à entrer vraiment dans une telle anthropologie, il faut absolument sortir du choix obligatoire entre un regard trop fusionné, dont l'évident manque de distance sera toujours un handicap dans la production de connaissance, et un regard trop extérieur qui jamais ne pourra atteindre aux vérités d'un sujet corporellement présent à sa vie. Sortir de cette alternative demande deux choses : d'une part s'ouvrir à une vision du corps qui sort des conceptions habituelles que l'on peut quasiment résumer par le social et le pulsionnel ; d'autre part, et pour cela, installer en soi – soi chercheur, formateur, individu – les moyens d'un vécu qui peut sous-tendre cette vision nouvelle, sans laquelle elle n'est tout simplement pas concevable. Or, nul ne peut nier la réalité de la difficulté relevée par F. Varela à travers ce constat primordial : « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée. C'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leurs propres expériences. » (Varela, cité par Leao, 2003, p. 132).

Pour ma part, plutôt que d'y voir un problème, j'y vois plutôt un espoir, un potentiel d'évolution humaine. Je pense, comme D. Bois, que quand l'adulte a fini sa croissance physique, il n'a pas forcément achevé sa croissance de conscience, il n'est pas ‘à terme’ en ce qui concerne ses facultés de perception, de conscience, de réflexivité de son vécu et du sens qu'il peut y saisir. Mon expérience, tout comme les témoignages accumulés de la part des adultes que j'ai la chance d'accompagner dans un processus de formation aux sens – aux sensibilités corporelles et aux significations qui en émergent – vont dans ce sens. Dans ce contexte théorique, les travaux menés au Cerap montrent une troisième voie de recherche, posant un autre regard sur le corps, celui de l'être humain en général, celui du chercheur et celui des participants ou des interlocuteurs de la recherche. Cette voie est celle que j'ai empruntée dans cette thèse ; elle y est tout autant objet de recherche que méthode : la réflexion théorique ne peut en effet ici se dissocier de la réflexion épistémologique et méthodologique que je développerai plus spécifiquement dans la deuxième partie.

Je me propose, pour l'instant, de reprendre mon exploration théorique sous un autre angle, en m'émancipant momentanément du lien entre la genèse du sens et le rapport au corps. Ce qui m'intéresse maintenant est de revenir aux fondements de l'approche du sens lui-même, tels qu'ils sont proposés, pensés, conçus, dans le champ de la formation d'adultes.

Chapitre 3

Approches et modèles du sens : parcours théorique

Structure et objectifs du chapitre

Comme à chaque fois qu'il s'agit de constituer une synthèse théorique autour d'un thème donné, la première tendance est de vouloir le définir dans le champ considéré ; et c'est en effet le premier objectif que – naïvement – je me suis posé quand j'ai commencé à défricher la littérature sur le sens. Mais, bien entendu, je me suis alors heurtée, très rapidement, à la complexité du champ où règnent des orientations de pensée, des angles d'approche, des ancrages théoriques, des perspectives épistémiques, voire des conceptions de l'homme, très variés : à titre d'illustration de ce que j'avance, cette liste, évidemment non exhaustive et volontairement anarchique, de termes, expressions, questions, glanés au fil des lectures...

Qu'est-ce que le sens de la vie ? L'école a-t-elle encore un sens ? Comment favoriser ou permettre la construction de sens ? Quel sens donner au travail scolaire, pourquoi travailler ?

Le sens de l'institution, des programmes et des institutions ; le sens de l'action ; le sens des identités ; le sens d'une expérience ; le sens de la vie ; le sens d'un parcours de vie ; le sens culturel et politique ; le sens des apprentissages, des études, du savoir ; le sens de

l'engagement en formation ; le sens de la médiation, de l'enseignement ; le sens des connaissances...

Construction de sens ; production de sens ; déconstruction du sens ; donation de sens ; accès au sens ; définition du sens ; psychologie du sens ; redéfinition du sens ; organisation du sens ; émergence du sens ; genèse du sens ; quête de sens ; crise du sens ; vide de sens ; pléthore de sens...

Prendre sens ou le donner, le saisir ou le (re)construire, y accéder ou l'accueillir.

Sens et sémirose ; signification, sens et formation ; sens et interprétation ; sens et herméneutique ; sens et motivation ; sens et apprentissage ; sens et intérêt ; sens et valeur ; sens et sensation ; sens et perception ; sens et conscience ; sens et direction.

Sens symbolique, sens vécu, sens perçu, sens commun, sens premier, sens élaboré, sens construit, sens donné, double sens, sens du sens...

Il fallait s'y attendre, le champ de la formation d'adultes n'échappe pas à la difficulté de définir le sens, notion polysémique par excellence, au cœur des plus grandes questions philosophiques et existentielles. Combien de fois, au sein du groupe de recherche sur la création de sens auquel je participe depuis trois ans³⁴, nous sommes-nous dit : « Mais finalement, de quoi parlons-nous ? Qu'est-ce que le sens, vraiment, au fond ? » Plonger dans cette question ouvre vite au vertige... d'autant plus quand on cherche à l'approcher au plan expérientiel : toute perception est déjà sens, rien ne se passe pour moi qui ne soit sous forme de sens ; même l'absence de sens, le manque de sens, est déjà sens, fait sens, et tend vers le sens... Alors si tout est sens, comment le spécifier, le définir, le déterminer ? C'est aussi cela la réalité du sens : multiple, pluridimensionnelle, tellement omniprésente qu'elle en devient insaisissable.

Le chapitre qui suit présente la synthèse que j'ai opérée malgré tout. Elle a cependant changé d'objectif en cours de route et, notamment, elle ne prétend plus répondre à la question : qu'est-ce que le sens ? – question qui n'est pas résolue par les disciplines mères elles-mêmes et qui ne peut être approchée que par la multiréférentialité. Ce qui motive ce chapitre est moins de *définir* le sens que de saisir en profondeur les *points de vue* mis en jeu

³⁴ Sous l'impulsion de P. Vermersch, quatre à six personnes se retrouvent une fois par mois pour explorer l'expérience de la création de sens vécue sous diverses formes (rêve, pratique de méditation, introspection du Sensible, déploiement par l'écriture d'un sens non abouti, expérience de pensée spontanée, etc.). Le point commun aux explorations se situe dans le mode d'approche de l'expérience, résolument en première personne.

autour de la notion de sens en formation d'adultes, afin de déterminer s'ils peuvent aider à éclairer, ou tout au moins positionner, les questions posées par les caractéristiques de la genèse du sens telle qu'elle se donne au contact du Sensible. Pour cela, une première grande section proposera un panorama des définitions et distinctions opérées autour du concept de sens, qui m'ont paru à la fois représentatives du champ et pertinentes pour orienter ma réflexion théorique. Ces distinctions reposent essentiellement sur la trilogie classique sensation/direction/signification, à laquelle s'ajoute la notion de valeur.

Une deuxième section ouvrira une discussion critique autour de ce qui aura été présenté, sur trois points clés : la pauvreté de la place accordée aux sensations dans le rapport au sens, la construction comme mode de création de sens et, enfin, le caractère temporellement *a posteriori* de la construction du sens.

La troisième et dernière section constituera une ouverture théorique sous la forme d'une reformulation de la problématique sous l'éclairage phénoménologique, sous les trois angles de la question du sens proprement dite, les actes de la conscience et la place du sujet dans le processus de genèse du sens.

Le sens en formation d'adultes : définition et distinctions

La « question du sens », en formation d'adultes, est essentiellement posée à l'endroit de son caractère indispensable et déterminant pour la réussite d'une action formatrice, que l'on considère cette dernière uniquement comme espace-temps d'apprentissages formels et professionnels ou, dans une vision anthropologique et existentielle plus large, comme ensemble des apprentissages, évolutions, transformations qui se produisent au cours d'une vie au contact des expériences qui la constituent.

À l'un de ces pôles, par exemple, les études sur les conditions de la réussite scolaire individuelle chez des élèves de milieux défavorisés montrent que « les ‘bons’ élèves ont des caractéristiques communes dans leur rapport au savoir et à l’école, quelle que soit leur origine sociale. Ces élèves donnent sens aux apprentissages scolaires et ne renvoient pas à plus tard, ‘pour un métier’, l’intérêt de l’école. » (Ruano-Borbalan, 2001, p. 8). À l'autre pôle, l'ensemble du courant biographique ou des histoires de vie³⁵ met en évidence, par ses pratiques même, que « Vouloir faire une histoire de sa vie, c'est vouloir accéder à l'historicité, c'est-à-dire à la construction personnelle de sens à partir des sens reçus, des non-sens et contresens qui égrènent et jalonnent l'expérience vécue des entre-deux, naissance et mort, organisme et environnement. » (Pineau, Le Grand, 2002, p. 76).

Dans ce contexte, que dit-on sur le sens, sur ses modalités de développement, sur les moyens d'y accéder ? Avant d'entrer directement dans ces questions, prenons le temps d'une rapide visite, insuffisante mais utile pour revenir aux bases ou partir d'elles, dans le sens des dictionnaires.

Le sens des dictionnaires

Les dictionnaires recensent six définitions principales du terme « sens » :

³⁵ Il n'est pas dans mon propos de faire ici la distinction entre les différents axes de ce courant. Pour cela, voir la littérature du champ.

1. Faculté de percevoir, d'éprouver le monde par les sensations provenant de l'un des cinq sens (le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue et le toucher) ; le sens est ici la fonction par laquelle le système nerveux perçoit consciemment et analyse des objets ou des phénomènes extérieurs.

2. Connaissance intuitive et immédiate ; on parlera ici de don, d'instinct, d'intuition, comme dans l'expression « avoir le sens des affaires » ou « avoir un sixième sens ».

3. Manière de comprendre, de juger. On parle ici, notamment, d'opinion ; c'est dans cette acception que se comprend l'expression le « bon sens » ou le « sens commun ».

4. Raison d'être de quelque chose, ce qui la justifie et l'explique, comme dans l'expression « donner un sens à son action » ; sens devient ici synonyme de signification, en un sens différent de la signification strictement linguistique, dont nous verrons tout à l'heure qu'elle se distingue au contraire clairement du sens. C'est également dans cette définition que se situe la valeur de la chose considérée pour une personne donnée.

5. Ensemble des représentations que suggère un mot, un énoncé. C'est ici surtout que, dans le langage commun, sens est souvent employé au sens de signification, gommant ainsi, en réalité, une distinction cruciale en linguistique que nous exposerons tout à l'heure.

6. Direction, orientation dans laquelle se fait un mouvement. C'est de cette définition que naissent les expressions « sens interdit », « sens dessus dessous »...

En réalité, la totalité de la polysémie n'est pas utilisée comme support de réflexion dans la littérature. Très souvent, les auteurs préfèrent utiliser la distinction entre *signification*, *direction* et *sensation*, qui résume et simplifie les nombreuses définitions du terme « sens » pour n'en garder que les lignes considérées essentielles dans le champ.

La section suivante prend le temps de présenter les positions courantes sur chacun de ces trois axes. J'en ferai ensuite une synthèse transversale, en extrayant les éléments d'éclairage apportés par le champ sur les questions qui m'occupent dans cette thèse.

La trilogie classique sensation/direction/signification

Très classique, cette trilogie définitionnelle est souvent utilisée dans le domaine de la formation d'adultes : P. Galvani s'y appuie pour présenter le type de construction de sens qui s'opère dans le travail des blasons d'autoformation (Galvani, 1997, p. 67) ; P. Nègre en fait

la structure de son ouvrage *La quête du sens en éducation spécialisée* (Nègre, 1999) ; F. Prouteau y puise les bases de sa réflexion sur le sens de la formation (Prouteau, 2006 p 17); G. Pineau y pose le fondement d'une « matrice d'exploration » du « sens du sens » dans un célèbre article (Pineau, 2005)... Observons donc ce qu'il en est fait.

➤ Sens et sensations

Le sens en tant que sensation ou, plus largement, la manière dont les perceptions sensorielles entrent éventuellement en jeu dans les processus de construction de sens, est peu analysé dans le champ de la formation d'adultes. Quand il l'est, c'est sur la base de l'idée suivante : « tout le sens ne découle pas d'une conscience parfaitement claire cognitivement. Il remonte aussi des sens, de leur écoute, de l'ouverture sensible à la sensation de la sensation. » (Pineau, 2005, p. 98). Ainsi, par exemple, M. Legault définit et intègre trois fonctions du mouvement corporel dans son approche de la symbolique en analyse de pratique : le mode d'entrée dans l'expérience, l'expérience elle-même, et l'objectivation de l'expérience (Legault, 2004, pp. 35-37).

Le potentiel humain en héritage

Les auteurs qui se sont intéressés à cette question sont quasiment toujours des praticiens-chercheurs d'approches dites corporelles ou psycho-corporelles³⁶, rompus à saisir sur le terrain les manifestations parfois surprenantes de ce que l'on pourrait nommer ‘l'intelligence du corps’. Ainsi par exemple, J. Gaillard, praticien de la méthode Alexander, plaide-t-il pour une réhabilitation de la dimension sensorielle comme source de connaissance : « Les informations sensorielles deviennent source de connaissance ; la conscience qui s'en dégage est une conscience de soi engagé dans l'action ». (Gaillard, 2000, p. 12).

Les premiers à avoir exploré cette voie sont les chercheurs qui, dans la décennie 1975-1985, ont été impliqués dans le mouvement du potentiel humain, mouvement que nous développerons plus en détails ultérieurement pour les rapports entre corps et sens qu'il a

³⁶ La sensorialité est également étudiée dans le champ des Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS). Elle y est surtout entrevue comme ensemble de mécanismes et de fonctions au carrefour du perceptif et du cognitif, sous-tendant apprentissages gestuels et performances sportives selon des processus qui échappent structurellement à la conscience du sujet ; elle n'est pas mise en rapport avec une création de sens comme nous l'entendons ici, c'est-à-dire comme accès à des significations éclairantes pour mener une action, voire sa vie, avec un sentiment accru d'intelligibilité et de cohérence.

portés au grand jour. Parmi eux, nombreux à l'époque, R. Canter-Kohn publiait par exemple en 1982 (entre autres articles et ouvrages) *Les enjeux de l'observation*, avec comme sous-titre : « sur les enjeux de nos façons de percevoir et de décrire les faits humains et une observation de l'observation questionnante ». Un peu plus tôt C. Pujade-Renaud et D. Zimmermann travaillent sur la dimension non verbale des interactions (Pujade-Renaud, 1974 ; Pujade-Renaud, Zimmerman, 1979).

Plus tard, c'est en héritier de ce mouvement qu'un auteur comme R. Barbier développera la notion « d'écoute sensible » et plaidera pour « Le retour du sensible en sciences humaines » (R. Barbier, 1994 ; 1996 ; 1997). Dans son travail sur le blason d'autoformation – forme symbolique du sens d'un parcours de vie –, P. Galvani se tient également dans cette filiation quand il souligne que « La tendance courante dans nos sociétés surchargées de signes est d'entamer tout de suite l'exploration des significations, alors que l'imaginaire suppose un travail de contemplation, une exploration du sens comme perception. » (Galvani, 1997, p. 65).

Dans ces travaux, la réflexion sur la place des sensations dans les processus de construction de sens se déroule sur le fond de trois grandes idées qui orientent et conditionnent la recherche et que la problématique de ma thèse va profondément remettre en question.

La sensation, ce sont les cinq sens

La première des ces idées fondatrices se trouve dans la réduction des sensations, chez quasiment tous les auteurs, aux informations issues des *cinq sens* extéroceptifs que sont la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher.

G. Pineau parle, à propos des sensations, de « l'entrée par les cinq sens » (Pineau, 2005, p. 99) ; pour P. Galvani, la perception est ramenée uniquement à la vue : pour explorer le sens comme perception, « il s'agit de respecter scrupuleusement la forme des images telles qu'elles se sont révélées à la personne. Chaque personne peut ainsi montrer ou décrire tout ou une partie de son blason. [...] l'image *vue* par la formatrice [...] » (Galvani, 1997, p. 66). Les travaux cités plus hauts, de R. Canter-Kohn et R. Barbier, sont respectivement centrés sur l'observation et l'écoute ; etc.

On peut s'interroger ici sur l'ignorance qui règne globalement en sciences humaines autour de l'existence (pourtant connue scientifiquement depuis plus d'un siècle) du *sens du*

mouvement, ou sens proprioceptif, surtout en lien avec la question du sens : car en ignorant ce sixième sens très officiel, c'est l'enracinement perceptif premier du rapport à soi que l'on exclut de la réflexion ! R. Barbier est l'un des rares, avec certains auteurs du mouvement du potentiel humain sur lesquels nous reviendrons tout à l'heure, à rappeler « l'importance du corps et de son mouvement dans la prise en compte de la sensation. Le schéma corporel et le mouvement du corps jouent un rôle privilégié dans le repérage et la possibilité de sentir le monde. En effet, si nous tournons la tête d'un côté, nous ne la tournons pas de l'autre, et notre perception, notre situation et, en fin de compte, notre ‘être-là’ s'en trouvent radicalement changés. » (R. Barbier, 1997, p. 279).

Il est quand même remarquable que ce soient d'autres disciplines, que l'on aime à dire éloignées des sciences humaines, qui reconnaissent dans ce sens « la primitive de toute sensation » (Lécuyer, Pêcheux, Streri, 1994 ; Streri, Hatwell, Gentaz, 2000), le fondement du « sentiment d'incarnation » (Roll, 1994) ou encore une source du « sentiment même de soi » (Damasio, 1999)... Comment ne pas voir, dans l'ignorance qui entoure cet aspect de la physiologie humaine dédié à la possibilité de se vivre comme sujet, un dramatique effet du cloisonnement des savoirs ?

Les sensations sont inconscientes

Plus importante encore pour notre propos, une deuxième idée couramment répandue considère la sensation comme étant aux sources de modes de relation à soi et au monde qui font sens sur un mode majoritairement *inconscient*. C'est ce que pointe par exemple G. Pineau, en prenant comme exemples les activités sensori-motrices comme stade d'élaboration des opérations cognitives chez Piaget, l'éveil sensible de l'énergie sexuelle et des pulsions de vie et de mort mises en lumière par la psychanalyse et ses dérivés, ou encore l'activité imaginaire pré-consciente. G. Pineau va jusqu'à dire, dans sa matrice d'exploration, que la sensation représente « l'entrée de base, par la connexion vitale immédiate d'une unité vivante avec les sources de son environnement vital. Connexion inconsciente d'ordre réflexe animal, voire végétal. » (Pineau, 2005, p. 98).

Là encore, on peut s'étonner d'une position qui fait fi de travaux importants qui, pourtant, semblent toujours rester marginaux – ou, pire, le redevenir, dans un regrettable mouvement de recul relativement aux percées dans ce domaine dans les années 1975-1980. À l'époque, la question de la conscientisation possible des sensations, ainsi que les

modalités pour les rendre conscientes, était en effet au premier plan de tout un courant de recherche en sciences de l'éducation. Nous y reviendrons un peu plus tard.

Le lieu privilégié d'accès aux sensations est l'imaginaire

La troisième idée clé pour comprendre la position générale autour du sens des sensations vient du fait que les auteurs qui s'y intéressent en viennent, bien sûr, à établir la nécessité d'un dépassement de la réduction aux cinq sens, qui s'avère insuffisante pour penser la place de la sensation dans l'accès au sens. C'est alors le plus souvent vers la dimension de l'imaginaire³⁷, de l'émotion, de la pensée créatrice issue de l'intuition, que se tournent ces chercheurs. Cette forme plus holistique de la 'sensibilité', qui élargit la notion de sensation au registre affectif et émotionnel, est tout particulièrement mise en avant par R. Barbier (1994, 1997). Elle apparaît alors tout à la fois comme *source* de sens, comme *lieu d'expression* du sens et comme *mode de saisie* du sens, sous une forme très différente de la construction intellectuelle discursive. L'imaginaire prend ici sa place et sa valeur dans les processus de construction de sens en tant qu'il constitue le lieu où la sensation manifeste sa présence et fait sens, se saisissant de la sensation pour lui donner vie sous une forme symbolique qui transcende son inconscience première. Il est ainsi valorisé en tant que mode d'accès direct au sens, fondé sur des sensations intuitives, profondes, archaïques, corporelles, censé offrir l'accès à d'autres informations que les sources soi-disant objectives. Mettre à jour ce sens représente par exemple la visée et la fonction de l'herméneutique instaurative décrite par P. Galvani (Galvani, 1997, pp. 64-65).

Entre sensation inconsciente, ou inaccessible, et mise en sens par le biais de l'imaginaire, du symbole, des mots ou des signes, il reste ici un saut non explicité, dont on se demande comment il se produit, comment il se comble. La sensation reste ainsi coupée du plan des significations ou, en tout cas, le passage entre les deux n'est pas exploré, ni appuyé à une théorie capable d'en rendre compte.

➤ Sens et direction

Dans les publications en formation d'adultes, le sens compris comme orientation ou comme direction est également peu abordé. À ce sujet, G. Pineau, explorant les « entrées » de sa matrice d'exploration du sens du sens à partir des trois sens du mot sens, constate à

³⁷ Castoriadis est l'un des auteurs les plus cités pour approcher l'imaginaire dans le champ de la formation d'adultes.

propos de la direction qu'il place en troisième position : « Enfin le troisième est celui de la direction des mouvements : il paraît tellement élémentaire à nos esprits subtils qu'on hésite à l'inclure comme composante essentielle du sens du sens. Nous pensons qu'il découle déductivement du second [la sensation] ou qu'il remonte automatiquement du second. » (Pineau, 2005, p. 94).

Un peu plus loin, il ajoute : « Cette entrée semble moins empruntée historiquement, plus dérobée culturellement. Elle est intermédiaire et paraît sans doute moins sûre, plus contingente, plus changeante, car c'est celle de l'action et de ses orientations. » (*Ibid.*, p. 100)

Direction de l'action : réflexion pragmatique

C'est beaucoup sous l'angle de l'orientation *de l'action* que la notion de direction est abordée et, plus largement, de l'orientation du devenir du sujet que l'on forme. Par exemple, pour F. Prouteau, les questions posées par le sens en tant que direction sont les suivantes : « quel type d'homme, d'agent, d'acteur, veut-on former ? Pour quel type d'activités à mettre en œuvre, de situations à transformer, de monde à construire ? » (Prouteau, 2006, p. 17).

L'orientation peut ainsi être comprise dans son acception socioprofessionnelle, par exemple chez P. Nègre, où le sens comme orientation structure et spécifie le « temps de l'accompagnement » : « il s'agit de guider l'autre dans les jeux et interstices possibles d'ajustement entre son projet individuel et des impératifs et orientations d'insertion sociale collective. » (Lerbet-Séréni, 1999, p. 6). Dans cette vision, c'est le domaine professionnel et ses problématiques qui sont visés par la quête ou la construction du sens, ces derniers se trouvant ainsi orientés à leur tour : « La modernité provoque une poussée massive de personnes désorientées, marginalisées, en processus plus ou moins avancé d'exclusion sociale. Mouvement que doivent prendre en compte l'éducation et la formation si elles ne veulent pas encore être en retard d'une révolution. » (Pineau, 2005, p. 101).

La réflexion est ici pragmatique et politique : « Une crise de direction pose la question du sens du sens au niveau du pouvoir d'agir individuellement ou socialement, au niveau de l'appropriation ou désappropriation du pouvoir d'infléchir l'orientation de l'action et ainsi la direction du devenir. [...] Porte polémique, pratique, pragmatique, qui impose de mettre la main à la pâte, de s'impliquer, s'engager, décider. Opération peu valorisée par les intellectuels et les artistes du sens. et cependant opération autopoïétique, sociale et individuelle, essentielle. » (Pineau, 2005, p. 100).

Direction du devenir humain : réflexion existentielle

Mais l'orientation peut aussi être entrevue dans une conception plus large et plus fondamentale du parcours de vie d'un être humain, comme le fait P. Galvani dans sa pratique du blason d'autoformation ; elle trouve alors, selon ses termes, une véritable « fonction de guidance spirituelle » : « Chaque personne, en identifiant les significations du symbole avec lesquelles elle entre en résonance (ou au contraire qui lui restent étrangères), se trouve amenée à comprendre quelle est son orientation privilégiée dans sa quête personnelle. Le blason est alors le support d'une imagination créatrice dans laquelle peuvent se lire nos orientations ou nos vocations profondes. [...] Il y a là une possibilité de s'interroger collectivement sur l'orientation que nous donnent les images symboliques qui nous sont chères. Vers quelles directions nous entraînent-elles ? » (Galvani, 1997, pp. 66-67).

Cette vision du sens comme direction d'un parcours, comme axe d'un devenir vivant, est beaucoup développée par les auteurs du champ de la formation expérientielle et existentielle. Dans la classification proposée par M.-C. Josso de « l'idée de formation » dans les sciences de l'humain et, plus précisément, dans les sciences de l'éducation, la catégorie qui m'intéresse particulièrement est celle qui définit la formation « comme projet, production de sa vie et élaboration de sens » (Josso, 1997, p. 59). Nourrie par des auteurs tels que Freire, Rogers, Honoré, Dominicé et Pineau, la formation y est considérée comme « un processus global, impliquant les différentes dimensions de la vie et, pour certains, le processus de formation accompagne le cours d'une vie. » (Josso, 1991, p. 60).

Cette conception, bien loin de celle, utilitaire et formelle, d'un B. Rey par exemple – « Nous prendrons le terme de formation dans son acception la plus large, en y incluant la formation de l'être humain, c'est-à-dire son éducation, mais aussi la formation à un statut, une fonction, une profession. » (Rey, 2000, p. 107) –, me semble intéressante pour les questions que j'aborde en tant que le sens y prend le statut de direction d'un devenir humain, et relève donc d'une fonction de l'évolution humaine. Elle reprend d'ailleurs à son compte la notion de potentialité de C. Rogers, c'est-à-dire d'une force naturelle qui va vers le mieux, vers l'épanouissement, vers l'apprendre pour un grandir. Dans cette vision, la capacité à donner du sens à son expérience relève pleinement et directement de la formation ainsi comprise comme un *processus fondamental de la vie*, défini « au sens le plus strict de se donner une forme, de mettre ensemble des éléments » (Pineau, 1983, p. 22). À travers ce

courant, on peut ainsi affirmer avec P. Galvani que « Les Sciences de l'éducation s'ouvrent aux sciences de l'autonomie et du vivant et deviennent des sciences de la formation qui prennent l'étude de la forme et des morphogenèses au sens le plus radical » (Galvani, 1997, p. 1).

Cette conception de la formation accorde par ailleurs une importance majeure au rapport à *l'expérience*, qui représente la source première du sens. M.-C. Josso fait cette distinction cruciale entre vécu et expérience : « Nous vivons une infinité de transactions : des vécus. Ces vécus atteignent le statut d'expérience à partir du moment où nous avons fait un certain travail sur ce qui s'est passé et sur ce qui a été observé, perçu et ressenti. » (Josso, 1991 p. 192). Ce qui fait la différence entre un vécu et une expérience formatrice c'est que cette dernière a *pris sens*, au prix d'un certain « travail » qui, pour l'essentiel, consiste à la résituer dans la logique et la cohérence d'un parcours de vie, de façon à ce qu'elle contribue à répondre à la question : comment est-ce que j'ai pris forme au cours de ma vie, et comment est-ce que je prends forme aujourd'hui ? Quels processus et quelles ressources me permettent de prendre forme, de me trans-former à chaque instant ?

En résumé, on voit que le sens comme orientation – des activités professionnelles, des comportements sociaux ou, plus largement, des aspirations existentielles (voire spirituelles) – est essentiellement compris comme une *conséquence*, ou un *prolongement*, de la construction du sens élaborée au niveau des significations : ce sont ces dernières qui révèlent la direction d'un parcours, qui l'éclairent, voire la produisent. Cet ordonnancement va se trouver questionné par la nature et la place du vécu de l'orientation dans le processus de genèse du sens au contact du Sensible, où la logique même du lien orientation/signification s'inverse : l'orientation n'est plus conséquence mais quasiment point de départ du processus, elle se présente au départ comme antichambre du sens, selon des modalités qui sont justement l'objet de ma recherche. Nous reviendrons sur ce point.

➤ Sens et signification

La définition la plus claire de la signification, et la première qui vient à l'esprit, renvoie à l'ensemble des représentations liées à un mot ou à un énoncé. Le sens entendu de cette façon est sans doute, avec le sens comme valeur et raison d'être des choses, l'acception du terme qui alimente le plus de questions théoriques et pratiques en formation d'adultes.

Profondément enracinée dans un abord linguistique, cette approche du sens pose tout d'abord la difficile question de la différence entre « sens » et « signification » : « Quel statut respectif accorder au sens et à la signification, quelle relation entretiennent-ils entre eux, et surtout comment renvoient-ils au monde et aux sujets pensants, parlants et agissants ? » (Barbier, Galatanu, 2000, p. 1).

Les questions qui se posent autour ou à partir de cette distinction sont légèrement en amont des problématiques spécifiques soulevées directement en situation de formation. S'il s'agit, bien sûr, de comprendre comment les sujets, les acteurs, les apprenants, construisent du sens et des significations, et de leur faciliter l'accès à cette construction, le problème est aussi, en amont, que l'emploi de ces notions continue « de s'effectuer dans des conditions de grande ambiguïté épistémique, théorique et méthodologique » (Barbier, Galatanu, 2000, p. 62).

Dans ce contexte, il s'agit, comme le propose J.-M. Barbier, de « contribuer à l'élucidation de ces notions, de leurs rapports réciproques, et des conséquences que l'on peut en tirer dans l'approche des pratiques sociales et notamment des pratiques éducatives. » (*Ibid.*)

Même si ma propre recherche ne s'ancre pas uniquement ni prioritairement dans une approche linguistique du sens, la distinction sens/signification m'intéresse pour l'éclairage qu'elle apporte sur la singularité de l'intelligibilité attribuée au sens, relativement à celle reconnue à la signification.

Le sens comme caractéristique singulière et contextualisée

En première approche, la signification proprement dite est en effet ce que signifie un mot *pour tout le monde* (la définition du dictionnaire), alors que le sens est la *variation* que subit cette signification dans ses différents *usages*. Sur cette base consensuelle, on peut mettre en avant différentes dimensions de ce qui fait l'usage. Ainsi, F. Rastier insiste sur le fait que l'usage dépend du *contexte* : « En sémantique lexicale, on nomme souvent *signification* le contenu supposé invariant du mot et on désigne par *sens* ses acceptations ou ses emplois en contexte : la signification est alors un type, constitué à partir des sens observés dans le discours, qui ont le statut d'occurrences. Pour les théories classiques de la signification [...], un mot avait une signification propre, constante, ou du moins privilégiée ; et par rapport à elle, se définissaient les variations de sens ou acceptations, souvent

considérées comme des accidents de cette substance, ou en termes plus modernes des sens périphériques » (Rastier, 2000, pp. 17-18).

J.-M. Barbier, quant à lui, souligne plutôt que l'usage est le fait d'un *sujet* : pour lui, la distinction est construite « à partir de deux univers sémantiques :

- celui des conventions sociales, marquées par une certaine stabilité, et qui serait précisément l'univers des significations. Les significations ne seraient pas construites par le sujet, mais acquises ou transmises, et auraient ainsi une existence indépendante d'eux. Elles auraient un caractère abstrait, général et feraient l'objet d'une appropriation, d'une mobilisation en situation laissant au sujet une marge d'interprétation ;

- celui des usages par les sujets, qui seraient l'univers du sens. Le sens dépendrait du contexte, du lieu, du moment, des éventuels locuteurs ou interlocuteurs, etc. Il aurait ainsi un caractère contingent, événementiel, presque évanescents, et laisserait au sujet la possibilité de se différencier au sein d'une communauté linguistique d'appartenance. » (R. Barbier, 2000, pp. 62-63).

Ces deux univers sémantiques, au-delà des représentations attachées à un mot ou à un concept, s'appliquent également à la signification d'un acte. J'aime beaucoup à ce sujet cette situation, décrite par Jünger en introduction à son livre *Sens et signification*, et reprise par G. Pineau (Pineau, 2005, p. 102) : « Resté seul quelque temps, tout seul dans une maison où l'on habitait avec d'autres, on va encore mettre la tarette lorsqu'on se rend à la salle de bain. L'acte a toujours une signification, mais n'a plus de sens. »

Si le sens ouvre à la prise en compte de la singularité subjective, la vision linguistique courante, qui fait de la signification la norme et la référence, place le sens hiérarchiquement en dessous, en ce qu'il apparaît en réalité comme une 'sous-signification', une signification distordue par le contexte. F. Rastier ouvre à cet endroit une piste intéressante en proposant de renverser cette hiérarchie : « En somme, la hiérarchie entre sens et signification pourrait être inversée. Le sens n'est pas de la signification déformée par les contextes : la signification ne serait plus un type diversement déformé dans ses occurrences qui constituent les sens, mais du sens normalisé car coupé de son contexte. » (Rastier, 1996, p. 18).

Dans cette proposition, c'est le sens, dans son usage singulier et en contexte, qui retrouve la position centrale. Dans la problématique posée par le processus de genèse du

sens au contact du Sensible, le sens formulé langagièrement qui se donne au contact du vécu corporel interne se range clairement de ce côté.

Problème de la centration sur le signe linguistique

Cependant, malgré tout l'intérêt que prend cette notion de sens pour mon travail, reste que sens comme signification restent ici centrés sur le signe linguistique. Sont ainsi éliminés d'emblée, comme le dit F. Rastier, « le sens du ‘vécu’, l’Erlebnis de la phénoménologie, et le sens des ‘états de choses’ que privilégie la philosophie analytique, « pour en rester au sens des signes et des textes, sans exclure bien sûr qu’il puisse éclairer, par diverses médiations, tant le vécu que les prétendus ‘états de choses’. » (Rastier, 1996, p. 18).

Une question se pose ici, relativement à ma propre problématique : le type de sens que j’explore dans cette thèse est une *expérience* du sens, vécue par un sujet en situation et, qui plus est, dans un rapport de relation consciente avec son corps vivant, rapport d’où naît le sens. Dans ce contexte se pose la question de la nature des signes et du type de médiation en jeu dans l’apparition du sens. Si l’on doit répondre à la question de G. Pineau – « Qui ou quoi fait signe de quoi, de qui, pour qui, pourquoi, pour quoi ? » (Pineau, 2005, p. 95), le processus de genèse du sens au contact du Sensible interroge par le fait que « ce qui fait signe » est un ensemble de manifestations de la vie corporelle interne, éprouvées perceptivement, qui se donnent sous une forme premièrement non langagière et font sens pour le monde de l’esprit avant la médiation par le langage.

La triade classique fondatrice de la sémiotique – mot/concept/chose, ou représentant/interprétant/référent – demande ici à être ouverte au-delà du monde linguistique pour y inclure le monde des manifestations éprouvées du corps vivant.

➤ Fonctionnalité de la distinction sensation/direction/signification

Définitions versus dimensions du sens

La distinction sensation/direction/signification, si elle permet de rendre visibles différents visages du sens, me paraît davantage insister sur des *dimensions* du sens qu’en donner des définitions strictes et isolées.

En effet, si chacun de ces termes pris isolément était considéré comme une définition à part entière et close sur elle-même, il me semble qu'il renverrait alors à un champ défini d'utilisation – par exemple, la neurophysiologie pour le versant « sensation » et la linguistique pour le versant « signification » –, qui tendrait à enfermer l'exploration dans ce champ en limitant les associations qui le dépassent. Or, si l'on se cantonne strictement à une exploration neurophysiologique des processus perceptifs, que faire du constat qu'une information issue des sens puisse orienter et donner sa signification à une situation ?

L'approche traditionnellement transdisciplinaire de la formation des adultes engage ainsi à une transversalité du concept de sens qui croise nécessairement les trois termes de la distinction : « Les logiques disciplinaires ont séparé et clivé les trois sens du mot ‘sens’ : sensation, orientation, signification. En bonne méthodologie, car les réalités auxquelles ils renvoient sont chacune hypercomplexe. Mais le cours de la vie est ponctué d'expériences marquantes provenant de leur concentration. » (Pineau, Le Grand, 2002, p. 76).

Traduction du parcours vers le sens ?

Sur un autre plan, cette distinction à trois termes peut également être fonctionnelle en tant qu'elle retrace les étapes ou orientations possibles d'une sorte de parcours exploratoire du sens, voire d'un parcours d'accès au sens. G. Pineau précise d'ailleurs, en installant volontairement ces trois sens du mot sens dans un ordre donné : « Le premier qui vient à nos esprits conditionnés d'intellectuels est celui principalement cognitif de signification. Le second est celui de sensation quand on reste encore sensible à ses sens traditionnellement réduits aux cinq plus visibles et localisés : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Enfin le troisième est celui de la direction des mouvements : il paraît tellement élémentaire à nos esprits subtils qu'on hésite à l'inclure comme composante essentielle du sens du sens. » (Pineau, 2005, p. 12).

Dans ma propre présentation, les termes de la distinction ont été organisés dans un autre ordre, à savoir : sensation/direction/signification. Ce choix respecte le parcours d'émergence et d'exploration du sens tel qu'il se donne au contact du Sensible : se former au rapport au Sensible, puis à la saisie du sens qui en émerge, repose, comme nous l'avons dit dans le chapitre précédent, sur un cheminement inverse à celui décrit par G. Pineau.

Le quatrième terme : la valeur

La distinction sensation/orientation/signification, pour utile et fonctionnelle qu'elle soit, ne suffit cependant pas pour rendre compte de la totalité des usages du concept de sens en formation d'adultes. Pour cela, elle se doit d'être complétée par un quatrième terme, qui est la *valeur* que prend un acte ou une situation pour un sujet donné : cette quatrième définition du sens est en effet l'un des axes majeurs de la réflexion sur le sens en formation d'adultes.

➤ Fonction d'intelligibilité/fonction de légitimation du sens

Introduire la notion de valeur dans les définitions du sens nous amène à mettre en relief deux fonctions distinctes et complémentaires du sens : sa fonction *d'intelligibilité* et sa fonction de *légitimation*. Cette distinction est explicitée par E. Bourgeois, s'appuyant sur Ricœur, à propos d'une série de travaux sur les motifs qui sous-tendent l'entrée des adultes en formation, en ces termes : « [...] on touche là à deux dimensions essentielles du sens de l'action, à savoir la fonction *d'intelligibilité* – rendre clair, pour soi et pour autrui, ce que l'on (a) fait en référence à des *significations* socialement partagées – et la fonction de *légitimation* – justifier, à ses propres yeux et à ceux d'autrui ce que l'on (a) fait en relation à des *normes* et des *valeurs* socialement partagées. » (Bourgeois, 2000, p. 89).

En d'autres termes, le sens comme ensemble de significations apporte l'intelligibilité des situations ou des actes, le sens comme ensemble de valeurs permet de rendre compte de leur raison d'être.

Si cette distinction est théoriquement très éclairante, elle est peu opérationnelle comme repère de compréhension dans les publications, ces deux fonctions y étant très souvent confondues : les auteurs parlent en réalité souvent de signification pour désigner la valeur individuelle de l'école (ou d'une action), utilisant ainsi comme synonymes deux termes qui sont opposés dans la distinction intelligibilité/légitimation. Ainsi par exemple, F. Dubet parle de « la question du sens, c'est-à-dire³⁸ de la signification subjective des activités scolaires » (Dubet, 2001, p. 327), dans un article où c'est essentiellement de la légitimité de l'école qu'il s'agit. Si dans cette confusion se lit une relative mais réelle indissociabilité des deux plans – le plus souvent, le sens de l'action est bien *à la fois* intelligibilité et

³⁸ Souligné par moi.

légitimation –, la confusion se complique du fait que le terme « signification » se retrouve alors utilisé pour désigner une valeur individuelle, là où, en linguistique, c'est justement ce qu'il n'est pas censé indiquer.

Il semble que la même assimilation soit présente dans la plupart des écrits en formation d'adultes. Ainsi, l'idée aujourd'hui consensuelle selon laquelle un apprentissage, pour être réussi, doit 'prendre sens' pour l'apprenant, désigne des niveaux de réalité multiples où significations et valeurs sont intimement mêlées, comme par exemple dans ce propos de F. Dubet : « Les élèves ne doivent pas seulement apprendre un 'métier d'élève', ils doivent aussi apprendre à donner du sens à leur expérience. Quand ils y parviennent, ils se socialisent à l'école et se subjectivisent aussi, ils sont les auteurs de leurs études. » (Dubet, 2001, p. 327).

➤ Valeur sociale, valeur individuelle

La notion de valeur, renvoyant à la fonction de légitimation ou de justification du sens, revêt donc elle-même un double sens qui appelle la même distinction que celle qui existe entre signification et sens dans la fonction d'intelligibilité : elle désigne en effet tout d'abord *les valeurs*, socialement partagées, qui expliquent et justifient l'existence et la vocation des institutions *pour tout le monde*. Ceci est illustré par exemple par le *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation* qui indique, à l'un des renvois indexés pour le terme « sens » : l'ensemble des « perspectives et valeurs que prônent les programmes et l'institution scolaire » (Ruano-Borbalan, 2001, p. 8).

C'est celle-ci qui apparaît également sous la forme de la question rappelée par F. Dubet : « Pourquoi étudier, à quoi sert l'école ? » (Dubet, 2001, p. 327), ou de ce constat : « le sens de l'école ne va plus de soi... » (*Ibid.*, p. 329).

Mais la notion de valeur est aussi singulière quand elle désigne *la valeur* que prend, *pour un sujet donné*, le fait d'être à l'école ou en formation, ce qu'il y fait, ce qu'il y apprend, ce qu'il y devient.

Discussion critique

Au terme de cette présentation, trois points clés apparaissent à discuter en lien avec ma problématique : le premier est la *pauvreté de la place accordée aux sensations* dans les conceptions de la genèse du sens en formation d'adultes ; le second est le mode même de cette genèse, essentiellement pensée en termes de *construction* ; le troisième concerne la temporalité de la construction de sens, présentée comme ayant forcément lieu *dans l'après-coup* de l'expérience. Sur chacun de ces deux points, le modèle somato-psychopédagogique de l'accès au sens semble dépasser ou élargir les modèles existants, par les caractéristiques du processus de genèse du sens qu'il rend visible, et qui sont différentes. C'est cette mise en contraste que je vais exposer dans cette section ; elle justifiera l'ouverture théorique que j'emprunterai ensuite par le biais d'une reformulation de ma problématique dans le champ de la phénoménologie.

Pauvreté de la place accordée aux sensations dans le rapport au sens

La place accordée aux sensations dans le processus de genèse du sens en formation d'adultes est pauvre et ce, à deux niveaux : d'une part elle est très peu étudiée, d'autre part, quand elle l'est, c'est de manière très superficielle.

➤ Rareté des études sur la place des sensations dans la genèse du sens

Le premier point à souligner est que la voie d'accès au sens par l'entrée des sensations, malgré tout l'intérêt qu'elle présente pour la question du sens, reste finalement peu explorée de manière approfondie, comparativement au nombre de réflexions qui interrogent le sens dans ses formes et ses fonctions linguistiques. Il est difficile de ne pas voir dans cette absence l'une des raisons qui expliquent qu'on ne voie pas apparaître dans les recherches le type de sens spécifiquement relié à la relation éprouvée avec le corps.

R. Barbier note à ce propos : « La ‘sensibilité’ est approchée avant tout par des neurophysiologistes, en insistant sur les mécanismes sensori-moteurs. [...] Psychologues, sociologues, psychosociologues, semblent rester à l’écart d’une investigation sur ce thème, mis à part ceux qui s’inscrivent dans le courant d’‘histoire de vie’. On cherchera en vain, en Sciences de l'éducation, une étude de fond sur la ‘sensibilité’. » (R. Barbier, 1997, p. 276). C'est justement une telle « étude de fond » qui est entamée par les chercheurs du Cerap depuis plusieurs années, et dans laquelle l'étude que je mène s'inscrit pleinement.

➤ Limite théorique de la réduction aux cinq sens

Une deuxième réflexion critique concerne l'étroitesse du cadre des cinq sens pour rendre compte de la manière dont les sensations corporelles participent à la création du sens, et du type de sensations qui y participent. Je l'ai dit, on ne peut que s'interroger sur la cohérence interne d'une réflexion qui, d'un côté, se propose d'élucider le rapport au sens en tant que mode de construction du sujet et qui, d'un autre côté, s'en tient à l'étude des modalités de perception extéroceptive, c'est-à-dire dédiées au rapport au monde. Comment comprendre cette regrettable ignorance de *la* modalité proprioceptive qui, comme son nom l'indique, est la modalité essentielle du rapport à *soi*? Comment comprendre, plus largement, l'absence de vraie réflexion sur les moyens dont dispose un être humain pour se ressentir lui-même et pour ressentir *en lui* les effets, le reflet, de ses interactions avec le monde et avec autrui ?

Ces moyens ne sont pas nouveaux dans l'absolu ; ils existent dans la physiologie humaine ; de nombreuses pratiques, sur des modes différents, en explorent les possibilités, les formes d'expression, les impacts à divers niveaux de la vie du sujet. Ce qui serait nouveau serait d'ouvrir davantage le champ de la recherche à l'étude du rapport conscient à ces moyens et aux possibilités qu'ils offrent. Là encore, difficile de ne pas voir un lien entre le type de modalités perceptives prises en compte comme soutenant le rapport au sens et le type de sens étudié à l'arrivée : d'une certaine manière, on trouve ce que l'on cherche...

Mon analyse des positions théoriques à ce sujet me porte à croire que la limite théorique de ce cadre est perçue en partie par les auteurs qui se penchent sur la question ; R. Barbier est particulièrement clair à ce sujet. Mais parallèlement, les mêmes auteurs sont eux-mêmes limités par une absence d'exploration théorique directe – et peut-être expérimentuelle –

du rapport au corps, de ses modalités, de ses effets, etc. : la notion d'inconscience des sensations, notamment, n'est pas dépassée, ou très peu.

Le travail de et sur l'imaginaire m'apparaît dans ce contexte comme une sorte de 'voie de sortie', efficace certes, en tant qu'elle représente un mode d'approche du sens à part entière, fonctionnel dans sa spécificité et riche de productions ; mais ne permettant pas de répondre aux questions qui restent ouvertes autour de la place et du rôle des sensations corporelles, en grande partie parce qu'il propose justement un accès aux sensations qui repose sur une sorte de 'détournement' du problème de la non conscience corporelle. Il est d'ailleurs remarquable de constater, dans l'autre sens, à quel point la prise en compte du corps reste absente des conceptions de la sensibilité imaginaire, tant au niveau des réflexions théoriques que des modalités pratiques de s'y ouvrir, alors même que le corps est reconnu aujourd'hui comme le lieu où se jouent toute émotion et toute résonance affective. Et même si un G. Pineau estime que « Cette entrée [par la sensation] incorpore la recherche dans le corps du sujet, mobilise tous ses sens et ouvre à l'autoréférence, comme mode d'exploration et de validation. » (Pineau, 2005, p. 100), on cherche en vain des comptes-rendus de recherches ou de pratiques de mise en sens qui s'y appuient.

C'est plutôt dans le champ de la thérapie que l'on trouve des auteurs qui, sur la question de la création de sens, ont posé frontalement le problème de la limite des conceptions traditionnelles de la perception. E. Gendlin est l'un de ceux-là, qui a mis au point une démarche de création de sens originale, reposant à la fois sur une position théorique et sur une méthodologie pratique de mise en œuvre d'un dépassement réel des cinq sens. Il est intéressant d'observer comment il a abordé le problème, et de le mettre en discussion avec les propositions théoriques de D. Bois.

➤ Le primat du corps sur la perception chez Gendlin

La réflexion d'E. Gendlin s'enracine dans un programme de recherche visant à mettre en évidence les facteurs d'efficacité d'une thérapie. Les études qu'il a menées, avec certains de ses collègues de l'Université de Chicago, montrent que le facteur décisif « a peu à voir avec la technique du thérapeute, quelle qu'elle soit. Il n'est pas non plus lié au *sujet* dont parle le patient, mais plutôt à sa *façon* de s'exprimer, laquelle ne fait que refléter ce qui constitue la différence entre lui et les autres sujets, c'est-à-dire *le procédé intérieur auquel il a recours.* » (Gendlin, 2006, pp. 15-16). Ce procédé, que Gendlin appelle « l'acte intérieur

essentiel », « consiste à prêter une sorte d'oreille intérieure à une perception de prime abord vague, qui se précise ensuite avant d'être ressentie physiquement » (*Ibid.*, p. 19).

Il n'est pas dans mon propos ici de développer l'approche pratique du *focusing*, méthode mise au point par Gendlin pour former à cet acte. En revanche, ce qui m'intéresse est de comprendre la théorie qu'il pose pour rendre compte de la capacité du corps sous-jacente à cet acte possible du sujet, et qui constitue le support possible d'une création de sens.

Dépassemement de la notion de perception

E. Gendlin, à la fois psychologue humaniste (il a été l'élève de C. Rogers) et philosophe américain majeur, remet en cause directement la représentation traditionnelle de la perception en philosophie. Cette remise en cause vise le fait que « la perception implique une donnée, claire ou non, quelque chose qui existe *pour* quelqu'un, qui lui arrive ou qui est *présent* devant lui. La perception reste un ‘être-pour’. » (Gendlin, 2008, p. 41). Pour lui, cette manière de concevoir les interactions entre le sujet et l'environnement réduit ces interactions au percept, qui joue le rôle d'un « écran séparateur » : « si l'on commence par examiner la perception, alors le ‘percept’ se positionne en premier et se sépare du sujet percevant ; il le place derrière lui et fait du corps un simple sujet percevant. » (*Ibid.*)

Ce qui pose problème à E. Gendlin dans cette conception est qu'elle ne peut rendre compte du fait que, à l'instar d'une plante, le corps *est* interaction avec l'environnement, même sans perception, ou en amont des perceptions, ou bien au-delà des perceptions : « Le fait est que les plantes sont en contact avec la réalité. Elles sont interactions, sans aucune perception. Notre propre corps vivant est aussi constitué d'interactions avec son environnement et cela ne disparaît pas simplement parce que faisons aussi l'expérience de la perception. Au contraire, pour nous c'est quelque chose de complémentaire, en bien des manières. » (*Ibid.*, p. 42).

Auto-sensibilité du corps et incarnation de la situation

Pour Gendlin, cette capacité du corps d'être en interaction avec l'environnement d'une autre manière que par les cinq sens repose sur sa capacité de se percevoir lui-même : « En ayant la sensation de lui-même, poursuit-il, le corps fonctionne dans notre sens de chaque situation. Ce serait une grave omission que de faire l'impasse sur ce rôle auto-

sensible du corps, et de tenter de constituer le monde à partir des ‘percepts’ des cinq sens. » (Gendlin, 2008, p. 41).

Ce que Gendlin appelle le « sens corporel », ou « ressenti » (*felt sense*) est donc le sens par lequel le corps reflète bien davantage que ce qu'il capte par les cinq sens ; par lequel, en réalité, il reflète la situation dans son ensemble, dans une globalité qui dépasse totalement une addition de percepts, même considérés dans leurs interactions sensorielles : « Votre sens corporel *constitue* la situation où vous vous trouvez. Il ne s'agit pas d'un objet perçu devant ou même derrière vous. Le sens corporel *est* la situation, une interaction en soi, et non un mélange de deux choses. » (*Ibid.*, p. 43)

C'est sur cette idée, et surtout sur la réalité expérientielle qu'elle traduit, que se fonde la technique du focusing comme voie d'accès au sens : puisque le sens corporel *est* la situation, l'écouter et le mettre en mots nous donne accès à des informations sur la situation, sur l'environnement. En ce sens, sa conception du corps vivant va plus loin que celle de Merleau-Ponty, qui affirmait déjà que le corps est à la fois chose perçue et chose percevante : « Maintenant, allons encore un pas plus loin. Nous avons remarqué que le corps n'est pas seulement un centre de *perception*, ni seulement un centre de *mouvements*, mais *qu'il agit et parle en situation*. » (*Ibid.*, p. 45)

Pour en revenir à la question sur la place des sensations dans le processus de genèse du sens, et la limite de la théorie des cinq sens, le concept de sens corporel a pour intérêt de dépasser cette limite sans abandonner le corps pour autant. Au contraire, la démarche de création de sens par le focusing investit le corps, l'habite profondément, dans une invitation à pénétrer l'expérience que l'on peut en faire, le rapport au corps vivant. En revanche, ce qui reste flou sur le plan théorique est la manière dont fonctionne le sens corporel, et sa nature même. Ce qui est clair, c'est que le sens corporel *n'est pas* la perception, ou ne relève pas de la perception, y compris la perception proprioceptive ou kinesthésique (cela, il le nomme clairement). Mais alors de quoi relève-t-il ? Par quels organes ou, s'il faut dépasser cette notion également, par quelles voies, par quels mécanismes, le corps s'informe-t-il de la situation ?

C'est précisément là que, malgré les convergences certaines de centres d'intérêt, et même de directions théoriques, entre focusing et démarche somato-psychopédagogique, D. Bois prend une autre voie et fait d'autres propositions.

➤ Le postulat d'un septième sens chez Bois

La première idée est que là où E. Gendlin renonce à la notion de perception, la considérant trop étroite pour rendre compte du mode d'interaction entre le sujet et son environnement, D. Bois élargit cette notion, la reformule, notamment en proposant une formalisation d'un *support physiologique* qui explique et justifie l'auto-sensibilité du corps et les modes d'interaction qu'elle permet.

Élargissement de la notion de perception par le mouvement interne

D. Bois postule en effet que l'existence et l'animation du *mouvement interne* font du corps, dans son ensemble et dans sa globalité, un organe de perception à part entière : sous la forme de modifications des paramètres spatiaux ou temporels de son animation, le mouvement interne est constitutif d'une capacité de recevoir l'expérience perceptive, affective ou cognitive d'un sujet ; d'y répondre, d'y réagir, d'y participer ; de générer même un état intérieur autonome des circonstances extérieures ou affectives de la vie, ouvrant ainsi la voie à des ressources cognitives, relationnelles et comportementales différentes du mode réactionnel habituel de la personne : « La fibre sensible du corps, [...] représente d'abord sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et son potentiel d'évolutivité autonome. Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet. » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

Ainsi, ralentissements de rythmes, modifications d'orientations ou d'amplitudes de certains trajets du mouvement interne sont significatifs de la manière dont le corps et le sujet sont affectés par l'expérience en cours. Ils peuvent même devenir, à la condition de se former à leur lecture, de véritables informations intelligibles, voire de véritables réponses que le corps fournit face à une situation, au-delà ou en amont d'une réflexion volontaire menée par la personne à propos de cette même situation. De là, un rapport conscient à ces manifestations intérieures du corps vivant peut fournir une somme d'informations supplémentaires à ajouter à celles habituellement recrutées pour faire un choix, prendre une décision, mener une réflexion ou encore s'orienter dans les chemins de l'existence.

Si ces propositions paraissent très proches de celles d'E. Gendlin, un point clé de différenciation se tient dans les moyens de *préparer* la personne à percevoir ce qui, dans son corps, sert de support à une saisie de sens. Ces moyens sont en effet purement verbaux dans la démarche du focusing (par le biais d'un guidage des différentes étapes de perception du

sens corporel), tandis qu'ils commencent par une intervention directe sur le corps dans le cas de la somato-psychopédagogie. Cette intervention première, qui passe par le toucher manuel, permet, avant toute autre chose, d'éveiller la circulation du mouvement interne dans la matière du corps. Or, je l'ai dit, c'est l'activité du mouvement interne qui rend la matière 'percevante' (souvenons-nous du cercle vertueux précédemment décrit) : ainsi, quand la personne est invitée à se tourner vers l'intériorité de son corps, l'organe perceptif capable de percevoir ses propres manifestations est éveillé ; et elle n'est *jamais* invitée à le faire avant que cette condition ne soit remplie. De ce fait, les témoignages des personnes qui pratiquent la somato-psychopédagogie vont souvent dans le sens d'une conscience claire et distincte des phénomènes du Sensible, là où E. Gendlin souligne prioritairement le caractère flou et vague du sens corporel, le 'focusing' consistant justement à affiner et rendre plus claire la sensation en question. La méthodologie somato-psychopédagogique, centrée sur le corps *avant* d'être centrée sur la personne et ses capacités perceptives, montre ici son intérêt pour l'appropriation par le sujet d'une part de sa vie corporelle qui n'apparaît pas au premier abord, dans les conditions habituelles de rapport au corps.

Du corps percevant au concept de matière

D. Bois va plus loin dans la description et la formalisation de la modalité d'interaction du corps vivant, au-delà des cinq sens, en distinguant entre « corps » et « matière » du corps.

La *matière*, concept fondamental dans sa conception du corps vivant, se définit comme le matériau corporel et constitutif de soi que le sujet découvre quand il est en relation avec l'animation globale du mouvement interne. La personne se ressent alors – ou ressent autrui – d'une manière particulière, sous la forme d'une 'substance de soi', cette dernière constituant un niveau et un 'style' d'existence corporelle dont le mode d'organisation et de fonctionnement ne peut être réduit aux lois anatomiques et physiologiques du corps considéré comme organisme biologique. C'est un autre point où les conceptions de E. Gendlin et de D. Bois se distinguent : là où le sens corporel est *interaction*, le mouvement interne est d'abord *substance palpable*, et c'est cette substance qui, éveillée, devenue consciente, est source de sensibilité.

Dans la notion de Sensible, c'est donc en réalité la *matière* qui, pour D. Bois, constitue le véritable organe de perception. Dans ce schéma de compréhension, le mouvement interne est la force active du vivant qui, à la fois, *dote la matière d'une faculté*

de sentir et occasionne par sa présence au sein des tissus les phénomènes constitutifs du Sensible. La matière, en tant qu'elle est animée du mouvement interne, constitue à la fois *le lieu où saisir* les sensations du Sensible et *l'organe de leur saisie*. Il faut souligner ici le cercle vertueux selon lequel *c'est le mouvement interne lui-même qui donne à la matière le pouvoir de percevoir les phénomènes qu'il y a lui-même générés*. C'est aussi, du coup, l'existence du mouvement interne qui, secondairement, ou indirectement, offrira au sujet lui-même la faculté de saisir ces phénomènes qui se jouent dans son corps.

Par une extension issue de la nature même de l'expérience que l'on peut faire de sa propre matière, le Sensible désignera donc tout autant la modalité perceptive particulière dont nous parlons, que le ‘lieu de soi’ et les actes qui se déploient, se révèlent, se manifestent, *quand* elle est mise en œuvre, et *pour* qu'elle soit mise en œuvre. Dire « je suis dans mon Sensible » ou « je suis en relation avec mon Sensible » signifie dès lors : je suis actuellement en contact conscient avec ma matière comme ‘part de moi’ qui capte et perçoit les mouvements internes dont elle est animée, ce qui me permet de m'en saisir comme formes ou comme catégories identifiables, nommables, signifiantes.

L'éducation dont le rapport au Sensible peut faire l'objet visera ainsi davantage le rapport que les contenus : comme le souligne D. Bois, « Si frontière il y a entre corps matiétré et corps propre, cette frontière n'est ni d'ordre anatomique ni d'ordre physiologique, mais bien de l'ordre d'une carence perceptive dans le type de relation que l'on établit avec le corps. Et s'il y a aujourd'hui un corps extériorisé, c'est bien qu'on l'a fait exister comme tel, par la force de la non-utilisation des capacités perceptives de la matière. [...] Il n'y a pas deux corps, il n'y a qu'un ‘seul tout’. » (Bois, 2001, p. 53).

Sens de la situation ou sens d'un soi libre de la situation ?

Un dernier point de discussion touche à la nature (ou à la forme) de la perception de soi qui émane des pratiques respectives du focusing et de la somato-psychopédagogie. Le sens corporel est, selon E. Gendlin lui-même, « la conscience physique d'une situation, d'une personne ou d'un événement. C'est une sensation interne qui englobe tout ce que vous pouvez éprouver à l'égard d'un sujet donné, à un moment donné, et tout ce que vous savez à son propos. » (Gendlin, 2006, p. 41) C'est un sens *de la situation* : ce qu'il donne à percevoir en soi, est la situation, et ce qu'il donne à percevoir de soi, est *soi en situation*, ou la situation telle qu'elle est vécue à l'intérieur de soi.

Les choses se présentent très différemment dans la pratique somato-psychopédagogique : quand la personne est entraînée à percevoir la finesse des phénomènes du Sensible, elle se reconnaît du même coup *elle-même* au sein de cette expérience. Elle est alors présente à la fois à son expérience et à sa propre présence percevante, à la fois à elle-même comme observatrice de son expérience et à elle comme lieu de manifestation de l'expérience observée : la personne se rencontre comme « sujet *de* son expérience *dans* son expérience » (Bois, Humpich, 2006, p. 465). Mais la particularité de cette conscience de soi, ou de cette présence à soi, est qu'elle est spécifique des conditions dans lesquelles elle se donne, des conditions que nous avons exposées dans le chapitre 1 et qui se caractérisent par ce que D. Bois a appelé l'extra-quotidienneté. Or, si l'extra-quotidienneté a pour vocation première de placer la personne en dehors des conditions quotidiennes, naturelles, de rapport à son corps, elle lui permet aussi – en même temps qu'elle le lui demande – de prendre un temps à l'écart de son quotidien, d'accepter de le quitter un instant, de se mettre ‘ailleurs’ pour construire, à partir de la perception du mouvement interne, un état de perception non relié aux conditions extérieures.

Certes, on ne peut nier que la personne qui perçoit et se perçoit ainsi est, *de toute façon*, en situation, qu'elle porte en elle, notamment dans son corps, la totalité de ce dont sa vie est faite. Mais l'élément crucial de l'expérience du Sensible qu'il faut intégrer ici est que la présence active du mouvement interne crée un univers de phénomènes qui *ne relèvent pas* de la situation de vie présente ; plus encore, qui montrent qu'il existe dans la profondeur du corps, dans un certain niveau de sa vie interne, une part de soi qui est libre de la situation de vie présente, qui vit selon des lois de l'être qui ne se plient pas aux contingences.

L'univers du Sensible qui se révèle est extra-quotidien dans ce sens-là aussi : en tant qu'il ouvre à la rencontre avec ce qui, dans le corps, est non dépendant de la situation. Sur le plan de la démarche de changement que prônent les deux pratiques, c'est là que se situe une large part de l'efficacité de la somato-psychopédagogie : car les ‘événements’ qui émergent de ce niveau ‘auto-référent’ du corps vivant sont porteurs de solutions nouvelles justement parce qu'elles ne proviennent pas directement de la confrontation avec la situation. Ce qui est très étonnant est de constater à quel point, une fois qu'elles sont apparues, elles semblent adaptées à la situation que vit le sujet, mais sous une forme et dans une direction qu'il n'aurait jamais pensé à investiguer.

La construction comme mode de création de sens

Le deuxième grand point de discussion autour des modèles d'approche du sens en formation d'adultes est l'idée fondatrice, présente quel que soit le courant considéré, selon laquelle *le sens est construit par l'acteur* : « Nous entrons dans une société où le sens de l'action et des identités est moins donné aux acteurs comme allant de soi, qu'il n'est construit par eux. » (Dubet, 2001, p. 327)

Sous différentes formes, et depuis différents ancrages théoriques, ce qui est souligné ici est la dimension processuelle et non immédiate du sens : le sens est un processus dynamique, un parcours entre contenu et expression, un processus dynamique, obéissant à des paramètres variables et éminemment dépendant des contextes ; le sens n'est pas donné, il résulte d'un parcours interprétatif normé par une pratique. Cette idée mérite d'être développée pour nous permettre d'éclairer et de mieux situer, par contraste, ce que nous entendons, dans le champ du sensible, par les notions de spontanéité et d'immédiateté de l'apparition du sens.

➤ Le sens est construit : il nécessite un certain « travail »

L'idée que le sens est construit veut dire tout d'abord qu'il ne vient pas tout seul, qu'il faut un effort et des actes spécifiques pour le voir, le rencontrer, l'élaborer ; cela signifie donc aussi qu'il n'est pas contenu dans l'acte ou la situation : « Que ce soit dans sa fonction d'intelligibilité ou de légitimation, le sens, exprimé sous la forme de motifs, n'est d'aucune manière inscrit dans l'acte lui-même, mais bien dans le sujet agissant ; il n'est jamais qu'un construit qui accompagne l'acte, qui se surajoute à celui-ci. » (Bourgeois, 2000, p. 93)

Travail d'appropriation

Si ce travail est nécessaire, c'est tout d'abord parce que le sens, étant à l'interface entre l'individuel et le social, impose au sujet d'en opérer une *appropriation* singulière. Le sens, pour une personne donnée, lie en effet de manière indissociable celui qu'elle-même est capable (ou pas) de donner à ses actions, à ses apprentissages, à son savoir, à ses expériences, et celui dont les institutions sont porteuses et qu'elles transmettent (ou pas) aux apprenants. P. Nègre dit par exemple que : « À se trouver posée, la question du sens se

dévoile comme fonction vitale, interface entre l'individuel et le collectif. [...] Ainsi le sens n'est pas qu'une affaire individuelle. Il ordonne une certaine configuration sociale en s'incarnant dans des organisations et des personnes, des textes réglementaires et des discours savants, des théories et des techniques, qui le reproduisent au double sens du terme, en s'en faisant le reflet et en assurant sa perpétuation. La vitalité du sens est affaire d'alimentation réciproque entre le tout et les parties, sans qu'il soit possible vraiment de donner la prééminence à l'un ou à l'autre des termes. » (Nègre, 1999, pp. 11-12)

Dans le même ordre d'idées, J.-Y. Rochex nous rappelle que « Le 'débat' entre le sujet humain et son milieu (Canguilhem, 1965), entre ontogenèse et phylogénèse, se noue ainsi au cœur des activités d'appropriation au travers desquelles chaque sujet humain s'hominise. Ces activités sont toujours 'bifaces'. D'une part, elles ont un efficace social, un contenu concret objectif, lesquels sont plus ou moins adéquats et pertinents quant aux significations sociales qui doivent ainsi être appropriées, et elles s'inscrivent dans des rapports sociaux qui en 'surdéterminent' l'efficacité et la dimension. D'autre part, elles s'inscrivent toujours dans des biographies singulières, des dynamiques subjectives et intersubjectives ; elles réalisent ainsi toujours un autre mouvement que celui de leur efficace social, sans rien perdre pour autant de leur contenu objectif. » (Rochex, 1998, p. 32).

Le sens est donc le fruit d'une sorte d'alchimie interne entre la personne et la société d'une part, et entre la personne et sa propre expérience de vie d'autre part ; c'est pour cela qu'il ne peut être 'réalisé' que par la personne elle-même : « Le sens que nous attribuons aux connaissances ne peut se transmettre directement. Seul les apprenants peuvent élaborer leurs significations propres, compatibles avec ce qu'ils sont au travers de leur expérience. » (Giordan, 2001, p. 100).

Mais le travail de construction est aussi un processus de *conscientisation* de ce qui, dans une action, une situation ou une tranche de vie, n'a pas été saisi, pas compris, parfois tout simplement pas pleinement vécu, au moment même où cela se présentait.

Travail de conscientisation

Ici, ce qui est en cause n'est plus la capacité de devenir auteur de ses propres significations et valeurs mais, en amont, la capacité de *vivre* ses propres expériences et d'y être présent (de l'ordre de la vie quotidienne, de l'activité professionnelle ou encore des enjeux existentiels) *au moment même où elles se présentent*. Or, cette capacité n'étant elle-même quasiment jamais présente dans les conditions de la vie quotidienne, saisir le sens de

ce que l'on vit nécessite un *retour a posteriori* sur ce qui s'est passé. Le travail nécessaire pour que le sens apparaisse est donc aussi un travail de conscience, de présence à l'expérience, sans quoi l'on en reste au stade du vécu direct, et la connaissance contenue dans l'expérience reste implicite.

➤ Le sens du Sensible est-il construit ?

Confronter la genèse du sens étudiée dans cette thèse à ce modèle constructiviste invite à poser la question : le sens du Sensible est-il construit et, si oui, l'est-il sur le mode que nous venons de décrire ?

À première vue, le mode de donation spontanée du fait de connaissance ne semble pas nécessiter ce que G. de Villers décrit comme une « modalité complexe d'élaboration ». D. Bois parle de « donation » de sens justement pour souligner qu'un fait de connaissance émerge en toute simplicité, sans élaboration réflexive ou cognitive. Il se situe ainsi dans un registre radicalement différent de la conception du sens construit par un « travail »³⁹. Peut-on dire alors affirmer purement et simplement que le sens issu du Sensible *ne se construit pas* ?

Si l'on considérait l'expérience du sens uniquement à l'échelle de l'immédiateté de son jaillissement, peut-être. Mais le fait de connaissance, surgissant sans réflexion, sans « travail », ne naît pas de rien pour autant ; s'il jaillit sans effort particulier dans le temps d'une expérience donnée, il est néanmoins le fruit d'un processus, d'une rencontre intérieure, d'une attitude attentionnelle qui, eux, ont demandé des efforts d'apprentissage préalables. Dans cette mesure au moins, il me semble important de souligner qu'un fait de connaissance *se construit*, même si ce n'est pas le sujet qui *le* construit : il se construit, au sens où il n'est pas donné à tout le monde à tout moment, qu'il y faut des conditions d'expérience particulières, un certain type de rapport à soi, à son corps et à l'expérience qui s'y joue, une certaine attitude intérieure, etc. Tentons dès lors de préciser de quelle nature est cette construction.

³⁹ Nous reviendrons plus tard sur le fait que cette utilisation du terme « donation » se distingue également de l'acception phénoménologique classique.

Premier niveau de construction : la durée d'apprentissage du rapport au Sensible

Tout d'abord, si l'on se place dans une réflexion sur les conditions de possibilité de la genèse du sens que l'on étudie, le fait de connaissance naît de la capacité d'un sujet de se tourner vers le lieu d'où le sens émergera peut-être, vers la possibilité qu'il émerge, et avec les moyens perceptifs adéquats pour le saisir s'il émerge. Or, cette capacité, qui commence par l'éveil du corps du sujet, puis de sa conscience, à l'existence même du Sensible (donc à la présence du mouvement interne au sein de son corps), se forme sur la durée. Au minimum, plusieurs séances d'accompagnement en somato-psychopédagogie sont nécessaires pour que le corps, en premier lieu, s'ouvre dans sa structure à la présence du mouvement interne ; il faudra ensuite plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour que la personne elle-même, dans sa conscience active, sache saisir les phénomènes liés à la présence du mouvement interne et constitue ainsi progressivement sa relation singulière à l'univers du Sensible. La stabilisation de ces nouvelles capacités dans la vie quotidienne, à l'épreuve des habitudes de rapport au corps et à l'expérience, prendra souvent des années.

Même s'il arrive qu'un fait de connaissance survienne dès la première expérience du Sensible, il me semble donc important de considérer cet apprentissage comme une étape importante du processus de genèse du sens à partir du Sensible, et le premier endroit où l'on peut dire que l'accès au sens se construit. L'inclure dans notre vision nécessite cependant, de la part des formateurs que nous sommes, que nous placions la description du processus à une échelle temporelle suffisamment large ; cela suppose également de ne pas se laisser prendre par l'illusion que peut constituer la qualité du jaillissement du sens quand il se produit, en oubliant que derrière cette donation spontanée et immédiate – voire ‘facile’ – il y a, en réalité, la manifestation d'un apprentissage déjà long et incroyablement performant. Comparées aux compétences réclamées pour mener à bien un processus de construction de sens dans les pratiques habituelles de formation, celles mises en jeu pour saisir un fait de connaissance sont, selon le témoignage des personnes, radicalement non usuelles. Quand un sujet saisit un fait de connaissance lors d'une expérience du Sensible, c'est pour moi le signe qu'il a *déjà* appris à accueillir le Sensible en lui, dans son corps, dans son esprit, dans son âme, quelle que soit la forme que cet accueil et son apprentissage ont pris pour lui, qui diffèrent considérablement selon les personnes.

Deuxième niveau de construction : les conditions extra-quotidiennes

Un autre niveau de construction qu'il faut considérer pour rendre compte de manière juste des conditions d'apparition du sens du Sensible se tient dans les conditions extra-quotidiennes. Sous l'éclairage des modèles suggérés en formation d'adultes, leur mise en place délibérée révèle d'ailleurs des aspects intéressants du dispositif pédagogique qu'elles représentent.

En règle générale, en effet, il est considéré en formation expérientielle et existentielle, qu'un processus de construction de sens se déploie essentiellement à la faveur d'une crise existentielle où le sens de la vie ou d'une situation, allant de soi jusque-là, est rompu : par exemple, « lorsque se conjuguent deux phénomènes qui ont en commun l'irruption d'une altérité dans le cours d'une vie et dans le discours qui en dit les raisons. Le phénomène de crise existentielle d'une part et celui de rupture au cœur des convictions érigées en raison d'autre part, constituent des conditions nécessaires à la remise en jeu des comportements et des représentations en relation d'étayage réciproque. » (De Villers, 1991, p. 19).

Dans le même ordre d'idée, R. Barbier estime que « La formation expérientielle peut être conçue comme le résultat d'un accident existentiel en termes d'irréversibilité, d'irréductibilité et d'imprévisibilité, d'une situation vécue qui nous plonge dans l'étrangeté d'un univers. Ce passage ne se fait pas sans une impression et une nécessité de perte de système de références, ouvrant sur une série d'émotions souvent incontrôlables. Dans le meilleur des cas, le résultat de cet accident *perlaboré* [...] tend à une œuvre conçue comme une réorganisation du système de valeurs existentielles de la personne, cas de tout ce par quoi la personne accepte de risquer l'essentiel pour donner du sens à sa vie [...] » (R. Barbier, cité par (Josso, 1991, p. 198).

Si M.-C. Josso, de son côté, souligne avec raison que l'apprentissage par l'expérience peut également se réaliser en dehors d'une crise – elle distingue plus précisément apprentissage fortuit, apprentissage réfléchi et mise en signification existentielle (Josso, 1991, p. 193) – reste que les conditions d'accès à du sens nouveau se trouvent toujours *au minimum* dans un dépassement de l'habitude, la crise opérant comme le comble du dépassement du fait de la rupture qu'elle introduit et nécessite dans les savoirs établis face à une situation trop nouvelle ou trop extrême : M.-C. Josso parle ici de « surprise », « parce qu'elle interrompt une logique qui dès lors ne nous permet plus d'intégrer ce qui se

passee à ce qui est connu ou parce que nous sommes affectivement bouleversés ou encore parce qu'une durée est brisée ou qu'un fonctionnement est interrompu. » (Josso, 1991, p. 194)

Tout ceci converge pour dire que l'accès au potentiel formateur de l'expérience n'est pas donné, et que les conditions d'expérience telles qu'elles sont offertes dans la vie quotidienne, parce qu'elles ne font pas surgir cette surprise très souvent, ne sont pas propices à l'émergence spontanée d'une connaissance issue de l'expérience. Pour G. Pineau, « L'irruption du contact direct de l'expérience n'est pas si fréquente. En effet, s'interpose habituellement entre l'organisme et son environnement une zone tampon intermédiaire, invisible, faite des rapports habituels que l'organisme entretient avec ce qui l'entoure. Cette zone tampon fait que souvent rien n'arrive [...] Dans un premier temps, l'expérience est la rupture de cette continuité : l'introduction d'une discontinuité par le surgissement, l'avènement en direct d'une nouveauté » (Pineau, 1983, pp. 29-30).

Cette rupture de continuité des habitudes est nécessaire dans le cadre du rapport à l'expérience du corps comme dans tout autre type d'expérience, peut-être même davantage si l'on pense au degré d'automatisation dont le rapport au corps fait l'objet dans la vie quotidienne. Les pratiques du Sensible interrogent cette réalité de manière délibérée et organisée, grâce à la mise en œuvre des conditions extra-quotidiennes d'expérience : « Dans quelles circonstances cet écran va-t-il être levé ? Faut-il laisser le soin au cours des événements de la vie de créer cette rupture ? En psychopédagogie perceptive, nous considérons que la ‘zone tampon’, la distance qui existe entre l'apprenant et son corps et en conséquence entre l'apprenant et ses mouvements gestuels, tissulaires et internes, mérite d'être interpellée activement. » Ainsi, l'extra-quotidienneté « installe des conditions productrices de nouveauté, mais cette nouveauté ne relève pas de ‘l'accident’, de l'imprévisible mais bien d'un choix, d'une série de contraintes installées par le praticien-chercheur. En quelque sorte, la nouveauté formatrice est convoquée, voire ‘provoquée’ en ce qui concerne ses conditions d'émergence. » (Bois, Humpich, 2006, pp. 470-471)

Vues comme cela, les conditions extra-quotidiennes représentent une voie d'apprentissage expérientiel originale si l'on considère que la nouveauté qu'elles provoquent dans le corps et l'esprit du sujet est assimilable à une sorte de ‘mini-crise’, contrôlée et voulue : le sens habituel ne fonctionne pas, les ressources habituelles non plus ; la personne est dans une situation vécue de manière parfois étrange, avec le sentiment, dans ses propres mots, de « ne pas avoir la commande ». Mais cette ‘crise’ proposée à la personne *via* la

nouveauté du rapport à son corps, est porteuse de sa propre résolution : la personne est, cognitivement et affectivement, dans un ‘ailleurs et autrement’, et cette situation inédite l’ouvre dans le même temps, grâce au rapport solide à soi parallèlement installé, à la possibilité de puiser à des ressources d’apprentissages inédites qu’elle ne se connaissaient pas, tant en termes de modalités opératoires (perceptives ou perceptivo-motrices) qu’en termes de cognition ou de saisie du sens de la situation. Les nouvelles compétences sont construites non par déconstruction des savoirs en place, mais par introduction réglée, dans la conscience de la personne, d’un mode de fonctionnement physiologique corporel, qu’elle apprend à utiliser en lien avec sa pensée au moment même où elle le découvre en elle.

Dans cette mini-crise artificielle mais porteuse de solutions nouvelles, l’expérience est quasiment toujours formatrice ; elle peut même devenir une expérience existentielle, si l’on suit en cela la distinction opérée par M.-C. Josso : « J’aimerais que l’on admette l’intérêt d’introduire une distinction entre ‘expérience existentielle’ et ‘apprentissage par l’expérience’. En effet, l’expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être, tandis que l’apprentissage à partir de l’expérience, ou par l’expérience, ne concerne que des transformations mineures. Même si acquérir une compétence ou un savoir-faire instrumental ou pragmatique peut changer un certain nombre de choses dans une vie, il n’y a pas véritablement métamorphose de l’être ; il y a un apport qui s’ajoute avec parfois une perte, mais il n’y a pas, à proprement parler, de métamorphose. » (Josso, 1991, p. 198)

Les conditions extra-quotidiennes constituent également une voie de passage efficace face à la difficulté que représentent les représentations et conceptions en place chez l’apprenant, empêchant l’accès aux savoirs nouveaux. Une difficulté face à laquelle A. Giordan rappelle : « Il faut donc envisager une déconstruction des conceptions de l’apprenant comme une étape préalable. Or, contrairement à ce que suggérait naïvement Gaston Bachelard, cette démarche est impossible dans la pratique quotidienne . L’apprenant ne se laisse pas facilement déposséder de ses opinions et de ses croyances. Construction et déconstruction ne peuvent donc être appréhendées que comme des processus interactifs. Le nouveau savoir ne s’installe véritablement que lorsque celui en fonction apparaît périmé. » (Giordan, 2001, p. 99)

Ce problème se pose de la même manière, et même de façon particulièrement active, face à une information qui ne vient pas de l'extérieur mais de l'intérieur de soi⁴⁰ : « tout phénomène intime radicalement neuf pour la personne peut ne pas être perçu parce que le regard ne se pose pas dessus, au bon endroit. Comment la personne peut-elle saisir les faits de conscience qui se situent hors de son champ représentationnel ? » (Bois, 2007, p. 76)

Les conditions extra-quotidiennes représentent une alternative à la déconstruction suggérée par A. Giordan : elles placent en effet l'apprenant dans une situation où ses savoirs en place ne trouvent pas leur cadre habituel d'expression pour donner sens à la situation vécue ou à l'action demandée : le type de tâche proposé, par son caractère inhabituel, ne permet pas aux procédures ou conceptions usuelles d'être utilisées mais, d'un autre côté, le fait que la tâche en question soit perceptive, et non effectrice, fait que la tentative même de les recruter ne se manifeste pas, et que la personne n'a pas à déconstruire ses savoirs en place ; c'est la situation elle-même qui les met 'hors jeu'.

➤ En aval de la construction : la donation spontanée

Si, comme nous venons de le montrer, l'avènement d'un sens au sein d'une expérience du Sensible comporte bien sa part de 'construction', reste que le modèle de la construction peine à accueillir les caractéristiques du mode d'apparition du fait de connaissance et ce, à deux niveaux : au niveau du moment de la construction dans l'ensemble du processus de la genèse du sens, et au niveau de l'objet même de cette construction.

Le moment de la construction : a posteriori ou a priori ?

Tout d'abord, si construction il y a, elle relève davantage d'un processus *a priori* que d'une démarche *a posteriori*. Les deux modalités sont connues dans le champ de la formation, et M.-C. Joso (1991) les définit clairement : la construction de sens de l'expérience *a posteriori* est le premier travail que l'on peut fournir après une expérience qui est venue suspendre et surprendre nos modes habituels de fonctionnement, pour comprendre ce qui s'est passé par une analyse intérieure de ce qui a été vécu et éprouvé ; la construction

⁴⁰ D. Bois a ainsi mis en évidence que les étapes décrites par Piaget dans sa théorie du constructivisme se manifestaient également face à la connaissance immanente fournie dans l'expérience intime du Sensible. Le modèle de réactions et d'intégration de la 'nouveauté qui vient de l'intérieur' a été formulé par lui à travers le concept de « constructivisme immanent » (Bois, 2005, 2007)

a priori, dont l'expérience scientifique et l'action formatrice sont des cas particuliers, est au contraire une mise en jeu d'une compréhension et d'une formalisation préalables dans une pratique qui a été conçue pour produire ce que l'on attend d'elle en termes de connaissance. Vue sous cet angle, l'expérience du Sensible participe d'une démarche de construction *a priori*, puisque les conditions extra-quotidiennes sont conçues pour produire à la fois les phénomènes propres au Sensible et la mise en relation du sujet avec ceux-ci.

L'objet de la construction : le sens ou ses conditions d'apparition ?

Mais il faut préciser encore cette idée en affirmant que ce sont les *conditions* de possibilité de l'expérience du Sensible qui sont ainsi construites, et non l'expérience elle-même, encore moins le fait de connaissance ou son émergence. Ces conditions intérieures qui permettent que le sens puisse apparaître, sans garantir pour autant son apparition, ont déjà été abordées : ce sont principalement les conditions extra-quotidiennes de rapport au corps, et le climat intérieur de neutralité active, c'est-à-dire de relâchement total de la pensée, d'ouverture, de non recherche, de non effort, de non tension.

Mais si nous pouvons maîtriser (au sens d'en avoir l'expertise) ces conditions d'apparition des phénomènes corporels internes, nous ne maîtrisons en rien l'apparition des phénomènes eux-mêmes : ni le moment de leur apparition, ni leur contenu – toujours imprévisible –, ni la qualité du rapport que nous sommes capables d'établir avec eux au moment où ils se présentent, ni le type de sens qui va naître. La modalité d'apparition elle-même n'est pas de notre ressort ; elle est le résultat d'un équilibre relationnel subtil entre soi et l'expérience, entre soi et soi, entre soi et son corps, entre soi et le principe même de nouveauté, qui dépend de facteurs extrêmement variés, tels que : le degré d'expertise dans les attitudes intérieures qui permettent de maintenir le contact avec le Sensible sur une certaine durée, les situations ou événements extérieurs du moment qui influent sur la qualité de l'intériorité corporelle et cognitive, l'état de fatigue, l'intérêt pour le fait que du sens vienne (indépendamment de son contenu), la stabilité face à l'émotion qui naît dans l'expérience, etc.

Malgré l'installation délibérée des conditions extra-quotidiennes d'expérience corporelle, le fait de connaissance surgit donc de manière *imprévisible*, à plein de niveaux : la personne qui fait l'expérience n'est jamais sûre qu'un fait de connaissance *va venir* ; s'il vient, elle ne sait jamais *quand* il va le faire ; et elle sait encore moins quel sera son contenu.

Et pourtant, au moment où le fait de connaissance surgit, la personne est là, pleinement présente, consciemment présente, ouverte.

Il faut donc bien revenir à l'idée que, dans l'expérience du Sensible, le sens *se donne*, au sens où, une fois ces conditions installées et une fois maîtrisées les attitudes intérieures pour s'y maintenir, il surgit à la conscience sans effort cognitif particulier, sans acte de *recherche* de sens, sans *construction* en tant que procédure (quelle qu'elle soit) d'assemblage d'éléments pour en faire un tout cohérent. D. Bois et D. Austry précisent le processus d'émergence du sens de la façon suivante : « avant que le sens ne prenne forme, il s'annonce d'abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. » (Bois, Austry, 2007, p. 19)

Au-delà du mode de donation, ce qui est ici mis en lumière est également la temporalité de l'apparition du sens, qui se fait en temps réel de l'expérience du Sensible. C'est un autre point où les modèles d'approche du sens qui règnent en formation existentielle ne peuvent accueillir en totalité l'expérience et la démarche vécues au contact du Sensible.

Aspect temporel : une construction dans l'après-coup

Le travail d'appropriation et de conscientisation, parce qu'il consiste à 'déplacer' le sens de la collectivité à l'individualité, et du vécu direct à l'élaboration, peut être vu comme le versant *spatial* de la construction de sens. Mais le processus de construction peut aussi être considéré dans son versant *temporel* : ce qui prime alors est l'idée, totalement partagée dans le courant de la formation, que le contenu du vécu, son importance, son sens, ne sont jamais présents pour le sujet au moment où il vit l'expérience, qu'ils ne peuvent apparaître que *dans l'après-coup*. Si le sens est avant tout compréhension d'une forme personnelle, située à un moment donné de son existence, alors le mode d'accès à cette compréhension doit logiquement passer par la prise de conscience du cheminement qui a fait naître cette

forme, que ce soit lors d'une situation ponctuelle de pratique de formation ou tout au long de la vie.

➤ La genèse du sens au contact du Sensible : un autre type de rapport au passé

Si cette idée n'est pas à remettre en question, reste qu'elle ne fait pas droit à une genèse de sens qui reposeraient sur un autre mode de rapport à la temporalité. Or, dans la démarche de création de sens au contact du Sensible, l'exploration active et volontaire du passé n'est pas première ; elle n'intervient que dans un deuxième temps, après que d'abord, sur la base de capacités perceptives formées et renouvelées, le sujet s'est ouvert à une voie du présent et du dedans de son corps, qui l'ouvre à la part la plus neuve de lui-même, lui offrant l'accès à un regard qui appartient au présent et qui est tourné vers ce qui est à venir... Une exploration de *l'actualité en devenir* du sujet, dans une profondeur qui dépasse le présent pour rendre disponible, au cœur du corps, des potentialités naissantes qui ne sont encore accessibles qu'à cet endroit, encore au stade d'ébauches mais déjà disponibles malgré tout, dès maintenant, et applicables dans l'actualité de sa vie, de ses interactions, de ses représentations, de ses rapports. Alors seulement, le passé est accueilli, dans et par ce nouveau regard, dans et avec ces nouvelles possibilités, se dévoilant du coup différent de ce que l'on en pensait jusque-là, montrant d'autres visages que ceux qu'on lui connaît.

Dans cette manière d'aborder le sens, y compris le sens de sa vie, la notion de potentialité prend une forme concrète, quasi matérielle, au travers du mouvement interne et des expériences extra-quotidiennes de soi que le rapport au Sensible rend ainsi disponibles au cœur de la matière vivante. D'ailleurs, C. Rogers lui-même, dans certaines descriptions de la potentialité, s'approche de la notion de mouvement interne : « Le flux de mouvement peut être vu comme fait d'‘énergies’ latentes, non encore ‘actualisées’. Il porte en lui, dans ses zones superficielles, les freins et les inhibitions résultant de conditionnements antérieurs, mais aussi les ressources vitales et créatives. » (Rogers, 1968) Dans l'approche du Sensible, la potentialité devient une réalité tangible, perceptible, en soi et en l'autre, par le toucher ou par l'introspection sensorielle.

C'est ainsi la logique d'ensemble du processus de genèse du sens qui s'inverse : l'orientation – des activités professionnelles, des comportements sociaux ou des aspirations existentielles (voire spirituelles) – n'est plus comprise essentiellement comme une *conséquence*, ou un *prolongement*, de la construction du sens élaborée au niveau des

significations, ces dernières révélant la direction d'un parcours. Elle est observée bien en amont des actions ou des comportements, en amont aussi des significations, elle est surtout *vécue*, et c'est ce vécu qui produit en partie les significations. Les orientations des formes en mouvement qui animent la matière corporelle deviennent ainsi, en elles-mêmes, source de sens, *en tant que contenus perceptuels originaires* – au même titre que d'autres caractéristiques des phénomènes du Sensible, telles que les amplitudes, les variations de rythme ou encore les tonalités de résonance. L'orientation ne se révèle donc pas (seulement) *après* le sens d'une action ou d'une expérience, comme traduction ou prolongement de ce sens au plan de la spatialité d'un parcours : elle se présente *au départ* du processus, comme antichambre du sens selon des modalités qui sont justement l'objet de ma recherche.

Se pose ici un autre aspect du questionnement sur le mode de construction du sens, relatif cette fois aux modalités de conscience à l'œuvre face à l'expérience.

➤ Question sur la potentialité de l'esprit

Au-delà de la question strictement temporelle, l'affirmation d'une construction du sens nécessairement *a posteriori* repose également sur une certaine idée du fonctionnement de la conscience ou de l'esprit, supposant notamment l'impossibilité de mettre en oeuvre, dans le temps même de l'expérience, un regard qui peut observer en même temps ce qui est vécu et le fait même que c'est en train d'être vécu. Le constat de cette impossibilité est la motivation de cette célèbre formule de A. Comte, qui s'opposait ainsi à l'introspection comme science : « On ne peut pas être à la fois dans la rue et au balcon ». En d'autres termes : on ne peut pas être à la fois en train de vivre et d'observer ce que l'on vit, en train de faire et d'analyser ce que l'on fait ; poussé à l'extrême : on ne peut pas à la fois vivre et être présent à ce que l'on vit.

L'on pourrait croire que cette inconscience qui règne sur le vécu quotidien, qu'il soit privé, scolaire ou professionnel, disparaît quand l'expérience est forte, le sens devenant alors plus facile à saisir en temps réel. Pour G. Pineau et J.-L. Le Grand, il n'en est rien, bien au contraire : « On peut dire que plus l'expérience est forte-sensationnelle – plus elle impressionne jusqu'à faire chavirer –, moins rapidement elle peut être comprise. Il faut qu'elle se ré-exprime, qu'elle redéploie son mouvement en différé et au ralenti pour qu'elle puisse être saisie et ordonnée. L'expérience vécue n'accède à l'histoire – à un sensé ordonné et daté – que si elle s'exprime et se re-présente. » (Pineau, Le Grand, 2002, p. 76)

S'il faut faire *retour* sur l'expérience pour trouver ou saisir son sens, c'est donc bien pour revenir à ce qui a eu lieu, pour y porter un regard différent et y saisir d'autres informations. Ce retour peut prendre des formes extrêmement variées selon les approches, les intérêts, les objectifs, les outils et les échelles temporelles auxquelles on se situe : analyse de pratique, entretien d'explicitation ou auto-explicitation, autres techniques d'entretien, récit de vie, blasons d'autoformation de P. Galvani, praxéologie, roman familial, focusing, etc. Paradoxalement, se retourner sur le passé peut ouvrir à la possibilité d'un nouveau présent : « Cette re-présentation, cette conquête d'un nouveau présent est paradoxale, car elle est à la fois le produit d'un travail de remémoration et aussi surgissement de nouveau comme synchronie de plusieurs temps comme don, présent. » (Pineau, Le Grand, 2002, p. 76)

L'idée centrale ainsi véhiculée ne peut être remise en question, en tant qu'elle répond à une part du fonctionnement naturel, usuel de l'esprit humain ; nous en tenons compte d'ailleurs nous-mêmes, dans le cadre des pratiques somato-psychopédagogiques, sous la forme de ce que nous appelons l'entretien en différé et le retour réflexif autour de l'expérience du Sensible. Cependant, cette idée présente à mon sens deux inconvénients majeurs : premièrement, elle établit une dichotomie (être conscient/ne pas être conscient) là où il faut beaucoup plus probablement voir une palette d'états intermédiaires qui me feraient plutôt dire que, dans le temps d'une expérience, certaines choses font l'objet d'un réfléchissement et d'autres pas. Cette simple nuance emmène la réflexion au-delà de la simple question : comment opérer le réfléchissement des aspects implicites de l'expérience ? pour interroger, plus largement, la manière d'articuler les éléments réfléchis et les éléments pré-réfléchis du vécu.

Deuxièmement, elle exclut de la réflexion ce qui se révèle comme potentialités de la conscience dans d'autres conditions que celles, naturelles, de la vie quotidienne. Ainsi, par exemple, les pratiques méditatives, ou certaines techniques de conscientisation mises en jeu dans les thérapies dites psychocorporelles, mettent en lumière, par la pratique, la possibilité d'installer en soi ce que D. Bois appelle une « conscience-témoin » et que Maine de Biran qualifiait de « à la fois témoin compatissant et spectateur intéressé ». Cette modalité de conscience, qu'il est possible de former *en amont* de l'expérience, permet de vivre ensuite une expérience (quelle qu'elle soit) avec une capacité considérablement augmentée d'observation et de validation de ce qui se joue dans l'expérience, au moment où cela se joue. Cette capacité est largement mise en jeu dans les pratiques du Sensible, ouvrant la

porte à un ‘style’ d’expérience corporelle qui se trouve à l’étroit dans une conception où le retour *a posteriori* sur l’expérience détient le plus haut pouvoir de construction de sens. Ce que montrent nos pratiques au contraire, c’est qu’il est possible de « déplacer le curseur de la conscience », comme le dit D. Bois, de façon à repousser la frontière de la zone de l’inconscient (en termes phénoménologiques), réduisant ainsi les aspects ou dimensions implicites de l’expérience et ouvrant la voie à ce que le sens de l’expérience, ou au moins une partie de ce sens, se livre en cours d’expérience, faisant l’objet d’un réfléchissement en temps réel.

À l’arrivée, quel que soit le critère de caractérisation que l’on considère, le modèle somato-psychopédagogique du sens trouve difficilement à s’inscrire dans les modèles dominants en formation d’adultes, y compris dans le champ de la formation expérientielle et existentielle. Le travail qui consiste à rendre visible le mode de donation spontané et immédiat du sens pour le faire dialoguer avec ces modèles, demande de toute évidence à être mené. À cet endroit, la problématisation théorique rejoint l’épistémologie et la méthodologie : car comment aller plus loin dans la modélisation et la conceptualisation d’une telle expérience sans l’approcher dans sa structure de vécu subjectif, et donc en première personne ? En d’autres termes, pour aller plus loin sur le plan théorique, il faut pénétrer l’expérience et, de l’intérieur, explorer sa structure.

Cette nécessité m’a finalement amenée à me tourner vers une *approche phénoménologique* du sens, tant sur le plan théorique que sur le plan épistémique. La section suivante, qui clôturera l’approche théorique de mon objet de recherche, vise à rendre compte du premier versant de cette réorientation, et de la manière dont ma problématique se reformule sous cet éclairage.

Reformulation de la problématique sous l'éclairage phénoménologique

Au terme de ce parcours théorique, la démarche de recherche s'oriente donc vers une approche phénoménologique, tant par son objet que par son esprit, et par la méthode de production de données que j'ai choisi d'adopter. L'ampleur du domaine philosophique ainsi représenté mérite cependant que je prenne le temps de préciser ma position. Parler de phénoménologie, c'est en effet se référer à un courant philosophique complexe que Husserl, son fondateur, a lui-même fait évoluer tout au long de son existence, et que ses continuateurs ont prolongé dans de multiples directions, ce qui rend le courant dans son ensemble impossible à définir simplement. Mais c'est aussi s'inscrire dans un espace de pensée possiblement ouvert à la singularité d'une approche, moyennant le respect de critères fondamentaux de méthode.

Par la nature même de mon thème d'étude, j'ai pour ma part investi la posture phénoménologique directement au cœur d'une tension qui l'habite depuis l'origine : voulant d'un côté étudier la conscience (ce qui implique une approche singulière et subjective) et, de l'autre, en faire une science (ce qui réclame au contraire l'accès à des résultats universels), elle s'est trouvée d'emblée exposée à la critique de psychologisme ou de subjectivisme. Le projet husserlien de science théorique s'étant construit en partie en réponse à cette critique, l'ancre dans une pratique explicite s'est finalement retrouvé – et se trouve encore aujourd'hui – à la fois préconisé et rejeté, dans tous les cas problématique.

Pourtant, dès les années 30, la phénoménologie a été utilisée comme méthode de recherche dans les sciences sociales (Schutz), amenant les chercheurs du champ à appliquer concrètement la méthode phénoménologique sur des thèmes de terrain, faisant naître des questions spécifiques : qu'est-ce que la réduction d'un point de vue pratique ? Comment mener une description ? C'est dans cette approche pratique de la phénoménologie que je me situe, dans une *praxis* de la phénoménologie pour laquelle peu d'auteurs se sont engagés (Depraz, Varela, Vermersch, 2000 ; Varela, Shear, 1999 ; Spiegelberg, 1997 ; Behnke, 1984).

Parmi eux, N. Depraz dénonce par exemple une phénoménologie, même chez les phénoménologues post-husserliens (Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, Levinas, M. Henry ou encore J.-L. Marion), où « La dimension pratique est donc toujours minorée voire passée à la trappe au nom d'un souci de conceptualisation qui requiert une formalisation de l'expérience du sujet, qu'elle soit gnoséologique, ontologique ou éthique. » (Depraz, 2006, p. 4). Ainsi pose-t-elle la question : « Comment valoriser la pratique pour elle-même alors que la philosophie est le lieu de la vérité, c'est-à-dire de l'universel et du nécessaire, à savoir de la validité objective ? Si, comme le dit Aristote, il n'y a de science que du général, à savoir de l'essence ou de l'être, la dimension pratique apparaît bien comme l'autre de la philosophie, au point de ne pouvoir faire l'objet d'un intérêt philosophique sans se travestir elle-même. » (*Ibid.*).

Pour ma part, ne me référant justement pas à la phénoménologie philosophique, j'ai toute liberté pour adopter une *méthode phénoménologique de recherche*, que je rapporterai à cette proposition très ouverte de C. Meyor : « L'adoption de l'approche phénoménologique en sciences humaines et sociales ouvre un territoire de questionnements et de problèmes auxquels peu de chercheurs s'attendent à l'amorce de leur recherche – relatifs à la méthode, à la suspension des a priori théoriques dans la démarche, à la qualité de l'ouverture au phénomène, aux enjeux descriptifs et épistémologiques ainsi qu'aux courants divers issus de son développement. » (Meyor, 2005, p. 1).

L'objectif de cette section est de situer mon travail par rapport à cette démarche de recherche et de rendre compte de la manière dont je me la suis appropriée en termes d'objets de recherche. Je souhaite que ces pages reflètent la réalité du rapport que j'entretiens avec la phénoménologie, c'est-à-dire davantage une source d'inspiration pour une attitude générale face au contenu de l'expérience humaine que comme un corpus théorique précis et contraignant. Concernant les questions de méthode, la filiation phénoménologique de mon travail sera précisée dans la deuxième partie de thèse, consacrée aux aspects épistémiques et méthodologiques. Dans les deux cas, mon exposé sera guidé par la mise en lumière des questions que son application a fait naître au fil de ma recherche, notamment autour du problème de base que nous avons évoqué, à savoir la question du sujet et du rapport à la subjectivité. Je serai ainsi amenée à spécifier les aspects par lesquels mon travail se rattache de façon simple et évidente à une démarche phénoménologique, mais aussi ceux par lesquels il le déborde ou s'en distingue : car une chose importante que j'ai rencontrée dans mon processus de recherche, et qui fait plus généralement l'objet de débats au sein du Cerap, est

la manière dont l'expérience du Sensible vient confronter les contours de chacun des thèmes qui caractérisent une étude phénoménologique.

La question du sens

Le premier point évident est que l'objet de cette recherche – le processus d'apparition d'un sens qui naît et se déploie au contact du Sensible – m'intéresse comme *phénomène*, c'est-à-dire comme « la présence de cela même qui est donné, exactement comme cela est donné ou ressenti » (Giorgi, 1991, p. 344). D'une certaine manière, l'on peut dire que toute la phénoménologie a pour projet d'étudier le processus de genèse du sens, dans la mesure où elle considère comme sens tout ce qui apparaît à la conscience, par le fait même que cela apparaisse : un phénomène, pour la phénoménologie, *est* sens, ou signification, et non pas existant réel, par le simple fait que rien n'existe qui n'existe pour quelqu'un. Que je me propose d'étudier le processus de genèse d'un sens particulier, qui plus est du point de vue de la personne qui le vit, fait ainsi de ma démarche un projet phénoménologique assez naturel.

➤ Construction de sens dans la conception phénoménologique : la singularité de la perception

La position phénoménologique sur ce qu'est le sens, tout comme sa conception du processus de construction de sens, est très différente de ce que l'on rencontre dans le courant de la formation expérientielle et existentielle. Dans le champ de la formation d'adultes (où la position phénoménologique est très peu présente), B. Rey en rend compte par exemple en soulignant que « Toute situation, qu'elle appartienne à la vie quotidienne ou à l'activité professionnelle, comporte une infinité de caractéristiques. Aucune de celles-ci ne se présente en saillance et ne désigne la situation comme relevant de telle procédure. C'est le sujet qui doit relever, repérer, sélectionner les éléments qui sont ‘significatifs’, porteurs de sens et qui vont faire que la situation appelle telle compétence. [...] Ainsi la signification est construite et elle l'est au prix de ce qu'on peut appeler, en suivant la tradition de la phénoménologie, une ‘donation de sens’. » (Rey, 2000, p. 109)

Dans cette conception, une situation, une action ou une perception, est construite par le sujet en tant que c'est lui qui la perçoit, c'est-à-dire qui en extrait certains traits plutôt que

d'autres, en lien avec son univers personnel de résonances ; la construction est ici inconsciente, elle *est*, tout simplement ; elle dérive du fonctionnement même de l'activité perceptive et de sa singularité irréductible, cette dernière présentant le paradoxe d'être à la fois la marque du sujet et d'échapper totalement à sa conscience. Le courant de la formation existentielle se situe presque dans une démarche compréhensive inverse en mettant en avant, au contraire, que le sens n'est jamais donné d'emblée et qu'il ne se dévoile qu'au prix d'un travail d'appropriation consciente.

À ces deux idées de la construction de sens correspondent en réalité deux définitions du sens lui-même. Dans le premier cas, le sens est l'existence même de la situation pour le sujet, il est attaché au fait que la situation soit apparue. Il s'agit là de l'idée husserlienne selon laquelle rien de ce qui advient à la conscience d'un sujet n'y advient autrement que comme sens ; la construction, ou donation, de sens est ici, pourrait-on dire, 'l'acte inconscient du devenir conscient'. Il ne d'agit pas ici d'un sens linguistique mais d'un « sens expérientiel » (Tengelyi) qui s'en distingue, entre autres choses, par la nature du rapport au langage qu'il dévoile ; formulée par P. Vermersch, « L'idée de base est que tout 'vivre' est potentiellement source de sens pour celui qui le vit, sans pour autant que l'on soit dans le domaine du linguistique, sans pour autant que l'on presuppose en permanence la nécessité d'un discours intérieur sur ce qui est vécu, ni que toute expérience soit pré-structurée par la langue. ».

Dans le deuxième cas, au contraire, ce qui est souligné est que l'existence d'un vécu pour un sujet *ne suffit pas* pour que ce vécu ait du sens, ou prenne sens, pour lui. Ainsi, pour G. de Villers, « le processus de constitution du sens des événements de la vie d'un sujet » est « une démarche complexe de problématisation de l'expérience première par un processus de modification de la représentation des rapports du sujet aux autres et au monde et par une suspension des évidences qui en assurerait la compréhension. Au terme de ce processus, le sujet aura élaboré un nouveau savoir, capable de rendre compte de ce qui a fait crise pour lui et d'exprimer les nouvelles rationalités qu'il lui a fallu mobiliser pour déployer une intelligibilité jusque là inédite de ce qui a fait rupture dans son expérience première. » (De Villers, 1991, p. 19)

Entre ces deux visions du sens, il y a un gouffre : le sens est advenue naturelle et quasi inconsciente de tout phénomène d'un côté, il est fruit d'une démarche complexe de problématisation de l'expérience de l'autre.

➤ Précisions sur la nature du sens étudié

Pour inscrire ma recherche dans le cadre phénoménologique, il me faut préciser la situation du fait de connaissance au sein de cette vision globale du sens. Le fait de connaissance est en effet une catégorie de sens irréductible à la ‘simple’ apparition à la conscience d’un phénomène perceptuel, telle que la perception d’une bouteille, exemple phénoménologique classique ; quand D. Bois dit qu’un fait de connaissance est un sens qui « se donne », la modalité d’apparaître ainsi désignée ne relève pas de la donation au sens phénoménologique, c'est-à-dire renvoyant à la sélection perceptive automatique des traits saillants de l’expérience. Elle s’en distingue notamment par le fait que le fait de connaissance est saisi en tant qu’information qui vient *ajouter quelque chose d’important* à la compréhension, ce qui n’est pas le cas de la fonction perceptive de base. L’apparition d’un fait de connaissance se fait, de surcroît, sous le plein éclairage de la conscience du sujet, qui s’en saisit au moment même où il se donne – sinon, il n’y a justement pas de « fait de connaissance » –, qui, parfois même, *assiste* à son émergence dans un vécu de sens plein et conscient. Si les deux étapes du fait de conscience et du fait de connaissance ont été soigneusement distinguées dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, c'est bien que le fait de connaissance déborde le ‘simple’ phénomène perceptuel, qu'il dit beaucoup plus : le fait de connaissance est de l’ordre d’une compréhension profonde, nouvelle, surprenante, interpellante, éclairant de manière radicale le sujet sur ses rapports à lui-même, à autrui, à sa vie.

Il y a là deux critères distincts pour caractériser le fait de connaissance par rapport à la saisie perceptive classique : d'une part le caractère de nouveauté, de compréhension forte, par opposition à une forme de banalité du sens perceptif ; d'autre part le contexte de conscience qui entoure l'expérience. Autour de ces deux critères, le projet phénoménologique se spécifie ; il doit notamment interroger si le caractère existentiel du fait de connaissance – sa dimension de résonance intense, de transformation du sujet et de ses conceptions – se trouve représenté, comme par anticipation, dans une éventuelle spécificité du processus d'avènement à la conscience lui-même. Par ailleurs, le projet ne peut plus consister seulement à éclairer le processus du ‘devenir conscient’, en suivant une démarche nécessairement rétrospective : car le processus questionné ne se déploie justement pas seulement « derrière le dos de la conscience », comme le disait Hegel, mais en partie *sous les yeux de la conscience* (une conscience formée dans ce sens). D. Bois et D. Austry estiment d’ailleurs que le terme « intuition » ne rend pas compte de manière juste de cette

expérience, notamment parce que cette dernière est profondément vécue, éprouvée, conscientisée, accompagnée dans l'évolution de son apparaître : « C'est une épreuve de soi, disent-ils, infiniment plus profonde que toute forme d'intuition immédiate qui, elle, s'impose à la conscience comme par surprise, et sans que le sujet soit en relation avec son processus d'émergence. » (Bois, Austry, 2007, p. 18)

➤ Précisions sur les conditions d'apparition du sens étudié

Un autre thème qu'il me faut aborder pour situer mon positionnement phénoménologique est celui des conditions d'apparition du phénomène étudié. La démarche phénoménologique insiste en effet sur la nécessité que les exemples étudiés puisent au monde *quotidien*. Par là, elle veut maintenir et souligner son opposition à un mode d'étude expérimental, où les conditions d'apparition d'un phénomène sont contrôlées et donc reproductibles à l'identique dans de nombreux cas ; elle veut aussi de cette manière se déterminer loin d'une pensée qui serait détachée du monde réel, du monde concret du vécu des sujets.

Dans ce contexte, comment comprendre la notion de « conditions extra-quotidiennes » qui président à l'apparition des phénomènes du Sensible ? Ces conditions ne semblent en effet relever ni du monde quotidien des études phénoménologiques classiques ni du dispositif expérimental. Du premier elles se distinguent par le fait que, justement, les phénomènes du Sensible *ne se donnent pas* dans les conditions de rapport au corps qui caractérisent la vie quotidienne. Il y faut au contraire une attention toute spécifique, non seulement tournée vers l'intérieurité de soi (et non vers le monde extérieur), mais de plus tournée vers un *certain* monde intérieur, fait de mouvements et de tonalités inaccessibles spontanément, sans une formation et un entraînement spécifiques⁴¹.

Concernant le dispositif expérimental, l'apparition à la conscience d'un sens issu du rapport au Sensible ne peut y être rapportée non plus, même si cela pourrait être tentant (et

⁴¹ Je précise ici que, quand le rapport au Sensible devient *quotidien* pour une personne donnée, c'est au sens où il est devenu, par la grâce d'une pratique experte, une 'nature seconde' (première par la valeur qu'elle a pour la personne, mais seconde par sa chronologie d'apparition dans sa vie) ; c'est aussi au sens où cette personne consacre du temps tous les jours à la mise en œuvre des cadres pratiques qui lui permettent de l'entretenir et de continuer à l'explorer. Mais ce processus reste une expérience *extra-quotidienne* au sens où ces conditions de rapport au corps, qu'elle continue d'installer jour après jour, sont non usuelles, non machinales, non premières (au sens bachelardien). Que cette personne ait alors la chance d'être habitée des phénomènes du Sensible tous les jours, et même en dehors d'une pratique délibérée, ne change rien au fait que leur survenue repose sur l'intégration des conditions extra-quotidiennes dans ses modes d'action et de perception.

facile), dans la mesure où les protocoles d'installation des conditions extra-quotidiennes orientent les actes perceptifs et cognitifs du sujet vers son propre Sensible par un guidage en grande partie reproductible et validé sur un très grand nombre. Mais ce dispositif a aussi pour fondement et pour mécanisme de régulation un ensemble de données éminemment subjectives, éprouvées, ressenties, non mesurables par quelqu'un d'autre que celui-là même qui fait l'expérience, bref, toutes choses qui résistent à l'approche expérimentale.

Les conditions extra-quotidiennes apparaissent finalement comme une troisième voie de recherche, s'exerçant dans un milieu qui n'est ni quotidien ni expérimental, qui est certes construit et régulé, mais selon des modalités et avec des contenus perceptifs et cognitifs qui restent subjectifs, conformément à la visée même des mises en situation. Ce constat infléchit secondairement la prescription selon laquelle, pour A. Giorgi, une recherche phénoménologique doit s'appuyer sur des descriptions qui ont été faites dans une perspective d'attitude naturelle « parce que, dans la pratique, on ne peut pas s'attendre à ce que tous les individus du monde entier soient phénoménologues et donc sachent réduire. Plus important encore, cela n'est pas nécessaire puisque la réduction a justement pour objectif une meilleure compréhension de l'attitude naturelle. » (Giorgi, 1997, p. 352)

Dans le cas de ma recherche, la situation est tout autre : l'attitude et les phénomènes que je cherche à comprendre renvoient à des capacités de perception et de mise en sens qui ne sont pas disponibles (en tout cas pas dans toute leur dimension) dans les conditions naturelles. En ce sens, je dirais que l'attitude explorée n'est pas l'attitude *naturelle* mais une attitude *potentielle*, c'est-à-dire qui a besoin de conditions particulières pour se manifester. Une recherche portant sur le Sensible ne peut donc pas se contenter du fait que seul le chercheur s'extraie de l'attitude naturelle ; il faut que les participants à la recherche s'en extraient également, si l'on veut que les phénomènes, attitudes, actes ou processus que l'on vise se donnent effectivement. Dans mon cas, cet aspect a été simplifié par le fait que j'étais moi-même le sujet de ma propre recherche, et le seul ; dans toute autre recherche dans le champ du Sensible, le choix des participants s'impose parmi des personnes ayant la formation minimum requise.

Les actes de la conscience

Le deuxième point pour caractériser ma recherche comme projet phénoménologique est la réflexion sur la conscience qu'elle réclame, implique et postule. La démarche

phénoménologique repose en effet sur une distinction fondamentale entre les objets visés par la conscience (pôle noématique du phénomène) et les actes par lesquels la conscience les vise (pôle noétique), ces derniers constituant son objet d'étude privilégié.

Au-delà des contenus de vécu que nous avons évoqués dans la section précédente, cette étude s'appuie, dans son cadre pratique même, sur les actes de conscience qui constituent ou permettent l'avènement du sens pour le sujet qui vit l'expérience du Sensible. Ces actes ont déjà été en partie élucidés, au cours de recherches précédentes au Cerap, pour ce qui est des conditions d'apparition de l'expérience du Sensible elle-même : c'est ainsi qu'a été identifiée et modélisée l'attitude intérieure de la neutralité active, ainsi que le geste du point d'appui, sur lesquels je reviendrai ultérieurement à propos de la pratique de la réduction.

Ces actes, en ce qu'ils permettent l'apparition de l'univers expérientiel du Sensible, sont cruciaux comme conditions de l'apparition possible du fait de connaissance, et ce point est clairement posé dans la modélisation somato-psychopédagogique de la genèse du sens. La question la plus importante qui s'est posée pour moi à ce sujet concerne la notion de « visée », ainsi que l'acte correspondant. En effet, si point d'appui et neutralité active constituent à la fois un acte et une attitude résultante qui, clairement, *ouvrent* au sens, peut-on dire pour autant qu'ils le *visent* ? Il semble que leur spécificité se tienne au contraire dans le fait de permettre au sujet de réaliser une ouverture sans attente, une posture d'accueil non dirigée vers un contenu précis attendu, dans lequel apparaît un sens qui se donne *de lui-même*, et pas en réponse à un acte, contrairement à la saisie perceptive.

L'expérience réelle de la saisie d'un sens qui naît au contact du Sensible semble ainsi interroger l'intentionnalité husserlienne qui, en tant qu'intentionnalité perceptive classique, s'adresse à des objets connus. La question de fond qui s'ouvre ici retourne au pôle noématique du phénomène : c'est celle de la *nouveauté* du sens, dans sa nature et dans ses modes d'apparaître.

La place du sujet dans le processus de genèse du sens

Un troisième point qui fait de cette recherche un projet phénoménologique est le fait qu'elle vise une expérience considérée comme n'étant pas indépendante du sujet qui la vit, et qu'elle prend en compte, de manière délibérée, le pôle égoïque du phénomène qu'elle

étudie. En effet, nous savons que « Pour la phénoménologie, être un sujet signifie déjà être relié au monde, et toute analyse du monde suppose, au moins implicitement, un sujet ou une conscience pour laquelle ce monde est. » (Giorgi, 1991, p. 345). Or, l’expérience du Sensible repose tout entière sur un rapport au monde dans lequel le sujet tient une place centrale et cruciale : la définition même du terme « Sensible » inclut le sujet comme l’un des trois pôles qui le constituent en tant qu’univers expérientiel possible ; ainsi n’y a-t-il pas de place pour concevoir le Sensible lui-même comme indépendant d’un sujet qui en est consciemment porteur, qui le perçoit et qui se perçoit le percevant.

Débat autour du rapport à la subjectivité

Dans la pratique phénoménologique de recherche, un certain débat anime cette question de la prise en compte du sujet dans l’apparition du phénomène, ainsi que de la manière d’en rendre compte. C. Meyor, notamment, apporte la critique suivante, spécifiquement adressée à la méthode phénoménologique scientifique d’A. Giorgi : « La subjectivité constitue un enjeu pour la phénoménologie, qu’elle soit philosophique ou scientifique, et sa considération adéquate – qui fait la valeur de l’observation phénoménologique – ne saurait avoir lieu sans que l’on rende justice aux styles et aux modalités du phénomène. Or, cette considération adéquate de la subjectivité, bien qu’elle soit l’aboutissement de toute démarche phénoménologique, est largement sous-estimée par la méthode scientifique. » (Meyor, 2005, p. 25)

Plus précisément, C. Meyor déplore que les analyses menées sous le sceau de la phénoménologie scientifique donnent, selon elle, la priorité aux corrélations entre les actes de la conscience et le phénomène, en laissant de côté un autre aspect pourtant également central de l’approche phénoménologique, à savoir ce que A. Giorgi lui-même nomme « les divers styles et modalités de présence manifestés par la conscience ». Ainsi, dit-elle, « En orientant son regard vers le phénomène, le chercheur tend à oublier le sujet vivant l’expérience et omet de ce fait de faire l’effort de considérer l’incarnation du phénomène. » (*Ibid.*, p. 29)

La critique va loin, puisqu’elle brosse le tableau d’une phénoménologie scientifique qui rate son objet premier : « en n’exploitant pas le lien éloquent et indissoluble entre phénomène et sujet, on manque l’occasion de rendre à la subjectivité la chair qui est la sienne, on finit par ne plus penser au sujet, en un mot on perd l’ancrage subjectif qui fait pourtant toute la valeur de l’analyse phénoménologique. » (*Ibid.*). Je ne souhaite pas entrer

ici dans le détail de l'analyse des raisons qui, selon l'auteur, permettent cet état de fait⁴². Ce qui m'intéresse en revanche est d'interroger le positionnement de ma propre recherche sur cette question du rapport à la subjectivité.

Remonter aux sources de la constitution de l'expérience

Ce qui me semble oublié dans ce débat, c'est l'intérêt de penser la qualité du rapport du chercheur à la subjectivité (la sienne propre et celle d'autrui) *en général*, et notamment en amont de l'analyse. J'ai, pour ma part, été vigilante à maintenir une qualité de rapport à la subjectivité – à ma propre subjectivité puisque je suis sujet de cette recherche – à *toutes* les étapes de ma recherche. Sur ce point, je m'inscris dans la lignée de D. Bois, pour qui la qualité du discours (en l'occurrence la description) et de l'analyse dérive en partie de la qualité du rapport à soi à l'œuvre *au moment de l'expérience de référence elle-même*. C'est sur la base de cette idée que, dans le cadre du Sensible, la notion de première personne ne se limite pas au « point de vue » mais remonte à la constitution de l'expérience de référence qui sert de terrain à la recherche : est qualifiée d'*« expérience en première personne »* une expérience que le sujet habite d'un rapport de qualité, avec les contenus de vécu et avec lui-même à travers ces contenus, *au moment même où elle se produit*.

Ce critère joue selon D. Bois un rôle crucial et fondateur dans la différence existant, comme nous l'avons abordé dans la partie théorique, entre une expérience première, non productrice de connaissance, et une expérience formatrice (Pineau, Courtois), voire fondatrice (Josso) ou existentielle (Barbier). Mais il est central également dans le choix de la méthodologie de recueil de données à adopter : en effet, la qualité du rapport subjectif à l'expérience en temps réel déterminera en partie la qualité du rappel des éléments du vécu qui constitueront le matériau d'analyse. Plus exactement encore, la qualité du rapport à l'expérience au moment où elle a lieu *allège* la nécessité même du rappel : de nombreux contenus de vécu ayant été ‘vus’, ayant fait l'objet d'un réfléchissement, au cours de l'expérience, ils sont disponibles plus facilement pour le sujet dans le moment de la description, comme si la plénitude de leur existence au moment de l'expérience perdurait au-delà.

⁴² Soulignons simplement que cette analyse repose sur une remise en question de la théorie de l'intentionnalité husserlienne, « cette structure qui projette hors de soi et qui repousse constamment la saisie pleine et effective de soi » (Meyor, 2008, p. 46) et ouvre sur une perspective phénoménologique non intentionnelle, développée notamment par M. Henry. Pour son argumentation complète à ce sujet, voir (Meyor, 2005 ; 2008).

Par ailleurs, quand elle se fonde sur une formation approfondie à la *présence* (présence à l'expérience, présence à soi dans l'expérience) – comme c'est le cas pour les personnes formées aux pratiques du Sensible –, la qualité du rapport à l'expérience est accessible de manière délibérée, sans mise en œuvre de conditions particulières autres que celles déjà installées pour entrer dans l'expérience de référence. On mesure ici, par contraste, tout l'intérêt d'une méthodologie d'accompagnement et d'auto-accompagnement pour reconstituer après-coup un rapport à l'expérience de qualité chez des personnes qui ne l'ont pas établi au cours de l'expérience, ce qui est le cas de la quasi totalité des participants à une recherche. Dans le cadre des recherches portant sur des sujets formés au Sensible, ou sur des expériences affiliées à l'univers du Sensible, la question se pose nécessairement différemment.

Ce tour d'horizon théorique de la question du lien entre corps et sens ayant ouvert à la nécessité de s'ouvrir à une perspective phénoménologique pratique sur le sens, nous allons maintenant envisager, en cohérence avec ce point de vue, quelle position épistémique et quels choix méthodologiques j'ai retenus pour mener la recherche sur le terrain.

Deuxième partie

Posture épistémologique

et démarche méthodologique

Introduction générale de la deuxième partie

Une des questions les plus difficiles à résoudre pour un chercheur en sciences humaines, en ces années de doute épistémologique, consiste à savoir comment concilier les différents modes d'exister de la personne humaine, sans tomber dans un réductionnisme dont on trouvera toujours de bonnes raisons de s'excuser.

René Barbier

La posture épistémique d'un chercheur, tout comme la démarche méthodologique qu'il adopte, est imposée par la cohérence avec l'objet de sa recherche et avec la question qu'il pose. Dans le respect de cette cohérence, l'objet de ma recherche – le vécu de la genèse d'un sens au contact du Sensible – et la question soulevée – quels sont les processus à l'œuvre lors de la genèse d'un sens au contact du Sensible ? – m'ont amenée au croisement d'un certain nombre de points d'ancre épistémiques et méthodologiques, qui ont guidé l'élaboration de ma réflexion personnelle comme de la méthodologie spécifiquement mise au point pour cette recherche.

Cette deuxième partie de thèse se propose d'exposer de manière approfondie ces aspects. Pour cela, un premier chapitre est consacré à présenter globalement les lieux d'inscription épistémique qui ont principalement influencé mon positionnement : la

recherche qualitative, la posture du praticien-chercheur, la posture en première personne, et enfin l'approche phénoménologique et psycho-phénoménologique.

Dans un deuxième chapitre, je m'interroge sur la spécificité qui tient au fait que cette recherche ait été menée, à chaque étape, dans un contact permanent et sensé à mon corps vivant tel qu'il est approché, vécu, compris dans les pratiques somato-psychopédagogiques. Il s'agit là d'une tentative de formuler certains aspects d'une ‘épistémologie du Sensible’, explicitant en quoi et comment l'intégration du rapport au Sensible dans ma posture de chercheure, considérée dès lors comme élément épistémique central de cette thèse, donne à la notion même d'implication un autre relief, voire une redéfinition que je mènerai de façon précise.

Enfin, le chapitre 3 présentera dans ses dimensions les plus pratiques la méthodologie ayant abouti à la production des données, depuis l'introspection sensorielle choisie comme terrain jusqu'aux attitudes intérieures et outils techniques ayant guidé la description d'expérience.

Chapitre 1

Posture épistémique générale

Structure et objectifs du chapitre

Ce chapitre vise à exposer les lieux, démarches ou traditions épistémiques d'inscription, voire d'inspiration, de cette thèse. Chacun d'eux fera l'objet d'une section spécifique.

Le premier est la recherche qualitative, à laquelle se rattache naturellement ce projet. Je présenterai rapidement quelques caractéristiques qui l'y inscrivent. Le second est la posture du praticien-chercheur ; sur ce point, j'ai interrogé, dans ma posture, les deux grands aspects habituellement décrits et parfois dénoncés de l'implication du praticien-chercheur : tout d'abord l'intervention des projections personnelles, dont la suspension est recommandée pour garantir la qualité de la recherche ; ensuite la mise en jeu de connaissances intérieurisées par une longue pratique professionnelle et constituant au contraire, dans la culture des praticiens-chercheurs, à la fois la source et la visée assumées de la recherche. À travers ces deux visages de l'implication, un certain nombre de réalités psychiques, cognitives ou affectives se montrent et se rencontrent tout au long de la recherche, appelant des prises de position variées. Ce sont ces prises de position qui,

ensemble, ont participé à définir ma posture de recherche et seront présentées dans le premier chapitre.

Sur cette base, j'exposerai dans une troisième section comment j'ai poussé cette implication de mon expertise jusqu'à adopter un positionnement *en première personne*, en prenant soin de distinguer plusieurs usages classiques de cette notion. Je mènerai l'exposé jusqu'à mettre en lumière mon choix d'utiliser ma propre expérience de la genèse de sens au contact du Sensible comme terreau de production des données de cette recherche. Enfin, une quatrième section présentera les éléments de méthode d'inspiration phénoménologique.

Outre leur fonction de visibilité des aspects plus classiques de ma posture, les éléments présentés dans ce premier chapitre me serviront de base de mise en contraste pour éclairer et définir les apports épistémiques spécifiques du rapport au Sensible qui seront développés dans le chapitre 3.

Une recherche qualitative

Par son objet comme par sa méthode, par le ‘simple’ et premier fait qu’elle vise l’élucidation de la structure d’un vécu singulier et non une généralisation statistiquement fondée sur un grand nombre de cas, cette recherche s’inscrit tout d’abord naturellement dans le champ des recherches qualitatives (Poisson, 1991 ; Lessard-Hébert, Goyette, Boutin, 1997 ; Poupart et al., 1997 ; Paquay, Crahay, De Ketela, 2006 ; Santiago Delefosse et al., 2001a ; Mucchielli, 2004 ; Paillé, Mucchielli, 2008 ; Schwarz, 1993).

Des données non mesurables, une logique « naturelle »

Je me réfèrerai plus précisément à P. Paillé et A. Mucchielli, pour qui « la recherche est dite ‘qualitative’ principalement dans deux sens : d’abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus pour, d’une part, recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, images vidéo...), d’autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que de les transformer en pourcentages ou en statistiques) ; la recherche est aussi dite qualitative en un deuxième sens, qui signifie que l’ensemble du processus est mené d’une manière ‘naturelle’, sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages. Ainsi en est-il de l’analyse des données, qui met à profit les capacités naturelles de l’esprit du chercheur et vise la compréhension et l’interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l’aide de procédés mathématiques. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9)

Suivant ces distinctions fondamentales, la recherche que j’ai menée répond clairement à des normes qualitatives. Tout d’abord sur le plan de la nature même des données que j’ai recueillies pour cette thèse : ces dernières, en retracant au plus près le vécu singulier d’une expérience de saisie d’un sens naissant au contact du Sensible, entrent dans le champ du qualitatif en tant qu’elles « se présentent comme résistant à la mise en forme statistique. Ce sont les données d’expérience, les représentations, les définitions de la

situation, les opinions, les paroles, le sens de l'action et des phénomènes. » (Deslauriers, Kérisit, 1997, p. 105).

Au niveau de la méthode de recueil, les moyens que j'ai mis en œuvre résultent d'une mise en forme particulière de facultés avant tout humaines, entraînées et aiguisées par des méthodologies spécifiques des pratiques du Sensible et d'une certaine forme d'écriture phénoménologique que nous développerons plus loin. En associant la méthode de mise en rapport avec une expérience vécue constituée par l'introspection sensorielle, une description écrite fouillée de cette expérience singulière et une activité classificatoire et conceptualisante ancrée dans l'expérience, il s'agissait bien de viser une approche compréhensive de sens et non une approche quantitative ou une démarche de mesure⁴³. L'adéquation entre la visée de cette recherche et cette caractéristique de quête du sens est même d'autant plus grande que l'expérience soumise à l'étude est, en elle-même, expérience de sens. Il y a là une redondance marquante : la démarche compréhensive de sens est double en tant qu'elle vise à élucider une expérience de donation et de saisie d'un sens.

Un processus de recherche itératif et rétroactif

Deslauriers et Kérisit soulignent une autre spécificité de la recherche qualitative : « l'assouplissement des règles » habituellement attribuées à l'approche hypothético-déductive, assouplissement qui se lit avant tout dans le « caractère itératif et rétroactif » du processus de recherche : « Alors que la recherche hypothético-déductive pose comme primordiale la définition de l'objet de recherche et que le devis est la mise en place d'un appareillage technique pour le cerner, la recherche qualitative présente un caractère itératif et rétroactif : on y rencontre la simultanéité de la collecte des données, de l'analyse [...] et de l'élaboration de la question de recherche. » (*Ibid.*, p. 106)

La recherche que j'ai menée se reconnaît dans ce va-et-vient entre production des données et travail théorique, la question à laquelle je tente de répondre dans cette thèse s'étant transformée et affinée tout au long du travail d'écriture descriptive et jusqu'au terme de l'analyse. L'objet de recherche dont il est question ici est tout autant le tremplin qui propulse la recherche que l'un de ses résultats, le point de départ de ma réflexion que son aboutissement, cet objet s'étant construit dans l'interaction progressive entre terrain

⁴³ Cette démarche m'aurait de toute façon été interdite du fait même du caractère unique du cas sur lequel repose cette thèse, suivant en cela un choix que j'argumenterai en temps utile.

expérientiel, analyse et réflexion théorique, sans jamais quitter le privilège accordé au contact avec les données de l'expérience.

Directement en lien avec ce dernier point, je reconnaiss dans ma posture de chercheur un rapport aux écrits théoriques ainsi désigné par Deslauriers et Kérisit : « Pour le chercheur qualitatif, la recension des écrits demeure un outil auquel il ne veut pas se subordonner. » (Deslauriers, Kérisit, 1997, p. 107) ; une idée déjà formulée en d'autres termes par Strauss et Corbin : « [...] durant toute la recherche, il faut continuer à fouiller l'ensemble de la documentation [...] et faire alterner lecture et analyse des données. [...] Cependant, il faut se rappeler que les catégories et leurs relations doivent sans cesse être confrontées aux données. Ainsi, il est possible de recourir à tous les écrits jugés pertinents à la condition de ne pas devenir captifs d'aucun d'entre eux. » (Strauss, Corbin, 2004, p. 56).

J'ai essayé, durant tout mon processus de recherche, de rester fidèle à cette injonction. La méthode de théorisation ancrée que j'ai appliquée pour formuler les résultats de cette recherche (et sur laquelle je reviendrais le moment venu) en est la manifestation la plus flagrante et la plus exigeante.

Une recherche « de terrain »

Une caractéristique forte de la recherche qualitative est le contact avec le terrain qu'elle autorise, voire réclame. P. Paillé désigne par le terme « recherche qualitative de terrain », une recherche qui « implique un contact personnel avec les sujets de la recherche, principalement par le biais d'entretiens et par l'observation des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs. » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 9)

Ayant choisi pour cette thèse de produire moi-même mes propres données de recherche, l'on peut dire que la notion de « contact personnel » se trouve ici poussée à son comble : l'« entretien » s'est entièrement joué entre moi et moi, sous la forme d'une relation introspective intime avec ma propre expérience et, plus encore, avec moi-même au sein de cette expérience. Par ailleurs, « l'observation des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs » fut également maximale dans la mesure où j'ai puisé directement à la source de ma propre pratique quotidienne de l'accès au sens sur le mode du Sensible, tant pour formuler ma question de recherche que pour recueillir mes données.

Deslauriers et Kérisit soulignent de leur côté que le fait de privilégier le contact direct avec le groupe social ou le phénomène étudié (qui prend sa source, on le sait, dans l'école de Chicago des années 20), ne suffit cependant pas à caractériser la recherche qualitative ; s'y ajoute le fait que « la recherche qualitative met l'accent sur le terrain non seulement comme réservoir de données mais aussi comme source de questions nouvelles. Le chercheur qualitatif ne va pas sur le terrain seulement pour trouver réponse à ses questions ; il y va aussi pour découvrir des questions, surprenantes par certains aspects mais souvent plus pertinentes et plus adéquates que celles qu'il se posait au début. » (Deslauriers et Kérisit, op. cit., 106)

Cet aspect a été très fort dans ma recherche : la question de la genèse du sens au contact du Sensible ne préexistait pas, en effet, à son dévoilement au sein de la pratique personnelle et professionnelle de notre communauté de praticiens, terreau de constitution d'objets de recherche spécifiques. C'est en cela que le champ de la recherche qualitative est étroitement mêlé dans ce travail à la posture de praticien-chercheur.

La posture impliquée du praticien-chercheur

Un autre point d'ancrage de mon positionnement de recherche réside dans ma posture de praticien-chercheur ; cette dernière correspond aujourd'hui à une réalité de fait dans la recherche en sciences humaines, même si elle continue à interpeller la communauté scientifique par son caractère intrinsèquement paradoxal ainsi souligné par E. Bourgeois : « Cette double posture – combien paradoxale – de ‘praticien-chercheur’, c'est-à-dire, d’acteur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain *et* dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique. » (Bourgeois, 2004 p. 5). Malgré les risques et difficultés de cette posture, ses atouts et sa pertinence ont été remarquablement mis en relief par les différents acteurs et auteurs du champ (Mackiewicz et al., Albarello, De Lavergne, Drouard, Kohn, Perrault-Soliveres...) et ce, depuis maintenant une trentaine d'années. Je ne proposerai donc pas une synthèse, obligatoirement limitée, de travaux qui méritent toute notre attention et que tout praticien-chercheur se doit de connaître pour mieux occuper sa propre place au sein de la communauté scientifique. Je n’argumenterai pas davantage la qualité et la validité de la production de connaissance qui peut émerger d'une telle posture ; cela me donnerait l'impression, d'une part, de faire fi des travaux de ceux qui m'ont précédée sur cette voie et, d'autre part, de reconnaître et cautionner une épistémologie distanciée comme norme. Pour faire honneur à l'œuvre des éclaireurs, je choisis au contraire de prendre la validité du statut de praticien-chercheur comme acquise.

En revanche, je souhaite préciser la forme concrète qu'a pris ce statut, dans deux directions principales. La première concerne le versant *projectif* de mon implication, c'est-à-dire les projections ou représentations qui ont pu être véhiculées dans mon mouvement d'approche du terrain, des données et des concepts, du fait de mes attachements à ma pratique professionnelle et au champ théorique qui l'encadre. Dans la première section de ce chapitre, je nommerai au mieux ces attachements tels que je les ai rencontrés au cours de ce travail ; je rappellerai ensuite les prescriptions scientifiques habituelles face à ce problème ; je décrirai enfin les moyens, assez classiques dans cette première présentation, dont je me

suis dotée pour ne pas me laisser envahir par leur caractère éventuellement préjudiciable à la qualité de mon travail.

Le deuxième aspect que je développerai est le versant *créatif* de mon implication. L'implication, en tant qu'ensemble de connaissances intériorisées par la pratique professionnelle, n'est en effet pas seulement un obstacle à la recherche ; elle peut être aussi, moyennant les précautions que j'ai décrites dans le chapitre précédent, le lieu d'une véritable création scientifique pour laquelle la connaissance professionnelle experte du phénomène étudié, loin d'être un obstacle, se montre au contraire comme un lieu d'intuitions et de pertinence que j'ai choisi d'assumer.

L'implication dans son versant projectif : de la nécessité de repérer ses allant de soi

➤ Double appartenance, double exigence

La posture de praticien-chercheur a pour spécificité, soulignée par nombre d'auteurs, de relever d'une double appartenance – à la communauté des praticiens et à celle des chercheurs – dessinant, au fur et à mesure de l'avancée en recherche, une nouvelle identité. La question principale qui se pose à cet endroit est celle de « la clarification des places et des placements, à tout moment » (Kohn, 2001 p.15) avec, pour les opposants à cette posture, le danger permanent de confusion et de contradiction et, pour ses défenseurs, l'idée que c'est dans ce mélange des places que se trouvent justement l'originalité et la ressource de la recherche qui va en naître.

« Le praticien-chercheur n'est pas à moitié praticien, à moitié chercheur, il est les deux à la fois, il navigue dans un univers double [...]. Cette distance entre le même et l'autre n'est pas de l'ordre de la chronologie, de l'avant et de l'après, ne se prend pas dans l'horizontalité, la rupture (le praticien d'un côté et le chercheur de l'autre), mais dans la verticalité, le redoublement, le survol de soi-même par soi-même qui est un survol sans survol (le praticien surplombant le chercheur ou l'inverse, sans hiérarchie). » (Casellas-Ménière, 2001, pp. 62-63)

Se mettre ainsi en surplomb de sa pratique pour pouvoir l'observer est souvent la première difficulté du praticien-chercheur. Car par définition, un praticien *ne pose pas* un

œil critique sur sa pratique et ne s'en décentre pas spontanément, parce qu'il en est un expert, parce qu'il n'en a pas besoin pour que cette pratique fonctionne et que s'en décentrer c'est, d'une certaine manière et temporairement, cesser de *faire* cette pratique pour la regarder. Au minimum, la faire *autrement* pour pouvoir la regarder en d'autres termes : « Le praticien-chercheur, comme le praticien réflexif, est un praticien capable de penser ‘contre soi’. » (Bourgeois, 2004, p. 8).

➤ La prescription scientifique : la mise à distance

C'est pourquoi la traditionnelle recommandation que tout chercheur se voit faire à de multiples reprises dans son apprentissage est de savoir repérer et déloger ses projections, représentations, jugements, opinions, *a priori*, bref, tout ce qui peut venir faire obstacle à la neutralité – équivalent ici de qualité – de l'observation et de l'analyse : « Ainsi le chercheur est-il sommé de construire explicitement son cadre de pensée, son point de vue, éventuellement de comprendre également le cadre de ses allant de soi et, plus rarement encore, de voir ses mouvements d'une position à une autre, d'une attitude à une autre. » (Kohn, 2001)

Quand la recherche est menée par un praticien, ce problème est souvent renforcé par l'engagement dans – et même l'attachement à – une visée d'action sociale qui peut conduire à des « recherches-justifications de la pratique, où l'acteur-chercheur tient tant à mettre en valeur son action qu'il ne peut porter aucun regard critique » (Kohn, 1986, p. 819).

Cette difficulté fut amplifiée, dans mon cas, par ma spécialité professionnelle ; en effet, n'étant pas seulement thérapeute mais aussi psychopédagogue et formatrice, mon travail inclut une forte dimension pédagogique qui me demande davantage que d'être simplement, comme tout praticien, convaincue du bien-fondé de ma pratique. Il me faut, de surcroît, savoir en convaincre autrui. Pour cela, j'ai dû me donner les moyens, dès le début de ma carrière professionnelle, de maîtriser le champ théorique né de la formalisation des pratiques du Sensible ; rôdée à la nécessité de permettre à mon public de comprendre le sens profond de l'expérience de soi proposée, j'ai intégré un discours descriptif et argumentatif solide, essentiellement construit à l'intérieur même de la discipline du Sensible. Enfin, ma rencontre avec D. Bois, au tout début du processus de création de sa méthode, m'a rapidement placée parmi les ‘piliers’ de l'équipe qui a participé à construire l'édifice pratique, théorique et institutionnel actuel.

Ainsi formée par et pour les pratiques du Sensible, je vivais, lors de mon entrée dans la recherche, une forte dimension d'identification envers des références que j'avais pour une part contribué à construire. Enrichir ma manière habituelle de penser ma pratique pour l'insérer dans une communauté de savoirs, dans d'autres champs et filiations théoriques, m'a donc demandé un effort particulier.

Face aux projections personnelles qui menacent la qualité de la recherche, la prescription scientifique habituelle est donc d'apprendre à les repérer et à les mettre à distance. Si cette prescription n'est pas à remettre en question, le problème qui se pose est celui du *comment* : comment, en pratique, suspendre quelque chose dont on n'est pas forcément conscient et qui, par définition, n'est pas mis à jour ? Comment se mettre au mieux au courant du rapport que l'on entretient avec son objet et son terrain de recherche ?

Par ailleurs, parler de mise à distance n'est pas suffisant pour décrire le changement de position nécessaire dans une recherche sur sa propre pratique. Ce n'est pas seulement d'éloignement qu'il s'agit, mais aussi de *décentrage*, c'est-à-dire de capacité à regarder sa pratique depuis un autre endroit que celui dont on a l'expertise ; il ne s'agit plus uniquement de s'en éloigner mais de s'en décaler, de la dépasser. Cette nécessité, qui concerne tout praticien-rechercheur, prend un relief particulier dans le champ de recherche du Sensible par l'ampleur des enjeux existentiels à l'œuvre : pour moi comme pour la majorité de mes collègues, la rencontre avec le Sensible a été une « expérience fondatrice », au sens de M.-C. Josso c'est-à-dire d'une expérience qui a bouleversé les cohérences de ma vie, « voire les critères mêmes de ces cohérences » (Josso, 1991, p. 192).

➤ Mes solutions, classiques et moins classiques

Pour mener à bien ce nécessaire processus de mise à distance et de décentrage, j'ai fait jouer plusieurs facteurs, que j'expose dans un ordre qui ne reflète pas de hiérarchie entre eux.

La problématisation théorique a joué un rôle important : le fait de problématiser ma question de recherche dans un champ théorique plus large, d'ouvrir mes préoccupations de somato-psychopédagogue ou de formatrice, ou même de responsable de formation, à un questionnement plus universel, m'a permis de poser sur elle un regard vraiment différent, m'a montré de nouvelles questions scientifiques. Paradoxalement, c'est en situant mon

expérience dans un horizon conceptuel plus large que j'ai eu l'occasion de m'approprier davantage ses implications individuelles.

J'ai ainsi trouvé dans la recherche matière à re-découvrir autrement ce qui avait été pour moi un événement biographique majeur, dont j'ai fait l'axe principal de mon existence professionnelle et, même, personnelle : à travers la lunette parfois quasi déformante de champs théoriques nouveaux, j'en ai dévoilé des aspects que, malgré tout mon investissement préalable, je n'avais jamais cernés. Cette ouverture s'est ressentie jusqu'au vécu expérientiel lui-même : 'déconstruire' l'expérience du Sensible et l'observer avec un regard décalé, à travers le prisme d'approches autres que celle qui l'a vue naître, m'en a fait apprécier mieux certaines facettes, par exemple en termes de compétences introspectives dont je n'avais pas mesuré la portée, les considérant jusque-là comme des évidences qui allaient de soi. Ainsi, le renouvellement de mon rapport à cette expérience, pourtant si familière, est devenu un miroir dans lequel je me suis découverte moi-même de manière neuve.

Outre le travail théorique et d'analyse proprement dit, j'ai accompagné ce processus par la tenue régulière d'un journal de bord ; celui-ci a rempli les fonctions connues d'un journal de recherche (Hess, 1998 ; Barbier, 1996, 1997).

Autre point important, j'ai régulièrement présenté mes travaux, à diverses étapes de leur avancement, aux différents groupes de recherche auxquels je participe. Ce fut un facteur particulièrement riche par les retours ainsi offerts de la part de chercheurs impliqués dans la recherche sur le Sensible (dont l'expertise venait compléter la mienne pour éclairer certains angles morts de mon propre regard), mais aussi de la part de chercheurs d'autres champs et d'autres disciplines qui décelaient dans mon travail des questions que je n'aurais pas pu apercevoir de mon propre chef. Je n'ai certes pas élucidé l'ensemble de ces questions, certaines me projetant par exemple dans une optique philosophique qui n'était pas mon propos, mais toutes ont contribué à ouvrir mon regard sur des dimensions et des arrière-plans qui, indirectement, ont donné du corps à cette thèse.

Mais en réalité, le moyen le plus fort pour maintenir une distance juste dans ma recherche a été constitué par mon ancrage dans le rapport au Sensible, progressivement adapté à la recherche et enrichie par elle. Je l'ai déjà dit, cette évolution de mes pratiques, au départ thérapeutiques et pédagogiques, vers la démarche épistémique et méthodologique, a été l'un des aspects les plus passionnants de cette recherche, en amont de la situation

singulière de création de sens que j'étudiais. C'est pourquoi j'ai tenu à lui consacrer un chapitre spécifique, qui suivra celui-ci.

Mon implication dans son versant créatif : mettre mon expertise au service de la recherche

La question de la nécessaire mise à distance des *a priori* doit être reconnue, acceptée et mise en œuvre. Cependant, si la prescription scientifique de distanciation ou de décentrage était la seule à encadrer une recherche qualitative, elle comporterait un présupposé inacceptable : l'idée que ma subjectivité – donc ‘moi’, ma personne, mon être – se résume à un ensemble de projections inconscientes et projectives et qu'à tout moment je peux me laisser reprendre par la pensée vulgaire comme par une maladie. Il faudrait donc, en quelque sorte, me tenir éloignée de moi par tous les moyens, à titre préventif.

Mon implication, c'est aussi ma capacité à mettre en œuvre mes savoirs, mes savoir-faire et mes savoir-être, mes connaissances expérientialles et théoriques intégrées au fil de mon parcours biographique et professionnel, et jamais conscientes en totalité au moment de démarrer la recherche. Sur ce plan, mettre à distance ma pratique, ma culture et mes références propres, équivaudrait à faire fi de tout le potentiel de ressources, de connaissance, de lucidité et de création que je peux déployer. Se poserait alors un véritable non-sens épistémique que de nombreux auteurs ont relevé, notamment dans le domaine des démarches qualitatives sous toutes leurs formes : à quoi peut prétendre une démarche d'exploration d'un phénomène humain dans laquelle le chercheur se trouve privé d'une part de sa propre humanité ?

Ainsi, faire l'effort d'identifier la « présence diffuse des référentiels théoriques, expérientiels et culturels » du chercheur (Paillé, Mucchielli, 2008, pp. 70-71) ne vise pas seulement à se mettre ‘à l’abri de soi’ en les éliminant ; c'est aussi, surtout et au contraire, se donner les moyens d'éclairer des interrogations telles que : « Pour quelles raisons a-t-on choisi ce site, ces participants, cette méthode ? Pourquoi cette prudence et cet empressement vis-à-vis du sujet abordé, cette ouverture ou cette directivité [...], ce canevas plutôt que cet autre ? Qu'y a-t-il derrière cette attitude, cette émotion, ce sentiment, cette sensation corporelle projetés ou ressentis en lien avec la situation étudiée ? » (*Ibid.*, p. 70).

C'est enfin reconnaître et nommer les intérêts pour la recherche d'une posture qui assume de puiser à l'expertise professionnelle pour mettre en œuvre cette conviction qui m'habite : que la pratique peut constituer le lit, l'amorce, d'une création scientifique réelle et vivante. Comme le souligne P. Vermersch, « Ce rapport vivant à la pratique me paraît essentiel. En effet, je suis arrivé à reconnaître, pour l'avoir plus d'une fois rencontrée, cette 'évidence' qui renverse l'ordre des valeurs de la connaissance : la pratique est toujours très en avance sur la recherche universitaire établie. Pourquoi ? Parce qu'elle est le lieu privilégié de la création, de l'invention. » (Vermersch, 2006 b, p. 7). Appliquant en cela la culture des praticiens-chercheurs, j'ai donc fait mienne cette proposition de R. Kohn : « dans 'l'implication comme mode de production de connaissances'⁴⁴, cette distanciation est doublée par une procédure inverse. Le chercheur exploite la particularité de son appartenance et de sa vision en s'y 'plongeant' encore plus par un effort de nommer ses caractéristiques et ses contours. Il ne renie pas sa subjectivité, il en tire parti. » (Kohn, 1986, p. 818).

L'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la *participation* pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche. C'est le choix que j'ai fait dans cette thèse, en m'appuyant pleinement sur mon expérience de la genèse du sens. Je me propose maintenant de détailler trois aspects de l'intérêt de l'expertise, tel que je l'ai vécu et mis en jeu dans ma recherche.

➤ L'expertise comme lieu d'élaboration de questions de recherche spécifiques

Le premier intérêt que je vois à l'intervention de mon expertise professionnelle dans cette thèse se tient dans la constitution même de la question de recherche à laquelle elle tente de répondre, une question que seul un expert peut élaborer et, avant même cela, reconnaître.

Comme je l'ai montré dans la partie théorique, le fait qu'une émergence de sens puisse se produire directement à partir d'un ressenti corporel conscientisé et éprouvé dans sa résonance, sans intervention d'une réflexivité volontaire, n'est quasiment pas abordé dans la recherche en Sciences de l'éducation. Il y a plusieurs raisons à cela. L'une d'entre elles est que ce fait ne peut être 'vu' que par un praticien au contact quotidien du phénomène. Certes, cela ne suffit pas pour en faire un objet scientifique : il y faut aussi un ensemble de référents

⁴⁴ Expression empruntée par R. Kohn à J. Ardoino.

théoriques qui permettent de donner à ce phénomène une intelligibilité, à la fois au sein du champ de pratiques où il se manifeste et en relation avec un domaine disciplinaire plus vaste dans lequel il va, justement, *faire problème*. Une fois problématisé – c'est-à-dire explicitement positionné dans le domaine où il fait problème – le phénomène fait devient réellement question de recherche, une question dont, sans le rapport premier et expert à la pratique, le monde scientifique n'aurait pas eu connaissance.

Ma connaissance de la création de sens au contact du Sensible est, en ce qui me concerne, autant pratique que théorique ; elle s'appuie sur une très longue pratique au service d'une démarche personnelle de création de sens pour ma propre vie, mais aussi sur mon exercice professionnel de somato-psychopédagogue et sur mes fonctions de formatrice et responsable de formation en somato-psychopédagogie. Ces trois pôles correspondent à trois niveaux de vécu et de réflexivité qui m'ont permis – c'est là un des atouts du praticien-chercheur – d'identifier, dans le thème de la genèse du sens, une question qui ne pouvait naître que dans une pratique éprouvée et pour un professionnel averti.

➤ **L'expertise comme lieu de constitution du phénomène étudié et de rapport à ce phénomène**

Un autre intérêt que je souhaite relever est que ma connaissance de la méthodologie pratique de la somato-psychopédagogie m'a placée dans une situation particulière concernant la constitution même de l'expérience que je souhaite étudier. L'expérience du Sensible ne se donne en effet, comme nous l'avons vu, que dans des conditions extra-quotidiennes qu'il faut savoir construire et maintenir. Le caractère à la fois expert et impliqué de ma recherche réside ici dans le fait que je suis capable de créer moi-même ces conditions, donc de faire apparaître, en moi et pour moi, le phénomène que je prétends étudier.

Je n'ignore pas cependant que ce que je décris ici comme un intérêt de l'expertise peut être vu comme un obstacle à la recherche, si l'on considère que la posture du chercheur, même impliqué, se doit de respecter une neutralité quant aux conditions du recueil de données sur le terrain. Dans le cas d'un praticien-chercheur expert des pratiques du Sensible, le chercheur se trouve lui-même à l'origine du phénomène étudié ; ce point problématique, qui nécessitera une argumentation spécifique, sera abordé plus longuement dans le chapitre

2 de cette partie, quand je préciserai la manière dont la notion d'implication se redéfinit pour un chercheur ancré dans le rapport au Sensible.

➤ L'expertise comme ensemble de catégories pertinentes pour aborder l'expérience étudiée

Un troisième intérêt, à mes yeux, de l'expertise du phénomène étudié se tient dans l'étape d'analyse des données, quand il s'agit de donner sens à ce qui a été décrit et constitué en matériau de recherche. À cette étape, ma connaissance de l'expérience de la genèse de sens m'a surtout permis de distinguer un certain nombre de catégories pertinentes. Une certaine conception de l'analyse qualitative pourrait voir ici un danger que ces catégories pré-établies ne constituent un carcan théorique faisant obstacle à la neutralité et à l'ouverture de l'analyse. Je répondrai ici en m'appuyant sur la distinction opérée par P. Paillé et A. Mucchielli entre *posture* et *attitude* : « La posture concerne ‘qui je suis’, du point de vue théorique large, au moment de l'enquête, alors que l'attitude relève du ‘comment’ : comment je vais considérer, approcher, appréhender, traiter les données de l'enquête. Autrement dit, la posture renvoie à l'état d'une construction des repères théoriques alors que l'attitude relève du type de regard posé sur le réel ainsi que du statut accordé aux données de l'enquête. [...] L'attitude est en lien avec le présent, avec ce qui se présente devant soi, alors que la posture est un héritage du passé. En fait, la posture ne peut évoluer que si l'attitude est correcte, c'est-à-dire si elle est faite d'ouverture, d'écoute, de respect, si donc elle rend possible une remise en question de l'acquis. » (Paillé, Mucchielli, 2008, pp. 83-84).

Dans mon approche des données, j'ai essayé d'accompagner consciemment chacun de ces deux pôles : d'une part l'utilisation des référents théoriques nés de la modélisation par D. Bois de notre champ expérientiel collectif, pour construire les premières catégories d'analyse ; d'autre part et sur cette base, l'ouverture de mon attitude d'observation, de lecture, d'interprétation. Mon expérience professionnelle de l'accompagnement de la personne, en termes de compétences d'écoute et de respect, est d'ailleurs intervenue et m'a aidée jusque-là. C'est ainsi que j'ai pu vivre les catégories pré-établies comme un tremplin précieux pour opérer les premiers repérages dans le corpus de données. Concernant le maintien d'une attitude ouverte, je reviendrai plus longuement dans le prochain chapitre sur la manière dont la pratique experte du rapport au Sensible peut être mise en œuvre spécifiquement dans cette optique.

La posture en première personne

Ainsi, « négocier l’implication » (Le Grand) ne fut pas pour moi le produit seulement d’une ‘sortie’ de mon univers habituel mais aussi, en même temps, d’une pénétration plus profonde et plus lucide, et donc à la fois plus critique et plus créative, dans ma posture de praticien, dans mon expérience, dans mes connaissances et manières de faire habituelles. Puiser à ma propre expérience de la genèse du sens au contact du Sensible m’a naturellement placée, pour mener cette recherche, dans une posture *en première personne*.

Cette expression peut être comprise de plusieurs manières plus ou moins complètes et exigeantes en termes de rigueur de posture et de méthode. Tout comme la notion d’implication, elle peut aussi être entendue dans son contexte traditionnel, ou revisitée sous l’éclairage du rapport au Sensible. Dans cette section, et pour respecter la cohérence de la construction de cette partie, je me contenterai de présenter les aspects de la posture en première personne qui ne sont pas reliés directement au fait que la recherche se joue sur et depuis le Sensible. Ce dernier point sera, comme je l’ai annoncé, abordé en détails dans le chapitre suivant, où je montrerai ce que devient globalement la notion d’implication quand elle s’origine dans le rapport au Sensible et s’en nourrit.

Acceptations et définitions de la posture en première personne

➤ L'affirmation grammaticale du recours à sa propre expérience du terrain

Une première manière, basique, d’envisager la posture en première personne est de la définir comme la forme grammaticale que prend le discours du chercheur quand il assume son rapport impliqué au terrain qu’il étudie : en d’autres termes, dire « *je* » dans la recherche pour signifier que l’on recourt à sa propre expérience.

Ce n’est pas là, en soi, faire œuvre de nouveauté ; l’utilisation de la première personne dans la recherche a vu le jour dès les années 1950 avec les premiers ethnologues de terrain, et elle est de plus en plus courante en sciences humaines et sociales depuis la deuxième moitié du 20^{ème} siècle (Feldman, 2002). Le développement des méthodologies

qualitatives de recherche, ainsi que les efforts de formalisation des praticiens-chercheurs (Mackiewicz et al. ; Albarello ; Kohn ; Perrault Soliveres...) ont ensuite considérablement participé, d'une part, à autoriser et répandre l'usage du « je » dans la recherche et, d'autre part, à mettre à jour et donner à voir les enjeux et implications de l'engagement du chercheur sur le terrain.

Mais la posture en première personne telle que je l'ai mise en œuvre va au-delà de cette définition grammaticale du terme. Elle s'appuie aussi sur la définition qu'en donne P. Vermersch (notamment 2000a, 2000b, 2005), plus précise sur le plan épistémique et méthodologique ; cette conception, par les problématiques qu'elle soulève et les arguments qu'elle développe, m'a semblé répondre à certaines caractéristiques de cette thèse.

➤ L'exploration de l'expérience « du point de vue de celui qui la vit »

Dans cette autre manière d'envisager la posture en première personne, il s'agit de l'opposer à un point de vue « en troisième personne », qui tenterait de saisir la subjectivité d'un sujet en s'appuyant sur des éléments observables par un tiers (vidéo par exemple), interprétés par le chercheur sans se référer à ce que la personne elle-même aurait éventuellement à en dire : le chercheur parle en ‘il’ du sujet dont il souhaite explorer la subjectivité, il parle à sa place, il parle pour lui. Le point de vue en troisième personne est adopté en cohérence avec une certaine définition de la subjectivité qui élimine d'emblée l'intérêt ou la pertinence de ce que le sujet lui-même pourrait en dire ; si l'on définit par exemple la subjectivité comme un ensemble de mécanismes cognitifs inconscients, il semble logique que le chercheur ne considère pas pertinent ou justifié d'interroger la personne à ce sujet (Vermersch, 2000 b).

Dans le cas de cette thèse, l'objet de recherche renvoie au fait qu'un sens soit effectivement apparu à un sujet donné, dans certaines conditions spécifiques de rapport à son corps, qu'il s'en soit saisi consciemment, qu'il puisse en nommer les conditions de survenue et les impacts. L'exploration de ce processus passe donc nécessairement par l'adoption d'un point de vue en première personne c'est-à-dire, dans cette acception du terme, celui qui aborde l'expérience *selon le sujet qui la vit*.

➤ La posture « radicalement » en première personne

Si cette vision de la posture en première personne est satisfaisante sur le plan épistémique en tant qu'elle renvoie globalement à un point de vue subjectif, elle ne suffit cependant pas, sur le plan plus pragmatique de la manière de recueillir ou de produire les données d'une recherche, pour déterminer précisément *qui* parle dans une recherche. En effet, si nous en restions à cette distinction entre première et troisième personne, il serait facile d'attribuer l'appellation « en première personne » à l'ensemble des témoignages des sujets d'une recherche, en considérant que chacun parle effectivement de sa propre expérience. Or, « cette acception neutralise ce qui est essentiel précisément... au point de vue en première personne, qui est de savoir qui parle, puisque n'est défini comme étant en première personne que ce qui se réfère au point de vue d'un individu et, tant qu'il n'est pas fixé, c'est un point de vue de nulle part⁴⁵ qui n'est pas en première personne puisqu'il n'y a personne qui s'exprime nommément. » (Vermersch, 2002, p. 2).

Produire soi-même ses données de recherche

La distinction première personne/troisième personne doit donc intégrer une distinction supplémentaire entre première et seconde personne, le point de vue en seconde personne étant celui d'autrui sur sa propre expérience ou, dit autrement, le point de vue en première personne de tout autre que moi. Au plan méthodologique, s'établit ainsi une distinction fondamentale entre un point de vue que l'on pourrait dire ‘globalement’ en première personne – désignant avant tout le fait que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit – et le point de vue en première personne « au sens fort », ou encore « radicalement » en première personne (Vermersch, 2000 b), se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche.

Selon cette dernière définition, je puis dire que j'ai adopté un point de vue *radicalement* en première personne : j'ai utilisé comme matériau de recherche une description puisée dans ma propre expérience et me suis ainsi placée autant comme chercheure que comme sujet de ma propre recherche. Je décrirai précisément la procédure que j'ai adoptée au chapitre 3, en développant ses aspects techniques ; disons cependant dès

⁴⁵ Souligné par l'auteur.

maintenant, pour faciliter la compréhension des sections à venir, que j'ai choisi dans mon ‘capital’ d’expériences personnelles une situation qui me semblait exemplaire du processus de genèse du sens que je voulais étudier. Il s’agit d’une expérience intense d’introspection sensorielle, durant laquelle m’a été donné à vivre un fait de connaissance important. J’ai ensuite organisé un certain nombre de sessions introspectives, durant lesquelles je me remettais au contact de cette expérience pour la décrire le plus précisément possible. Le texte résultant, constituant une description extrêmement fouillée de cette expérience singulière de genèse du sens, a constitué le matériau que j’ai analysé.

Le moyen de réguler l’implication

Avoir produit moi-même le matériau de recherche fut un moyen efficace de me mettre au courant plus profondément, non seulement du contenu précis de mon vécu expérientiel, mais aussi du rapport que j’entretenais globalement avec l’expérience que j’étudie, au-delà du type d’implication que je me reconnaissais jusque-là. Décrire dans le détail mon expérience dans une optique de production de données m’a en effet obligée à me pencher explicitement et profondément sur mon rapport à mon objet de recherche, me constituant ainsi un moyen supplémentaire de prendre conscience de l’intervention de mes points de vue personnels et, par là même, de les réguler. P. Vermersch parle à ce propos d’« amplification régulatrice » et propose « une réintroduction méthodologique structurée du point de vue en première personne [...] par la (re)connaissance et l’intégration dans le programme de recherche de l’explicitation de son expérience relativement à tout ou partie de son objet d’étude. » (P. Vermersch, 2000b, p. 5).

Produire mes propres données de recherche m’a donc permis de mettre en œuvre les deux orientations possibles de réflexivité scientifique que nous avons évoquées dans la section précédente : mise à distance/décentrage d’une part, plongée dans ma pratique d’autre part. Mais au lieu qu’il s’agisse d’additionner ces deux stratégies, elles se sont accomplies l’une par l’autre : c’est en plongeant, par la description en première personne, dans mon vécu de mon objet de recherche, que j’ai pu repérer en quoi et comment j’y étais attachée. Au-delà du *contenu* de mon expérience du sens au contact du Sensible, adopter une posture radicalement en première personne m’a aussi poussée à reconnaître et inscrire pleinement dans ma recherche la *manière* dont moi, chercheure, j’accède à ce vécu, avec une qualité spécifique de rapport ‘direct’. Le point de vue en première personne est un point de vue unique, celui d’un sujet donné, situé, dont le vécu est absolument singulier et ne peut jamais

être rejoint en totalité par un tiers, malgré toute l'empathie dont il est capable. À l'inverse, on ne peut évacuer le fait que le point de vue en première personne d'un autre que moi ne m'est accessible qu'en partie, par interprétation des manifestations verbales et non verbales que cet autre m'en offre. Je ne m'y trompe pas : la connaissance que m'a apportée ce rapport direct n'est pas meilleure ou plus complète que celle obtenue en me mettant en relation avec le vécu d'autrui ; elle m'a simplement offert des informations que je ne pouvais obtenir que de cette façon, parce qu'elle renvoie à des zones expérientielles connues de moi seule, et que je pense ne pouvoir confronter à l'expérience d'autrui qu'après les avoir pleinement identifiées et analysées.

Il y a enfin, dans ce choix, un élément de cohérence supplémentaire si l'on considère que les modélisations de la genèse du sens au contact du Sensible établies jusqu'ici, l'ont été à partir d'un point de vue également en première personne par le fondateur des pratiques concernées lui-même : « J'ai la conviction intime que le modèle qui explicite le mécanisme qui sous-tend la construction de la connaissance immanente (fait d'expérience, fait de conscience, fait de connaissance, prise de conscience) n'aurait jamais été appréhendé par un mode exploratoire dans lequel je n'aurais pas été le sujet de l'expérience. » (Bois, 2007, p. 37)

Implication méthodologique de la posture en première personne : décrire un vécu réel et spécifié

Si la posture en première personne impose d'aborder l'expérience du point de vue du sujet qui la vit, cela ne suffit pas pour que les données ainsi recueillies soient d'une qualité propre à satisfaire aux exigences d'une recherche singulière. C'est ici toute la question de la visée des informations obtenues en première et en seconde personne qui est posée, et une certaine utopie qui se trouve interrogée : ce n'est pas parce qu'une personne parle *sur* son expérience, ou *à propos de* son expérience, qu'elle parle *de* son expérience. L'idée est donc que le recueil de données radicalement en première personne, s'il veut fournir des informations ayant réellement trait à l'expérience que je cherche à étudier, doit nécessairement renvoyer à ce que je vis ou à ce que j'ai vécu de ce phénomène, et non pas à ce que j'en pense, à ce que je crois ou à ce que je sais de cette expérience. Le chercheur doit éviter les généralisations, les énoncés trop abstraits, trop vagues ou trop superficiels, tout comme les explications, constructions ou interprétations *a priori* (Giorgi, 1991, p. 358) ; le

discours doit déployer l'expérience dans ses différentes facettes et dimensions, celles-ci devant elles-mêmes renvoyer à une expérience effectivement vécue. Cette nécessité relève directement du dispositif méthodologique : pour décrire le vécu réel, je dois obligatoirement me référer à un exemple précis, situé dans le temps : « [...] il n'existe pas de vécu en général. Décrire un vécu, c'est toujours décrire un moment qui a un site temporel unique. Sinon, il ne s'agit pas de la description d'un vécu, mais d'une généralisation ou de la schématisation d'une classe de vécu. Si la parole reste sur une classe de vécu, celui qui parle [...] nous donne sa théorie, son élaboration de ce que en quoi consiste son vécu au lieu de nous fournir une description. » (P. Vermersch, 2006a, p. 39)

En tant que praticienne experte de la situation étudiée, en effet, j'aurais pu très facilement produire des données traduisant ma connaissance du phénomène construite au fil des répétitions de l'expérience de genèse du sens, par exemple en me positionnant comme interviewée dans un entretien mené par un tiers. Si j'ai choisi de retourner directement à une situation précise, sur un mode quasi ‘naïf’ ou, disons, le plus neuf possible, c'est d'abord parce que j'ai craint de mener une recherche qui ne produise rien d'autre qu'une formalisation supplémentaire de mon vécu et de ma connaissance acquise, considérés dès lors, d'une certaine manière, comme aboutis. Un autre facteur est que ma visée de recherche comportait, dans mon sentiment intime, la nécessité d'interroger la genèse du sens autrement que je ne l'avais fait jusque-là, un ‘autrement’, requis par le fait que les besoins de la recherche étaient autres que ceux que j'avais rencontrés dans ma démarche personnelle ou mes fonctions professionnelles. Précisons cet aspect.

➤ Décrire mon expérience : le saut de la pratique à la recherche

Bien avant de débuter cette recherche, mon parcours de femme en mouvement, de praticienne et de formatrice m'a forgé des outils solides et très complets d'exploration de l'expérience du Sensible. Par ma démarche personnelle, je sais parfaitement construire ma relation au Sensible de manière autonome, entretenir son intégrité, me tourner vers la possibilité qu'en naisse du sens, accueillir les phénomènes perceptuels qui en émanent d'une façon qui fasse sens pour moi et pour ma vie ; j'ai aussi identifié, au moins en partie, la façon dont je m'y prends, même si les informations qui m'intéressent au premier chef pour mon évolution personnelle sont davantage les contenus de sens qui se donnent dans l'introspection sensorielle que la manière dont ils se donnent.

Par ma fonction de thérapeute capable de construire un projet d'accompagnement pour autrui, je connais également les différentes façons possibles d'entrer en relation avec le Sensible et d'accueillir le sens ; j'ai observé par quelles étapes je suis passée mais aussi par quelles étapes, différentes des miennes, d'autres passent.

Enfin, par mon métier de formatrice devant enseigner les compétences de somato-psychopédagogue, j'ai exploré et compris les ressorts du processus de création de sens à un autre niveau encore : non seulement dans leurs manifestations au sein de mon expérience singulière, non seulement dans les principes invariants qui guident leur organisation, non seulement dans leur variété possible d'un individu à un autre mais, de plus, au niveau des rouages qui animent la possibilité même de leur apprentissage ; ceci implique de connaître autant les dispositions qui sous-tendent cet apprentissage que les conditions les plus pertinentes pour le mener à bien, les obstacles qui peuvent s'y opposer et les moyens de l'évaluer au fur et à mesure de la formation.

On le voit, ce n'est pas un défaut de quantité ou de qualité des outils dont je disposais pour explorer et connaître mon expérience qui m'a amenée à revenir aux sources de mon vécu mais, tout simplement, une question de différence d'objectifs entre travail sur moi, projet thérapeutique et visée formatrice d'une part, et visée de recherche d'autre part. Produire mes propres données a vraiment représenté pour moi un pas supplémentaire dans le rapport à mon expérience, un pas que j'ai fait dans, pour et par la recherche. En faisant ce pas, j'ai compris que la description et l'exploration de l'expérience pouvaient être mises au service de plusieurs projets différents, et qu'il convenait de définir les conditions qui faisaient de cette description/exploration une démarche spécifiquement *à visée de recherche*. Précisons la différence entre la description que je pratiquais jusque-là et la description que j'ai mise en œuvre pour cette recherche.

Le pas supplémentaire : orientation et amplitude de la description

J'ai l'habitude d'aborder les vécus, tout comme les développements intellectuels, à partir des catégories d'analyse du mouvement telles qu'elles sont définies dans le paradigme du Sensible – vécu et pensée ne sont-ils pas des processus dynamiques ? –. Dans ces termes de caractérisation cinétique, ce sont surtout l'orientation et l'amplitude de la description que j'ai produite pour cette thèse qui ont fait la différence avec le type d'exploration que je pratiquais auparavant.

Sur le plan de l'orientation de la description tout d'abord, ma question de recherche visait des éléments bien particuliers : les *processus* à l'œuvre lors de la naissance du sens au contact du Sensible. Au départ, je concevais ces processus notamment en termes de temporalité (les micro-étapes qui ‘font’ le passage entre une sensation vécue corporellement et une information signifiante pour la vie du sujet) et en termes d'actes de conscience (ce que je fais ou ne fais pas, intérieurement, attentionnellement, intentionnellement, pour que du sens advienne et pour m'en saisir). Nous verrons qu'à l'issue de l'analyse, d'autres catégories sont venues enrichir cette première base de réflexion, mais ces thèmes représentaient déjà des directions que je n'avais jamais observées de près. Sur le plan de l'amplitude par ailleurs, c'est essentiellement le niveau de détail avec lequel je me suis demandé de décrire, qui me paraissait indispensable pour répondre convenablement à ma question de recherche, ainsi que le temps que j'ai consacré à l'obtenir, qui m'ont donné une image de la genèse du sens à la fois plus large et plus profonde que celle construite jusque-là. Ce niveau de détail est justement celui dont je n'avais jamais eu besoin dans mes autres secteurs d'activité.

Expertise et production des données en première personne

Avoir moi-même produit mes données de recherche a mis en lumière un terrain supplémentaire d'intervention de mon expertise professionnelle, à travers la qualité des données descriptives qu'elle m'a permis de produire. En effet, si cette recherche avait été menée uniquement à partir de données recueillies en seconde personne, auprès de patients de somato-psychopédagogues ou d'étudiants en formation de somato-psychopédagogie, il y a fort à parier que les informations obtenues n'auraient pas été aussi précises que celles que j'ai pu extraire d'un retour sur ma propre expérience. Certes, j'aurais pu interroger des personnes du même niveau d'expertise que moi ; disons alors que le ‘plus’ que j'ai apporté en produisant moi-même la description tient à la passion qui m'anime concernant cette question.

Cette passion est d'ailleurs le dernier élément qui m'a poussée à adopter une posture radicalement en première personne. La façon dont mon rapport au Sensible crée du sens pour moi, de manière constamment renouvelée, me fascine depuis que j'en ai acquis la conscience ; mon journal de bord personnel est plein de récits, de traces, de comptes-rendus de ces sens émergeants qui ont façonné ma transformation intérieure ; mon corps et mon esprit sont tapissés des processus encore vivants qui ont été ainsi engendrés et qui continuent

de m'animer. La question que je pose dans cette thèse est bien sûr aujourd'hui ‘une’ question scientifique, mais c’était au départ *ma* question. Le thème de ma vie. Je crois pouvoir dire que c’est cet intérêt extrême qui m’a permis de dépasser les périodes de découragement, de doute, de remise en question, que rencontre tout chercheur au cours d’un programme de recherche.

Ce n’était pas seulement un intérêt pour le résultat qui allait être produit mais aussi pour le chemin lui-même ; le processus de plongée au cœur de la genèse du sens, sur un mode inhabituel pour moi mais sur le fond de cette connaissance tellement intime que j’en ai, m’attirait au moins autant que les conclusions de recherche qui n’allaient pas manquer de surgir. La posture radicalement en première personne m’a permis de m’offrir ce voyage, cette aventure.

La description d’expérience comme mode de production de données de recherche est l’endroit où la posture en première personne rejoint la démarche phénoménologique et psycho-phénoménologique. C’est maintenant l’objet de la prochaine et dernière section de ce chapitre.

Éléments de méthode d'inspiration phénoménologique

Cette section prolonge la fin du chapitre 3 de la première partie, lorsque j'ai exposé le cheminement théorique qui m'a amenée à me tourner vers une pratique phénoménologique du sens. Je l'ai dit alors, le parcours théorique a rejoint pour moi, à cet endroit, le parcours épistémologique et méthodologique, les deux mouvements de pensée étant étroitement liés. J'aborde maintenant des aspects de ma position davantage méthodologiques : si cette recherche est phénoménologique par les objets qu'elle vise, elle l'est en effet encore davantage par sa méthode, qui respecte les trois critères retenus par A. Giorgi (1997) pour définir une étude phénoménologique : l'adoption par le chercheur d'un mode quelconque de réduction, la production d'une description du phénomène étudié et la recherche des essences. Sur ces trois points, comment se situe mon travail de recherche ?

La réduction : le point d'appui d'ancrage au contact du Sensible

Pour A. Giorgi, « une recherche ne peut être dite phénoménologique que si elle comporte l'usage d'une modalité quelconque de réduction » (Giorgi, 1997, p. 346). Le terme « réduction », qui désigne originellement la méthode princeps de la philosophie husserlienne par laquelle peut se modifier mon rapport au monde et à moi-même, renvoie dans le cadre de la phénoménologie scientifique de Giorgi à la suspension des connaissances théoriques dans l'approche du phénomène tout d'abord, afin de garantir sa saisie « tel qu'il apparaît » (caractéristique partagée globalement par l'ensemble des approches qualitatives) ; et, plus largement, à la suspension du monde naturel témoigné en général par le sujet pour revenir au monde intentionnel au sens husserlien, c'est-à-dire en tant qu'il est visée de la conscience du sujet.

Pour ma part, la forme de réduction que j'ai mise en œuvre dans cette recherche se trouve, comme je l'ai déjà exposé, dans l'ancrage que j'ai maintenu en permanence dans mon propre Sensible. Cet ancrage s'est tout d'abord imposé pour une raison de cohérence avec l'objet même de ma recherche : comment en effet rendre compte de manière honnête et rigoureuse du processus de genèse du sens au contact du Sensible si, pour produire une

connaissance à ce sujet, je ne me tiens pas moi-même dans le lieu où le sens se crée depuis le Sensible ? Mais il s'est aussi révélé être un outil puissant pour opérer la réduction attendue dans une démarche phénoménologique, c'est-à-dire pour suspendre un certain type de rapport (à mon objet de recherche, au monde, à moi-même), et instaurer et sauvegarder l'existence d'un autre rapport faisant exister, sur toute la durée de la recherche, l'univers spécifique que je cherchais à explorer, à décrire et à analyser. Plus qu'un outil, l'ancrage dans le Sensible *est* en réalité la réduction elle-même, considérée comme une attitude, un faire, un exercice concret d'observation attentive du monde (Depraz, 1999b).

Pour installer et maintenir cette réduction, ma connaissance et ma pratique du « point d'appui » qui ont joué ici un rôle majeur, un point d'appui considéré non pas comme geste thérapeutique manuel⁴⁶ (ce qu'il est dans sa définition originelle), mais comme geste intellectuel global comprenant deux versants indissociables, l'un perceptif corporel et l'autre attentionnel et conscientiel. Plus précisément⁴⁷, le point d'appui posé à la fois à ma matière et à mon attention, à ma conscience, à mon esprit, pour les maintenir au contact des phénomène qui naissent du lieu du Sensible en relation avec chaque acte de la recherche, m'a permis de suspendre, sans effort autre que celui correspondant à cette pratique elle-même, les *a priori* théoriques qui auraient pu s'introduire dans mon approche de mon objet de recherche, de les repérer quand ils s'y glissaient malgré cette vigilance, et de m'ouvrir parallèlement à la nouveauté qui pouvait surgir de la description ou de l'analyse.

Ce qui rend cela possible est qu'en maintenant l'attention au contact du Sensible, s'opère une suspension spontanée de la pensée discursive nourrie de représentations, d'*a priori*, d'opinions. Le point d'appui de conscience est ainsi, en lui-même, un acte de rupture, d'arrêt, touchant à la fois le rapport naturel que j'entretiens avec le monde ou avec moi-même et, par là même, le flux de l'exercice habituel et machinal de la pensée. C'est toute l'activité de l'esprit qui se trouve en suspension de ses élans premiers, automatiques, laissant ainsi la place à une deuxième couche d'activité, plus profonde, plus libre, plus créatrice ; surtout, cette deuxième couche d'activité de l'esprit se déploie depuis un lien incarné à l'expérience sur laquelle elle est censée produire de l'information, et non pas depuis un

⁴⁶ Le point d'appui est le geste technique central de la fasciathérapie, mis au point par D. Bois dès le début de son élaboration de cette pratique. Il s'agit, à la base, de l'acte manuel par lequel un praticien opère un arrêt doux et circonstancié du mouvement interne de son corps ou du corps d'autrui, offrant ainsi une sorte de résistance constructive à sa circulation ; cette résistance, qui respecte les paramètres d'une demande de la matière corporelle, va jouer le rôle d'un barrage sur une rivière, c'est-à-dire permettre une accumulation quantitative et qualitative du mouvement interne.

⁴⁷ La suite de cette section s'appuie sur Berger, Vermersch, 2006.

regard extérieur, uniquement conceptuel : c'est précisément ce niveau de pensée que D. Bois nomme la « pensée corporéisée ».

Ce qui facilite l'acte de suspension au cours du point d'appui est le caractère *perçu*, palpable, voire physique, du lieu de moi où je dois rester ancrée pour que mes représentations habituelles ne prennent pas le devant de la scène de ma pensée. Conséutivement, je perçois également par contraste ce qui se présente à ma conscience et qui ne relève pas de ce lieu, ce qui me guide, au fur et à mesure de l'éclosion de ma pensée créatrice, dans le réajustement permanent des conditions qui permettent son déploiement. Je me retrouve donc à savoir et à pouvoir opérer ce qui constitue la plus grande difficulté de la méthode husserlienne : la suspension de tout ce qui est extérieur au processus que j'étudie, qui est contenu, concerné, mis en travail par le point d'appui, et d'où va naître la réaction que j'attends *sans la connaître*. On entre ici dans une conception moins « rétroactive » que « proactive »⁴⁸ de la réduction (Vermersch, 2001), c'est-à-dire qui ouvre les dimensions de l'acte suspensif au-delà de ce qui est déjà connu (puisque reconnu), au non connu, donc à la dimension de création à travers un résultat qui est visé sans savoir en quoi il va consister.

On rencontre ici, en général, deux difficultés pratiques : la première tient au caractère inhabituel d'un mouvement attentionnel tourné davantage vers l'acte de saisie que vers l'objet à saisir, ce dernier étant toujours prédominant car directement et facilement perceptible ; la seconde consiste à maintenir ensemble un mouvement *actif* d'attention, délibérément tourné et maintenu vers le monde intérieur, et une attente davantage *passive*, face à un remplissement qui n'est pas immédiat. Il y a là un vide temporaire à absorber, un espace et un temps à apprivoiser pour y maintenir de manière féconde une attention présente dirigée vers une révélation possible. D. Bois décrit ainsi ce moment, quand il se présente juste avant l'apparition d'un fait de connaissance : « Il faut alors réaliser un effort d'immanence, ne rien retenir, ne rien attendre, rester comme suspendu à tous les possibles, à toutes les orientations, peut-être même à l'impossible, à l'inconcevable ; sûrement même. Ce temps de suspension nous donne le sentiment d'être en avance sur la pensée qui se donne. Il y a ainsi un léger temps de latence qui précède la donation en pensée intelligible. » (Bois, Austry, 2007, p. 19)

Le point d'appui est également une telle expérience d'un 'maintenir ensemble' de deux forces attentionnelles opposées : d'un côté je dois me maintenir volontairement

⁴⁸ Si cette réduction proactive ne semble pas être présente dans l'œuvre de Husserl, en revanche elle est clairement présente chez un philosophe comme Piguet (1975), même si c'est sous une autre appellation.

tourné(e) vers le monde intérieur auquel je m'adresse, de l'autre je dois rester ouvert(e) à ce qui peut, doit ou va venir comme manifestation de la vie intérieure, sans savoir quoi, ni préjuger de rien : le point d'appui est aussi *attente*, ouverte, orientée mais non focalisée, de quelque chose qui va venir mais dont je ne sais rien. Certes, je sais qu'il s'agit d'un phénomène lié au Sensible, (la réduction première perdure et me garde au contact de l'univers expérientiel que je veux observer), mais cela ne définit en rien le lieu d'émergence, la forme, l'orientation, l'amplitude, le niveau de profondeur, la saveur, la résonance... du phénomène que j'attends.

C'est probablement dans cet aspect que la difficulté de la réduction, quand on s'essaie à la mettre en pratique réellement, et notamment dans le cadre d'une pratique phénoménologique de la recherche, est la plus résistante : ce double mouvement attentionnel, à la fois acte et non acte (*je maintiens*, en mettant en œuvre une volonté délibérée de le faire, mon attention tournée vers un univers dans lequel, en même temps, je dois *laisser s'opérer* un acte qui ne dépend pas de moi) est difficile à maintenir, notamment à cause du manque de matérialité de ce maintien qui s'exprime d'autant plus face à ce qui apparaît momentanément comme un vide : à quoi me raccrocher quand je dois attendre sans connaissance de ce que j'attends, continuer à attendre alors même que rien ne vient d'emblée, maintenir mon attention dans une direction sans contenu et sans cesser de toujours renouveler la suspension première ?

La pratique du point d'appui apporte ici une solution par sa dimension de matérialité : ce double mouvement attentionnel est en effet soutenu par un double mouvement corporel équivalent, à savoir la ‘discussion non verbale’ qui a lieu, dans la profondeur de ma propre matière, entre le mouvement interne qui s’accumule au point d’appui (y compris, dans le cadre d’une activité intellectuelle, le mouvement interne des idées) et l’immobilité constituée des représentations habituelles contre laquelle il lutte et qu’il tente de dissoudre. L’évolution des sensations qui manifestent cette discussion au sein de mon corps de chercheuse est là, tangible et perceptible, pour guider les opérations de pensée de l’intérieur et soutenir mon attention au processus de création de sens en cours.

Dans l’expérience, ces deux forces opposées ne s’annulent pas, ne s’inhibent pas, parce qu’elles sont maintenues ensemble sous ma conscience ou dans ma conscience qui les relie d’une certaine manière, à la fois en les contenant et en accueillant en moi la tension qui naît de leur rencontre, appelée « tension psychotonique » (réf). Cette tension vient du fait que mouvement interne et immobilité justement ne s’opposent pas mais *tendent* l’un vers

l'autre. C'est précisément à travers ce mouvement de ‘rejoignement’ que la neutralité active peut s'installer : *neutralité* dans le fait de laisser venir, de ne pas préjuger, de ne pas anticiper, de ne pas tirer et de ne pas pousser, de ne pas faire intervenir ma volonté à travers une décision personnelle qui irait à l'encontre de l'activité spontanée du Sensible ; *active* dans le fait de continuer à maintenir ensemble mouvement et immobilité, de poursuivre ce maintien, de réajuster s'il le faut le point d'appui, de faire les gestes qui sont demandés par l'évolution psychotonique. Active dans le fait de maintenir une volonté de ne pas en avoir.

En résumé, la pratique du point d'appui appliquée dans ma recherche m'a amenée à y reconnaître « cette aptitude, que la réduction découvre en moi, de pouvoir considérer la réalité autrement, qu'il s'agisse des objets ou des faits » (Depraz, 1999b, p. 27).

La description

La deuxième caractéristique d'une étude phénoménologique se situe dans la production d'une description de l'objet étudié. Pour A. Giorgi, « Décrire signifie attribuer une expression linguistique à l'objet d'un acte donné exactement tel qu'il apparaît au dedans de cet acte. En d'autres mots, on peut, au moyen du langage, communiquer aux autres les objets de la conscience auxquels on est présent, et ce exactement tels qu'ils se présentent. » (Giorgi, 1997, p. 349). Je n'entrerai pas ici en détails sur la valeur de la description, mise en évidence par les nombreux travaux des auteurs du champ de la phénoménologie scientifique, notamment par contraste avec l'explication, la construction ou l'interprétation (Merleau-Ponty) qui « sont des façons de rendre compte du phénomène en fonction de facteurs extérieurs, alors que la description tente d'articuler le donné comme tel. » (Giorgi, *op. cit.* p. 350). Mon propos est plutôt de rendre compte de certaines réflexions générales qui m'ont habituée sur la question de la description, notamment autour du statut de l'exemple dans la recherche, et de la place du sujet dans l'écriture descriptive. Les aspects plus techniques de l'écriture descriptive que j'ai mise en œuvre seront par ailleurs présentés dans le chapitre 3, où j'exposerai l'ensemble de la procédure pratique de production des données.

➤ Le statut de l'exemple dans la recherche

Un premier sujet de réflexion tient au fait que toute ma recherche repose sur un seul cas, laissant penser que le contenu spécifique du sens que je décris et que j'étudie a une

importance capitale. Or, ce n'est pas le cas : le fait de connaissance auquel aboutit le processus et qui se formule en ces mots : « Ma décision est devant moi », ne m'intéresse pas en lui-même et pour lui-même dans le cadre de cette recherche ; au niveau de ma démarche de transformation existentielle, bien sûr, j'ai accompagné avec beaucoup de soin les différents degrés d'impact qu'il a eus. Mais sur ce plan, un fait de connaissance (celui-ci ou un autre), n'a pas besoin d'une procédure de recherche pour faire profondément sens dans mon existence, et son impact existuel ne fait pas question pour moi sur le plan scientifique. Dans cette étude le fait de connaissance que j'ai choisi d'explorer est prétexte, au sens où il est l'ossature d'une situation exemplaire de la genèse d'un fait de connaissance *en général* et qui, à ce titre, a quelque chose à nous dire sur le processus d'apparition d'un fait de connaissance quel qu'il soit.

C'est ici la question du statut de l'exemple dans une étude phénoménologique qui est posée. À ce sujet, P. Vermersch souligne et déplore que, dans l'œuvre de Husserl, l'exemple a le même statut que dans la réflexion mathématique : c'est-à-dire un support pour la pensée, une illustration ; ainsi, dit-il « habituellement, les exemples, même phénoménologiques, ne servent qu'à illustrer une idée, une théorie, une analyse, déjà faite, et dans laquelle l'établissement des fait eux-mêmes importe peu, du moment qu'ils illustrent bien ce qui est défendu et qu'ils sont crédibles à l'aune du bon sens. [...] Dans le domaine de la raison, l'exemple est donc un support annexe et commode, quoique dangereux. Il n'a pas de valeur empirique, au sens où ce n'est pas de lui que dérivent de nouvelles connaissances, même s'il est indispensable comme support au déroulement du raisonnement. Ce caractère nécessaire l'est pour la pensée, pour le penseur, pas pour ses conclusions, et ne produit aucun caractère contraignant pour la raison dans une démonstration. En ce sens, même psychologiquement nécessaire, il reste annexe à la validation du raisonnement. » (2009, correspondance électronique interne au groupe de recherche sur la création de sens)⁴⁹

Cet argument, qui vise notamment les exemples imaginaires développés par Husserl, désigne par contraste « la nécessité de produire des exemples réels, au sens où ils ont été effectivement vécus par une personne, et d'en produire une description en première ou en seconde personne. [...] La phénoménologie parle de d'une réalité empirique, la perception, l'inconscient, la conscience, la mémoire, l'altérité, etc. Peut-elle en parler sans se référer à des vécus réels ? Si oui, quel rôle joue le fait de se tourner vers ces vécus ? Pour les prendre en compte, il faut les connaître ; pour les connaître, il faut les décrire, puis les analyser. Puis-

⁴⁹ Pour d'autres références sur le sujet : cf. Lobo (2000), Vermersch (1999a).

je, en philosophe, me contenter d'un simulacre d'empiricité ? Puis-je aller directement, idéalement, imaginativement, vers un cas général, générique, toujours vrai quels que soient la personne, son âge, les circonstances, la culture, l'époque ? » (*Ibid.*)

C'est la démarche que j'ai tenté de mettre en œuvre dans cette thèse : l'exemple y a le statut de terreau de la connaissance, il est au cœur de la recherche, il est à la fois sa source et son ancrage. Chaque contenu de vécu dévoilé dans la description de l'exemple sera donc analysé en tant qu'il participe du processus global de donation et de saisie d'un sens naissant, et donc pour ce qu'il montre *ce que peut être* un tel processus.

➤ La place du sujet dans l'écriture descriptive

Un autre thème qui a habité ma réflexion sur la description phénoménologique concerne la nature et la place des énoncés qui y rendent compte de la place du sujet. N. Depraz soulève le problème en ces termes : « La description phénoménologique contient également ses propres limites. 1) Sa dimension eidétique, chez Husserl, confère à la variation des faits qui permet l'extraction des essences un accent universalisant qui frôle l'abstraction, là où l'exigence de la phénoménologie est de plaider 'concret' ; 2) son caractère neutre, lié à l'époche qui met hors jeu toute position de valeur, l'apparente à une position en troisième personne de l'expérience du sujet, comme objectivée dans ses vécus internes, ce qui n'est pas le moindre des paradoxes pour une démarche qui se veut la plus attentive possible à la singularité de la subjectivité du sujet. » (Depraz, 2006, p. 10).

Nous avons vu en partie théorique que C. Meyor faisait de ce point un thème central de sa critique de la méthode phénoménologique. Celle-ci, s'appuyant sur les pensées de G. Bachelard, H. Maldiney ou M. Henry, montre que certains vécus, notamment l'affectivité, l'imagination ou l'esthétique, ne peuvent dévoiler leur contenu sous leur seul apparaître formel, parce qu'ils sont « des vécus inscrits dans notre chair et dans notre corps, des expériences qui se saisissent dans un volume psychique et charnel réel. » (Meyor, 2005, p. 37) Pour être à la hauteur de son projet initial, qui est de décrire la subjectivité en actes, l'approche phénoménologique de recherche doit ainsi se rapprocher d'une subjectivité « qui se saisit comme une réalité multiforme et mouvante, une épaisseur et un volume, une profondeur singulière. » (*Ibid.*)

Cette interrogation, je l'avais pour ma part rencontrée, avant d'en avoir trouvé l'écho chez d'autres auteurs, dans ma propre pratique de la recherche. Ainsi écrivais-je en 2007 :

« Qu'est-ce qui fait d'une certaine écriture descriptive un moment, un texte, un espace, où l'on devient sujet de son existence, où l'on peut devenir auteur de son incarnation ? Le problème, à mon sens, d'une certaine posture phénoménologique, c'est qu'à force de vouloir se référer à l'expérience 'telle qu'elle est', ou 'du point de vue de celui qui la vit', le regard se trouve entièrement tourné vers l'expérience elle-même, vers ce que l'on voit depuis 'le-point-de-vue-de-celui-qui-la-vit', à tel point qu'on en oublie celui qui la vit, et qu'on oublie qu'on est soi-même ce 'celui-qui-la-vit'. Et penser à explorer les dimensions noétiques ou égoïques ne comble pas ce manque du sujet. Ou, pour être plus précis, cela fait exister dans la description le sujet dans ses actes, et le sujet en tant qu'origine de l'attention, mais pas la réciprocité tellement pleine et active et vivante qui se joue entre contenu, actes et sujet attentif, quand il vit l'expérience dans une authentique présence impliquée.

Il y a dans la posture phénoménologique disparition d'un certain type d'implication et de réciprocité entre soi et l'expérience, celui-là même qui apparaît au contraire dans ce que j'écris en ce moment. Dans cette écriture, on ne peut pas rester dans un fil d'exploration ordonné ; dès que l'on s'approche suffisamment de l'expérience, dès que cette écriture devient vivante, elle s'échappe, la pensée s'échappe, on ne fait plus que suivre le fil de ce qui nous fait l'explorer. Dans ces moments-là, je ne sais pas si je vais jamais arriver à aller au bout de ma pensée. Qui je deviens quand j'écris ça, quand je rentre dans ce monde ? Pour moi cette impossibilité, ou cette dérive délicieuse et irrépressible, est la signature du fait que la réciprocité entre moi et mon expérience s'impose, qu'elle prend la direction des opérations, qu'elle guide et l'écriture et la description et le type de lien à l'expérience, le rapport à moi, à l'expérience et à moi devenant au cours de l'écriture, l'expérience continuant à se dérouler en moi et à me faire devenir, sans l'arrêt sur image de l'explicitation 'pure'...

Dans cette écriture se mêlent le passé – l'expérience déjà vécue, les sensations déjà imprimées, les ouvertures déjà opérées –, le présent – ce que cela nous fait de les écrire, les élans nouveaux que cela fait naître au moment même où l'on écrit, rééditions du déjà vécu pour certains, inédits pour d'autres –, et le futur – ce que nous ferons encore que nous avons déjà fait, ce que nous inventerons que l'on ne fait qu'entrevoir, les idées que cela donne et les envies que cela crée pour demain. C'est en cela qu'elle diffère d'une écriture phénoménologique 'classique' (si tant est que cela existe) et que, me semble-t-il, il faut inventer une nouvelle écriture phénoménologique. J'aurais envie de dire que cette posture-ci est la véritable posture en première personne, qui est clairement autre chose que ce que l'on

appelle première personne habituellement, cela dépasse et déborde tout ce qui en est dit jusque-là. Je ne connais pas tout ce qui en est dit non plus, mais je pressens qu'il y a là du vrai nouveau. » (Journal de bord personnel)

Cette réflexion s'enracinait pour moi dans la réciprocité que j'expérimentais avec ma propre expérience, par exemple en rédigeant certains passages de cette thèse ; c'est pourquoi les positions prises par C. Meyor ont tant résonné : « Ce n'est pas seulement à la signification d'un phénomène que la phénoménologie se consacre, c'est aussi à ce qui précède, se tient dans et excède le sens : à ces densités charnelles qui retentissent en nous sans mot, à ces volumes psychiques où voyage et se dilate notre conscience, à ces épaisseurs du vivre qui sont trop souvent encore tus par la parole phénoménologique. » (Meyor, 2005, p. 37) Quand elle plaide pour une subjectivité qui devient vivante dans sa dimension incarnée, c'est-à-dire dans « l'excès du vivre sur le vécu », Meyor ouvre la voie à la prise en compte pleine et entière de cette réciprocité ; en retour, il me semble que cette forme d'écriture descriptive, ancrée dans le rapport au Sensible et nourrie par lui, apporte un élément de réponse à ses préoccupations.

Cette réflexion m'a amenée notamment à proposer la distinction, née de mon expérience dans cette recherche, entre le *privé* et l'*intime*. Dans cette thèse, l'exemple choisi engage ma vie privée, mais cet aspect n'a pas eu à être développé pour que l'analyse de l'exemple soit valide dans la visée d'élucidation du processus de genèse de sens. Que le lecteur ne connaisse pas, notamment, de quelle décision il s'agit dans la formulation « Ma décision est devant moi », n'a aucune incidence sur la mise à jour des contenus de vécu, des types de vécu et de l'évolution des teneurs de sens qui constituent le processus de sens. Je n'aurais d'ailleurs pas gardé cet exemple si mettre en lumière ma vie privée avait été indispensable pour la validité de la recherche. En revanche, j'ai accepté, et même délibérément visé, la mise en lumière de l'*intime*. Par ce terme, j'entends ce qui relève du pôle égoïque de l'expérience, c'est-à-dire tout ce qui, dans la description, participe à mettre à jour, au-delà de l'expérience elle-même, mon *rapport* à l'expérience ; c'est-à-dire moi, mon identité, mon être, sujet de et dans l'expérience. Oser l'intime révèle des aspects identitaires de l'expérience qui en sont pleinement constitutifs, au même titre que d'autres ; je ne vois pas d'argument qui justifierait de les exclure d'une description où la plus grande complétude possible est visée. À cet endroit, le pôle égoïque lié à l'intime est partie prenante de la démarche scientifique.

La variation

La troisième caractéristique de la méthode phénoménologique de recherche, moins cruciale pour cette recherche, est la recherche des essences, c'est-à-dire « ce qui, comme sens, se maintient le plus durablement dans un contexte donné. » (Giorgi, 1997, p. 351) En d'autres termes, une étude phénoménologique ne vise pas la description pour la description, et sa finalité n'est pas le phénomène tel qu'il se donne à la conscience (même si sa mise en lumière constitue une phase indispensable du travail de recherche) mais, à travers lui, ce qu'il y a de constant et d'universel dans ce phénomène : « une identité constante qui contient les variations qu'un phénomène est susceptible de subir et qui les limite. » (*Ibid.*)

Dans ce propos est donnée la méthode par laquelle la recherche des essences est menée dans la pensée de Husserl : la variation libre et imaginaire, c'est-à-dire le fait de faire varier, par l'esprit, les différents aspects ou éléments d'un phénomène pour observer lesquels restent indispensables à sa constitution et à sa reconnaissance. L'exemple classiquement évoqué est celui d'une chaise, dont on fait imaginairement varier la couleur, le matériau, les éléments (pieds, siège...), pour finalement se rendre compte que le siège est un élément essentiel et indispensable d'une chaise, autour duquel d'innombrables variétés de chaises peuvent exister.

Une question se pose alors autour du fait que ma recherche est menée à partir d'un cas unique : où est la variation ? En effet, ce choix, outre qu'il a poussé à son comble mon implication dans la recherche, est né également d'un renoncement à un objectif que j'avais au départ, qui était de mettre en évidence des aspects invariants du processus de genèse du sens au contact du Sensible. Pour cela, il aurait fallu analyser d'emblée plusieurs cas, ce qui m'est vite apparu impossible si je voulais par ailleurs respecter mon souhait de travailler sur de la description très fouillée. Cette thèse, je l'ai déjà évoqué, est ainsi devenue une phase exploratoire et inaugurale d'un programme de recherche qu'il fallait envisager à une échelle plus large, et dans lequel l'analyse de mon propre cas a pris valeur d'établissement de premières déterminations. Je ne peux pas savoir, à ce stade, si les catégories et distinctions produites seront généralisables à tout processus de genèse du sens au contact du Sensible ; cette analyse singulière n'a donc pas pour but d'établir la vérité de l'autre, ou la vérité du processus de genèse du sens dans une portée de généralisation, mais d'établir un premier ensemble de catégories qui pourront servir de base à une analyse à une plus grande échelle.

Un autre point qui porte à réfléchir, sur la question de la variation, est que le phénomène que j'étudie ne naît pas d'une perception du monde ou d'un objet, mais d'une perception corporelle et interne, ainsi doublement caractérisée par sa source – la perception *vient du corps* – et par son mode – le sujet la perçoit *de l'intérieur*. Cette double détermination justifie, comme je l'ai développé en première partie de thèse, que la source des phénomènes qui constituent l'univers du Sensible ne soit pas le corps comme organisme biologique, mais la matière vivante comme espace résonnant à la présence du mouvement interne qui l'habite et l'anime, et résonnant secondairement à toute chose et à toute expérience, *grâce* à la présence de ce mouvement interne. Ceci réclame de revisiter la notion de variation telle que Husserl la préconise : en effet, si l'on peut ‘tourner autour’ d'un objet du monde de manière imaginaire pour faire varier les points de vue que l'on en aura, cette manière de faire ne peut s'appliquer à son propre corps, en tout cas pas si ce que l'on cherche à approcher est le ressenti, l'éprouvé, qu'on peut en avoir de l'intérieur moyennant certaines conditions spécifiques de rapport. On ne peut pas *imaginer* ce rapport, on ne peut que le *vivre*.

On trouve ici un argument supplémentaire à la nécessité de partir de l'expérience réelle, seule voie d'accès possible à ce que l'on cherche à mettre en lumière, inaccessible à l'imagination. Sur cette base, il n'y a pas d'obstacle *a priori* à ce que cette expérience fasse l'objet d'une variation, à condition que ce l'on fait varier ne soit plus un point de vue imaginé, mais le vécu lui-même. Dans le cas de cette thèse, et dans le contexte de l'unicité du cas, j'ai trouvé un support de variation inattendu dans la réitération des moments d'écriture descriptive, à de très nombreuses reprises et étaillées sur un temps assez long. Comme je le développerai au chapitre 3, chacune de ces reprises a constitué une ‘couche’ de description abordant l'expérience sous un autre angle, mettant en saillance des traits différents.

Après avoir exposé les lieux d'inscription épistémiques de cette recherche, qui ont aussi été des lieux d'inspiration pour moi, il me reste à souligner que l'aspect central et invariant de ma posture a consisté, en amont de tous les autres, à me positionner à tout moment dans un rapport à moi-même, à l'expérience étudiée et à la connaissance – qu'il s'agisse de la connaissance antérieure ou de celle acquise au cours de la recherche –, profondément ancré dans l'univers du Sensible. Qu'est-ce que cela veut dire ? Quels éléments de posture et d'attitude cet ancrage dans le rapport au Sensible entraîne-t-il – dans

les deux sens du termes : engendrer et former – dans le contexte de la recherche ? C'est à ces questions que le chapitre suivant va proposer certaines réponses.

Chapitre 2

Spécification de la posture de recherche dans le champ du Sensible : redéfinir l'implication

Structure et objectifs du chapitre

Dans le chapitre précédent, j'ai présenté l'implication sous deux angles : tout d'abord l'intervention dans la recherche des attachements et projections que peut développer un praticien qui fait de la recherche sur son terrain professionnel, qui sont classiquement à identifier et dont la qualité de la recherche exige de se protéger ; ensuite et plus positivement, la mise en jeu assumée, dans l'espace de la recherche, de la connaissance profonde du terrain que possède le praticien du fait de sa longue expertise : une connaissance qui, si les conditions de rigueur et de lucidité propres au processus de recherche sont respectées, va non seulement servir l'étude mais, bien plus encore, la permettre. J'ai montré comment ces deux versants de l'implication s'étaient déclinés dans mon propre processus de recherche, et j'ai exposé la cohérence épistémique qui m'a conduite à adopter une posture radicalement en première personne, c'est-à-dire à produire moi-même mes données de recherche.

Mais dans cette recherche, je ne suis pas simplement praticien-chercheure : je suis, plus précisément, praticien-chercheure *du Sensible*. Or, nous l'avons déjà amplement souligné, le lien très particulier avec son propre corps, avec soi-même et avec la

connaissance que le rapport au Sensible suppose et crée, amène le chercheur à développer une tout autre nature d'implication que celle que j'ai donnée à voir jusque-là.

Cette nature d'implication, en tant que rapport spécifique à soi, au monde et au sens, a déjà été présentée en première partie de thèse. Sur la base de ce que nous en savons ainsi sur le plan expérientiel et théorique, je souhaite maintenant interroger ce phénomène sous l'angle proprement épistémique : comment définir le type de rapport au processus de recherche, aux données ou à l'analyse, qui est né du fait qu'à chaque étape de ma recherche, j'ai mis en œuvre et développé les actes perceptivo-cognitifs spécifiques du rapport au Sensible ?

Cette réflexion se déploiera autour des deux grands versants qui, dans leur dialectique, animent le débat autour de la posture du praticien-chercheur : le versant de *l'implication* à proprement parler, d'une part, et celui de la *distanciation* d'autre part qui, comme nous l'avons montré dans le chapitre précédent, constitue la prescription scientifique classique face aux problèmes soulevés par la recherche impliquée. Référés à la posture spécifique du praticien-chercheur du Sensible, ces deux versants sont théorisés sous la forme de deux concepts clés pour notre épistémologie : le concept d'« implication agissante » et celui de « distance de proximité » (Bois, 2009b).

Concernant le concept d'« implication agissante », je développerai dans ce chapitre le point suivant : l'implication du praticien-chercheur du Sensible, loin de se cantonner à sa connaissance du terrain de sa recherche et à son immersion dans ce même terrain, va jusqu'à assumer que *c'est sa qualité de présence à l'univers du Sensible qui génère l'expérience même qu'il prétend étudier*. Dans ce contexte, j'essaierai de montrer quel statut épistémique il est possible de reconnaître aux « conditions extra-quotidiennes » qui régissent l'installation du cadre d'apparition de l'expérience du Sensible.

Par ailleurs, une fois que les phénomènes du Sensible sont effectivement apparus à la faveur de ces conditions, et sont ainsi passés du statut de potentialité à celui d'expérience manifestée, la relation que le chercheur établit avec cette expérience et avec le sujet de cette expérience (donc le participant à la recherche) est partie prenante de l'évolution des phénomènes qui la constituent, par une interaction dite de « réciprocité actuante » (Bois, 2007 ; Le Floch, 2008 ; Bourhis, 2009) que je définirai le plus précisément possible⁵⁰.

⁵⁰ Si cette interaction entre la part Sensible du chercheur et les phénomènes du Sensible qu'il étudie, a été particulièrement mise en jeu dans la présente recherche du fait de mon choix de travailler sur des données qui se jouaient au sein de ma propre intérieurité, il convient de souligner qu'elle est tout autant présente dans le cas

C'est sur ces deux pôles – création des conditions extra-quotidiennes d'apparition de l'expérience étudiée et maintien de ces conditions sur le mode de la réciprocité actuante – que j'argumenterai, dans la première section de ce chapitre, la qualification « d'implication agissante », au triple sens où cette implication particulière repose sur un certain nombre d'actes délibérés de la part du chercheur, où elle-même agit sur la possibilité d'existence du terrain, où enfin elle agit sur le chercheur en retour.

Concernant maintenant le concept de « distance de proximité », la question qui se pose est celle des moyens dont dispose un chercheur pour instaurer et maintenir ce que nous pourrions appeler la ‘distance juste’, que toute la littérature épistémique sur la recherche impliquée cherche à définir ou, tout du moins, à interroger. Existe-t-il d'autres moyens que la ‘simple’ réflexivité lucide, la mise à distance de ses projections premières ou encore la mise entre parenthèse de ses propres connaissances et regards habituels ? A. Perrault Soliveres soulève cette question quand elle affirme : « Chercheur de l'intérieur, non seulement on ne peut pas prétendre à la distanciation chère à l'idéologie sociologique, mais on met un certain temps à se battre avec cette idée imposée jusqu'au jour où on assume pleinement que la distanciation peut être tout autre que celle habituellement énoncée et dont, pour ma part, je n'ai pas voulu. » (Perrault Soliveres, 2001, p. 42).

Dans ce chapitre, j'ai observé au plus près comment, en tant que praticien-chercheure du Sensible, je me situais sur cette question à chaque étape de ma recherche. J'ai ainsi pu mesurer à quel point ce sont les compétences que j'ai développées par les pratiques du Sensible qui ont constitué le moyen central par lequel j'ai garanti une distance à la fois pertinente et originale au sein de ma recherche. J'ai pu ainsi porter un regard nouveau sur une fonction de ces compétences que je n'avais pas aperçue jusque-là : celle d'appui crucial pour installer au cœur de mes attitudes d'observation et d'analyse une posture mixte et originale de « distance de proximité », qui m'a interdit la projection d'attentes et d'évidences personnelles qui auraient nui à la qualité de l'analyse, tout en me maintenant dans une autoréflexivité sensible, propice à la saisie du sens de la propre recherche. La deuxième section de ce chapitre sera consacrée à recenser et présenter en détails chacune des compétences introspectives qui ont joué un rôle à cet endroit.

d'une recherche menée en seconde personne : pour un chercheur expert du Sensible qui recueille des témoignages auprès de sujets qui en ont l'expérience (même une expérience minime), la relation avec les participants à la recherche s'établit toujours sur le mode de la réciprocité actuante ; c'est là un choix délibéré du chercheur, qui garantit ainsi les conditions d'existence des phénomènes du Sensible tout au long de son enquête ou de son interview.

L'implication agissante

Dans cette section, il s'agit donc de développer la notion d'implication agissante en tant que posture spécifique d'implication du praticien-chercheur du Sensible. Cette posture dépasse l'implication classiquement décrite dans la littérature sur la recherche impliquée et/ou la recherche qualitative en sciences humaines où, malgré une reconnaissance – voire une invitation – de la part de singularité du chercheur qui s'exprime à différents niveaux de la recherche, le territoire laissé libre pour cette intervention reste cependant délimité.

Ainsi, si la notion aujourd'hui bien connue d'observation participante renvoie à une forme d'implication sur et dans le terrain de la recherche, c'est surtout pour le pénétrer tel qu'il est et ne pas le distordre par un regard qui, restant trop extérieur, n'en percevrait que certaines caractéristiques au détriment d'autres. Même dans une recherche impliquée, le terrain où se manifestent naturellement les phénomènes que l'on souhaite étudier ne doit pas être transformé par l'intervention du chercheur, au risque, on le comprend bien, de transformer au passage les phénomènes qui s'y jouent : si le chercheur est invité à mettre en jeu sa singularité dans la phase d'analyse des données, il doit donc se garder en revanche d'influencer d'une quelconque manière le recueil de ces données.

La situation des phénomènes du Sensible demande ici à être discutée, pour deux raisons. Premièrement, parce que les phénomènes du Sensible *ne se manifestent justement pas* dans les conditions habituelles, naturelles, de l'existence humaine. Que devient dès lors la notion d'un terrain (social ou individuel) 'écologique', qu'il faudrait maintenir à l'abri de toute influence du chercheur pour garantir que le phénomène étudié soit bien celui qui s'y manifeste naturellement ? Deuxièmement, parce que le recueil des données – qu'il soit mené en première ou en seconde personne, qu'il interroge la structure, les impacts ou les applications possibles de l'expérience fondatrice du Sensible – se joue *toujours* en partie au cœur de l'intimité corporelle vivante du chercheur, source d'un processus d'interaction très spécifique qui nous oblige à assumer un certain degré d'influence sur les données recueillies au cours de l'entretien. Ce dernier point est naturellement poussé à son comble dans ma

recherche, où l’interaction à l’origine de la production des données se joue de surcroît entre moi et moi, entre moi et mon propre Sensible.

Ce sont ces deux points – conditions d’apparition du phénomène étudié et conditions d’interaction lors du recueil de données – que je vais maintenant développer.

La notion de « terrain » dans cette recherche : le problème des conditions d’apparition de l’expérience étudiée

Nous venons de le dire, le terrain de cette recherche ne peut se définir comme l’ensemble des conditions sociales et/ou individuelles, événementielles ou contextuelles, dans lesquelles le phénomène étudié se manifeste. Nous ne sommes pas dans une situation où un observateur extérieur, fut-il participant, soumet à l’étude une expérience humaine qui existe en dehors de sa présence et de son observation, comme c’est le cas dans les recherches qualitatives classiques⁵¹. Un praticien-chercheur du Sensible qui choisit de travailler sur sa propre pratique est au contraire nécessairement impliqué dans la constitution même de l’univers expérientiel qu’il observe, et donc dans la possibilité même de son existence : dans mon cas, vivre la genèse d’un sens qui se manifeste au contact du Sensible et en témoigner, nécessite qu’existe pour soi l’expérience du Sensible en tant que terreau du sens. Or, pour pouvoir parler de « l’expérience du Sensible », nous avons vu en première partie de cette thèse que devaient être réalisées et réunies deux conditions majeures : que le mouvement interne soit actif dans la matière corporelle du sujet, et que ce dernier en perçoive consciemment les trajets et les effets.

➤ L’expérience du Sensible, une « réalité potentielle »

J’insiste ici sur le fait que la réalité humaine désignée par le concept de Sensible cumule deux caractéristiques qui ont une place centrale pour en élaborer une approche scientifique cohérente : non seulement cette réalité est essentiellement *expérientielle*, ce qui signifie que le Sensible ne désigne aucune réalité en dehors de la conscience d’un sujet activement relié aux phénomènes constitutifs de cette réalité et à leurs effets sur lui et en lui (ce premier aspect justifie l’approche en première personne que j’ai argumentée dans le chapitre précédent) mais elle est aussi, et c’est ce qui nous intéresse prioritairement dans

⁵¹ Comme, par exemple, les études de Strauss et Corbin sur le vécu des malades en fin de vie à l’hôpital.

cette section, essentiellement *potentielle*. Par ce terme, D. Bois entend que l'expérience du Sensible n'existe que dans certaines conditions particulières qui ne sont quasiment *jamais réalisées* spontanément dans le cours d'une existence en dehors d'une formation spécifique.

Dire que « l'expérience du Sensible est davantage une potentialité qu'un fait ou un phénomène » (Bois, 2009b) est un constat qui s'est posé en premier lieu sur le plan clinique dans l'histoire de nos pratiques. Maintenant qu'il se transfère au monde de la recherche, il impose au chercheur une posture difficile à tenir dans le monde de la recherche traditionnelle, y compris dans le champ de la recherche qualitative. En effet, comme certains autres chercheurs dans des domaines très particuliers⁵², un chercheur du Sensible doit assumer que, quel que soit l'aspect ou l'impact de l'expérience du Sensible qu'il souhaite étudier, sa démarche de recherche comprend la nécessité d'installer délibérément les conditions d'existence de l'expérience du Sensible elle-même, ce qui, en d'autres termes, revient à ‘créer’ son propre terrain de recherche.

Ces conditions reposent, pour l'essentiel, sur l'établissement d'une certaine qualité de rapport à soi et à son expérience *via* une écoute et une observation tournées vers les manifestations de l'intériorité corporelle. Ce rapport, d'une qualité très particulière, tant dans les contenus perceptuels qu'il révèle que dans les modalités perceptives et cognitives qu'il réclame et développe, autorise la manifestation de phénomènes qui n'existent pas en dehors de lui – ici, la genèse de sens.

➤ Les conditions extra-quotidiennes, ou la mise à distance du sens commun de l'expérience

Les conditions d'apparition de l'expérience du Sensible, qui vont secondairement constituer le cadre de manifestation du phénomène de genèse du sens, doivent être installées dans les deux directions que nous avons évoquées : tout d'abord favoriser l'activation du mouvement interne dans la matière corporelle d'une ou plusieurs personne(s) singulière(s)⁵³ ; par ailleurs, permettre au sujet d'entrer en relation avec ce qui se joue dans l'intimité de son ressenti corporel quand le mouvement interne s'y active : qualité de

⁵² Je pense notamment ici à certaines études en première personne menées autour de pratiques corporelles comme le taï-chi ou le ki-kong , ou même de pratiques méditatives.

⁵³ Par exemple, comme nous l'avons décrit en première partie, réaliser un geste dans la lenteur, ou maintenir une posture corporelle dans un point d'appui d'activation du mouvement interne.

l'attention, ouverture de la conscience perceptive, manière de se laisser toucher par son propre éprouvé par exemple⁵⁴.

Si l'on ne considérait que le premier point – l'activation du mouvement interne dans un corps, le sien propre ou celui d'autrui –, la recherche sur le Sensible pourrait presque être considérée comme une recherche expérimentale, au sens où sont délibérément installées, voire contrôlées, les conditions d'apparition du phénomène que l'on souhaite étudier, comme cela pourrait être le cas dans une recherche sur l'état de fatigue musculaire où l'on demanderait aux participants de réaliser un certain nombre d'épreuves d'effort pour déclencher le phénomène de fatigue et activer ses indicateurs physiologiques.

Mais nous ne sommes pas dans un dispositif expérimental, pour une raison essentielle : ce qui est étudié n'est pas un ensemble d'indicateurs qu'un observateur extérieur peut mesurer en étant suffisamment bien appareillé pour cela⁵⁵, mais un vécu singulier qui ne se produit pas dans les conditions naturelles de rapport au corps. C'est pourquoi en amont de l'élaboration du mode de recueil de données, la description d'un dispositif de recherche autour de l'expérience du Sensible se doit d'inclure la mise en place des conditions d'apparition de l'expérience elle-même, appelées dans les pratiques du Sensible des conditions « extra-quotidiennes ».

Ces conditions, que nous avons présentées en première partie de cette thèse, sont ici détournées de leur objectif socioprofessionnel premier pour être mises au service de la recherche, révélant au passage leur possible statut de dispositif de recherche. Elles prennent alors leur sens épistémique en tant qu'elles peuvent être considérées comme un acte équivalent, sur le plan de l'expérience de soi et de son intériorité corporelle, à la réduction scientifique consistant à mettre entre parenthèses ce qui a trait au sens commun ou à la pensée vulgaire. En instaurant une suspension spontanée de ses modes habituels de rapport à son corps, les conditions extra-quotidiennes sortent le participant à la recherche de son expérience première de sa corporéité ; elles réalisent ainsi une suspension de ce que l'on peut appeler le ‘sens commun de l'expérience’, et ouvrent la porte à un rapport au corps renouvelé, créateur de sens et de connaissance nouvelle.

⁵⁴ Ces dernières conditions peuvent être réalisées de manière autonome si le sujet est expert, ou être guidées par un tiers lors d'une situation d'apprentissage ou de formation.

⁵⁵ Un tel type d'étude existe aussi dans le champ du Sensible, par exemple quand il s'agit de mesurer les effets physiologiques de l'activation du mouvement interne dans le compartiment vasculaire (Quéré, E. Noël, D'alessio, 2007). Mais une telle approche est alors menée en partie en 3^{ème} personne et les réflexions épistémiques qu'elle soulève ne sont pas les mêmes que pour la présente recherche.

Les conditions d'interaction avec les données issues du terrain

Les conditions d'apparition des phénomènes du Sensible étant réalisées en tant que terrain de la recherche, se pose la question des conditions d'interaction avec ce terrain. Sur ce point, les phénomènes qui se donnent invitent à la proximité, une proximité autant à eux qu'à soi ; ils *sont* une proximité entre soi et soi, en tout cas ils en sont une marque, un signe, une expression. Cette notion influence particulièrement le positionnement du praticien-chercheur du Sensible.

➤ Proximité et résonance

Cette notion de proximité, qui a accompagné l'ensemble de mon processus de recherche, peut faire écho à ce propos de P. Paillé qui, se demandant quelle caractéristique pourrait faire l'unité des méthodologies qualitatives, pose l'hypothèse d'une « parenté » de nature « ontologique » reposant sur le fait que « *la recherche qualitative est une méthodologie de la proximité*⁵⁶ » : « J'entends en cela, dit-il, qu'elle est proche :

- de la vie dans sa complexité et sa mouvance telle qu'elle se donne et s'appréhende ;
- de l'expérience telle qu'elle peut être directement observée en dehors de toute manipulation ;
- de la parole, de son énonciation, de son organisation en action ;
- des contextes immédiats des expériences ou phénomènes étudiés ;
- du sens des expériences tel qu'il peut être appréhendé ou construit ;
- du vécu des personnes dans leur monde intime, social ou culturel ;
- de la subjectivité du chercheur ;
- des témoignages recueillis et des observations amassées, qui sont analysés en l'état ;
- des interactions à travers lesquelles se construit la réalité ;
- des phénomènes étudiés, qui sont mis en récit et parfois racontés directement. » (Paillé, 2007, p. 432).

⁵⁶ Souligné en italiques par l'auteur.

Il me semble que le rapport au Sensible installé dans mon corps, dans ma chair, dans mon attention, dans ma pensée, m'aide à participer d'une telle proximité par le type de présence aux autres, à moi-même et aux divers processus de ma recherche qu'il me permet de déployer ; paradoxalement, il vient aussi nourrir la posture de distanciation qu'il convient également d'installer dans le rapport au terrain et aux données. Comment cela se passe-t-il ?

Il faut comprendre que la qualité de présence induite par mon rapport au Sensible n'est pas seulement le fruit d'une mobilisation performante de mon attention en direction des manifestations du mouvement interne, me permettant de les percevoir particulièrement finement et de me percevoir moi-même au travers de ce que le mouvement interne me fait vivre de moi. Il y a autre chose : si la présence est à la fois si forte et si délicate, si intime et si prégnante, c'est parce que je ne suis pas seulement au contact avec les manifestations du mouvement interne, mais aussi avec ses *effets* au sein de ma matière corporelle, cette dernière étant rendue sensible par le mouvement interne lui-même. Il y a en quelque sorte une ‘mise en abîme’ de la fibre sensible du corps, mise en jeu à la puissance deux : le mouvement interne, en animant la matière corporelle, la rend capable d’être affectée par les événements de la vie du sujet, événements extérieurs ou intérieurs qui incluent la présence du mouvement interne lui-même. Ainsi le mouvement interne installe-t-il, dans le corps, non seulement une sensibilité aux événements qui affectent le sujet mais aussi une sensibilité à sa propre présence, sorte de ‘présence réflexive’ du corps à lui-même, que le sujet accompagne dans et par un niveau de conscience intrinsèquement redoublé.

D. Bois appelle « résonance » cette qualité particulière d'accueil des effets des phénomènes du Sensible dans son propre champ. Sur le plan noématique, le sujet éprouve par exemple les effets, dans sa matière corporelle, d'un mouvement interne vers l'avant ; il ne perçoit ainsi pas seulement le mouvement vers l'avant, mais également ses implications, ce qu'il déclenche dans la matière : cela peut être un autre mouvement, une émotion, un sentiment, une remémoration spontanée, une signification immanente... Sur le plan noétique, le sujet peut éprouver les effets d'une qualité d'attention qui s'affine et, en retour, accueillir les modifications que cette résonance intra corporelle peut exercer sur les mouvements même de sa conscience. La dynamique de la découverte est ici : « devenir présent à sa subjectivité en acte et participer au déploiement d'une réciprocité dynamique entre ses actes de conscience et leurs objets corporéisés » (Bois, Humpich, 2006, pp. 467-468). Ce phénomène de résonance devient en effet le fil conducteur qui guide l'orientation de l'attention ‘de l'intérieur’ : non pas que le sujet s'y emploie volontairement, mais parce

que, quand il a développé suffisamment de présence sensible à son expérience intérieure, il est capable de laisser sa conscience être appelée, sans aucun acte volontaire de sa part, de résonance en résonance, de cause en effet, au sens de : d'un phénomène du Sensible à un autre qui n'apparaît que parce qu'il est engendré par la capacité du sujet à percevoir la résonance du premier. Ainsi s'auto-génère une évolutivité immanente du champ du Sensible, qui devient créateur de lui-même, dans un processus autopoïétique qui à la fois inclut et caractérise une réciprocité active entre le sujet et son expérience.

Dans cette recherche radicalement en première personne, la portée épistémique de la réciprocité entre moi et moi, entre moi et l'expérience que constituait chaque acte posé dans la recherche, entre moi et mes hypothèses, mes analyses, mes idées, mes catégories, mes résultats, s'est jouée dans la capacité à rester au contact de moi-même, y compris lors des procédures de recueil ou d'analyse de données, favorisant une réflexivité sur mes propres démarches qui ne se cantonnait pas à un retour purement intellectuel. Elle fut aussi le lieu de l'émergence de nouveauté, jusque et y compris dans la saisie du sens d'un phénomène au cours de l'analyse : « C'est par cette nature de réciprocité que se délivre le processus de créativité, l'élan de l'émergence, la transmutation d'une tonalité corporelle en une pensée intelligible pour celui qui la capte. À cet instant, il y a un foisonnement d'Eurêka, de faits de connaissance qui m'apprennent quelque chose de neuf à propos de mon expérience. » (Bois, 2007, p. 36).

➤ La réciprocité actuante

Cette réciprocité, que D. Bois a qualifiée d'« actuante », est, au départ, une modalité de présence à soi et à autrui qui s'installe entre deux personnes quand elles situent leur relation d'échange sur la base d'un rapport partagé au Sensible. Dans cette appellation, le terme « actuante » renvoie tout d'abord à la part active des protagonistes de l'échange : la réciprocité actuante ne peut être établie que si chacune des personnes en présence fait ce qu'il faut pour accueillir l'autre dans ou depuis son rapport au Sensible, ce qui suppose qu'elle ait au préalable fait ce qu'il fallait pour être en contact avec elle-même sur ce même mode. Une relation de ce type relève donc d'un *acte*, un acte relationnel, au sens où elle ne peut être machinale. « Actuante » renvoie également au fait que cette modalité de relation étant basée sur la perception du mouvement interne et de ses réactions à ce que dit, fait ou est l'autre, il y a en permanence *actualisation* de l'échange en fonction de ces données internes corporéisées. Comme le précise D. Bois, « ce lieu d'échange intersubjectif génère

une influence réciproque [...] selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante » (cité par Bourhis, 2009).

Le terme de « réciprocité », quant à lui, traduit une dimension de la relation qui la distingue de l'empathie, notamment par la symétrie instaurée entre les personnes en présence, là où l'empathie est souvent entrevue comme un mouvement de se mettre à la place d'autrui. D. Bois et M. Humpich soulignent à ce propos que « dans la réciprocité, [ce mouvement] est contrebalancé par le mouvement de laisser autrui entrer en soi. La nuance peut paraître anodine mais ne nous y trompons pas, elle signe une différence de taille, celle-la même qui permet d'installer une présence à soi dans l'acte de connaître l'autre. [...] Là où l'empathie s'offre comme un pont invisible et impalpable entre la subjectivité du chercheur et celle des participants à sa recherche, la réciprocité se déploie comme un liant sensible dont la texture peut être aperçue, dont la tenue peut être évaluée, dont la fonction de vecteur des ‘informations circulantes’ peut être régulée en temps réel. » (Bois, Humpich, op. cit., pp. 482-483)

Dans le cas spécifique de ma recherche, la réciprocité actuante ne s'est pas jouée entre moi et autrui, mais entre moi et mon expérience, également entre moi et moi telle que je me découvre au cours de ma description d'expérience, entre moi et moi telle que je me découvre dans chaque acte de la recherche⁵⁷.

➤ La recherche sur et depuis le Sensible : le degré suprême d'implication

L'expérience du Sensible est donc la source d'un éprouvé clairement non usuel, fruit d'une conscience aigue de certaines expressions corporelles du vivant et d'une réciprocité entre soi et l'expérience, et source de processus perceptivo-cognitifs renouvelés. Même si cela est réalisé moyennant un apprentissage préalable médiatisé par un tiers, le chercheur en première personne se trouve néanmoins à l'origine – pour ne pas dire qu'il *est* l'origine – du phénomène qu'il étudie. Non pas qu'il le ‘fabrique’, qu'il le crée de sa propre volonté, comme cela pourrait être le cas d'une expérience imaginée ou d'une visualisation mentale ; mais il crée les conditions d'apparition d'un phénomène dont il ne maîtrise pas par ailleurs le fait qu'il apparaîtra ou pas. Certes, dans le même temps, une forme de facilité d'accès à l'expérience est véhiculée par les conditions extra-quotidiennes : ces dernières étant conçues

⁵⁷ Je reviendrai sur ce point au moment de présenter plus précisément la méthodologie introspective qui a guidé ma description d'expérience.

pour permettre l'avènement de la nouveauté, il ‘suffit’ presque de s'y prêter pour que la nouveauté surgisse et transcende les limites de l'habitude. Mais reste que si un phénomène surgit, si un sens nouveau se donne, il se donne par la grâce d'un effort particulier de la part du chercheur : l'effort de s'extraire de son quotidien, l'effort d'accepter de se placer en un lieu de lui où il quitte son regard du moment, sa pensée du moment.

Cet effort, finalement, n'est pas autre chose qu'une certaine mise en acte de la réduction épistémique. Mais réalisé à ce point, on en arrive à cette situation d'implication suprême où l'expérience que le chercheur étudie, ne peut être que parce qu'il la crée et la constitue comme telle ; c'est cela aussi que la posture radicalement en première personne désigne et inclut dans le champ du Sensible, incarnant d'une manière extrême une démarche que Pourtois et al. qualifient de « monadiste », au sens où le chercheur ne s'y distingue pas de l'événement : « Ici, le concept de neutralité n'a pas de sens car le chercheur considère qu'il contribue à l'émergence de ce qui se produit. » (Pourtois, Desmet, 2007, p. 184)

C'est, pour ma part, au niveau et au moment de la constitution même de l'expérience étudiée – et de la réitération de cette constitution – que ma place de chercheur et de sujet a été centrale : c'est par l'orientation de mes actes, par la disposition de mon attention, par le rapport à mon corps vécu et accueilli comme lieu d'apparaître du Sensible et qui devient ainsi le berceau possible de cet apparaître, que j'ai créé les conditions de possibilité et d'existence de la genèse de sens que j'étudie.

La distance de proximité

La notion d'implication agissante étant éclaircie, observons maintenant comment j'ai négocié la question de la distance dans le processus de cette recherche, au-delà des outils classiques dont je me suis dotée et que j'ai exposés dans le chapitre précédent. Il s'agit ici de mettre en lumière en quoi et comment le fait de vivre et de mener ma recherche depuis un rapport au Sensible présent dans mes modalités perceptives, cognitives, affectives, a pu construire un dispositif original d'instauration et de maintien dans le temps d'une forme de distance tout aussi originale, notamment dans la co-existence possible qu'elle autorise avec le mode impliqué.

La distance juste au contact du Sensible : plus qu'une posture, un mouvement

Nous avons vu qu'assumer son implication dans la recherche repose en partie sur une capacité à mettre à distance ses propres projections personnelles ; il faut, dans le cas des praticiens-chercheurs comme moi, ajouter à cela une faculté de décentrage qui, elle, consiste à décaler le regard porté sur sa pratique à partir de champs théoriques différents de ceux dont on a l'habitude ; nous avons dit enfin que cela demandait, sous peine de passer à côté de la connaissance inscrite dans la pratique expérientielle, de savoir la pénétrer davantage encore. Faire de sa pratique ou de son expérience un objet de recherche, c'est donc tout à la fois apprendre à la placer plus loin de soi (ou s'en éloigner soi-même), s'en rapprocher davantage pour l'examiner de plus près et s'en décaler pour l'observer 'de côté' et non plus seulement de face ou depuis l'intérieur.

Mon habitude, directement issue de mon rapport au Sensible, de vivre et de penser les choses en termes de mouvement, m'a amenée à concevoir ces exigences de la recherche comme étant un mouvement global, vis-à-vis de ma pratique expérientielle, organisé dans les trois directions de l'espace. Précisons cette idée : accueillir l'implication, dans son double versant de mise à distance et de pénétration, est pour moi une manière

d'accompagner intérieurement un mouvement d'approche/retrait, qui se joue d'une part sur l'axe avant/arrière : « je m'approche de ma pratique », « je m'en éloigne », et sur l'axe haut/bas : « je me mets en surplomb de ma pratique », « je descend plus profondément encore dans ma pratique ». Me décenter, notamment pour mener à bien le processus de problématisation théorique, est un déplacement transversal, c'est-à-dire dans l'orientation droite/gauche : « je me décale sur le côté pour observer ma pratique ». J'expérimente, dans ce genre de mouvement intérieur envers l'expérience que j'étudie, ce que décrit Cézanne dans une lettre à son fils : « Ici, au bord de la rivière, les motifs se multiplient, le même sujet vu sous un angle différent offre un sujet d'étude du plus puissant intérêt, et si varié que je crois que je pourrais m'occuper pendant des mois sans changer de place en m'inclinant tantôt plus à droite, tantôt plus à gauche. »

Ces mouvements ne sont pas seulement symboliques, il ne s'agit pas seulement de déplacements de regard au sein d'un espace mental. Ce sont véritablement des mouvements internes au sens somato-psychopédagogique du terme : des mouvements qui animent ma matière corporelle, que je peux ressentir dans ma chair et accompagner de ma conscience, de mes gestes et de ma pensée. Ainsi sont réalisées les conditions corporelles et intérieures d'un changement de regard, prolongement intellectuel naturel d'un positionnement qui se joue d'abord au cœur de mon corps. Cette manière « Sensible » de vivre ma posture me fait dire que ce qui importe finalement n'est pas le lieu où l'on se positionne, mais la manière dont on se déplace : la fiabilité, la validité, de la recherche, ne tient pas tant, à mon sens, à la posture que l'on adopte qu'à la vivacité avec laquelle, finalement, on en change. La *posture* épistémologique – terme trop figé désignant une attitude, le maintien de cette attitude, ou la situation dans laquelle on se trouve – devient alors *mouvement*, souplesse du regard et ouverture de la conscience, déplacement permanent du rapport à soi, à l'expérience et au savoir, qui donne à comprendre autrement ce propos de J.-L. Le Grand : « la bonne distance épistémique n'existe pas » (Le Grand, 1989).

Conséquence épistémique : l'appui de l'introspection du Sensible

Cette vision dynamique et corporéisée de l'épistémologie de ma recherche a des implications pratiques : les moyens dont je me suis dotée pour approcher mes divers niveaux d'implication et réguler leur intervention dans ma recherche, je les ai conçus avant tout comme devant me maintenir dans une possibilité de bouger, de (re)mettre en

mouvement mon regard sur mon expérience à chaque fois et autant de fois que nécessaire, de ne jamais rester figée dans un point de vue au-delà de ce qu'il avait à produire.

Pour ce faire, les outils dont je disposais, antérieurement à mon expérience de la recherche, ont été cruciaux. La démarche au contact du Sensible est, en effet, tout entière tournée vers la rencontre et le maintien dans le temps d'un rapport à tout ce qui, en soi, est mouvement : mouvement interne de la matière corporelle, malléabilité des structures organiques, modifiabilité de la perception, ouverture de la conscience à des phénomènes sans cesse changeants et mouvants, saisie immédiate de sensations signifiantes émergeant de ressentis corporels de manière imprévisible, transformation des représentations, renouvellement des manières d'être...

Ainsi avais-je installé en moi les modalités d'un type d'introspection, d'écoute, d'observation de mon expérience, et d'éprouvé de ma propre existence de sujet au sein de l'expérience, qui constituaient les fondements d'un positionnement particulier envers ma propre subjectivité. Je savais depuis longtemps que cette compétence introspective servait efficacement ma posture de thérapeute, d'accompagnante et de formatrice, notamment en me permettant de rester en permanence ancrée dans mon expérience subjective tout en me maintenant à l'abri de certains mécanismes projectifs ou transférentiels. Mais en commençant ce travail de thèse, j'ai mesuré à quel point elle constituait également une ressource pour répondre aux exigences de posture dans la recherche. Comme le soulignent D. Bois et M. Humpich, « cette caractéristique de l'éprouvé qui renvoie à la possibilité d'une présence à soi dans l'acte de percevoir, d'agir ou de penser sera précieuse pour le chercheur. Elle définit l'un des paramètres de sa posture d'implication. » (Bois, Humpich, 2006, p. 465).

Trois compétences introspectives ont particulièrement contribué à me maintenir, tout au long de cette recherche, dans la distance juste et adaptable : la « neutralité active » de l'esprit, le « point d'appui » de la matière et la « conscience témoin » de l'expérience. Ce sont ces aspects que je vais maintenant développer.

➤ La « neutralité active » de l'esprit

Requise dans tous nos gestes professionnels, la « neutralité active » est la posture de base de l'introspection du Sensible (que nous avons déjà présentée au cours de la partie théorique), ainsi décrite par D. Bois et D. Austry : « la part de neutralité correspond à un

‘laisser venir à soi’ les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. [...] Le ‘laisser venir à soi’ est un ‘savoir attendre’ qui consiste d’abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. [...] La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l’on accueille. [...] La posture de neutralité active procède d’une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible. » (Bois, Austry, 2007, p. 10) .

La neutralité active résulte donc d’une subtile association, dans l’harmonie et sans prédominance, de deux pôles d’activité de la conscience, contemporains bien qu’apparemment paradoxaux : d’une part, l’établissement et le maintien dans le temps d’un contact ferme et d’une proximité étroite avec les manifestations du Sensible ; d’autre part, une capacité à laisser sa conscience ouverte, panoramique, de façon à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l’on ne saurait anticiper ou provoquer.

Soulignons que ces deux pôles s’originent tous deux dans le contact conscient avec le mouvement interne au cœur de la matière : d’un côté, c’est la constance de la perception de ce mouvement interne qui, bien que les contenus perceptuels soient eux-mêmes changeants et variés, sert de fil d’Ariane pour maintenir l’attention au contact des phénomènes du Sensible ; de l’autre, ce sont ses variations évolutives permanentes qui rappellent en permanence le sujet à garder l’ouverture suffisante pour accueillir tous les possibles, puisqu’on ne sait jamais ce qu’il y aura à accueillir. Ce qui fait dire que le versant neutre de la neutralité active « repose paradoxalement sur une totale implication du sujet dans l’acte perceptif, une totale implication dans la relation au Sensible » (*Ibid.*, p. 11).

Ces savoir-faire – être capable de maintenir son attention à la fois ancrée et ouverte, stable et libre, vigilante et disponible ; savoir rester dans une attente ouverte, orientée mais non focalisée, de quelque chose qui va venir mais dont on ne sait rien ; trouver en soi les ressources pour suspendre ce qui peut gêner le processus en cours... – sont évidemment précieux dans la recherche impliquée, comme dans toute recherche d’ailleurs. Je me suis appuyée sur eux tout au long de ma recherche ; c’est ainsi que j’ai pu, par exemple, rester ouverte à la nouveauté de ce qui allait jaillir de ma production ou de mon analyse de données ; que j’ai réussi à explorer un champ théorique vaste sans me perdre, en ne quittant que très rarement l’orientation imposée par ma question de recherche. Mais ce sont également ces compétences qui m’ont permis, pour rester dans la question de l’implication juste, de repérer les moments où je versais dans la défense de mes attachements à ma

pratique ou, au contraire, les occasions où j'approchais le piège d'une théorisation n'ayant plus suffisamment d'ancre dans mon expérience.

Ces moments ne pouvaient échapper à ma vigilance, non pas seulement par vérification régulière et volontaire de ma posture, mais aussi par le fait que je ressentais immédiatement une limitation de mes capacités de neutralité active ; j'avais perdu soit la neutralité, soit l'activité consistant à maintenir les conditions de la neutralité. M'apercevant de cela au cours de mes rendez-vous quotidiens d'introspection sensorielle, je pouvais vérifier sur le champ si l'origine de ce défaut de neutralité active se trouvait dans un glissement de ma posture de recherche. Ensuite, ayant à ma disposition des outils techniques pour y remédier, je restaurais, le jour même ou en quelques jours, la qualité et l'intégrité de ma neutralité active et me trouvais ainsi à nouveau dans une posture plus juste pour poursuivre l'étape de recherche où je me trouvais.

Ces savoir-faire et leur utilisation dans la recherche, pour précieux qu'ils soient, posent de manière cruciale la question de la pédagogie d'apprentissage qui les sous-tend : concrètement, comment faire pour s'y former ? Toute la difficulté d'une telle posture de l'esprit se trouve en effet dans son statut double, à la fois acte et non acte, difficile à maintenir à cause de son manque de matérialité quand il est envisagé sous un angle uniquement cognitif ou intellectuel comme c'est souvent le cas dans l'activité de recherche : comment garder la distance adéquate et rester mobile malgré tout, quand il s'agit de rester ouvert à ce qui va jaillir sans le connaître, chercher dans une direction sans savoir précisément ce que l'on cherche, continuer à attendre alors même que rien ne vient d'emblée, maintenir son attention dans une direction sans contenu et sans cesser de toujours renouveler la réduction propre à toute recherche ? Les pratiques somato-psychopédagogiques apportent ici une vraie originalité en créant, par l'intermédiaire de l'apprentissage du point d'appui notamment, les conditions d'une formation performante.

➤ Le « point d'appui » de la matière

Le point d'appui, déjà présenté lors de nos réflexions sur la réduction, ne peut s'effectuer en tant que geste technique manuel que s'il est accompagné, soutenu, par un acte équivalent de l'attention du praticien : ce dernier, entièrement tourné vers les réactions internes consécutives à son geste manuel, cesse en effet spontanément tout mouvement d'accompagnement de ce qui serait extérieur au processus se jouant dans le champ de ce qui

est contenu, concerné, mis en travail par le point d'appui, et d'où va naître la réaction qu'il attend sans la connaître.

C'est le mot « spontanément » qui est important ici : la pratique du point d'appui, en visant le suivi du mouvement interne à tout moment, apporte une dimension de facilité et de matérialité précieuses à l'acte attentionnel qu'elle demande par ailleurs. La neutralité active est en effet soutenue par la dynamique corporelle interne, à savoir la ‘discussion non verbale’ qui a lieu, sous les mains du thérapeute et dans le corps du patient, entre le mouvement interne qui s’accumule au point d’appui et l’immobilité corporelle contre laquelle il lutte et qu’il tente de dissoudre. Dans cette situation, mouvement interne et immobilité sont deux forces opposées qui ne s’annulent pas, ne s’inhibent pas mais, au contraire, se potentialisent l’une l’autre sous la forme de la création de quelque chose de nouveau, fruit de leur rencontre. Il ne s’agit pas ici de rentrer dans le détail de ce que cette création peut produire mais, simplement, de souligner en quoi le caractère tangible de cette dynamique intra-corporelle vient à la fois soutenir, appeler et permettre son équivalent attentionnel. Ces deux forces sont maintenues ensemble sous – dans, par – la conscience du praticien-chercheur, qui contient et accueille en lui la tension qui naît de leur rencontre. À travers cette tension vécue corporellement et reconnue dans son aspect processuel, l’attention a un « lieu » où se poser et un support clair à sa propre dynamique : elle est portée par le comblement de l’écart, par l’évolution dynamique des réactions de la matière corporelle au fur et à mesure du déroulement du point d’appui.

Sur le plan de la recherche, les implications de cette compétence sont importantes : elle concerne de manière évidente la possibilité de suspendre *sans effort* les représentations et allants de soi contraires aux conditions saines de la recherche ; mais aussi, et surtout, elle ouvre parallèlement sur la capacité d'accueillir ce qui peut naître d'inconnu, de neuf, d'imprévu, tant dans le processus d'élaboration théorique que dans la phase d'analyse et d'interprétation des données : « ce point d'appui fait que l'attention du sujet se stabilise, qu'il se tient ainsi dans une attente ouverte aux frontières du connu et de l'inconnu. » (Bois, Austry, 2007, p. 10).

➤ La « conscience témoin » de l'expérience

Mais neutralité active et point d'appui ouvrent à autre chose encore : au fait que la conscience du sujet se trouve placée, vis-à-vis de l'expérience qui se déroule, ni « trop

dedans » ni « trop dehors ». C'est sans doute le point clé de la posture permise par le rapport au Sensible : un positionnement de la conscience pleinement et clairement situé « ni dedans ni dehors », permettant au sujet de n'être ni fusionné avec son expérience, ni distant d'elle.

Dans cette posture – qui est tout autant une posture de la conscience, du regard, que du sujet lui-même –, le chercheur est capable de maintenir une présence conjointe, tout au long d'un moment vécu donné, à l'expérience qui se déroule *et* à soi dans cette expérience. D. Bois traduit cette co-présence, dans la pratique de l'introspection du Sensible, par l'expression : « maintenir ensemble le « je » qui vit et le « je » qui observe ». Je peux en temps réel, dans cette posture, prendre acte à la fois *que* je sens et *de ce que* je sens, *que* je perçois et *de ce que* je perçois, *que* je pense et *de ce que* je pense : « Faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est *se percevoir percevant*. » (*Ibid.*, p. 9).

On comprend pourquoi le « je » qui observe est également nommé, par D. Bois, la « conscience témoin » : une part de la conscience qui prend acte de ce que le sujet est en train de vivre et le valide en temps réel ; cette part que Maine de Biran qualifiait ainsi : « à la fois témoin compatissant et spectateur intéressé ». Mettre en œuvre une conscience témoin au cours de son expérience est une compétence indispensable pour la pratique de la recherche mais rarement présente chez les praticiens, même experts. Chez les praticiens du Sensible, cette compétence est formée au cours de l'apprentissage professionnel ; quand elle vient se greffer à un réel intérêt scientifique, c'est-à-dire un intérêt pour une production de connaissance qui dépasse la seule efficacité professionnelle, elle devient un atout crucial pour la recherche.

Cette possibilité, pour le chercheur, de développer une conscience témoin opérationnelle, met à mal la célèbre formule d'A. Comte, pour qui la contemplation directe de l'esprit était impossible : « On ne peut pas être à la fois dans la rue et au balcon ». Non, il n'est pas totalement et définitivement impossible d'être spectateur de soi au sein même d'une expérience en cours, ni d'être à la fois auteur et spectateur de ses propres actes et de son propre vécu. Le rapport au Sensible, quelle que soit l'activité ou l'expérience à laquelle il s'applique (corporelle, cognitive, affective, conceptuelle), est une manière « d'être proche du phénomène observé tout en gardant une distance favorable à l'analyse réflexive des contenus de vécu qui se donnent [...] à la conscience du praticien. » (Courraud, 2007b, p. 62). Une manière d'être à la fois dans son action et dans l'observation de son action, dans la

rue et au balcon et, comme l'ajoute R. Kohn avec beaucoup d'humour, « voire dans l'escalier, espace de circulation qui sert de moteur ou de lien entre les deux autres ».

Quand D. Bois affirme, de manière raccourcie et parlante : « être en relation avec le Sensible, *c'est* être distant », ce qu'il désigne n'est ni plus ni moins que la distance juste d'un esprit à la fois présent aux phénomènes et réflexivement présent à lui-même de manière spontanée et sereine, au cours même de l'expérience.

Chapitre 3

Méthodologie de production des données : aspects pratiques

Structure et objectifs du chapitre

La méthodologie utilisée pour cette recherche a donc consisté à me mettre en relation avec une expérience de création de sens puisée dans mon expérience passée, et à décrire cette expérience de manière suffisamment complète et détaillée pour satisfaire aux exigences de la recherche. L'objectif de ce dernier chapitre est de présenter chaque étape de cette procédure, depuis la séance d'introspection sensorielle choisie comme expérience de référence jusqu'à la méthode d'écriture descriptive dans ses aspects les plus concrets. En m'appuyant sur mon expérience, je présenterai comment je me suis mise en situation, dans quels objectifs, et en me dotant de quels moyens, matériels et intérieurs.

Ce chapitre est construit en deux grandes sections, respectant les deux grandes étapes de la méthodologie de production de données. La première étape a consisté à choisir l'exemple à décrire ; apparemment facile et évidente, cette étape pose, en réalité, des problèmes spécifiques, pour lesquels je décrirai la manière dont j'y ai répondu.

La deuxième étape est la description elle-même. Sur ce point, je prendrai le temps d'aborder plusieurs aspects de la méthodologie employée : des aspects généraux de mon

rappor t à l'écriture d'abord, qui ont participé de mon vécu singulier de la description d'expérience ; la question du projet descriptif ensuite ; la manière dont j'ai utilisé l'introspection sensorielle à visée de recherche, au moment de la constitution de l'expérience de référence et lors de chaque remise en lien avec cette expérience pour la décrire ; l'utilisation des outils de la démarche d'auto-explicitation ; la question de la réitération de l'écriture enfin.

À travers tous ces points, ce chapitre vise à rendre compte de la technicité réclamée par l'activité descriptive, source à la fois d'un 'plaisir méthodologique' particulier et de difficultés que je tenterai de recenser et de nommer. Cette présentation n'a pas la prétention de rendre compte d'une méthodologie aboutie d'écriture descriptive dans une visée de recherche sur et à partir du Sensible. Comme je l'ai dit, cette méthodologie est exploratoire et, à ce titre, elle constitue une première tentative visant avant tout à poser des jalons pour sa mise en œuvre. Les éléments présentés dans les pages qui suivent ont donc valeur de propositions qui, je l'espère, feront l'objet de reprises, de critiques et de modifications. J'ai essayé, dans l'ensemble de ce chapitre, de maintenir une clarté didactique propre à aider les praticiens-chercheurs qui souhaiteraient utiliser cette voie d'approche descriptive en première personne dans leur recherche.

Première étape : choisir l'exemple à décrire

La première chose à faire est, bien sûr, de choisir un exemple de situation à décrire. Cela peut paraître une évidence qu'il n'est même pas nécessaire de souligner ; pourtant, cela ne va pas du tout de soi, contrairement à ce qu'il paraît au premier abord.

N. Depraz témoigne, à propos du moment où choisir un exemple d'expérience de genèse d'un sens à décrire : « cette expérience m'apparaît tellement banale parce que si familière que les exemples affluent en nombre à mon esprit et que, du coup, aucun ne me paraît plus pertinent qu'un autre. Aucun ne m'arrête, ne m'accroche suffisamment. Tous pourraient se prêter à une exploration, donc aucun ne se détache comme déterminant. » (Depraz, 2009).

J'ai vécu, tout au début du processus, une situation similaire : j'avais vécu tellement d'expériences de genèse du sens, je pouvais en vivre d'autres, j'allais en vivre d'autres... comment choisir ? Une chose était claire pour moi : je souhaitais que le choix de mon exemple respecte le mode de donation de sens que je souhaitais étudier. Bien que convaincue que tout exemple, même choisi arbitrairement, me livrerait des informations précieuses sur le processus de genèse du sens, je ne voulais donc pas le choisir arbitrairement. Il me paraissait ‘éthique’, au vu de mes valeurs construites par la pratique de la somato-psychopédagogie, de *laisser venir* cet exemple et non de le choisir volontairement.

Visée à vide, intention éveillante, évocation, convocation

Je me suis donc octroyé un moment d'introspection sensorielle spécialement dédié à laisser émerger un exemple ; plus précisément, j'ai tourné mon état de disponibilité intérieure vers la possibilité de laisser venir à ma conscience une expérience d'émergence d'un fait de connaissance. Deux possibilités s'offraient d'emblée : ce qui se présentait pouvait être soit le souvenir d'une expérience passée, soit une nouvelle émergence qui se donnerait dans la séance présente. Dans ma demande intérieure, j'ai soigneusement laissé

ouvertes ces deux possibilités ; ainsi peut-on lire dans l'extrait correspondant du verbatim : « Je laisse donc totalement ouverts la nature, l'intensité, la qualité, le cadre, du fait de connaissance que je cherche à accueillir, que je m'ouvre à accueillir. [...] Thérapie manuelle, mouvement gestuel, introspection sensorielle, je laisse ouvert ; ancien ou récent, voire à venir, je laisse ouvert. Le contenu, je laisse ouvert » (verbatim, Annexe 1, 2], 4]).

Cette ouverture a grandement participé, subjectivement, du caractère exploratoire de ma méthodologie : en effet, même si le fait de laisser revenir une expérience passée est une modalité souvent utilisée en introspection sensorielle pour ouvrir l'accès à la résonance et au sens d'événements passés, en revanche la description vise toujours l'expérience que l'on vient de faire, pour découvrir le sens actuel qu'a pris l'expérience passée à la lumière de ce que l'on est devenu depuis. Là, il s'agissait, le cas échéant, de soumettre à la description *la situation passée elle-même*. Imaginer pouvoir décrire un exemple se situant dans un passé plus ou moins lointain, non pas pour évaluer mon rapport actuel à cet événement mais pour obtenir une description de ce qui s'était précisément passé à l'époque, était pour moi réellement nouveau.

En termes phénoménologiques, l'acte intérieur par lequel on sollicite un moment passé sans le rechercher sur un mode cognitif volontaire est appelé « visée à vide » (Husserl) : il s'agit de solliciter la manifestation à la conscience d'un type de situation, ou d'une situation précise, qui émergera de ce que Husserl appelle le « champ de pré-donation », sans savoir si cela va effectivement avoir lieu ni, au cas où une situation se manifeste effectivement, de quel lieu de l'horizon de conscience elle va le faire, ni la manière dont elle va se présenter, ni le chemin qu'elle va prendre pour ré-apparaître, ni le temps qu'il va lui falloir pour cela. Quand la situation se manifeste à la conscience, on a le sentiment qu'elle vient à soi, et non pas que l'on est allé à elle. La visée à vide ne peut pas garantir qu'il se passe quelque chose à sa suite ; en revanche, elle crée les conditions pour qu'un remplissement se produise. Dans la démarche psycho-phénoménologique, P. Vermersch nomme ce type de demande intérieure une « intention éveillante » (2006a).

Quand la situation passée apparaît, elle ne se donne pas comme un souvenir lointain, désaffectisé, extérieur, mais, au contraire, ‘comme quand on y était’. Parce qu’elle n’a pas été appelée sur le mode du rappel intellectuel volontaire, elle apparaît accompagnée de son contingent de dimensions sensorielles (images, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles...) mais aussi d’états présents à ce moment-là (émotions, sentiments...), de pensées. Ce rapport à l’expérience passée, appelé par Husserl « sentiment de revécu », ou « évocation » dans la

démarche d'explicitation psycho-phénoménologique, s'établit sur un mode non conceptuel, vivant, sensoriel, plein (Vermersch, 2000c). Il est permis par l'existence d'une mémoire concrète, autobiographique, qui ne fonctionne pas de la même manière que la mémoire sémantique, celle-ci étant le fruit d'une recherche active, cognitive, de souvenir, sans lien à un contexte de vécu intérieur. Seule la mémoire concrète est capable de ramener le souvenir avec la même qualité que le vécu du premier moment où il s'est produit⁵⁸.

Chez les personnes dont le rapport au Sensible a été formé, ce rapport intime et vivant à l'expérience passée s'enrichit de dimensions de l'expérience spécifiquement liées au fait que le moment se re-présente sur un terrain d'ouverture au Sensible. Si le moment passé avait été vécu, déjà à l'époque, depuis un rapport au Sensible éveillé, cette dimension est pleinement présente dans le rapport qui s'offre à nouveau ; si, au contraire, le rapport au Sensible n'existe pas encore pour la personne au moment de l'événement, la dimension du Sensible est alors offerte dans sa re-présentification, au sein de l'introspection sensorielle qui l'accueille ; elle permet alors de renouveler le rapport au vécu passé en enrichissant de nouveaux éléments de vécu et de compréhension le regard que la personne porte sur lui aujourd'hui.

Selon D. Bois, en amont des contenus, c'est le mode même de rappel qui est différent quand il est guidé par l'attitude de neutralité active propre à l'introspection sensorielle, et qu'il est alors porté par la dynamique processuelle du Sensible. Pour marquer cette spécificité par rapport à l'évocation, D. Bois a nommé « convocation » ce rappel qui emprunte le tissu du Sensible corporel comme véhicule pour revenir à la conscience. Au moment où j'ai rédigé mon verbatim, ce terme n'avait cependant pas encore été proposé. De ce fait, au cours de ma description, j'ai utilisé le terme « évocation » pour désigner le mode de rapport à l'expérience qui a toujours été le mien et qui s'appuie en premier lieu sur le rapport au Sensible.

Apparition et choix du moment à décrire

Le premier fait de connaissance qui s'est présenté datait d'un stage de Lisbonne, début février 2005 (c'est-à-dire six mois plus tôt) ; la situation pratique était également une introspection sensorielle, et l'information, très importante pour moi, était : « ma décision est

⁵⁸ Pour les fondements théoriques de la distinction entre différents types de mémoire, voir Vermersch, 2003.

devant moi ». Ce moment se repréSENTA avec toute la force qui m'avait saisie à l'époque : il me ‘parlait’ d'emblée et me donnait envie d'y entrer. Mais la décision en question était une décision que je vivais comme privée et que je ne souhaitais pas, *a priori*, rendre publique. M'étant donné l'autorisation, dans la demande initiale, de refuser un exemple s'il me paraissait trop privé, je me suis donc contenté, dans un premier temps, de noter son apparition, tout en maintenant le point d'appui de façon à garder l'ouverture à d'autres possibilités, réservant mon choix à plus tard. Deux autres exemples se manifestèrent par la suite, mais qui me parurent moins ‘appelants’. J'ai donc finalement gardé le premier exemple, comprenant et décidant que je pouvais décrire l'expérience de genèse de ce sens sans entrer dans le détail de ce qu'il représentait dans ma vie ; ce n'était pas le contenu qui m'intéressait, mais le processus.

La période de six mois me séparant du moment de l'expérience à décrire m'a paru, dans un premier temps, impossible à combler en termes de mise en relation avec la situation. J'ai vite réalisé cependant qu'il y avait là une idée préconçue de ma part : ces six mois n'avaient pas empêché que ce moment se présente à ma conscience dans toute sa dimension vécue et sensible ; ce qui s'était produit une fois pouvait bien se présenter à nouveau. Ensuite, la question ne s'est plus posée : le mouvement de l'écriture descriptive fut tellement spontané, riche et porteur, que tout doute concernant la possibilité de travailler à partir d'un exemple ‘autant passé’ m'a quittée.

Si je résume de manière humoristique cette première session⁵⁹ au service de ma production de données, j'ai construit une situation d'introspection sensorielle destinée à définir l'expérience à décrire, puis j'ai décrit le moment du choix de l'expérience à décrire, pour, enfin, commencer à décrire l'expérience elle-même... Les pages d'écriture qui décrivent cette première session ne comportent d'ailleurs encore aucune description de l'expérience visée (et pour cause, celle-ci était seulement en train de se définir). J'en garde le goût d'une entrée en douceur dans l'activité descriptive d'un nouveau genre que je m'apprétais à démarrer, d'une passerelle d'embarquement qui respectait mon hésitation à me lancer dans l'inconnu, sans lui permettre de m'inhiber.

Beaucoup de personnes rencontrent un réelle difficulté au moment du choix de l'exemple ou, plus largement, du démarrage de la première session d'écriture descriptive qui

⁵⁹ « Session » désigne une séquence de travail consacrée à l'écriture descriptive. Une session peut être menée en groupe ou seul ; dans les deux cas, l'activité d'écriture en elle-même est solitaire. Dans une session de groupe, la présence d'autrui crée simplement des conditions matérielles, psychologiques et intérieures favorisantes pour certains.

peut, d'après certains témoignages, être totalement empêché⁶⁰. Il me semble qu'à cet endroit, les praticiens-chercheurs du Sensible sont aidés par leurs compétences en matière de point d'appui et de neutralité active.

La question de l'implication dans le choix de l'exemple

Suite à cette première introspection sensorielle, j'ai donc finalement gardé le premier exemple qui m'est apparu, malgré son caractère vécu comme intime. Je devrais ajouter : peut-être à cause de cela. L'expérience visée par la description est en effet porteuse d'enjeux importants : c'est une expérience fondatrice qui, au moment où elle s'est produite, a été forte (elle m'a bouleversée), vaste (elle a impliqué des dimensions de moi nombreuses et nouvelles), profonde (son déploiement à ma conscience a été une phase majeure sur le plan existentiel). À ce titre, elle m'apparaît comme une sorte de territoire sacré, dont l'existence même sur ma planète a valeur de sens. La soumettre à description a donc pris d'emblée une allure de voyage initiatique, et la manière dont je l'ai fait est probablement teintée de cet enjeu, sur toile de fond des autres enjeux, non moins importants, qui accompagnent la rédaction d'une thèse de doctorat. Je m'y suis engagée de manière très impliquée, peut-être trop à certains moments, ce qui a pu, parfois, me faire dépasser le niveau de détail utile pour ma recherche.

Si, pour ma part, j'ai vécu globalement cette implication comme un soutien dans le travail de longue haleine que j'ai déployé ensuite durant des semaines, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Cette question de la nature de l'implication du sujet dans le vécu qu'il souhaite décrire mérite à mon sens d'être prise en compte dans ses retentissements sur le recueil des informations descriptives, son contenu et ses modalités. Elle peut en effet devenir un frein, voire un véritable obstacle dans la mesure où, chez certaines personnes, elle entraîne des réticences, voire des résistances à l'écriture, par peur d'être confrontées à leur propre intimité. Dans certains témoignages, cette peur participe d'ailleurs de la difficulté évoquée précédemment à prendre une décision quant à l'exemple à choisir. Sur un plan plus théorique, la question de l'implication dans l'exemple peut devenir un argument pour ne pas se prêter à la description de situations réelles ; c'est sur la base de cet argument que

⁶⁰ P. Vermersch parle d'« effroi » pour désigner de manière générique cette difficulté ; si ce terme peut être discuté (sa connotation négative constituant apparemment parfois un obstacle pour dépasser ce qu'il désigne), il recouvre néanmoins une réalité fréquente et un grand nombre de situations et de réalités individuelles (Collectif GREX, 2006, pp. 48-71).

l'immense majorité des philosophes se tient soigneusement à l'écart de toute pratique phénoménologique en première personne.

Je trouve utile de souligner ici tout d'abord que toute tentative d'écriture descriptive, que ce soit en recherche ou en formation, ne nécessite pas forcément de prendre comme support une situation ‘trop’ impliquante sur le plan personnel, psychologique ou existentiel. Par ailleurs, face à la crainte que la description d'un exemple réel implique toujours au moins partiellement celui qui s'y engage, la distinction que j'ai proposée (p. 214) entre le privé et l'intime, apporte un élément de réponse : on peut comprendre en effet la résistance qui s'éveille face à l'idée de livrer dans une recherche une facette privée de sa vie, ce qui, heureusement, n'est pas demandé. En revanche, oser livrer l'intime va de pair avec une démarche en première personne assumée et relève de la démarche scientifique de viser la plus grande complétude possible de la description.

Enfin, dernier point à souligner relativement à la peur de l'implication dans le choix de l'exemple, le type de rapport à l'expérience qui se trouve induit par l'écriture descriptive apporte en lui-même un élément de réponse à cette peur : décrire, c'est se mettre dans un regard nécessairement distancié sur son expérience, non pas au sens d'une distance de séparation mais d'une conscience témoin capable de prendre du recul sur ce qui s'est passé pour en observer les ressorts. On retrouve ici une situation particulière d'application de la proposition de « plonger encore plus » pour construire une distance juste envers sa pratique.

Dans cette distance juste, je n'ai pour ma part, à aucun moment, rencontré de manifestations émotionnelles qui auraient pu gêner mon avancée dans l'écriture. Des moments de saisissement, d'étonnement, de prises de conscience importantes pour moi, de ‘débridage intellectuel’, oui, mais pas d'identification excessive qui m'aurait arrêtée. Chaque moment d'intensité a été au contraire une porte ouverte sur davantage de déploiement de la description.

Deuxième étape : mener la description

À ce stade, nous entrons dans l'intimité expérientielle de l'expérience choisie, où une information corporelle de l'ordre du Sensible s'est donnée comme sens ; il s'agit maintenant d'y recueillir, de l'intérieur, une description susceptible d'être analysée pour en apprendre davantage sur la nature, les propriétés, la structure et les étapes du processus de naissance du sens. Je me propose, dans les sections ci-dessous, d'exposer les différentes dimensions de ce processus descriptif.

L'écriture descriptive : ‘généralités singulières’

La description écrite, en solitaire, a représenté un exercice riche dont on ne peut comprendre tout le sens qu'en le resituant dans mon contexte personnel.

➤ Mon écriture, pratique experte et éprouvée

En choisissant un mode de recueil écrit et non oral, j'ai tout d'abord poussé certaines possibilités d'un outil cher à mon cœur et que je pratique assidûment depuis que j'en ai la compétence. Tenant un journal depuis l'âge de douze ans (successivement et alternativement journal intime, journal de formation, carnet de bord, journal de pratique ou de recherche), me vivant comme profondément ‘auteure’ de ma vie, je ne peux concevoir mon existence indépendamment des écrits que j'y inscris.

Ce ne sont pas prioritairement les événements dont je garde ainsi trace, mais leurs effets sur moi et l'orientation générale qu'ils dessinent au fil des années. La manière dont ce dessin se construit, apparemment aléatoire et à l'arrivée si cohérent, me fascine : bien plus que les traces biographiques, c'est le principe créateur de sens, à l'œuvre dans une vie, qui m'intéresse. J'écris dans les moments où je surprends ce principe créateur dans l'une de ses manifestations flagrantes, comme on attraperait son appareil photo pour saisir la magie d'un moment fondateur, pour y être présent autrement, pour l'inscrire dans son histoire et s'y inscrire soi-même. Pour autant, je relis rarement ce que j'écris dans mes journaux personnels et, quand je le fais, c'est de la même manière que j'irais nourrir mon âme en feuilletant

l’album des photos : j’y retrouve le mouvement d’une cohérence, dans une histoire qui se trouve être la mienne mais qui me touche moins par son contenu événementiel singulier que par cette sorte d’intelligence de la vie qu’elle transmet, par les logiques de sens et d’émergence qui s’y montrent.

Il n’est donc pas étonnant que les événements, les rencontres et les ressorts intimes de cette recherche m’ait amenée à choisir l’écriture comme méthodologie pour produire les données nécessaires. Au moment d’en restituer le contexte, je constate que le plaisir que j’y ai trouvé m’a particulièrement portée au cours de la description, plaçant dans ce travail parfois ardu une motivation forte. Au-delà du plaisir, l’écriture était aussi pour moi un outil sûr, digne de confiance, exigeant mais d’une exigence connue de moi, rôdée, entraînée, éprouvée dans tous les sens du terme ; j’ai pu m’appuyer en toute confiance sur mon écriture comme un instrument fiable. Face à certaines difficultés de la pratique descriptive, cela a représenté un facteur facilitant, qui m’a dégagée de certaines contraintes et m’a permis de me consacrer pleinement à la rigueur de la posture.

➤ L’autonomie de l’écriture descriptive en première personne

Un autre aspect important de l’écriture descriptive a été l’autonomie qu’elle m’a offerte, à deux niveaux.

Autonomie du recueil lui-même

Au départ, souhaitant croiser données en première personne et en seconde personne, j’ai demandé à trois autres personnes, expertes comme moi des pratiques du Sensible, de produire une description d’expérience de genèse du sens. Mais je me suis rapidement rendu compte que, indépendamment même de ce temps, l’avancée de la rédaction était fonction de la disponibilité de chacun et que je ne pouvais maîtriser le moment où les données me seraient remises. En revanche, le matériau constitué par la description que j’avais moi-même produite dès le début de mon processus de recherche fut rapidement disponible, m’ouvrant la porte à démarrer l’analyse. Cette raison, très pragmatique, a en partie déterminé le fait d’orienter d’abord et prioritairement ma recherche vers l’analyse de ma propre expérience.

L’intérêt de ce choix en termes d’autonomie s’est également montré, sous un aspect différent, au cours même de ma propre rédaction. En effet, il y eut des moments où, en relisant des portions de texte déjà produit, je trouvais certains passages incomplets, imprécis,

soulevant un certain type de questions que l'on résout habituellement, lorsqu'on est dans un dispositif en seconde personne, par un entretien complémentaire avec le sujet concerné. Là, ayant moi-même produit la description, je pouvais en quelque sorte me consulter moi-même : en installant à nouveau toutes les conditions d'un rapport sensible à l'expérience décrite, je pouvais vérifier un point problématique, compléter un moment de description, confirmer ou modifier un énoncé pour obtenir davantage de justesse ou de précision. Ce faisant, j'ai parfois eu le sentiment d'introduire déjà le regard propre à l'analyse dès la rédaction du verbatim, anticipant ainsi sur le fait que, une fois la description terminée, j'allais quitter la fonction d'informateur de cette recherche pour revêtir celle d'analyste. Ce phénomène est visible à certains endroits du verbatim, comme par exemple dans le paragraphe 112].

Quoi qu'il en soit, ce fut précieux de pouvoir revenir ainsi en toute liberté à la production de données avec des regards différents, parfois légèrement en surplomb, pour affiner le dessin jusqu'à un point avancé de la recherche. Il me semble que j'y ai gagné à la fois souplesse et rigueur dans mon travail.

Autonomie du mouvement d'écriture

Mais l'écriture est autonome aussi dans un autre sens : dans son exercice même, les choses se donnent subjectivement selon une orientation, un rythme qui semblent spontanés, comme si l'expérience subjective 'choisisait' son trajet pour se montrer. En suivant ce mouvement, j'ai accédé à des lieux de l'expérience où je n'aurais jamais pensé aller de ma propre initiative.

Cette capacité à suivre le mouvement propre de l'écriture n'est pas donnée, tous les animateurs d'ateliers d'écriture le savent. Il y a donc là, pour certains, un apprentissage à mener, au minimum un entraînement, sur des points aussi divers que la qualité de l'ancrage dans le vécu, la maîtrise de la frappe si l'on écrit à l'ordinateur, la capacité à mener en même temps le geste physique de la frappe et le geste intérieur de rester relié au vécu, etc. En ce qui me concerne, cet aspect ne fut pas un problème. J'ai vécu, dans l'activité descriptive soutenue, une véritable liberté de l'écriture que de nombreux écrivains et 'descripteurs' connaissent.

Du rôle organisateur du projet descriptif

Au moment de se mettre en position de décrire, on mesure rapidement que le territoire expérientiel disponible est beaucoup plus vaste qu'on ne l'imagine, qu'il est, en réalité, quasi infini. Le déployer, tout simplement même l'apercevoir, pose des questions pragmatiques de départ : dans cette immensité, je m'oriente comment ? Par où commencer ? Quels aspects du paysage est-ce que je choisis d'explorer, de décrire ?

➤ Orienter la description

Certes, on peut toujours commencer par les aspects les plus prégnants, ce sont d'ailleurs eux, forcément, qui se présentent en premier à la conscience et sous la plume. Mais ces aspects les plus prégnants ne font pas la totalité de l'expérience : se laisser goûter ce que l'on a vécu, c'est assister à un déploiement surprenant d'autres dimensions de l'expérience qui se montrent peu à peu, prennent leur place doucement, pénètrent progressivement dans l'espace de l'existence... Décrire l'expérience ne peut donc pas, à mon sens, se limiter à en décrire les quelques traits qui se manifestent en priorité ; la description – et donc le chercheur – doit, me semble-t-il, accompagner le temps de l'expérience, la suivre dans son déploiement, épouser son rythme de dévoilement, prendre le temps d'accueillir les orientations de sa possible révélation...

J'ai vite été consciente, pour ma part, que j'avais mille choix possibles pour orienter ma description. Il fallait en prendre un ou, plus exactement, que l'un d'eux me prenne ; et je sais pour l'avoir vécu (mais peut-être cela n'est-il pas généralisable ?) qu'aucun choix ne peut me prendre si je ne sais pas *pourquoi* je décris ou, plutôt, *pour quoi*, au service de quoi, pour obtenir quel genre d'informations. Car une même expérience peut être regardée avec de multiples lunettes, qui vont orienter le regard vers le type d'informations utiles pour la question à laquelle on souhaite répondre. À partir de l'exemple expérientiel choisi pour cette thèse, j'aurais pu, si j'avais cherché à une autre question de recherche, orienter la description autrement et obtenir ainsi un tout autre verbatim.

Ce point est important à souligner dans un contexte où le plaisir et l'implication peuvent devenir à eux seuls les moteurs d'une écriture qui se met à s'auto-alimenter et s'auto-justifier en oubliant son but. J'ai rencontré, à certains moments, cette limite de l'écriture descriptive qui, au même titre que d'autres pratiques qui mettent en jeu des

dimensions intérieures impliquantes, produit des effets en termes de développement personnel pouvant laisser croire qu'elle trouve en elle-même sa propre justification. Pourtant, même dans une optique de développement personnel ou de croissance intérieure, une expérience ne peut à mon sens livrer son potentiel formateur si l'on n'a pas défini précisément l'objectif au service duquel on souhaite inscrire son analyse.

C'est encore plus vrai dans le cadre de la recherche, où je dois nécessairement organiser mon recueil de données autour de la question visée, sous peine de me perdre dans la multiplicité des dimensions de l'expérience qui apparaissent dès lors qu'on la regarde de près. Certes, je ne dois pas non plus l'enfermer dans une vision *a priori* qui me ferait passer à côté de certains aspects imprévus ; mais reste qu'une description ne peut prendre sens qu'au sein d'un projet qui révèle et déploie sa fonctionnalité. J'ai ainsi soigneusement gardé à l'esprit, durant toute la période de l'écriture, cette injonction que la description devait être *utile*, au sens propre : c'est-à-dire que son statut d'outil soit effectif.

➤ Orienter sans fermer ni censurer

Avoir défini un objectif descriptif n'implique cependant pas qu'il faille rester figé autour de lui et exclure tout aspect du paysage autre que celui apparemment visé par le projet de départ. Ainsi, savoir à l'avance que je vise spécifiquement des informations sur le passage du fait de conscience au fait de connaissance, ne doit pas m'enfermer dans une écriture où tout ce qui n'est pas cela est censuré. L'écriture descriptive comporte une dynamique propre de la conscience, de la pensée et de l'écriture, qui revêt toutes les caractéristiques d'un mouvement tel que celui de la vie qui anime le corps et les fonctions de l'être humain. Décrire, c'est donc avant tout suivre un mouvement⁶¹ et, même si ce suivi répond à certaines lois, même s'il ne peut se passer d'un certain guidage intérieur, en aucun cas l'auto-censure ne peut en faire partie.

J'ai rencontré pour ma part, au fil des sessions d'écriture, de nombreux moments de description de vécu à proprement parler, mais aussi des moments où c'était tout autre chose qui 'venait' : des commentaires, des prises de conscience, de nouveaux faits de connaissance qui naissaient de l'immédiateté de l'expérience descriptive elle-même, des réflexions méthodologiques, des intuitions théoriques... La technicité de l'écriture descriptive comporte ainsi une part importante de discipline et d'entraînement à ne pas censurer ce qui vient, tout

⁶¹ C'est ce que P. Vermersch, dans le cadre de la démarche d'auto-explicitation, a nommé « suivre le flux ».

en étant conscient qu'il y aura ultérieurement un tri à faire entre les différentes natures d'informations produites, notamment à des fins d'analyse. Mais penser que l'écriture, au prétexte qu'elle vise à décrire le contenu d'un vécu, ne produit *que* de la description, serait une erreur.

Finalement, l'objectif ne sert pas à restreindre mais à contenir ; je lui vois une fonction organisatrice d'un mouvement quel qu'il soit, mais sans se substituer à celui-ci. Le projet qui encadre l'écriture descriptive va ainsi orienter son mouvement sans le contraindre, le supporter sans l'emprisonner. Il va donner sens – au double sens de l'orientation et de la signification – à l'activité d'écriture et aussi soutenir la motivation et les efforts qui seront nécessaires.

L'appui méthodologique de l'auto-explicitation

Pour dérouler la description de l'expérience de référence, j'ai emprunté à la démarche d'auto-explicitation, dont j'avais pris connaissance en septembre 2002, à l'occasion d'un forum universitaire que notre équipe, sous l'impulsion de D. Bois, organisait à l'Université Moderne de Lisbonne autour du thème *Mouvement, perception, action, relation*. La communication de P. Vermersch, « Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et en seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation » m'avait beaucoup intéressée et ouvert de premières pistes de réflexion.

Je me suis ensuite formée à l'entretien d'explicitation en mars 2003, au titre d'atelier méthodologique dans mon cursus de DEA à l'université Paris 8 ; puis j'ai suivi le stage de formation à l'auto-explicitation en décembre 2006, au moment où, en réalité, j'étais en train de terminer ma description d'expérience pour cette thèse. Ma méthodologie d'écriture descriptive a ainsi intégré et appliqué les outils de l'auto-explicitation que je présente rapidement ci-dessous⁶².

➤ Dérouler la description, affiner le dessin : relances et auto-guidage

Mon objectif de constituer un matériau de recherche de qualité, dont la valeur serait réelle, m'imposait de viser une description la plus complète possible de l'expérience. Mais

⁶² Pour une approche complète, cf. Vermersch, 2004, et l'ensemble de la littérature disponible sur www.expliciter.fr.

que veut dire « la plus complète possible » ? Au vu de quels critères ? En ce qui me concerne, les critères étaient définis en partie par le niveau de détail nécessaire (suffisamment) et utile (peut-être pas trop non plus) pour rendre compte vraiment finement du processus de passage entre fait de conscience et fait de connaissance.

Or, si au départ on a l'idée que décrire sa propre expérience va être facile puisqu'il s'agit de sa propre expérience, ce n'est pas le cas. Il s'agit d'une pratique exigeante, qui demande des conditions à la fois temporelles et spatiales : temporelles au sens où il faut que je me donne les moyens d'y retourner effectivement autant de fois que je veux ou que je sens que c'est nécessaire ; spatiales au sens où, comme je l'ai évoqué précédemment, je dois me créer des traces, des repères, des panneaux indicateurs, des bornes, des axes, des orientations d'exploration de l'expérience. Sur les deux plans, il y a l'idée que décrire ne peut se faire d'un seul coup, tout simplement parce que l'expérience se donne et se déploie par couches successives. De là, on comprend que pour décrire, il faille développer un art de se guider soi-même au sein du mouvement de l'écriture, qui soit l'équivalent pour soi-même d'un guidage qu'un tiers mènerait dans un entretien portant sur l'expérience⁶³.

La notion d'auto-guidage pourrait paraître contradictoire avec le fait qu'il faille 'suivre le mouvement' ; en réalité, il n'en est rien. Certes, l'expérience se redonne selon un mouvement propre, dont j'ai dit qu'il apparaissait subjectivement comme étant autonome de ma propre volonté, et je dois prioritairement respecter ce mouvement. Pour autant, je ne dois pas non plus m'en contenter, sous peine de passer à côté de certains aspects qui ne vont se donner que si je sais prolonger la description au-delà de cette spontanéité première. L'attention posée sur ce mouvement peut donc saisir des orientations, amplitudes, rythmes, de la description et les prolonger de manière délibérée, sous le couvert d'un sentiment clair d'un prolongement disponible, jusqu'à obtenir un sentiment d'emboîtement entre ce que l'on sent possible à décrire et le degré de détail réellement atteint. La connaissance de la structure du vécu visé, ou de la structure temporelle de tout vécu, permettra de ne pas oublier une direction d'investigation : suis-je allée voir juste avant ? juste après ? ce passage, s'est-il vraiment fait en une seule fois ? etc.

Il y a donc une manière subtile d'investiguer certains secteurs du vécu, d'entrouvrir des portes, de jeter un œil au-delà du seuil qui se donne... Ces insistances légères, ces petites

⁶³ Je n'entre pas ici dans les multiples facettes de cet auto-guidage, bien décrites, pour ce qui concerne la pratique de l'auto-explicitation, dans Vermersch, 2007, pp. 19-30. Concernant les aspects plus techniques de la « fragmentation », des degrés de « granularité » de la description, ou encore des différents « fils de vécu », voir Vermersch, 1994 et 2005d.

incursions juste un peu plus loin que ce qui se montre de soi-même, ne sont pas forcément à opérer tant que le mouvement se déroule de manière fluide. En revanche, au moment où il semble se tarir, où on a le sentiment d'être au bout d'une première couche de description, il est très utile par exemple de se relire en se demandant à certains endroits : et là, ne pourrais-je pas aller un peu plus loin ?

En ce qui me concerne, la relecture joue un rôle important dans cette réorientation parfois nécessaire : en me relisant, l'orientation nouvelle ou l'amplitude supplémentaire à explorer dans une direction donnée m'apparaît souvent de manière assez évidente, comme une trouée qui, dans une forêt, ouvre un chemin où s'engager. Mais il m'arrive aussi de saisir une de ces réorientations subtiles au cours même de l'écriture, y compris quand le mouvement descriptif semble bien lancé. Il s'agit alors d'une sorte d'infléchissement très doux du mouvement de ma conscience, que je teste sans vraiment le provoquer, comme un pas fait dans une direction en tâtant du pied pour s'assurer qu'il y a bien un sol pour le recevoir : je 'tête de la conscience' une direction donnée pour vérifier qu'il y a bien du matériau à décrire, si un nouvel élan du mouvement d'écriture se manifeste ou pas. Parfois, je sens immédiatement que je fais fausse route : le mouvement spontané de l'écriture semble réagir négativement, hésiter, et il ne me fournit plus d'observations. Je sais alors que j'ai agi trop volontairement avec mon attention, que le suivi perceptif de l'expérience évoquée devient trop cognitif, au sens de légèrement 'cérébralisé'. Il me faut alors lâcher prise tout de suite, poser un point d'appui très doux au contact de l'expérience visée, lancer à nouveau l'intention éveillante dans une attitude de neutralité active, la conscience ouverte, pour que le mouvement reprenne. Parfois, au contraire, le léger infléchissement que je propose à ma conscience donne immédiatement un résultat : le rapport à l'expérience se précise, se renforce, les informations se donnent plus clairement encore. Je sais alors que cette direction d'investigation est la bonne, et j'emboîte le pas de ce mouvement d'explicitation dynamisé.

P. Vermersch, dans la formation à l'auto-explicitation, insiste beaucoup sur la nécessité de se demander avec gentillesse, de ne pas se brusquer soi-même, d'être bienveillant dans la manière de s'adresser des demandes. Cela me paraît effectivement fondamental, l'expérience ayant montré que plus on force, moins on obtient. Cependant, je ne vis pas les choses pour ma part exactement sous la forme de « me demander » ; disons que dans ma représentation, se demander implique en quelque sorte d'être deux en soi, et que l'un s'adresse à l'autre, un peu comme si l'on installait en soi deux personnages dont l'un guide l'autre dans un entretien. C'est, par exemple, la manière dont procède F. Lesourd

(Lesourd, 2009). Je ne reconnaissais pas cette manière de faire dans mon expérience même si, au tout début, je tapais effectivement au clavier les relances que je m'adressais. Mais j'ai cessé de procéder ainsi par la suite, car j'avais le sentiment de bloquer le mouvement propre de la description par des interpellations trop brusques, qui installaient des temps de rupture dans le mouvement. Il me fallait alors repasser à chaque fois par un mini-temps de remise en relation, rechercher le contact intérieur...

Finalement, dans le style d'écriture descriptive qui est le mien, j'ai bien le sentiment d'être une et une seule, en dialogue avec le mouvement de dévoilement de l'expérience, le mouvement de l'écriture, le mouvement de ma conscience. Au moment où je décris, je suis constituée dans une identité solitaire qui revêt une grande importance pour moi, dans l'écriture en général et dans l'écriture descriptive en particulier : je me sens solide dans cette solitude que je vis comme profondément constructive, créatrice, productrice de ressources, de contenus et de sens. C'est donc *de l'intérieur* que j'ai le sentiment de me guider ; et même le terme de guidage me paraît encore, dans mon entendement, induire une dissociation en moi. Je reprendrai plutôt ici la notion de repérage, d'orientation, déjà évoquée : je *m'oriente* dans l'expérience. Pour produire les infléchissements successifs de cette exploration, c'est un enchaînement de points d'appui qui oriente subtilement ma conscience dans le territoire de l'expérience ; je pourrais même dire : c'est ma conscience qui, dans son mouvement propre, se propose des points d'appui à elle-même.

Réflexions autour de la réitération

Cette section voudrait préciser plusieurs aspects inhérents à la réitération de l'écriture descriptive que j'ai poussée relativement loin.

➤ Où, quand, combien ?

En termes de moments concrets de travail sur l'ordinateur, consacrés à l'écriture descriptive, il y eut quatorze autres sessions après la première que je ne compte pas comme session de description de l'expérience visée à proprement parler. Ces quatorze sessions, d'une durée variant de vingt minutes à une heure, s'étalement sur une période totale de quatre mois et demi, de début août à mi-décembre 2006.

Sur le plan de l'organisation temporelle des sessions, j'ai connu de multiples cas de figure différents. La plupart du temps, je me mettais à l'ordinateur à l'heure où j'écris habituellement, c'est-à-dire le matin, après l'introspection sensorielle que je pratique quotidiennement. Mais j'ai aussi écrit, à certaines périodes, dans des circonstances plus 'exotiques', portée par l'envie que ça avance : dans le train, au lit ou en tailleur dans ma voiture en attendant un rendez-vous, quelque part sur un parking en montagne... La transportabilité de mon ordinateur portable 12" est un élément qui peut paraître trivial mais qui ne fut pas négligeable pour accompagner mes impulsions descriptives parfois inopinées.

Sur cette période, j'ai donc travaillé de manière très intermittente mais sans jamais perdre de vue, d'une manière ou d'une autre, le travail en route. Les quinze sessions ont représenté au total, mises bout à bout, presque dix heures d'écriture.

➤ Réitération et variation

À chaque début de session, j'ai reproduit les conditions introspectives que j'avais installées la première fois, c'est-à-dire que je me suis donné un moment d'introspection sensorielle dans lequel je me suis demandé de laisser venir – en fait, re-venir, cette fois – l'expérience que j'avais retenue comme exemple. Ainsi étaient réalisées, avant chaque nouvelle tranche d'écriture, les conditions dans lesquelles l'expérience étudiée s'était donnée lorsqu'elle avait eu lieu en tant que telle, et également lorsqu'elle s'était présentée dans la première session visant à choisir l'exemple.

Il est intéressant de considérer l'ensemble des variations d'une fois sur l'autre : toujours le même moment, mais jamais deux fois le même genre d'informations ; en tout cas jamais les mêmes en totalité. À propos d'une expérience cruciale de quelques minutes, j'ai ainsi accueilli, au fil des sessions, au moins dix natures d'informations différentes : la position de mon corps, la qualité exacte du mouvement interne en moi à ce moment-là, la qualité du mouvement interne autour de moi, le lien entre le mouvement dedans et le mouvement autour, la texture et la consistance de ma matière, l'activité de ma conscience au même moment, le contenu de certaines pensées, la sensation exacte du fait de connaissance lui-même, les tonalités et états d'âme qui l'accompagnaient, la trace dans mon corps des semaines qui précédait... À chaque fois se déroulait en quelque sorte un « schème

associatif »⁶⁴ de vécus qui, à partir d'un élément sensoriel donné, ramenait à ma conscience l'ensemble de la situation selon un enchaînement spécifique, différent des fois précédentes, qui semblait lui appartenir totalement et dans lequel je n'intervenais pas.

Ainsi n'ai-je jamais eu le sentiment de reconstituer volontairement l'expérience de référence. Je créais les conditions de sa présentation, et *c'est elle qui se constituait sous mon attention*. La manière dont elle le faisait n'était jamais la même : le sentiment de revécu était toujours juste, toujours réel, mais chaque fois depuis un point de vue différent, comme si l'expérience se montrait sous des jours différents pour que je la voie bien sous tous les angles, que j'en mesure bien toutes les facettes, que je ne me leurre pas sur le fait qu'elle n'était pas seulement ce qu'elle paraissait au premier abord, etc. Le mouvement réitéré du remplissage fut ainsi un mouvement de variation magnifique, qui m'apparut comme un véritable langage de l'expérience se dévoilant, se racontant, sous de multiples facettes.

➤ La réitération de l'écriture : aspect critique

Ainsi, la méthodologie consistant à m'astreindre à m'arrêter sur *une* expérience, une seule, celle-ci et pas une autre, et à retourner au contact de cette même expérience à tant de reprises, fut un magnifique espace de variation et de création de nouveauté dans le rapport à l'expérience. C'était une manière vivante et évolutive de m'obliger à déployer la description au-delà de ce que j'aurais fait spontanément en une seule fois et d'épuiser, ou de saturer, autant que faire se peut, le matériau constitué par mon expérience de genèse du sens.

Mais cette réitération du recours à l'expérience de référence, ajoutée à l'ancienneté de l'expérience choisie, fut aussi au fondement d'une critique qui a été adressée à ma méthodologie lorsqu'elle a été discutée dans le cadre du Cerap. Certains de mes collègues et amis chercheurs y voyaient une contradiction interne avec le mode de rapport à l'expérience qui régit la pratique introspective du Sensible. Cette dernière est en effet soumise à la « loi d'évolutivité » qui, rappelons-le, traduit le fait que toute expérience du Sensible produit des effets qui, quand ils sont conscientisés bien sûr, deviennent à leur tour source d'une nouvelle expérience, celle-ci produisant à son tour des effets, etc. Le réfléchissement perceptif de ces effets successifs permet de s'inscrire dans un processus de renouvellement qui prend appui

⁶⁴ Terme somato-psychopédagogique désignant un ensemble de mouvements liés entre eux physiologiquement et dont l'un appelle les autres quand on le réalise dans la gestuelle. (Courraud-Bourhis, 2002)

sur la saisie des sensations et des significations liées à l'expérience du Sensible, elle-même en remaniement perpétuel dans la matière du corps.

L'introspection sensorielle est donc une pratique qui privilégie la saisie en temps réel des phénomènes au moment où ils se donnent et des significations que l'on en retire au moment même. Dans le même ordre d'idée, nous considérons classiquement que plus la saisie est proche de la source des phénomènes, plus son effet en termes de transformation intérieure est grand, tout comme la qualité descriptive qu'elle permet. Quand nous parlons d'une saisie « proche de la source », c'est à la fois au plan temporel et au plan spatial, c'est-à-dire le plus tôt possible par rapport au moment où le phénomène se donne et le plus près du 'lieu' de soi où il apparaît⁶⁵.

Dans ce contexte, le fait de revenir quinze fois de suite à une expérience passée représentait, aux yeux de certains membres du Cerap, une procédure allant à l'encontre de la physiologie du processus qu'elle prétendait explorer. Il m'a alors été suggéré une autre voie de recueil de données respectant davantage, selon cette vision, le mode de donation immédiate du Sensible ; il s'agissait de me tourner, durant les introspections sensorielles des quelques semaines suivantes, vers les faits de connaissance nouveaux qui apparaissaient, et de produire une description de ce qui venait de se dérouler au plus près de sa donation, c'est-à-dire juste après la séance d'introspection sensorielle, en ciblant sur les aspects qui pouvaient répondre à ma question de recherche. J'aurais ainsi disposé de cinq ou six descriptions, correspondant à autant d'expériences différentes de genèse de sens, que j'aurais pu croiser et analyser transversalement pour mettre à jour d'éventuelles dimensions et étapes invariantes du processus étudié.

Cette critique et cette suggestion, qui m'ont été formulées alors que mon recueil était fait et qu'une partie de l'analyse était déjà menée, ont alimenté une intense réflexion de ma part. J'en voyais la logique, qui s'inscrivait dans une conception du Sensible et de son processus que je maîtrise et qui constitue le cadre de toutes mes activités ; mais l'objectif de recherche que je poursuivais spécifiquement me semblait demander un niveau de détail descriptif qui ne me paraissait pas pouvoir être obtenu en une seule fois ; je pense toujours qu'une seule session d'écriture sur des expériences différentes aurait mis en lumière des aspects pertinents, mais différents de ceux que j'ai produits. C'est d'ailleurs pour y voir plus

⁶⁵ Par exemple, saisir un phénomène du Sensible sous une forme émotionnelle est déjà éloigné du lieu de soi où il se donne, le sensible étant en amont des émotions, en tout cas considérées dans un sens affectif.

clair dans ce problème que j'ai été amenée à distinguer entre différentes visées de la description d'expérience : visée personnelle, thérapeutique, formative et de recherche.

Par ailleurs, comme je l'ai déjà développé plus haut, je conçois cette comme une première étape d'un programme plus large, qui doit se poursuivre sur un plus grand nombre, en première et en seconde personne. Dans cette suite de programme, la méthodologie qui m'a été suggérée en séminaire du Cerap me semble indiquée autant pour vérifier les catégories processuelles que j'ai établies ici, que pour en révéler d'autres. Mais elle sera, me semble-t-il, applicable d'autant plus et appliquée d'autant mieux, qu'existe cette base de premières déterminations et catégories, établies à partir d'un exemple singulier mais particulièrement fouillé.

Enfin, concernant le fait de ‘rester’ sur une seule et même expérience pendant quatre mois, je n'ai pas eu le sentiment de rompre la loi d'évolutivité du Sensible mais, plutôt, de lui poser un point d'appui de visibilité, dans un secteur d'activité donné (la recherche), dans un but bien précis. J'ai toujours continué, bien sûr, à accompagner par mes outils habituels le processus qui se jouait en moi sur un plan plus personnel. Mais je découvrais que cette façon d'approcher mon expérience, au moyen d'un point d'appui maintenu dans le temps, m'offrait un recul, un surplomb, cohérents avec la position de recherche.

Enfin, durant la période de production de la description (qui fut longue), je retrouvais à la fois le goût de l'expérience telle qu'elle avait eu lieu au moment où elle avait eu lieu, et à quel point elle était encore vivante en moi. Elle avait continué son chemin de déploiement dans mon corps, dans mon esprit et dans ma vie, et j'étais au contact de ce mouvement pratiquement en permanence lors de mes sessions d'écriture, décrivant l'expérience telle qu'elle s'était donnée sans jamais quitter la relation à moi telle que j'étais devenue à son contact : je vivais la concomitance entre *revécu de l'expérience passée* et *vécu de moi dans l'expérience présente*. C'est ce dernier aspect que je souhaite développer pourachever de rendre compte de ma méthodologie descriptive.

➤ Revécu de l'expérience passée, vécu de moi dans l'expérience présente

À certains moments, j'étais en relation le vécu passé en tant que tel, de manière très riche, avec des images, des sons, des odeurs, une ‘vision ressentie’ de ma position corporelle de l'expérience, la perception de ce que faisais à ce moment-là avec mon attention, les phénomènes intérieurs eux-mêmes, etc. À d'autres moments, alors que l'intention éveillante

de départ était de même nature, l'introspection me ramenait plutôt l'état de mon *rappor*t à l'expérience passée, la part de moi qui vivait ce rapport et qui, plus précisément encore, continuait dans le présent à être en relation avec elle. À cette occasion, la question du devenir d'un moment d'expérience en moi m'est apparue plus clairement comme étant celle de *mon* devenir à la suite de ce moment d'expérience : dire qu'un vécu se transforme en moi avec le temps, est-ce autre chose que de dire que *je* me transforme sous l'effet de ce vécu ?

Dans ce contexte, la description ne fut pas seulement l'expression d'une expérience passée de naissance du sens mais aussi l'expression du mouvement de ma conscience se glissant dans la trace d'une expérience vivante qui avait toujours lieu en moi et qui continuait à se dérouler en moi. Ma conscience suivait les trajets de l'expérience telle qu'elle avait eu lieu dans le passé – ses orientations, son amplitude, sa vitesse, ses rythmes – mais aussi le trajet qu'elle avait fait en moi depuis qu'elle avait eu lieu. Ceci incluait le trajet qu'elle avait fait entre deux sessions d'introspection et d'écriture, transformée par le fait qu'elle s'était donnée et avait été reconnue en partie au cours de la session précédente : le fait que l'expérience m'ait livré certains traits lors d'une session semblait en libérer d'autres pour la session suivante.

➤ L'immédiateté, un espace qui transcende les temporalités

Finalement, la distinction entre expérience passée et expérience présente, en termes d'objet de l'introspection, s'efface au profit du vécu d'une immédiateté qui, au cours de la description de mon expérience, s'est définie de la manière suivante : « l'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné » (55] 3)). Devenant une notion spatiale davantage que temporelle, l'immédiateté est vécue comme un *espace intérieur* qui transcende ou dépasse les temporalités ; cet espace intérieur ne préexiste pas seulement et nécessairement à l'expérience qu'il accueille : il est aussi son fruit, il est dessiné par l'expérience qui vient en lui, il est creusé par elle, créé par elle. C'est là, sans doute, l'un des mécanismes par lesquels s'opère un « processus de transformation » : je *deviens* au contact de mon expérience, je me transforme à son contact, à la mesure de ma capacité à accompagner consciemment la manière dont *elle* se transforme à mon contact. Si l'on peut dire que l'introspection d'un moment passé réalise des conditions pour que se donne à moi une dimension pré-réfléchie de mon vécu, c'est surtout au sens où, à travers ce vécu, une part nouvelle de mon être se montre à ma conscience ; ainsi la notion de pré-

réfléchi renvoie-t-elle au moins autant, dans ce contexte, à une dimension de mon être qu'à une dimension du vécu.

Quand je dis que l'introspection est pour moi une activité de spatialisation, de repérage, je veux donc dire ultimement qu'elle vient participer d'un regard, d'une attitude, d'un rapport, qui accueille les dimensions de mon être qui viennent au jour, qui adviennent à la vie ; dimensions comme mesures, mensurations, mais aussi comme aspects, facettes, caractéristiques, couleurs, tonalités, couches... C'est là, à mon sens, sinon l'un des objectifs de l'introspection, du moins l'un de ses effets ; et c'est cette dimension qui devait aussi être interrogée dans le cadre d'une recherche sur l'expérience du corps sensible.

Présentation du verbatim produit

À l'arrivée, le texte descriptif que j'ai produit relate de façon fouillée une expérience singulière de genèse de sens qui s'est produite lors d'une introspection sensorielle. Ce texte, d'une taille de trente cinq pages, est disponible en annexe 1. Il n'est pas indispensable de le lire pour entrer dans l'intelligibilité de la recherche ; en effet, ce n'est pas sur cette version 'brute' du verbatim que j'ai mené l'analyse. Comme nous le verrons précisément dès le premier chapitre de la partie suivante, j'ai mené sur ce texte un travail classificatoire qui m'a permis d'en extraire les énoncés spécifiquement descriptifs ; ce sont ces derniers, regroupés en un texte purement descriptif en annexe 2, qui ont constitué mon véritable matériau de recherche, sur la base duquel j'ai mené la reconstitution du processus de genèse du sens. Pour situer les extraits cités au cours de l'analyse, le lecteur peut se contenter de se référer à cette annexe 2, plus légère.

Pour préparer l'analyse, les paragraphes ont été numérotés, dans le verbatim brut, en suivant une logique assez simple : chaque saut de ligne, inséré naturellement en cours de rédaction, a tout d'abord été respecté comme changement de paragraphe ; j'ai par ailleurs imposé après coup un ou des changement(s) de paragraphe quand, au sein d'un passage assez long, se trouvaient des idées nettement différentes. J'anticipais ainsi la nécessité qui ne manquerait pas de survenir durant l'analyse, de scinder ces passages pour les traiter de manière distincte.

Au cours de l'analyse, je me suis parfois trouvée face au fait que ma numérotation de départ n'était pas assez fragmentée pour distinguer des natures ou des niveaux précis

d'information. Pour ne pas avoir à renouveler à chaque fois l'intégralité de la numérotation, j'ai donc ajouté à la première numérotation entre crochets, une autre numérotation entre parenthèses. On trouve ainsi par exemple, au sein du passage 16], les sous-paragraphes (1), (2), (3) et (4).

Les modalités théoriques et pratiques de la méthodologie ayant maintenant été éclaircies, nous pouvons entrer dans la présentation du mouvement et des différentes étapes de l'analyse des données obtenues.

Troisième partie

Analyse des données

et discussion théorique

Introduction générale de la troisième partie

L'analyse qualitative est une activité humaine qui sollicite d'abord l'esprit curieux, le cœur sensible et la conscience attentive, et cet investissement de l'être transcende le domaine technique et pratique.

Pierre Paillé

Cette troisième partie vise à mettre en forme et à analyser le verbatim en relation avec la question de recherche qui nous guide. L'analyse sera présentée au lecteur en quatre chapitres qui rendront compte des étapes de mon analyse au plus près de la réalité des faits. Celle-ci s'est en effet déroulée en quatre grandes étapes, ou ‘couches’ successives, clairement distinctes sur le plan temporel, mais aussi sur le plan de la manière de faire et des objectifs poursuivis.

Le premier temps de l'analyse, qui sera présenté dans le premier chapitre, est le temps de *réduction* des données, fondateur pour la suite. Il a consisté tout d'abord à classifier les types d'énoncés composant le verbatim, de manière à isoler un texte purement descriptif débarrassé des idées, notes et autres commentaires s'étant manifestés lors de la rédaction ; puis à découvrir, réaliser, concevoir, à partir de ce texte, ce que j'ai appelé *la reconstitution* de l'expérience de genèse du sens. Cette reconstitution a, dans cette recherche, un double statut : en tant qu'elle rend visible, lisible, un exemple concret d'expérience singulière de genèse du sens au contact du Sensible – qui se joue habituellement dans le silence d'un rapport intimement subjectif à soi et à son corps –, elle peut tout d'abord être

considérée comme un premier résultat de recherche, fruit d'un travail de catégorisation déjà important. À ce titre, elle sera intégralement présentée dans le chapitre 2.

Parallèlement, la reconstitution de l'expérience représente aussi un matériau organisé et en partie catégorisée, qui donne une forme à l'expérience que je cherche à étudier ; vue sous cet angle, elle est une étape particulièrement structurée de mise en forme du verbatim, qui permet de mener une phase supplémentaire d'analyse, indispensable pour répondre à la question de recherche au niveau des dynamiques et pas seulement des contenus. Dans cette phase suivante de l'analyse, j'ai opéré une *expansion*, c'est-à-dire un redéploiement, sur la base et à partir de la réduction préalable, des données qui la composent. Cette expansion est présentée en intégralité dans le chapitre 3 ; elle est à la fois une reformulation des données leur offrant un prolongement de pensée, et une première amorce d'élaboration théorique ; elle m'a permis de plonger au cœur de la structure dynamique de l'expérience et d'y repérer certaines dimensions constitutives du processus de genèse du sens.

Enfin, le quatrième chapitre formulera une *proposition de modèle* qui synthétise et théorise les dimensions du processus recensées et déployées dans l'expansion ; il sera également l'occasion d'un retour théorique final sur les résultats ainsi obtenus.

Chapitre 1

Réduction des données, lecture classificatoire et premier ordonnancement conceptuel

Structure et objectifs du chapitre

Ce chapitre vise à restituer la manière dont j'ai mené la première approche des données, jusqu'à aboutir à la reconstitution de l'expérience.

Trois sections retraceront les étapes de ce premier temps : une première section présentera le travail de classification des énoncés qui a démarré l'analyse, rendue nécessaire par le caractère multidimensionnel du verbatim ; une seconde section exposera comment j'ai opéré la reconstitution du déroulement temporel de l'expérience de naissance de sens, en passant par quelles étapes et dans quels objectifs ; après avoir montré les limites de la stricte chronologie linéaire pour rendre compte de la structure de l'expérience étudiée, une troisième section amènera les éléments complémentaires qui m'ont permis de passer de la reconstitution temporelle de l'expérience à sa mise en forme plus globale et plus complète. Enfin, une quatrième section offrira au lecteur une version résumée de la reconstitution finale de l'expérience, en tant que premier résultat de recherche et pour fournir une représentation claire de la structure de l'expérience à partir de laquelle les dimensions du processus ont pu ensuite être mises en lumière et prendre sens.

Première étape : lecture classificatoire des énoncés

La principale consigne que je m'étais donnée pour décrire l'expérience était, on s'en souvient, de ne censurer aucun type d'information pour ne pas rompre le mouvement spontané de l'écriture. Je ne visais donc pas l'exactitude du souvenir ou une certaine 'vérité' de l'expérience, ce qui aurait sans nul doute entraîné un effort de mémoire de type cognitif que je voulais justement éviter. Il s'agissait de laisser revenir le moment de l'expérience, de me laisser habiter par ce moment jusqu'à avoir le sentiment d'être en contact intime avec lui, de le sentir 'revivre' dans mon corps et dans ma conscience, puis de laisser revenir tout ce qui avait trait à cette expérience dans ses différentes dimensions, sans préjuger ni de la nature des informations qui allait surgir ni de l'ordre où elles allaient se présenter. Ainsi, notamment, je respectais le déroulement spontané du souvenir et ne faisais jamais obstruction à une facette de l'expérience lorsqu'elle se présentait à moi.

À l'arrivée, le texte présente deux caractéristiques qui m'ont sauté aux yeux lors des toutes premières lectures d'appropriation : tout d'abord, il contient naturellement une multiplicité de types d'énoncés qui ne sont pas tous de nature descriptive. On y trouve également, par exemple, des notations diverses de dates et horaires des sessions, des commentaires, des intuitions théoriques, des ébauches d'analyse... Par ailleurs, quand le verbatim décrit effectivement l'expérience, il ne le fait pas en restituant les étapes dans l'ordre chronologique où elles ont eu lieu dans l'expérience de référence ; il retrace l'ordre dans lequel les différents aspects de l'expérience, ou ses différentes phases, se sont donnés *dans l'écriture*.

Ces deux caractéristiques du verbatim – multidimensionnalité des énoncés et temporalité spécifique du texte – pourraient être interrogées en tant que telles si l'on se donnait comme objectif d'analyser la dimension noétique de la méthode elle-même, c'est-à-dire les types d'actes perceptifs et cognitifs par lesquels un sujet se remet en lien dans l'après-coup avec une expérience du Sensible, par le biais d'une écriture introspective et descriptive. S'il peut être intéressant de garder cette optique en mémoire, le travail d'analyse qui suit n'est pas orienté de cette manière puisque telle n'est pas notre question de recherche. Pour répondre à cette question – quels sont les processus à l'œuvre lors de la naissance du sens au contact du Sensible ? –, il me fallait 'travailler' le verbatim dans le sens d'y

retrouver la trace du processus par lequel le sens advient à la conscience, au plus près de la manière dont il s'est déroulé, au moment où il s'est déroulé.

Pour cela, deux opérations s'imposaient : une opération de tri des énoncés d'abord (je devais distinguer, dans l'ensemble des informations disponibles dans le verbatim, celles relatives au processus de naissance du sens), et une opération de réorganisation de ces informations ensuite, pour reconstituer le déroulement de l'expérience première. Ainsi, la toute première tâche à laquelle je me suis attelée a consisté à dégager et remplir deux grandes rubriques : d'un côté les énoncés relatifs à l'expérience telle qu'elle s'était déroulée, que j'ai appelés 'énoncés descriptifs', de l'autre l'ensemble des 'énoncés non descriptifs'.

Cette première distinction semble être déjà, même si je n'en ai pas pris conscience au moment où je l'ai établie, un premier travail d'analyse directement lié à la question du recours au vécu réel. En effet, une analyse de contenu traditionnelle n'aborde pas cette distinction énoncés descriptifs / énoncés non descriptifs, tout simplement parce que les méthodologies de recueil ne se préoccupent pas, classiquement, de vérifier si les discours tenus sur l'objet de recherche par les participants relèvent d'un vécu réel et spécifié ou d'une élaboration déjà construite, déjà représentée à partir d'une classe de vécus. Cette vérification, si elle était faite (et elle ne peut passer que par la rigueur du guidage des participants vers le vécu réel au moment du recueil de données), mettrait souvent en lumière des résultats renvoyant davantage à la représentation de l'expérience sur laquelle les participants sont interrogés, qu'à la réalité de cette expérience telle qu'il la vivent. En ce sens, le non recours au vécu réel n'est d'ailleurs pas forcément un problème méthodologique, à condition que la formulation des résultats tienne compte de cette incertitude en précisant à quoi ils se rapportent.

Dans mon cas, je rappelle que mon recueil de données avait été guidé par le désir de ne pas m'en tenir à ce que je savais, et avais déjà compris/élaboré quant à la naissance du sens au fil de ma longue expérience du Sensible. C'est pour cette raison, pour dépasser mon 'savoir déjà là', que j'avais opéré un retour à une expérience première et visé un exemple réel et spécifié. C'est dans cette logique que je me suis donné comme objectif de retrouver dans le texte initial ce qui relevait de la description du vécu choisi comme exemple.

Développons maintenant plus précisément cette distinction énoncés non descriptifs / énoncés descriptifs.

Les énoncés non descriptifs

Les énoncés non descriptifs sont donc tous ceux qui ne relèvent pas directement de la description de l'exemple représentatif d'une naissance de sens à partir du Sensible. J'ai recensé quatre types d'énoncés non descriptifs : le contenu de la première session d'écriture, les relances, les remarques méthodologiques et les commentaires théoriques. Je vais les présenter successivement, en les illustrant par des exemples extraits du verbatim.

➤ Le contenu de la première session d'écriture

La première session d'écriture du recueil de données avait, rappelons-le, un statut un peu ‘à part’ relativement aux autres sessions : elle avait été réalisée en post-immédiateté d'une séance d'introspection sensorielle, elle-même spécifiquement dédiée à choisir l'exemple que je soumettrais à l'étude. Son contenu, en conséquence, ne comportait pas d'informations directement liées au déroulement ou à la teneur de l'expérience que j'ai finalement retenue. C'est pourquoi je l'ai rangé dans les énoncés non descriptifs.

➤ Les relances

La deuxième rubrique d'énoncés non descriptifs est constituée de l'ensemble des relances diverses que je me suis adressées explicitement pour guider mon écriture. Ce sont, pour l'essentiel, des questions que je me pose de manière fluide et non intrusive pour aller plus loin dans la description d'un événement ou d'un phénomène donné, comme je l'ai exposé dans la partie précédente. Par exemple, je me pose souvent la question, classique dans la démarche d'explicitation : « comment je le sais ? » :

19] Comment je sais que c'est une part de moi non encore advenue ?

59] Comment je sais que je suis concernée ? [...] Sous quelle forme ?

Parfois, la formulation est plus complète, je m'interroge de manière explicite sur un point qui me paraît rester flou dans la description que je suis en train de mener. Par exemple :

69] Mais comment, à quel moment et comment, ça s'est transformé, comment c'est passé de ce mouvement devant moi qui m'ouvre les bras et m'attend, à « ma décision est devant moi et donc je ne l'ai pas encore prise » ?

J'ai également classé dans les relances les injonctions que je me donne pour démarrer les sessions. Par exemple :

36] Donc, je laisse revenir ce moment une fois de plus.

La plupart de ces relances correspondaient en réalité davantage à une forme scripturale de ‘pensée à haute voix’, qu'à une réelle demande à laquelle j'aurais accédé comme si quelqu'un d'autre me l'avait faite. Elles étaient plutôt des sortes de ponctuations rythmiques au sein d'un mouvement de pensée et d'écriture qui devenait parfois presque incantatoire tant il était ‘auto-propulsé’. Elles disparaissent d'ailleurs du verbatim au fur et à mesure de mon appropriation de cette écriture descriptive, comme si elles s'intériorisaient progressivement, jusqu'à ne plus être nécessaires pour que mon mouvement de pensée et d'écriture produise spontanément une description fouillée.

➤ Les remarques méthodologiques

Cette troisième rubrique englobe des commentaires, remarques ou annotations qui me viennent spontanément en cours d'écriture et qui relèvent de l'aspect méthodologique de ce que je suis en train de faire. On y trouve ainsi des notes brèves assez triviales concernant des données horaires ou des détails du contexte matériel qui entoure mon activité d'écriture, comme par exemple :

27] Je fatigue, je fais une pause. Il est 16h25, j'ai écrit une demi-heure.

83] Il faut que je m'arrête, Danielle m'attend. Dommage, j'étais bien partie.

Se trouvent également dans cette rubrique des remarques concernant certains actes cognitifs spontanés ou provoqués qui alimentent mon écriture :

19] [à noter : irruption du procédé par contraste].

J'ai classé là également certaines annotations de type ‘post-it’ ou ‘pense-bête’, que je posais au fil de l'écriture pour ne pas oublier d'y penser plus tard... :

21] [ça carbure dans ma tête pendant que j'écris. Penser dans la thèse à bien distinguer les deux méthodos, en situation d'introspection sensorielle première et quand je m'en ressaisis pour la description. C'est évident mais je le vois clairement.]

Enfin, j'ai classifié dans cette rubrique les remarques plus précises que je me fais, là aussi comme à voix haute, sur ma manière de mener la description à travers l'écriture comme, par exemple :

28] En me mettant au clavier, j'ai hésité à relire ce que j'avais écrit les jours précédents. J'en suis tentée, mais je sens que c'est en partie une fuite par rapport au fait de me remettre en évocation, un peu de fatigue aujourd'hui me retient de m'y remettre, et alors relire donnerait un support. Mais en même temps, je sens que ce ne serait pas juste par rapport à l'objectif que je me suis donné, cela me semble trop tôt, la curiosité me pousse aussi à aller voir jusqu'où je suis capable de tirer du jus d'une seule et même expérience, sans pour l'instant aller puiser dans des informations 'second degré'.

Une part de ces dernières remarques tend à analyser la différence entre ma manière d'écrire et d'autres pratiques descriptives portées par l'auto-explicitation :

109] Concernant le n° 61, je bute sur la notation temporelle. Ça n'est pas forcément un problème en soi, je ne suis pas obligée d'adopter la même, mais ça révèle des questions relatives à l'imbrication des différents niveaux de travail possibles à investiguer. Par exemple, quand il dit « il s'agit bien de viser les actes d'explicitation de V2 puisque c'est à ce temps-là que je vais chercher à élaborer le sens qui m'est apparu en V1 », ça m'interroge par comparaison avec le fait de connaissance. En effet, dans le cas d'un sens se faisant, le sens est à faire dans et par l'explicitation, donc en V2.

110] Dans ce que je cherche à faire, le sens est donné en V1 (dans le moment de l'introspection sensorielle). Disons qu'une partie au moins du sens est donné en V1, c'est la définition même du fait de connaissance. Le premier objectif dans ma thèse est d'expliquer la manière dont ce sens surgit depuis le fait de conscience, et donc c'est très différent de ce que Pierre a cherché à faire.

Ces remarques méthodologiques ont été utilisées pour rédiger la présentation de la méthodologie d'écriture descriptive, partie II, chapitre 3.

➤ Les commentaires théoriques

Cette dernière rubrique recouvre l'ensemble des idées, ébauches de réflexion, intuitions théoriques diverses, qui surgissent au cours de l'écriture, régulièrement appelées par le retour sur l'expérience que constitue le fait de la décrire. Ainsi, mon écriture descriptive est parfois interrompue par une idée qui déborde la description et amorce une piste de réflexion à laquelle je n'avais jamais pensé, que je note pour qu'elle ne s'échappe pas. En voici un exemple qui s'étend sur trois paragraphes :

99] Hier soir avant de m'endormir, des compréhensions qui continuent sur les faits de connaissance.

100] D'abord, il m'apparaît clairement et soudainement qu'ils ne sont pas autre chose qu'une description, dans une forme catégoriale particulière, d'un fait de conscience en cours. Ou, plus exactement, d'une facette, d'un aspect du fait de conscience ou, plus exactement, de l'expérience elle-même. Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ? Le fait de connaissance plutôt la description de l'aspect « qu'est-ce que ce fait de conscience me montre ? »

101] De là est apparu que – ça paraît évident une fois que c'est dit mais je sais qu'il y a là justement un allant de soi qui mérite d'être précisé davantage – le fait de conscience, et le fait de connaissance, *sont des descriptions*. Danis dit bien, depuis le début, que le fait de conscience est un « vécu *descriptif* », mais j'ai le sentiment que nous insistons encore davantage sur l'aspect « vécu » que sur l'aspect « descriptif ». Peut-être que l'on se dit que description implique conscience, mais la notion de description possible et effective me semble représenter et impliquer beaucoup plus qu'un simple signe – ou prolongement ou preuve – que le vécu a été conscientisé.

Parmi ces énoncés, on distingue des idées qui se donnent sur le mode du fait de connaissance, c'est-à-dire sous une forme jaillissante, sans intervention d'une réflexion de ma part, comme surgissant directement de la résonance sensible du moment de l'écriture. En voici deux exemples, que je livre non pour en interroger le sens mais à titre d'illustration de ce genre de pensée jaillissante :

55] L'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné.

81] Fait de connaissance au moment où j'écris : *c'est parce que je ne connais pas que c'est un à venir, que c'est quelque chose qui m'attend.*

La session d'écriture durant laquelle ces faits de connaissance surgissent n'a plus seulement alors valeur de retour réflexif sur le processus de naissance de sens ; elle apparaît en elle-même comme une nouvelle expérience de sens immédiate, que je pourrai choisir d'observer comme telle si le besoin s'en fait sentir au cours de l'analyse.

Ces idées et commentaires théoriques ne participent pas du matériau de base qui m'a servi à reconstituer le processus de création de sens qui s'était produit au cours de l'introspection sensorielle première ; ce sont déjà des amorces d'analyse, ou des pistes d'analyse qui, à ce titre, ont été pris en compte et utilisés dans la phase de modélisation.

Les énoncés descriptifs

Les énoncés non descriptifs étant triés, ceux relatifs à la description proprement dite de l'expérience étudiée apparaissaient plus clairement. Pour saisir d'emblée la différence de statut des énoncés descriptifs, par rapport aux énoncés non descriptifs que nous venons de présenter, en voici quelques exemples puisés à différents moments du verbatim :

15] Le cadre d'expérience : je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

57] Dans la manière dont je vis ma posture, je perçois une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni...

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, plus largement ce mouvement autour de moi, et elle peut y goûter parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin,

76] (1) *Ma matière est mobilisée* par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose. (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près.

114] Sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi.

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Un espoir, je ne sais pas si c'est le bon mot. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Je le sais parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

Je rappelle que le texte purement descriptif issu du verbatim (une fois ‘nettoyé’ des énoncés non descriptifs) est disponible en annexe 2 ; c'est sur ce texte que j'ai mené la suite des opérations d'analyse successives.

À ce stade, on l'a compris, la structure du déroulement de l'expérience n'apparaissait pas encore en tant que telle. J'avais en effet écrit ma description en plusieurs fois, selon un ordre guidé par le mouvement spontané de l'écriture et non pas par le respect volontaire de

la chronologie de l'expérience première. Ainsi le verbatim dépouillé des énoncés non descriptifs contenait-il effectivement une description fouillée de l'expérience, mais une description non encore rangée, non ordonnée, où des éléments de différente nature co-existaient, où certains événements constitutifs de l'expérience apparaissaient avant d'autres qui les avaient pourtant précédés dans le déroulement réel de l'expérience... Les énoncés décrivant l'expérience, une fois isolés et reconnus, devaient donc être à leur tour classifiés et réorganisés en une nouvelle forme reflétant le déroulement de l'expérience, tel que cette dernière avait eu lieu au moment où elle avait eu lieu.

➤ De la nécessité de reconstituer le déroulement temporel de l'expérience

L'approche psycho-phénoménologique, parce qu'elle vise à rendre compte de la structure d'une expérience vécue singulière, spécifiée, en première personne, comporte la nécessité de disposer d'une représentation du déroulement de l'expérience : si l'expérience de création de sens est bien faite de différents contenus de vécu – et comment imaginer qu'il en soit autrement ? – chacun de ces contenus, par le fait même qu'il a eu lieu et qu'il peut être décrit, ne peut qu'être situé dans le temps, rapporté à la ligne du temps, quelle que soit la manière dont il s'y rapporte subjectivement.

Ainsi, le fait même de supposer l'existence d'un « processus » menant de la sensation corporelle à un sens formulé me demandait de l'aborder par sa dimension la plus évidente : celle d'être organisé dans le temps, même si la dimension temporelle ne recouvre pas en totalité le compte-rendu d'un processus ; nous verrons en effet que la manière dont les vécus se combinent entre eux sur le plan temporel pour ‘faire’ la genèse du sens, sont loin de le faire uniquement selon une chronologie linéaire. Mais il n'empêche : quelles que soient les autres dimensions du processus qui pouvaient se dégager de mon analyse, un processus comporte nécessairement des étapes, une dynamique, une évolutivité, toutes choses qui, pour pouvoir être saisies, doivent être rapportées à un schéma temporel de base, sorte de structure fondamentale du processus sur laquelle toute autre dimension peut s'articuler et prendre sens. Mon objectif dans cette orientation d'analyse sera donc de comprendre comment sont organisées les différentes phases de l'expérience étudiée en tant qu'elles constituent *un exemple* de modalités de passage entre un stade du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive et un autre.

➤ Mode d'analyse pour la reconstitution du déroulement temporel

Il s'agissait donc de ‘remettre dans l'ordre’ les différents contenus de vécu présents dans le texte, afin de retrouver comment les différentes étapes de l'expérience s'étaient enchaînées au moment où elle avait eu lieu. Cette phase du travail d'analyse a été particulièrement soignée ; elle a occasionné beaucoup de questions et d'hésitations, qui ont nécessité des allers et retours incessants entre le verbatim et la reconstitution en cours d'élaboration.

Si l'on suit P. Paillé dans ses distinctions méthodologiques, j'ai utilisé pour réaliser cette reconstitution un moyen d'analyse par écriture descriptive : « L'écriture (en tant que moyen d'analyse) est descriptive quand elle sert de support à la reconstitution plus ou moins détaillée des actes, événements et expériences rapportés à l'intérieur du corpus à l'étude. » (op. cit., p. 128). Il désigne ici, notamment, la monographie classique anthropologique ou le récit de vie. Dans mon cas, j'ai déjà nommé écriture descriptive le mode de production des données utilisé pour rédiger le verbatim lui-même ; on pourrait dire alors que la reconstitution de l'expérience relève d'une ‘écriture descriptive seconde’, ou écriture descriptive ‘de deuxième niveau’, consacrée à décrire autrement ce que j'avais déjà décrit, à restituer les éléments du matériau de manière organisée et intelligible pour la visée de recherche.

Cependant, c'est seulement rétrospectivement que j'ai mesuré à quel point cette phase du travail avait été riche. Au début, quand j'ai commencé cette remise en ordre, j'avais le sentiment d'être ‘simplement’ (même si c'était difficile parfois) en train de mettre en forme mes matériaux afin de les rendre accessibles à l'analyse. De mon point de vue, ce travail était un préalable à l'analyse, et l'analyse allait vraiment commencer quand je me pencherais sur le contenu de cette reconstitution. Je ne mesurais pas, tant que j'étais plongée dans cette activité, qu'en fait j'opérais déjà une étape de l'analyse et, qui plus est, une étape cruciale, centrale et fondatrice pour la suite de l'analyse. Reconstituer le déroulement de l'expérience et la chronologie des événements supposait en réalité, en amont, de lire, de comprendre la nature et le sens de chaque phrase, de chaque paragraphe, mais aussi de saisir des enchaînements, des liens de différents types (chronologie, engendrement, causalité...), et encore de hiérarchiser d'une certaine manière, d'insister sur tel ou tel trait, de faire des choix concernant le découpage en différentes phases, etc.

Curieusement, je n'ai pas trouvé trace, dans les manuels d'analyse qualitative, de cette phase très particulière de reconstitution du déroulement d'une expérience, même dans la littérature ciblée sur l'analyse de descriptions phénoménologiques, recommandant par ailleurs de se référer à une expérience spécifiée. Dans l'ouvrage pourtant très complet de P. Paillé et A. Mucchielli par exemple, que ce soit à propos de l'examen phénoménologique des données ou du travail de déconstruction/reconstruction en mode écriture, le seul fil conducteur indiqué pour reconstituer la structure d'une expérience est celui du sens, à situer relativement à un contexte : « la reconstruction, effort synthétique d'assemblage signifiant de données relatives à un phénomène, qui va prendre des formes diverses : typologie, regroupements et recoupements thématiques, modélisations » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 126). Même dans le cas de la reconstitution d'un récit phénoménologique, ce qui est mis en avant est la nécessité de résituer le contexte et le sens du point de vue du sujet, la forme des comportements mis en lumière, l'essence de l'expérience », mais à aucun moment n'intervient la question de la structure temporelle de l'expérience ou du phénomène. Pourtant, indépendamment même de la question de recherche, l'option épistémologique et méthodologique consistant à faire appel à un moment de vécu réel pour explorer un aspect donné de l'expérience humaine me semble contenir, fut-ce implicitement, le projet d'en restituer la structure, une structure se définissant nécessairement – et entre autres choses, certes – par sa situation et son organisation dans le temps.

Cette absence de référence théorique à la temporalité des vécus, en matière de méthodologie d'analyse, a probablement contribué en partie à me tenir éloignée de la conscience de l'importance de ce travail, dans un premier temps tout au moins. Quoi qu'il en soit, je puis dire aujourd'hui que ce qui m'apparaissait au début comme une simple réorganisation ou mise en forme des matériaux s'est ainsi avéré être, en réalité, une opération très complexe de catégorisation, de mise en relation des événements, des périodes, des différentes couches de vécu ; finalement, déjà une véritable *mise en sens* des données.

Après avoir ainsi précisé pourquoi j'ai souhaité organiser temporellement les énoncés descriptifs du verbatim, je vais maintenant exposer comment j'ai opéré la reconstitution temporelle de l'expérience étudiée, ainsi que certaines réflexions critiques soulevées au passage.

Deuxième étape : reconstitution du déroulement temporel de l'expérience

Reconstituer le déroulement de l'expérience supposait d'en dégager une chronologie qui, lors des premières lectures du verbatim, me paraissait ‘perdue’ dans le texte. Je vais commencer cette section en exposant la démarche que j'ai suivie pour la retrouver.

Critères de délimitation des phases

➤ Le point de départ : l'avènement du sens proprement dit

Il me fallait trouver une première ‘accroche’, une extrémité du fil temporel à partir duquel j'allais pouvoir reconstruire l'ensemble. J'aurais pu commencer par chercher ce qui pouvait être considéré comme le début du processus ; mais comment le définir dès les premières lectures du verbatim, alors que c'était en partie ce que la recherche elle-même était censée mettre en évidence ?

En réalité, je suis partie de l'avènement du fait de connaissance, pour deux raisons. La première était très pragmatique : clairement formulé, clairement situé, il constituait un élément facilement repérable dans le texte. La deuxième raison est plus théorique : l'avènement du fait de connaissance me paraissait être *la* phase centrale du processus, même si je savais qu'il serait encadré par d'autres moments, avant et après lui puisqu'au cours de l'écriture, la description de ce moment précis m'avait emmenée bien en amont. Mais malgré tout, la formulation du fait de connaissance représentait à la fois le moment clé de l'expérience, le signe le plus ‘attrapable’ ciblé par ma question de recherche et la visée de l'écriture descriptive.

J'ai donc commencé par repérer les limites de cet ‘événement’, qui me paraissait le plus facile à ‘attraper’, et j'en ai fait une phase du processus (ni la première, ni la dernière mais quelque part au milieu) dont il me fallait reconnaître le début et la fin. La fin paraissait assez évidente : c'était la formulation du sens en elle-même, sous la forme langagière qui

m'a été livrée à la fin de l'introspection sensorielle étudiée. Notons qu'il y a là une situation paradoxale, où le point final d'un processus de surgissement de sens constitue le point de départ de la reconstitution de son émergence. Cette situation est, par exemple, très différente de celle de P. Vermersch quand il analyse le processus d'un sens qui se livre sous la forme d'une simple ébauche non formulée et qui déploie sa pleine formulation dans l'écriture, par l'écriture, à l'occasion de l'écriture (P. Vermersch, 2005). Dans son cas, la temporalité de l'écriture est parallèle à celle de la délivrance du sens ; dans mon propre travail, le sens qui s'était livré dans une formulation aboutie au cours de l'expérience de référence, selon un processus que l'écriture ne cherchait pas à créer puisque c'était déjà fait, mais dont elle rendait compte en lui offrant un espace de visibilité. C'est pour moi l'occasion de préciser, si ce n'était pas suffisamment clair, que la reconstitution d'expérience que je suis en train d'exposer s'opère sur un mode rétrospectif qui *ne reproduit pas* le mode de constitution du sens qui, lui, se constitue temporellement *vers l'avant*.

La phase d'avènement du sens se termine donc, dans mon choix de découpage, avec la formulation du fait de connaissance, soit deux ou trois minutes avant la fin de l'introspection sensorielle. Notons au passage que la fin de la situation pratique d'introspection sensorielle ne m'est pas apparue comme critère pertinent de séquençage relativement à l'étude du processus d'évolution du sens : elle n'engendre aucune rupture dans la continuité du sens ; au contraire, les mots qui se sont donnés en fin de séance 'enjambent' en quelque sorte la fin de l'introspection sensorielle qui, de ce fait, passe quasiment inaperçue en tant que moment.

Partant de ce point final, j'ai ensuite cherché ce qui pouvait être considéré comme le début de la phase correspondante. Ce début est rapidement apparu comme se situant au moment où se manifeste de manière forte, dans mon champ perceptif, une certaine zone de l'environnement située devant moi et qui attire mon attention, presque brutalement, par son caractère de nouveauté. Cette perception m'interpelle, appelle mon attention et mon intérêt ; elle se déploie à la fois comme amorce et comme point d'ancre d'un processus qui m'apporte d'autres perceptions et compréhensions, l'ensemble composant, par couches successives, le sens qui se donne en fin d'introspection sensorielle.

Cette phase, commençant par l'apparition d'une nouveauté et se terminant par la formulation du fait de connaissance, est donc la première que j'ai délimitée. Très riche d'événements perceptifs et cognitifs, elle est celle où précisément le sens 'se fait' ; je l'ai appelée « La naissance du sens proprement dite ».

➤ Les « avant »

Le début et la fin de la phase de naissance du sens se déterminent aussi par contraste avec ce qui précède et ce qui suit. Commençons par ce qui précède.

Pendant l'écriture du verbatim, j'avais commencé ma description par le début de l'introspection sensorielle, parce qu'il me semblait que c'était un point d'amorçage facile : puisque ce sens était venu pendant cette introspection sensorielle, j'allais donc décrire l'introspection sensorielle. Ce faisant, j'ai rapidement constaté que le sens dans sa formulation langagière venait tard dans la séance d'introspection (quelques minutes avant la fin) et que même ce qui m'apparaissait comme étant son origine – c'est-à-dire, tel que nous l'avons défini ci-dessus, la mobilisation attentionnelle forte face à une zone de l'environnement devant moi – ne se manifestait pas dès le début de la séance. Il y avait d'abord tout un temps de construction de la présence à soi et aux manifestations du Sensible, spécifique de cette pratique et qui, resitué dans le processus de création de sens, apparaissait comme un « avant », une sorte de terrain perceptivo-cognitif sur lequel l'événement perceptuel déclencheur du sens à venir s'identifiait ensuite.

Mais plus encore, il s'est avéré que ce début d'introspection sensorielle ne pouvait être considéré comme le seul préalable du processus, car ses contenus étaient en fait une reprise de thèmes présents depuis plusieurs mois dans mes pratiques d'introspection et, plus largement, dans mon existence. Cette longue période précédant la séance d'introspection sensorielle apparaissait clairement dans le verbatim, et se révélait comme une sorte de terrain plus lointain du sens étudié, certes impossible à identifier comme tel avant cette séance précise, mais dont la prise en compte semblait fondamentale pour l'intelligibilité de l'ensemble.

Je me retrouvais ainsi avec deux « avant », l'un très proche du processus d'avènement du sens – le début de l'introspection sensorielle – et l'autre plus lointain – la période de plusieurs mois auparavant. J'ai considéré ces deux « avant » comme étant deux phases à part entière précédant la phase de naissance du sens proprement dite. Je les ai nommées respectivement, dans un premier temps, l'*« avant lointain »* et le *« juste avant »*.

Le début de l'avant lointain est clairement délimité par un élargissement de mon champ de conscience survenu lors d'une autre introspection sensorielle, qui n'est pas décrite en totalité dans le verbatim car là n'était pas mon objectif lors de l'écriture, mais qui fut suffisamment marquante pour que je m'en souvienne précisément et que je puisse la dater,

en octobre 2005. Cette ouverture de conscience s'était poursuivie durant de longs mois et ses effets – en terme de perceptions, de compétences introspectives et de changements de rapport aux choses – m'habitaient encore dans la période entourant l'expérience de référence. Notamment, ces effets m'avaient installée au fil des mois dans un rapport à moi-même et au monde qui était très présent lors de l'introspection sensorielle que nous étudions ici, et qui constituait ce jour-là l'état perceptivo-cognitif sous-jacent à toute l'expérience. Ainsi, le terme « lointain » ne signifiait pas que cette première phase s'était passée il y a longtemps et qu'elle était maintenant finie : cet « avant » m'apparaissait « lointain » au sens où il avait commencé plusieurs mois plus tôt, certes, mais les vécus de conscience qui le caractérisaient étaient bien présents dans le début de l'introspection sensorielle étudiée. Il est donc finalement tout aussi bien antérieur, passé, que présent ; il se poursuit en quelque sorte dans le « juste avant », comme une toile de fond qui pré-existe à la constitution du cadre de l'expérience (le moment où je décide de pratiquer cette introspection sensorielle) et qui en même temps s'y prolonge, la constituant en partie. On trouve d'ailleurs un certain recouvrement des caractéristiques qui font l'unité de ces deux « avant » : tous deux sont caractérisées par un même type de vécus perceptifs (perception large de l'environnement extra-corporel notamment), un même type d'attitude introspective (qualité de la neutralité active à l'œuvre dans l'introspection sensorielle, lien entre stabilité corporelle et liberté de la conscience en mouvement) et un même contenu de sentiments éprouvés (calme, sérénité, présence).

Au fur et à mesure des réflexions que je viens de donner, j'ai progressivement remis en question ma première approche de ces phases ; l'avant lointain, notamment, m'est progressivement apparu comme étant davantage un *contexte* de la phase centrale de constitution du sens, qu'un moment bien délimité et uniquement situé *avant* elle. C'est pourquoi j'ai changé en cours de route son appellation et l'ai renommé « contexte ». Par ce nouveau terme, je soulignais mieux que cette phase ne se situe pas seulement *avant* la phase de constitution du fait de connaissance, mais qu'elle relève d'une période plus large qui l'entoure, l'encadre, se poursuit *après* la formulation du fait de connaissance, *après* cette introspection particulière. Pour la même raison, j'ai finalement remplacé le terme « lointain » par « large », pour ne pas engendrer une représentation erronée d'éloignement temporel. La fin de la phase d'avant lointain ne se définit d'ailleurs pas, dans mon choix de découpage, par la fin du processus de travail intérieur dont elle est faite (ce travail ne se termine pas), mais par le début de la séance d'introspection sensorielle, temporellement

clairement situé et qui représente une rupture de temporalité, de posture et de contenu qui font sens pour notre étude.

Concernant le début de la séance d'introspection sensorielle, j'ai choisi d'en faire une phase à part entière pour, entre autres choses, souligner le rôle du cadre pratique que représente cette séance dans le déclenchement du processus d'avènement du sens. Comme nous le verrons plus loin, même si le début de cette séance reprend des thèmes de vécu qui habitent l'ensemble de la période, la manière dont je me tourne vers ces contenus de vécu est spécifique de la pratique de l'introspection sensorielle et joue un rôle primordial dans le fait qu'un sens se donne et que je puisse m'en saisir. Ce « juste avant » se termine avec le début de la phase d'avènement du sens qui démarre, comme nous l'avons dit tout à l'heure, avec et par une rupture nette du contenu perceptif et de la qualité attentionnelle en place jusque-là.

Je profite de cette présentation des « avant » pour m'expliquer sur la numérotation des phases, qui commence à 0 et non à 1. Ainsi, comme le lecteur s'en rendra compte en consultant la reconstitution d'expérience au chapitre suivant ou en Annexe 2, les quatre phases (car il y en quatre en tout) constituant l'expérience dans son entier sont numérotées, 0, 1, 2, 3. La raison en est que par le '0' j'ai voulu souligner le fait que le contexte large ne constitue pas à mes yeux un réel début du processus de naissance du sens. Si je l'avais numéroté '1', cela aurait transmis le représentation d'une première phase au sens d'un début du processus, alors que pour moi cette première phase n'est qu'un contexte, qui contribue en tant que tel à la constitution du sens mais qui n'en est pas encore le début.

➤ L'« après »

Après la phase centrale d'avènement du sens, je distingue encore une dernière phase correspondant à la poursuite du déploiement du fait de connaissance, après sa formulation, dans les différents niveaux de ma personnalité et les différents secteurs de mon existence.

Le début de cette dernière phase est simple à situer temporellement, juste après la formulation du fait de connaissance. La fin, en revanche, ne figure pas dans le verbatim, dans la mesure où cette phase s'est prolongée pour moi⁶⁶ jusqu'à la fin du mois de juillet 2007, c'est-à-dire bien après que j'ai fini la rédaction de mon texte de données. Cependant, et bien que les éléments descriptifs manquent pour donner du corps à cette phase, j'ai

⁶⁶ Il s'agit là d'une appréciation subjective non soumise à l'évaluation de la recherche.

considéré qu'elle devait figurer dans la reconstitution temporelle : ne pas la faire apparaître aurait donné l'illusion, me semble-t-il, que le processus du sens s'arrêtait avec sa formulation. Or, par expérience, le moment de la formulation, pour crucial qu'il soit, n'est pas vécu comme un aboutissement final mais comme une étape du cheminement du sens qui naît de l'expérience du Sensible.

Cette étape, je la vis pour ma part comme une prise d'élan au cœur du processus d'ensemble : arrivant au bout d'un trajet souvent court (si on le considère dans ses contours les plus serrés, la phase 2 dans notre exemple) mais toujours intense, la formulation du sens est toujours un moment ‘secouant’, en ce qu'il vient mettre en mouvement une idée, un regard, un point de vue, une représentation.

Sur le plan existentiel, cette mise en mouvement vaut ensuite surtout pour ce qu'elle engendre et réclame : une intégration dans les schèmes cognitifs et comportementaux de la personne, intégration qui constitue un facteur déterminant quant au maintien dans le temps des transformations de soi engagées par la pratique de la somato-psychopédagogie. Si cet aspect du processus de sens n'est pas l'objet de cette thèse, cette période ‘post-sens’ devait cependant être considérée comme une phase à part entière.

La reconstitution temporelle : aspects critiques

Ce qui a rendu l'opération de reconstitution temporelle particulièrement intéressante, mais aussi difficile, tient dans la notion même de chronologie, à la fois indispensable à la mise en évidence des processus à l'œuvre dans l'expérience vécue, et problématique pour rendre compte de manière complète des types de liens temporels rencontrés dans l'expérience. Je vais maintenant présenter les aspects problématiques.

➤ Les ambiguïtés de la chronologie : modes d'enchaînement et codage temporel

Pour reconstituer le déroulement de l'expérience de naissance du sens, il fallait, pour chaque événement, phénomène, ressenti, compréhension ou sentiment intérieur décrit dans le verbatim, le situer avant ou après tel autre événement ou phénomène se manifestant au cours de l'expérience. Or, si la chronologie apparaissait parfois de manière évidente dans le texte de départ, les indications désignant clairement l'ordre dans lequel les choses s'étaient enchaînées, à d'autres moments l'enchaînement entre deux ou plusieurs événements

n'apparaissait pas du tout clairement, et un événement qui, par le fait même qu'il était décrit, ne pouvait qu'être situé dans le temps, ne trouvait pas spontanément sa place avant ou après un autre.

Quand je rencontrais une telle ambiguïté de la chronologie, je retournais alors lire l'intégralité du verbatim brut pour chercher et trouver l'indication qui faisait défaut. Plusieurs cas de figure se sont alors présentés.

Dans certains cas, les plus fréquents, la relecture soignée m'a permis de trouver, parfois à un tout autre endroit du texte, une indication que je n'avais pas vue jusque-là. Ceci s'explique par le fait que l'écriture ayant procédé par couches successives, chaque session d'écriture donnait davantage de détails que la précédente, faisant évoluer la description au fil de la rédaction du verbatim. Ainsi, par exemple, si dans une première partie du verbatim deux événements A et B étaient d'abord présentés comme s'enchaînant directement l'un après l'autre, une autre session d'écriture visant davantage de précision sur ce passage montrait qu'en réalité, un événement C s'intercalait entre A et B. Je me retrouvais donc avec plusieurs versions du même moment d'expérience à différents endroits du verbatim, les premières versions étant en général de véritables 'précipités' d'événements, tassés les uns contre les autres comme si j'avais voulu tout dire tout de suite et en même temps, et les suivantes, plus fouillées, plus précises, redessinant peu à peu les choses de manière à la fois plus détaillée et plus aérée. C'est pourquoi il m'a fallu lire et relire le verbatim à d'innombrables reprises et dans toutes les orientations pour évaluer quelle était la version la plus précise d'un enchaînement donné, et la reconstruire au fur et à mesure sur le papier.

Dans d'autres cas de figure, il est arrivé que ma difficulté à reconstituer un enchaînement temporel traduise simplement le fait que les deux événements concernés, pour lesquels je n'arrivais pas spontanément à déterminer l'ordre dans lequel ils s'étaient présentés dans l'expérience, s'étaient produits en même temps : en fait, il étaient synchrones ! Là, apparaissait une dimension de l'expérience qui ne pouvait se réduire à la dimension chronologique linéaire : ces événements ou perceptions synchrones révélaient des couches de vécu différentes, des strates d'expérience superposées, des qualités se donnant simultanément et pourtant distinctes puisque je les avais décrites distinctement... L'expérience se dessinait alors selon une dimension non plus seulement horizontale, suivant la ligne du temps de gauche à droite, mais également verticale : une dimension de *profondeur*, extraordinairement riche sur le plan qualitatif.

Dans d'autres cas enfin, je comprenais que deux événements se situaient bien l'un à la suite de l'autre, mais sans que le premier ne s'arrête au moment où le second commençait. Là encore, la stricte chronologie linéaire demandait à être enrichie pour rendre compte de la réalité de l'expérience vécue : j'ai appelé ce type d'enchaînement « structure en écailles »⁶⁷, pour désigner métaphoriquement la manière dont un événement peut commencer après un autre mais en le recouvrant, en s'y superposant temporellement, en lui pré-existant et le débordant, au moins en partie.

C'est face à cette diversité de cas de figure que j'ai été amenée à mettre en place un codage pour distinguer et rendre compte par écrit des différents types d'enchaînements temporels. Ainsi, dans la reconstitution d'expérience, ont été notés sur un mode numérique – 1,2,3 – les enchaînements chronologiques dans lesquels l'événement 2 suit l'événement 1, et l'événement 3 suit l'événement 2. Le mode alphabétique – a, b, c – a été appliqué aux événements synchrones au sein d'une même phase ou séquence d'expérience. Enfin, une étoile en exposant – 1*, 2*, 3* – a été utilisée pour rendre compte du fait que l'événement 2 démarre après l'événement 1 mais sans que l'événement 1 ne s'arrête au moment où l'événement 2 commence, il continue à se dérouler pendant que l'événement 2 a lieu.

Il me faut enfin préciser que dans certains cas, l'ambiguïté temporelle n'a pu être totalement levée, pour deux raisons principales. La première est que l'enchaînement en cause n'avait pas été suffisamment éclairci lors de l'écriture ; or, à ce stade du traitement des données, il n'était plus temps de retourner à une nouvelle phase de production écrite, à laquelle il avait bien fallu mettre une fin. La deuxième raison, plus intéressante, relève de la réalité subjective de l'expérience du Sensible : certaines zones de l'expérience se donnent en effet sur un mode impossible à déterminer, en tant que sujet de l'expérience, relativement à la chronologie linéaire. Nous allons développer ce point.

➤ Limites et intérêts de la chronologie linéaire

Sur un plan théorique, l'ensemble des problèmes méthodologiques qui se sont posés renvoie à une critique qu'il est possible d'objecter à cette tentative de reconstituer avec rigueur un déroulement linéaire de l'expérience, et à laquelle j'ai eu à réfléchir : la critique selon laquelle une structure temporelle linéaire, en tant qu'ordre chronologique strict, *ne peut pas* rendre compte de la variété et de la complexité des enchaînements de vécus tels

⁶⁷ Sur une idée de formulation de P. Vermersch.

qu'ils sont éprouvés subjectivement par le sujet qui les vit. En effet, que faire par exemple des vécus de type 'précipités'⁶⁸, 'non-temps', 'atemporalité', 'anticipations', etc., qui sont autant de manifestations d'une certaine temporalité subjective de l'expérience impossible à 'ranger' dans une temporalité linéaire ? Ce point a fait l'objet de certaines discussions méthodologiques parfois passionnées, notamment entre P. Vermersch, N. Depraz et moi-même, sur les intérêts et les limites, dans le cadre d'une phénoménologie pratique, de la reconstitution temporelle d'une expérience décrite.

Je peux confirmer, au vu de l'analyse que j'ai eu à mener, que reconstituer la chronologie linéaire a effectivement mis en lumière certains types d'enchaînements de séquences ou de suites de vécus qui y résistent, qui ne peuvent y être intégrés. Mais *justement* : j'y ai vu non pas une limite de la démarche méthodologique mais bien un intérêt, dans la mesure où c'est bien la tentative de rapporter tout vécu à la ligne du temps qui m'a permis, à travers l'impossibilité même de le faire, de voir apparaître des modes, moments ou zones de temporalité non linéaires, que je n'aurais peut-être pas vus si je ne m'étais pas donné la contrainte d'organiser chronologiquement les vécus.

Je n'ai donc pas vécu le déroulement temporel de l'expérience comme une contrainte enfermante ou restrictive, mais au contraire comme un schème repère, non suffisant certes, mais nécessaire pour dessiner l'expérience en structure. À l'arrivée, j'y ai gagné un élargissement de ma compréhension de la notion de déroulement temporel (d'une expérience ou d'un vécu) : celle-ci ne désigne plus seulement pour moi une suite chronologique, mais plus largement le fait que, dans un ensemble d'événements donnés, chacun prend et tient une place dans le temps, que tout simplement il a lieu et étend son contenu d'une certaine manière, indépendamment des modalités par lesquelles le sujet lui-même se trouve en rapport avec le temps. Un déroulement peut ainsi être fait de temps morts, d'accélérations, de suspensions, de retours en arrière, de superpositions d'événements, voire de moments ou de zones expérientielles où la notion même de déroulement n'a momentanément plus guère de sens pour le sujet.

Finalement, la reconstitution temporelle chronologique s'est avérée une étape nécessaire mais non suffisante pour rendre compte d'une partie de la réalité subjective de l'expérience vécue, que l'on pourrait appeler, en quelque sorte, sa structure mélodique : comme un morceau de musique qui réclame, pour être totalement intelligible, que soient

⁶⁸ Ce terme métaphorique à connotation chimique m'a été inspiré par J.-Y. Rochex lors d'un entretien.

transcrits sur la partition non seulement la suite des notes à jouer, mais également le rythme sur lequel les jouer, l'intensité à donner à chaque séquence de notes, etc. Dans mon esprit, une ‘véritable’ reconstitution de l’expérience ne pouvait donc pas se contenter de restituer la chronologie des contenus de vécu, mais se devait aussi de les organiser, de les hiérarchiser. La phase suivante du travail de reconstitution a donc consisté à dessiner plus globalement la forme et la structure de l’expérience, en y associant plusieurs aspects que je vais maintenant développer.

Troisième étape : de la reconstitution temporelle à la mise en forme de l'expérience

La reconstitution temporelle donnait accès à l'enchaînement des contenus de vécu, mais montrait aussi que ces contenus de vécu ne s'enchaînaient pas tous comme des perles sur un fil continu, ne se situaient pas tous au même niveau, ne relevaient pas tous du même ordre de faits. Il y avait, sur la base de la chronologie et en son sein, des changements de rythme, des temps forts, des moments particulièrement intenses ou au contraire des temps morts, des points de rupture dans le déroulement, des changements de thèmes de vécu, etc. Tous ces aspects rythment le déroulement de l'expérience, y installent une organisation et, à ce titre, participent pleinement de la reconstitution de l'expérience, tant dans la détermination d'unités temporelles distinctes et hiérarchisées que dans la reconnaissance des catégories de vécu qui s'y jouent ; en d'autres termes, il s'agissait, pour parachever la reconstitution de l'expérience, de reconnaître dans son déroulement d'ensemble des phases regroupant certains vécus et certains enchaînements, eux-mêmes organisés à nouveau, au sein d'une phase donnée, en sous-unités ordonnées.

Hiérarchisation des unités temporelles

Pour rendre compte de cette hiérarchisation, j'ai adopté dans la suite du texte la convention sémantique suivante : le terme « phase » désigne l'unité temporelle la plus large, selon laquelle a été réalisé le découpage ; ainsi, l'expérience de naissance du sens que nous étudions se découpe en quatre phases. Au moment où j'ai commencé le travail de reconstitution, j'entendais aussi le mot « phase » au sens chimique du terme, qui renvoyait dans mon imaginaire à des états différents et successifs d'un cycle de création du sens. Au terme de l'analyse, je ne renie pas cette intuition première.

Le terme « séquence » indique l'unité temporelle inférieure, une phase étant constitué de plusieurs séquences enchaînées chronologiquement. Enfin, l'unité temporelle inférieure à la séquence sera désignée par le terme « sous-séquence ». Quand certains éléments de vécus constituant une phase ou une séquence ne sont pas enchaînés

chronologiquement mais se déroulent en parallèle, nous parlerons alors de « synchrones » au sein d'une phase ou d'une séquence, en faisant de ce terme un substantif.

Catégorisation des contenus de vécu

Chaque niveau de détermination s'est ainsi défini selon des critères non seulement temporels, mais aussi qualitatifs ou thématiques. En particulier, les séquences ou sous-séquences qui se sont avérées synchrones constituent en réalité des *classes*, ou des *couches* distinctes du vécu, dont l'établissement a correspondu à une catégorisation approfondie des énoncés.

Par exemple, la description de la phase 0, c'est-à-dire le contexte précédant l'introspection sensorielle étudiée, contient différents types d'informations que j'ai classées de la manière suivante : la perception d'une nouvelle amplitude extracorporelle dans l'introspection sensorielle ; l'avènement de nouvelles possibilités d'être dans ma vie quotidienne ; le déploiement de nouvelles compétences introspectives. Concernant la phase 1, correspondant au tout début de l'introspection sensorielle, j'ai regroupé les vécus dans les rubriques suivantes : la position de mon corps ; ma perception de l'amplitude extracorporelle ; la relation à moi-même ; les compétences introspectives à l'œuvre ; mes états et sentiments.

Cette catégorisation approfondie relève d'un niveau de détail variable selon les phases considérées, la phase la plus détaillée étant assez logiquement la phase 2, c'est-à-dire la phase du ‘chantier’ de constitution du sens proprement dit.

Cette étape de mise en forme de l'expérience a engendré beaucoup d'hésitations de ma part. Les possibilités de découpage et de répartition des différents temps de l'expérience me paraissaient tellement nombreuses que la tâche à accomplir me semblait parfois impossible. J'ai beaucoup reculé, dans un premier temps, face à la nécessité de choisir d'attribuer un vécu à telle ou telle classe ; j'avais l'impression ‘d'intervenir dans la réalité’, d'être soudain dotée d'un pouvoir de la recomposer à ma guise...

En fait, c'est en passant outre ce sentiment et en avançant dans le travail que les choses se sont clarifiées progressivement, chaque mise en forme de la reconstitution fournissant des indices qui me permettaient d'en préciser la structure lors de la version suivante. J'ai ici vraiment réalisé qu'analyser, *c'était* effectivement donner sens à mes

données par les classifications que je mettais en place. C'est pour cette raison qu'à cette étape j'ai accepté, malgré la rupture franche instaurée entre ma fonction d'informateur et ma fonction d'analyste, de me réinsérer comme sujet de l'expérience quand c'était nécessaire pour parfaire la reconstitution : une répartition donnée, qui paraissait pertinente à un moment donné (tel événement a ‘logiquement’ produit tel autre, ou l'a permis, ou l'englobe) s'avérait à la relecture laisser un goût d'inexactitude au vu de mon vécu expérientiel. J'ai été extrêmement vigilante et exigeante face à ce genre d'indice intérieur et, pour cela, j'ai mis au service de ce travail de catégorisation et de hiérarchisation des vécus toute mon expertise d'écoute et de respect de la résonance d'une expérience intérieure. Je n'ai accepté de considérer comme terminée la reconstitution de l'expérience qu'une fois qu'elle ‘collait’ au plus près à la trace de l'expérience vécue en moi.

À l'arrivée, les critères qui ont guidé ma mise en forme de l'expérience sont de deux grands ordres :

- d'ordre *logique* quand j'ai pris en compte les indicateurs temporels pour reconstituer la chronologie de l'expérience ;
- d'ordre *sensible* quand j'ai fait jouer l'adéquation, au sein de ma sensation corporelle, entre le dessin obtenu dans la mise en forme et le souvenir vivant de l'expérience au cœur de ma matière.

Je ne prétends donc pas que la reconstitution d'expérience à laquelle j'ai aboutie est ‘vraie’, au sens où elle représenterait *exactement* la réalité de l'expérience à laquelle elle se rapporte : d'autres découpages auraient été possibles, qui auraient peut-être retracé avec beaucoup de réalisme également le processus de création de sens expérimenté, en appuyant sur d'autres traits, en utilisant d'autres couleurs pour dessiner. La reconstitution ne vise pas la véracité mais la *justesse*, au sens d'une forte résonance d'adéquation entre leur structure et mon vécu subjectif de l'expérience ; elle vise également, dans le même ordre d'idée, à rendre compte du *sens* de l'expérience vécue, c'est-à-dire des liens, des contextes, des relations entre ses différents constituants, qui ont fait que cette expérience a été porteuse d'informations utiles pour moi et pour ma vie. Elle vise enfin *l'authenticité*, c'est-à-dire l'acceptation, de ma part, de fonctionner en dehors de la logique pensée pour laisser la priorité à certains critères d'appréciation intérieure qui respectent la subjectivité que je prétends étudier.

À l'arrivée, la structure dynamique qui apparaît dans la reconstitution d'expérience n'est plus seulement d'ordre temporel, mais aussi d'ordre *spatial* : cette structure, en effet, est faite non seulement de phases enchaînées chronologiquement, de changements de vitesse et de rythmes, mais aussi d'enchaînements de mouvements, d'orientations, d'amplitudes, de phénomènes successifs de détachements figure/fond, bref tout une dimension de *mise en forme* de l'expérience et, à travers elle, du sens.

Comme je l'ai déjà évoqué, j'ai mis du temps à mesurer le travail d'analyse qu'avait représenté la reconstitution de l'expérience. La reconstitution de l'expérience que j'ai produite constitue à l'arrivée une sorte ‘d’interface’ de l’analyse : elle est d’une part l’aboutissement d’une analyse de premier niveau et représente à ce titre un premier résultat de recherche, et, d’autre part, le matériau pour une analyse de deuxième niveau. C’est en tant que résultat de recherche que je présente la reconstitution complète de l’expérience dans le chapitre suivant.

Chapitre 2

Premier résultat de recherche : reconstitution d'une expérience singulière de création de sens

Structure et objectifs du chapitre

Ce chapitre présente la reconstitution complète de mon expérience singulière de création de sens au contact du Sensible, établie selon les modalités que j'ai exposées. J'ai souhaité la maintenir en intégralité dans le corps de la thèse pour deux raisons : d'une part parce que, étant justement chronologiquement organisée, elle offre un accès direct à l'intelligibilité de l'expérience étudiée, contrairement au verbatim brut et au texte descriptif présentés dans les annexes (sa présence dans le texte permet ainsi au lecteur d'éviter de se référer aux annexes) ; d'autre part parce qu'elle représente à mes yeux un premier résultat de recherche.

Ce qui en fait un résultat de recherche est pour moi de plusieurs ordres. La reconstitution de l'expérience donne tout d'abord à voir un exemple singulier de l'expérience humaine que l'on étudie. Cette expérience, tant qu'elle n'est ‘que’ vécue par des acteurs, échappe à l'observation, à la connaissance d'autrui. Dans ce contexte, la reconstitution de l'expérience est un résultat en tant que monstration : comme un récit phénoménologique, elle permet « de faire l'expérience intime de la perspective émique, c'est-à-dire la perspective de l'acteur » (Paillé, Mucchielli, 2008, p. 92).

La reconstitution de l'expérience ne donne pas seulement à voir un point de vue, celui du sujet, elle dévoile également la structure de cette expérience. Cette structure apparaît dans de multiples dimensions : dans son déroulement temporel mais aussi dans ce que j'ai appelé sa structure mélodique. En d'autres termes, la reconstitution nous montre que l'expérience n'est pas seulement une suite de moments enchaînés les uns aux autres ; elle a – elle est ? – une épaisseur, un volume, fait de couches de vécus, de mouvements internes au sein de ces vécus, qui touchent autant les événements dont elle est faite que le sujet qui la vit, qui touchent surtout, comme nous le verrons, la réciprocité entre le sujet et son expérience.

La reconstitution de l'expérience, enfin, constitue le point de vue subjectif de celui qui vit la création de sens en représentation matérielle (le texte) pour une analyse à long terme. Ce faisant, elle offre *a posteriori* sa justification et sa pertinence au choix d'une posture en première personne pour cette recherche d'une part, et à la méthodologie d'écriture descriptive d'autre part. La reconstitution de l'expérience montre, par son existence même, qu'il est possible, en se guidant d'une certaine manière pour décrire une expérience, d'en reconstituer la structure.

Je présente successivement, ci-après, la version complète de la reconstitution de l'expérience, puis une version résumée. Le lecteur peut ainsi choisir le niveau de détails dont il souhaite disposer pour accompagner le déroulement de l'analyse dans les chapitres qui suivront.

La reconstitution de l'expérience est organisée en quatre grandes phases ; chacune d'elles est subdivisée de plusieurs manières possibles : en séquences et sous-séquences quand la catégorisation repose sur le déroulement chronologique, en sections et sous-sections quand les éléments d'une phase ou d'une séquence se sont révélés être des couches de vécu synchrones, superposés dans l'expérience.

Pour souligner le statut de données issues du verbatim, j'ai présenté cette reconstitution dans une police de caractère différente du reste du texte. Je rappelle par ailleurs les codages d'enchaînements temporels dont nous avons convenu :

- Codage numérique (1,2,3) : enchaînement chronologique simple, une séquence vient après l'autre.
- Codage avec étoile en exposant (1*, 2*, 3*) : structure en écailles, chaque étape engendre la suivante mais ne s'arrête pas pour autant.
- Codage alphabétique (a, b, c) : aspects synchrones au sein d'une séquence.

Reconstitution de l'expérience

Version complète

Phase 0. Le contexte

0.a. La perception d'une nouvelle amplitude extracorporelle dans l'introspection sensorielle

54] (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle.

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi [...]

219] % quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans mes introspections sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspections sensorielles, mais aussi en moi tout au long des journées, je « vivais ample », j'étais en permanence au contact de l'univers autour de moi, jusqu'à des confins non perceptibles, je n'en voyais pas le bout, je n'en voyais pas la fin.

220] Cette immensité autour de moi, je la vivais aussi en moi, c'était aussi vaste en profondeur qu'en étendue, aussi profond dehors qu'étendu dedans et vice versa, j'étais ample, j'étais l'amplitude.

221] Il avait fallu des mois pour que je me gave de cette sensation.

0.b. L'avènement de nouvelles possibilités d'être dans ma vie quotidienne

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement [...] un sentiment de liberté,

86] (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement de sérénité en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

185] % c'est % en moi que c'est né, que ça s'est construit, que lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, me dessinant de l'intérieur, creusant mon espace, me déployant comme en secret, familiarisant mon corps et mon esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

223] Mais malgré tout, au fil des mois, même si j'étais tous les jours dans un émerveillement renouvelé de mon infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle, cette infinité s'était quand même lentement intégrée en moi, dans mes habitudes, dans ma manière de me percevoir, comme une nouveauté qui ne s'épuise pas mais qui rentre, qui rentre.

224] En quelque sorte ce n'était pas moi, Ève, qui m'habituation à mon espace infini, mais l'espace infini qui s'habituation à moi.

0.c. Le déploiement de nouvelles compétences introspectives

54] (6) Une autonomie du mouvement s'est déployée depuis octobre en moi, au-delà de moi,

54] (7) j'ai identifié au cours des introspections sensorielles précédentes que l'autonomie du mouvement était d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps était ancré.

86] (3) ce sentiment de liberté naissait du rapport relatif entre la solidité du point d'appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d'appui, doublée surtout d'une autonomie incroyable de ce mouvement.

86] (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c'est justement *là* que le mouvement était pleinement libre, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu'en m'absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu'en retour j'existaient autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample.

Phase I. Le début de l'introspection sensorielle

I.a. La position de mon corps

15] Je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

54] (1) Je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence.

I.b. : Ma perception de l'amplitude extracorporelle

119] (1) Il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale

120] *Cet environnement* a une forme (celle du mouvement que je perçois comme la rencontre entre moi et l'environnement, et que je sens autour de moi), une étendue, une amplitude (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...).

115] (1) Ce mouvement %, partout autour de moi, constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi

I.c. La relation à moi-même

121] % Je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure.

122] Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement.

119] (2) la perception que j'ai de l'environnement tout autour me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la

tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

124] L'environnement que je capte à ce moment-là n'est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois *est* l'environnement dans l'absolu. Il est ce qui se donne à moi de l'environnement au vu de ce que je suis aujourd'hui et de ce que j'offre à cette relation aujourd'hui, et c'est pour cela qu'il m'informe sur ce que je suis.

123] Il est en même temps davantage que moi + l'environnement. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis.

115] (2) *Cette présence autour de moi*, je ne peux pas dire si elle est moi ou si elle est un environnement autour de moi parce qu'elle m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure.

116] Cette présence que je sens autour de moi est la manifestation de où en j'en suis de ma perception de l'environnement, de ce que je peux capter de lui mais aussi de ce qu'il m'offre et de ce que je lui offre.

117] Ce mouvement lent et opaque comme une présence humaine est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd'hui, comme si l'environnement, dans la manière dont il s'offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

I.d. Les compétences introspectives à l'œuvre

I.d.a. Le point d'appui de conscience

32] (1) Il y a une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience.

31] (1) Ma matière est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour.

31] (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps.

54] (8) % *L'idée que l'autonomie du mouvement est d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps est ancré*, est très présente dans l'expérience, comme idée en toile de fond, non identifiée sur le moment mais je me rends compte que c'est fondateur du type de geste postural que j'installe dans cette introspection sensorielle-là, comme dans les autres de la période je crois mais donc celle-ci aussi. Je le retrouve dans ce goût d'être posée en arrière et en bas, comme si cette position était définitivement la bonne. Il n'y a pas de questions là-dedans, ma posture n'est plus interrogée, elle est posée là de toute éternité et pour toujours semble-t-il.

I.d.b. La neutralité active

145] D'abord ma conscience balayait le paysage.

126] (2) % Je balaye un paysage des yeux

126] (4) Sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière.

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

129] À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

I.e. Mes états et sentiments

I.e.a. L'ouverture

55] (1) % Dans cette expérience de février il y a encore le goût de celle d'octobre %. L'ouverture violente d'octobre est toujours là %. % elle est bien là, pas seulement en toile de fond « générale » mais bien présente, sous-jacente à l'introspection sensorielle *d'aujourd'hui*.

54] (2) La conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture,

I.e.b. Le sentiment d'être concernée

16] (1) L'introspection sensorielle à ce moment-là est forte ; je me sens très concernée.

I.e.c. L'assise de l'expérience

55] (2) En fait, l'introspection sensorielle *d'aujourd'hui* est la suite de toutes celles qui précèdent, je sens le socle, dans la posture de mon corps, des expériences accumulées.

I.e.d. L'émerveillement

54] (4) Je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

222] ce jour-là, à Lisbonne, elle n'en était toujours pas rassasiée, c'était toujours un étonnement, un goût pas épuisé, une exploration en route.

I.e.e. Un sentiment d'autonomie et de liberté

54] (5) Je goûte l'autonomie du mouvement.

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, plus largement ce mouvement autour de moi, et elle peut y goûter parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin,

54] (3) je goûte cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut

31] (2) ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps : (3) Une image de la liberté.

Image au sens représentation vécue. Je ne pense pas l'avoir identifiée en tant que telle sur le moment, mais je sais que c'était une période où cette liberté absolue de la conscience était source de vécus très forts.

58] Autonomie et liberté sont deux synonymes dans cette expérience, en tout cas totalement associés. Je ressens une liberté que je reconnais à l'autonomie du mouvement autour de moi.

I.e.f :Une tranquillité infinie

57] Dans la manière dont je vis ma posture, je perçois une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni...

Ce que l'on appelle une immobilité de repos, mais que je n'avais pas notée sur le coup parce qu'elle était en arrière-fond par rapport à la joie intense, non encore épuisée par le temps, de vivre la liberté autonome de ma conscience, dans l'espace infini du mouvement extracorporel.

Phase II. Le cœur de l'introspection sensorielle

II.1. Rencontre avec la nouveauté

II.1.a. Perception d'une forme nouvelle

126] (3) je suis retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage.

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante, il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux,

16] (2) Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large.

132] (1) En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs (spatialement parlant) de tonalité.

II.1.b. Interpellation

125] (1) Quand je suis attirée par le mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement.

74] (2) Il y a une intensité qui interpelle.

132] (2) Ces changements de tonalité font que à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle attire. %

118] (3) D'emblée cette zone de mouvement devant moi me concerne.

74] (1) La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger. Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je goûte.

II.1.c. Mobilisation organique face à la nouveauté

II.1.c.a. Tachycardie

125] (2) C'est à ce moment-là que survient la légère tachycardie

74] (3) Cette intensité déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une mobilisation % dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ».

II.1.c.b. Augmentation psychotonique

74] (4) En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.

75] % (1) Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière.

131] La mobilisation intervient sur le fond de ma perception globale du paysage tout autour et cette mobilisation intervient face à un élément donné du paysage, qui est cette zone plus dense devant moi.

144] Là, ma matière est comme « prise », le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation.

75] (3) Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste.

76] (1) *Ma matière est mobilisée* par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose.

126] (1) C'est cette mobilisation et ses signes organiques qui me montrent que je suis attirée.

II.1.d. Mobilisation cognitive face à la nouveauté

II.1.d.a. Mobilisation des ressources attentionnelles

147] alors mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près

76] (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. 143] Au moment où c'est important, une partie de mon attention se tourne plus

spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important : le mouvement devant moi. Mon attention s'y tourne sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec le mouvement autour.

148] et il y a alors un deuxième niveau de mobilisation, les mêmes mécanismes de mobilisation mais qui s'intensifient : la concentration psychotonique augmente encore un peu.

149] Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe.

77] (3) *La concentration psychotonique attire mon attention vers le mouvement devant moi*, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement. Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc je me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée. Ma matière est moi davantage que mon corps.

II.1.d.b. Éléments de sens

« Ce qui se passe est important »

81] (1) Cette mobilisation interne m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'*habitude*. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.

146] une zone perceptive accroche ma conscience, il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important, avant d'avoir l'information que c'est de moi qu'il s'agit et tout ce que j'ai déjà décrit.

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, mon corps est informé, il capte que c'est important, très important même, *avant* de savoir pourquoi, en quoi, de quoi c'est fait ce qui est important.

75] (2) C'est cette augmentation psychotonique qui m'indique que quelque chose d'important se passe.

77] (1) La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante.

« C'est de moi qu'il s'agit »

- 114] Sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.
- 118] (2) la zone de mouvement devant moi attire mon attention par sa densité mais aussi par le lien que je sens avec elle.
- 118] (4) C'est là que se situe le fait que je sens que c'est de moi qu'il s'agit, que j'en prends conscience.
- 19] Le mouvement est clairement devant, et ce mouvement est en partie moi, je m'y reconnaiss, c'est le goût de ma propre présence qui est là, je la connais, je la fréquente depuis longtemps et je sais par expérience la distinguer d'autres présences, ce qui arrive aussi dans d'autres moments.
- 59] (1) % Je reconnaiss que ce mouvement est une partie de moi au fait que tout ce qu'il fait résonne en moi très fort. Je me sens concernée : % mon mouvement interne répond, réagit. %
- 16] (5) [...] l'espace que je perçois devant moi, empli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

« Il va se passer quelque chose »

- 150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.
- 153] Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.
- 151] (1) Les mots n'apparaissent pas clairement comme quand le fait de connaissance va se formuler mais je le sais clairement quand même.

II.2. Point d'appui

- 135] À ce moment-là, je fais une suspension

136] Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi,

pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi.

138] (1) La suspension : je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne. De la réaction de mon mouvement interne.

138] (2) C'est plus que cela. C'est là que je parlerais plutôt de conscience. Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.

22] (1) « moi qui suis devant » est en point d'appui, et tournée vers moi qui médite.
%

152] C'est-à-dire que je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j'anticipe que cela va être une nouveauté. La légère tachycardie n'est d'ailleurs pas seulement une manifestation d'intérêt mais aussi de très légère appréhension (ce n'est ni de la peur ni de l'inquiétude) face à ce qui vient d'inconnu.

154] La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière de s'ancrer en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même (de manière très subtile et très douce), pour accueillir cette nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

155] Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).

156] Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je

rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction psychotonique est clairement cela aussi.

139] Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).

140] % ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension *est* avant tout une suspension au niveau du mouvement interne. %

II.3. ‘Précipitation du sens’

II.3.1. Ma matière se tend vers le mouvement devant moi

II.3.1.a. Au plan de ma matière

77] (2) La concentration *de ma matière* a une orientation : elle tend vers le mouvement qui est devant moi.

160] (2) Ma matière se tend vers le mouvement devant moi et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas.

60] (2) Mon mouvement interne est dans mon corps, et depuis là il capte le mouvement devant moi, et il tend à le rejoindre.

46] (2) Le mouvement devant moi m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.

60] (4) Ils tendent à fusionner, c'est une intention claire, ils se tournent tous les deux dans cette orientation, pour fusionner. Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon

mouvement interne. Ils ont envie de se rejoindre. Mais le mouvement qui domine est que c'est l'interne qui va rejoindre l'externe, pas l'inverse.

62] % (1) C'est effectivement le mouvement qui domine : le mouvement de ma matière se tend vers le dehors, là où le mouvement devant moi attend d'être rejoint.

II.3.1.b. Au plan de ce que je sais comme sens pendant ce temps

Le mouvement devant moi m'attend

23] (2) % La résonance à ce moment-là est une tonalité d'attente. Ce n'est pas un point d'appui neutre. C'est une suspension d'attente. %

16] (4) [...] l'espace que je perçois devant moi, rempli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue.

62] (2) Le mouvement (devant moi) attend. Il ne bouge pas dans un déplacement, il bouge au-dedans d'un espace infini qui est autour, loin, et il attend mon mouvement interne.

23] (1) C'est l'association du point d'appui et de l'orientation tournée vers moi qui me dit que je m'attends.

Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite

24] % « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Un espoir, je ne sais pas si c'est le bon mot. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Je le sais parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

46] (1) Le *mouvement devant moi* a une intention envers moi. %

160] (1) Le mouvement devant moi m'appelle, il appelle mon mouvement interne, il appelle ma matière.

44] C'est un appel, mais pas un appel de moi vers ce mouvement devant, c'est l'inverse : un appel du mouvement devant moi vers moi. Il m'appelle.

89] (1) % ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a *appelée*.

63] (2) % Il y a dans moi la très légère pression, pas forcément désagréable, d'un appel auquel il faut répondre.

67] En fait (quand je dis 'je dois') non : je peux, je suis invitée à. Je ne suis pas obligée.

65] C'est une proposition intérieure, pas un ordre comme j'ai déjà rencontré. Là, c'est juste une proposition, je fais comme je veux, je ne me sens pas obligée, c'est plutôt une voie qui m'est montrée et je choisis d'y aller ou pas. Les deux voies restent ouvertes. Je sens que mon mouvement peut encore aller dans n'importe quelle direction.

Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi

42] Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte. % je sais que ce mouvement qui est devant moi est un avenir de moi, un possible à venir.

178] Je sais maintenant que quelque chose m'attend là-bas, je sais que je suis déjà en partie là-bas, qu'une partie de moi est déjà là-bas, devant, une partie de moi déjà née mais que je ne suis pas encore.

50] (Le mouvement devant moi) me montre « moi plus tard, possiblement ». %

22] (2) « moi qui suis devant » est bien le mouvement que je vis comme étant une partie de moi qui représente un devenir possible de moi.

16] (3) % C'est moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend.

20] (1) C'est bien de moi qu'il s'agit. C'est moi là-bas, devant, juste devant moi. C'est moi telle que je m'attends. C'est moi qui m'attends.

18] % Dans cet espace devant moi dont je sais qu'il est ce qui m'attend %, ce qui est devant moi m'attend, je m'attends moi-même. Je suis à la fois ici, sur ma chaise, en introspection sensorielle, en train de vivre ce que je suis en train de vivre, et en même temps je suis déjà en partie là-bas, devant, une partie de moi est là-bas, une part de moi *non encore advenue*, c'est pour ça que je dis « je m'attends moi-même ».

20] (2) C'est moi telle que je peux devenir. %

48] *Le mouvement n'a pas une intention de m'attirer forcément, il a une intention de me montrer.* Oui, ça c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me montre quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire.

32] (3) % il y a une autre possibilité, autre chose à vivre, cette autre chose dont je me mets à envisager, non c'est mon corps d'abord qui commence à envisager que c'est possible de le vivre. *Cet autre état, il est possible de le vivre.*

Je ne suis pas là-bas

162] Il y a un espace entre là-bas et ici, qui est comblé en partie depuis là-bas par le mouvement devant moi qui m'attire et depuis ici par mon mouvement interne qui répond et se tend vers là-bas. Mais entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace.

161] % quelque chose de moi est encore ici. Il y a une différence entre tendre vers et aller vers. Je suis ici et je regarde là-bas. Et je sais que je ne suis pas encore là-bas.

59] (2) Mon mouvement interne a envie d'aller là-bas, et c'est là qu'il se rend compte qu'il n'y est pas.

60] % (1) Mon mouvement interne a su avant moi qu'il n'était pas là-bas.

163] Face à cet espace une part de moi est immobile.

164] Mon mouvement interne tend vers, mais moi je découvre seulement qu'il y a une possibilité d'y aller.

177] Je suis là, dans mon espace, appelée, attirée mais toujours là encore, pourtant.

187] Je vois un contraste. Peut-être pourrait-on dire un contraste entre l'ancien et le nouveau.

Naissance de la notion de décision : une question intérieure non encore formulée

170] La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision.

169] La notion de décision s'enracine dans cet espace. Seule une décision de ma part peut combler cet espace.

71] % C'est le fait de ne pas y être, c'est l'espace entre moi et ce mouvement qui a évoqué la notion de décision. Pourquoi je n'y suis pas ? % C'est cette question qui

s'est posée à moi. Ou : pourquoi tu n'y vas pas ? pourquoi tu n'irais pas ? Et là, ah oui, je n'y suis donc pas encore. %

159] Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Mais ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure. Mon état intérieur est une question.

171] L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.

Plus précisément, je ne suis pas de la même manière ici et là-bas

180] Si je suis honnête, je ne peux même pas dire que je suis en partie ici et en partie là-bas, non, je suis totalement ici et déjà totalement là-bas aussi, mais simplement je n'y suis pas de la même manière. Je sens que je ne SUIS pas de la même manière ici et là-bas, que je n'y existe pas sous la même forme.

179] C'est ça qui me saisit : que je sois à la fois déjà là-bas et pas encore. Je vois et vis les deux choses en même temps : là-bas devant, c'est moi et je suis aussi ici.

183] Cette manière d'être qui se manifeste là-bas, si libre, si impliquée dans cet ailleurs, je suis déjà cela, je sais déjà faire, je connais déjà en fait.

184] Juste j'assiste à sa manifestation, je la vois, je la mesure, je l'évalue, j'en sais le contour, je soupèse cette manière d'être, je fais sa connaissance comme si c'était la première fois que je la voyais, et de fait c'est la première fois que je la vois.

186] Je suis devenue cela justement de l'intérieur, je me suis ouverte tellement violemment à ce nouvel espace d'être que je SUIS cela depuis quelques mois, je me suis vue devenir cela bien sûr mais là je vois autre chose : je vois que je ne SUIS pas de la même manière ici et là-bas.

La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir : envie d'y être

188] En fait je me rends compte que je suis cette nouvelle manière d'être dans ma matière, dans mes perceptions, dans mes gestes, dans mes pensées, mais pas encore dans mes comportements.

189] (1) Le sentiment d'attente, la distance spatiale entre moi et le mouvement que je vois là-bas, devant, me signifie que je n'agis pas totalement cette nouvelle manière d'être qui existe pourtant en moi,

90] L'incarner *dans l'action*, c'est ça.

193] Je sens que je dois me mettre en action, vivre ce nouvel état qui m'est proposé, qui fait déjà partie de moi, autrement que juste en me laissant habiter par lui. Je sens qu'il faut que j'agisse.

167] Mon mouvement interne veut aller là-bas mais moi je n'y vais pas encore. C'est comme si je sentais que mon mouvement interne a besoin de moi pour aller là-bas.

168] Il faut que MOI je bouge, que MOI j'y aille et aller MOI là-bas veut dire devenir ce qu'il y a là-bas.

91] Envie d'y être, d'agir avec cette sensation, de vivre en étant libre et ample, et pas seulement avec la sensation en moi, dans ma conscience, de la liberté et de l'amplitude du mouvement dans une immensité qui m'entoure et même dans mon corps.

89] (2) *Ce qui était nouveau était le fait* que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), que quelque chose de moi a eu envie de *rejoindre* cette sensation. De l'incarner. *D'être* cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler.

93] (2) Comme de voir un lac magnifique, se nourrir du calme et de la sérénité qu'il dégage, s'en nourrir particulièrement et avec délice parce que pour une fois on ne s'est pas précipité dedans la tête la première et que du coup on a eu le temps, ou on a laissé l'espace, de laisser ce calme et cette sérénité se déployer. Et, soudain, penser à nouveau qu'on peut s'y baigner, avoir envie de s'y plonger mais pas comme avant puisque maintenant on sait que la sérénité et le calme sont là, et avoir donc envie tellement fort, avoir besoin même, de s'imprégnier du calme et de la sérénité totalement, en se plongeant dans l'eau, finalement.

II.3.2. L'acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend se déroule dans ma matière

II.3.2.a. Au plan de la matière

L'émergence d'un acte

172] Au début ce n'est pas le *mot* décision qui vient, c'est la conscience floue d'un *acte* qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.

175] Il me semble qu'entre deux s'est d'abord dessiné le *projet* de faire l'acte.

174] (1) Il y a une tension, et entre les deux pôles de la tension se dessine l'acte qui les ferait se rejoindre : bouger.

93] (1) Comme un frêtillement de ma matière, une impulsion articulaire de rejoindre ce mouvement si ample *par un déplacement* ; ne plus rester là immobile à

le laisser se déployer autour de moi mais cette fois y aller, aller me mettre dedans, pour agir depuis lui.

173] L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.

203] Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.

204] En tout cas dès qu'il me montre sa forme, dès que je saisit cette forme comme porteuse d'une orientation claire, *j'assiste* à un acte qui se joue en moi.

207] (1) % je ne l'ai jamais vu comme tel, je n'ai jamais vu cet acte qui existe en moi, au niveau du mouvement interne,

191] L'acte consiste à *aller* là-bas. Bouger. Mettre en actes.

192] Bouger, aller là-bas, consiste en fait à me mettre en action.

195] Je me vois bouger, presque me mettre debout et sortir de ma chaise pour aller rejoindre ce qui m'attend.

199] % *je suis en train de me lever.*

216] C'est un geste de me lever. *De quitter la chaise.* Quitter la chaise où je suis assise pour aller, *en marchant*, rejoindre un lieu et une situation qui m'attendent.

Il s'agit de quitter la chaise où je suis assise pour me (re ?)mettre en marche.

227] J'assiste en temps réel à l'accomplissement de la mise en acte de mon nouvel état.

II.3.2.b. Au plan de ce que je saisit comme sens pendant ce temps

Cet acte intérieur est l'ébauche d'un acte réel

233] Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour moi à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui me place juste à la frontière de l'acte objectif : je me lève « tellement » dans ma matière que je suis « presque » en train de me lever « en vrai »,

235] et je le vis tellement que je suis juste à la frontière de le faire, ou plus exactement je suis juste entre le faire intérieurement et le faire objectivement.

211] Cet acte, c'est un seuil de plus par rapport à vivre l'immensité et l'amplitude par lesquelles je suis habitée déjà depuis plusieurs mois.

212] C'est davantage aussi que laisser se déployer cette amplitude et cette immensité dans mes actes, dans mes comportements, dans mes gestes ou mes paroles, tout ça je le fais déjà.

214] C'est un geste d'accomplissement, ce geste qui est en train de se faire en moi. Un accomplissement dans le concret de ma vie.

L'acte réel est possible

228] L'introspection sensorielle me donne l'occasion de voir où en est mon processus évolutif : après avoir imbibé ma matière, mes perceptions, mon état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en moi, et ce faisant me propose de conscientiser cet acte possible.

229] Que l'acte de bouger, de me lever, de me remettre en marche se déroule dans ma matière, avec les signaux d'alarme que sont la modification psychotonique ou l'intensité préalables, c'est comme la manière qu'a mon corps (mon mouvement ?) de me montrer où j'en suis, ce qui se passe pour moi.

230] C'est cela : ce qui se passe *en moi* est ce qui se passe *pour moi*.

234] en fait c'est ce geste interne qui a le critère de vérité le plus sûr,

231] Assister à ce geste interne dans ma matière, *c'est* comprendre que je peux le faire puisque je *suis* en train de le faire.

236] Ce que je vis à ce moment-là, c'est que le faire intérieurement, ou le voir se dérouler au niveau de mon mouvement interne, me montre, et donc me dit, que je suis capable de le faire objectivement, dans un acte concret relié à une situation de ma vie, et je sais d'ailleurs immédiatement à quelle situation de ma vie ce geste s'applique, et à quel acte donc il correspond.

240] Je sais maintenant, parce que je l'ai vu se faire en moi, que l'acte est possible pour moi, mais en même temps je n'ai pas encore fait l'acte, et je sais à ce moment-là que la suite m'appartient.

Je souhaite concrétiser cet acte

194] La nouvelle manière d'être doit devenir un acte.

202] Le mouvement interne me montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en moi est le projet de l'acte que je ferai, que j'ai à faire, que je *veux* faire, même, peut-être.

205] Et c'est parce que mon mouvement interne fait cet acte en moi, se montre comme pré-acte, que je suis mise au courant que je souhaite faire cet acte.

L'acte intérieur devient une préfiguration de l'acte que je ferai

207] (2) Cet acte au niveau du mouvement interne me révèle l'acte que je ferai.

208] Je le ferai parce qu'existant déjà en moi, il est déjà *annoncé*.

210] Ce geste étant déjà annoncé en moi, il ne me reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser.

206] Cet acte m'attend au sens où je le porte déjà en moi comme on porte un enfant.

Je vis l'acte réel comme m'étant demandé

226] Ce qui se joue, c'est que cet état d'infinitude se met en acte en moi, c'est le processus du mouvement interne qui passe un cap, ce n'est pas d'abord moi, c'est le mouvement de ma vie en moi qui me propose l'étape suivante, c'est à ça que j'assiste dans la matière de mon corps.

200] Mon mouvement interne est en train de faire dans mon corps l'acte qui m'est demandé maintenant.

201] Je sais que cela m'est demandé parce que je suis en train de le faire, intérieurement mais plus qu'intérieurement, dans cet entre-deux juste à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur.

232] voir, sentir, vivre, que je suis en train de me lever et de me remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de ma matière, c'est une question que mon corps me pose à moi : la question de la suite, la question de l'acte réel, agi dans le mouvement articulaire, la question de savoir *quand* je vais « vraiment » bouger, me lever et me remettre en marche pour aller là-bas, là où m'attend ce qui me met en vie.

La notion de décision s'impose

241] Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est de moi qu'il s'agit.

242] Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et je passe - dois passer, si je le souhaite - de la Vie à ma vie. Il n'y a rien d'incontournable qui m'en empêche, je sais maintenant que je peux le faire, je l'ai fait sur un plan, la suite - faire exister ce geste en tant qu'acte - n'est « plus que » une affaire de décision...

174] (2) % contenue avec la conscience de cet acte, il y a la décision de le poser.

196] C'est là qu'il y a une décision qui est à prendre.

197] En fait, **c'est une décision qui est en train de se prendre**, là, sous mes yeux, dans mon corps, dans cet élan qui prend mon mouvement interne et anime mon corps d'une impulsion énorme.

198] Il faut que j'y aille, il faut que je me lève.

217] % c'est bien une décision qui est en train de se prendre en moi **au moment où, du plus profond de ma matière, ça se lève pour se remettre en marche.**

II.4. L'avènement du sens verbalisé

239] Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

157] Les mots étaient clairs en sortant de l'introspection sensorielle. « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ». % Il y a d'abord « Ma décision est devant moi » et ensuite « je ne l'ai pas encore prise ».

III. Après l'introspection sensorielle

III.1. Les prises de conscience juste après l'introspection sensorielle

68] Après l'introspection sensorielle, je me disais qu'effectivement je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à ça : est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance. J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

III.2. Les prises de conscience au cours de l'écriture

94] % Après avoir appris à prendre du recul, grâce à une forme de renforcement du point d'appui de repos, il s'agissait maintenant de remettre une action en route sur ces nouvelles bases. Et au moment où ce besoin (c'est plus juste qu'envie) s'est manifesté, j'ai su instantanément quelle était l'action qui demandait à être vécue ainsi, j'ai su quel était l'acte le plus urgent à inscrire dans cette dynamique. Peut-être parce que cet acte-là précisément ne pouvait exister en totalité que dans cette dimension d'un rapport renouvelé à l'action.

96] Ce qui m'apparaît du coup, maintenant, c'est que la notion de décision (qui était très importante autant dans le fait de connaissance que dans la prise de conscience qui l'a immédiatement suivi) ne concernait finalement pas le principe global d'agir et de vivre depuis cet état de liberté et d'amplitude, mais bien l'acte précis lui-même, cet acte-là et pas un autre.

97] Le fait de connaissance formulait une attitude générale, applicable sans doute à d'autres situations, mais comportait déjà en lui-même un projet d'application à

une situation réelle et spécifiée, pas vraiment passée mais en cours d'accomplissement, commencée et pas achevée, en demande d'accomplissement plus complet. Pour que cet acte soit accompli en totalité, je ne pouvais pas - plus - me contenter de juste contempler et goûter ce que le simple fait de le laisser s'approcher de moi déclenchaît en moi.

98] J'ai un peu de mal à l'écrire clairement mais il me semble que le fait de connaissance était possible parce que sa situation d'application était là, disponible, en demande, en attente, prête à l'emploi et nécessitant absolument que je bouge quelque chose, que je change quelque chose. Comme si le fait de connaissance était finalement « le messager » de ce qui en moi était prêt à changer, et non pas le déclencheur de cela.

Reconstitution de l'expérience

Version résumée

0. Le contexte

0.a : Le déploiement d'un nouvel état, d'un nouveau champ perceptif

Depuis une introspection sensorielle particulièrement importante en octobre dernier, j'ai accès à un champ de conscience très élargi, se manifestant par la perception d'une plus grande amplitude du mouvement en moi et autour de moi. Ce paysage perceptif nouveau s'accompagne du déploiement d'une plus grande sérénité, d'un sentiment de maturité, d'une faculté nouvelle de ne pas me précipiter, d'une distance juste... Le sentiment qui domine pour moi depuis cette ouverture est un émerveillement face à ce que je vis.

0.b. La découverte de nouvelles attitudes dans l'introspection sensorielle

Avec cette ouverture, j'ai amélioré considérablement ma compétence de neutralité active : l'association entre le point d'appui de présence dans mon corps et ma capacité à laisser vivre l'autonomie du mouvement en toute liberté est bien plus stable en moi. Cette compétence accrue me donne un sentiment de liberté et de solidité mêlées.

I. Le début de l'introspection sensorielle

I.a : Mon corps

Je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude. Je suis adossée à ma chaise, un peu en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence.

I.b : Ma perception de l'environnement

Je perçois l'environnement autour de moi. Cet environnement constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi, avec une forme, une étendue, une amplitude, une densité, une saveur douce et nourrissante, une tonalité rassurante. C'est un immense volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini. Cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante.

I.c L'activité de ma conscience

Ma conscience est dans une grande neutralité active : balayant le paysage perceptif dans un mouvement autonome, sans intervention de ma part ; à aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

I.d : Le lien entre mon corps et ma conscience

La matière de mon corps est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin.

I.e : Mes états et sentiments

Pendant cette introspection sensorielle, je ressens donc l'ouverture émerveillée et un sentiment d'autonomie et de liberté, qui sont présents depuis octobre. Je me sens également habitée d'une tranquillité infinie, sans question, ni angoisse, ni projection, ni attente.

En parallèle, la manière dont l'environnement se donne à ma perception m'informe sur ce que je suis aujourd'hui en me montrant ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation.

II. Le cœur de l'introspection sensorielle

II.1. Émergence d'une forme nouvelle

Je suis retenue à un moment donné par un élément ‘x’ du paysage, une zone de l’environnement située globalement devant moi où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu’elle produit sur moi.

II.1.a : Phase de réactions organiques face à la nouveauté

La tonalité change. Apparaissent successivement une intensité qui m’interpelle, qui me concerne fortement ; une légère tachycardie ; une augmentation psychotonique : ma matière se concentre très légèrement à l’intérieur d’elle-même, elle « se tend », elle se mobilise.

II.1.b : Première émergence de sens face à la nouveauté

Cette mobilisation interne m’informe d’une part qu’il se passe quelque chose d’important et, d’autre part, que le mouvement qui s’anime devant moi exprime et représente une partie de moi.

II.2 Phase de point d’appui

À ce moment-là, j’ajuste mon point d’appui de conscience. Concrètement, je maintiens mon attention au contact des réactions de mon mouvement interne, je m’ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j’anticipe que cela va être une nouveauté.

Mon attention peut ainsi se tourner vers ce qui m’est signalé comme important (le mouvement devant moi), sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec l’ensemble de la scène perceptive.

Il y a alors un deuxième niveau de mobilisation, les mêmes mécanismes de mobilisation mais qui s’intensifient : la concentration psychotonique augmente encore un peu.

II.3 Phase d'intensification de l'expérience

II.3.1 : Le mouvement devant moi m'attend et m'appelle

Je perçois que le mouvement devant moi m'attend, qu'il est une partie de moi qui m'attend. J'ai le sentiment qu'il m'appelle, qu'il me demande de le rejoindre.

II.3.2 : La réponse : mon mouvement interne se tend vers devant

En réponse, ma matière se tend vers lui, mon mouvement interne et ce mouvement devant moi tendent à fusionner, c'est une intention claire.

II.3.3 : Le mouvement devant m'apparaît comme un devenir possible de moi

Le mouvement qui est devant moi se montre alors plus précisément comme un possible de moi à venir, une possibilité vers laquelle je peux aller.

II.3.4 : Prise de conscience d'un espace, d'une tension, d'un contraste

Entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace. Je suis au contact de ce qui m'attend « là-bas », je me sens en partie déjà « là-bas », mais en même temps je suis toujours « ici », je ne suis toujours pas ce devenir possible. La notion de décision s'enracine dans cet espace : émerge l'idée non encore formulée que seule une décision de ma part peut combler cet espace.

II.3.5 : Un acte se joue en moi

Comme pour rejoindre les deux pôles de cette tension émerge la forme d'un acte, qui se déroule concrètement dans ma matière. Cet acte, c'est une mise en action articulaire vers ce qui m'attend, que je perçois comme : me lever de ma chaise et me remettre en marche. Je comprends ainsi que je peux le faire, que cet acte est possible pour moi, puisque je suis en train de le faire dans ma matière.

II.3.6 : Une question se fait jour

Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure, mon état intérieur est une question : quand vais-je me lever et me remettre en marche ?

II.4 L'avènement du sens verbalisé

Les mots se posent quelques minutes avant la fin de l'introspection sensorielle : « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ». Le mot « décision » est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

III. Phase de déploiement du sens depuis la saisie du fait de connaissance

Cette phase commence dès la fin de l'introspection sensorielle : je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance. J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

Cette phase de prises de conscience, prises de décision et passages à l'action, s'est poursuivie ensuite dans différents secteurs de ma vie jusqu'à la fin du mois de juillet 2007.

Chapitre 3

Expansion des données en mode écriture

Structure et objectifs du chapitre

Le premier constat qui s'impose au terme de la reconstitution de l'expérience est la confirmation de l'hypothèse qui fonde l'ensemble de cette recherche : *il y a bien un processus*, fait de multiples étapes, qui mène un sujet d'un fait de conscience à un fait de connaissance. Malgré le caractère subjectivement immédiat de sa donation, le fait de connaissance ne constitue pas un ‘saut’ brutal d'une sensation à une signification formulée, mais l'aboutissement d'un chemin qui paraît finalement long – en tout cas riche – quand on entre dans la micro-temporalité qui le compose.

Cependant, si la reconstitution de l'expérience tire sa valeur, en tant que résultat de recherche, de la perspective processuelle singulière qu'elle donne à voir, la recherche ne peut se contenter de ce premier résultat. Il s'agit maintenant de mener une autre phase d'analyse qui permettra de prendre de la hauteur par rapport au déroulement événementiel de l'introspection sensorielle étudiée, indispensable pour tenter de modéliser les *types* d'événements qui composent le processus de création de sens, ainsi que les *dynamiques* qui les relient. L'expansion des données qui compose ce chapitre a représenté cette étape importante de l'analyse des données.

Pour la mener, j'ai utilisé ce que P. Paillé appelle une « analyse en mode écriture », c'est-à-dire « un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui

va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. » (op. cit., p. 123). Appropriée pour les recherches autour d'un matériau biographique, cette analyse peut s'appliquer avec la même pertinence à un matériau descriptif phénoménologique. Comparée au système de représentation très codifié et catégorisé présent dans la reconstitution de l'expérience, la rédaction a ici été beaucoup plus libre, respectant en cela cette remarque : « (l'écriture) libère des contraintes liées aux stratégies axées sur le repérage et la classification des unités de signification du matériau analysé » (*Ibid.*, p. 127). En effet, je n'ai pas utilisé ici de méthode systématique ; il ne s'agit pas d'un commentaire de texte en règle, ni d'une traversée des données à travers une trame de lecture déterminée. Le style universitaire n'est pas toujours de mise et je ne me suis pas demandé de le réintroduire après-coup dans une écriture qui aurait alors masqué le processus réel de déploiement. Je me suis ‘laissé écrire’, à partir d'une mise en écho avec ce qui est inscrit dans la reconstitution de l'expérience fondée sur le mode de la résonance ; jouant la carte de la démarche qualitative sans retenue, j'ai fait de cette étape de l'analyse un lieu de déploiement de ma subjectivité de chercheur.

La rédaction a duré plusieurs semaines ; le texte a été relu et repris de multiples fois, enrichi au fur et à mesure des reprises. Conçue au départ comme un ‘simple’ examen phénoménologique des données contenues dans la reconstitution de l'expérience, visant une appropriation de ces données par leur reformulation au plus près, la rédaction a évolué progressivement vers le développement de commentaires et de précisions dépassant largement la stricte paraphrase. Cette évolution est visible dans ce chapitre, au début plus proche de l'examen phénoménologique, puis de plus en plus riche de débuts de théorisation. À l'arrivée, il apparaît comme un enrichissement de la reconstitution de l'expérience, où je me laisse déployer, développer, préciser les énoncés, en suivant différents types de logique selon les moments de l'écriture : logique de résonance, logique de précision, logique de développement théorique, etc.

Bien qu'elle soit utilisée par de nombreux chercheurs, l'analyse en mode écriture se trouve rarement exposée dans la recherche. J'ai, pour ma part, choisi d'en rendre compte en intégralité sous la forme de ce chapitre ; le terme *expansion*⁶⁹ souligne le contraste avec la phase précédente, où la reconstitution de l'expérience était l'aboutissement d'une démarche inverse de *réduction* des données. Ici, le fruit de la réduction est à son tour déployé, non pas pour retrouver l'ampleur des données de départ mais, au contraire, pour plonger dans la

⁶⁹ utilisé par P. Vermersch quand il m'a suggéré cette étape d'analyse.

profondeur de ce qui a été réduit, en observer mieux la teneur et l'organisation. Pour cette raison, cette expansion servira de base aux synthèses et conceptualisations présentées dans la dernière phase de l'analyse ; elle montre ici sa vocation *préparatoire* : en l'écrivant, je savais déjà qu'elle n'aurait pas pour vocation d'être utilisée en totalité. Mais elle vaut justement par le fait qu'elle a été écrite sans aucun tri des informations qui la composent, un tri habituellement engendré quand on a un objectif pré-établi.

J'ai gardé, pour structurer le chapitre, l'organisation de titres de la reconstitution de l'expérience. J'y ai cependant ajouté certains sous-titres en cours ou en fin de rédaction, pour mettre en valeur certains points d'observation ou de commentaire. L'expansion des contenus de l'expérience est illustrée par les extraits correspondants de la reconstitution. Les différentes étapes de l'expérience étant parfois déployées de différentes manières, sous divers angles de vue, il arrive qu'un même extrait soit commenté à plusieurs reprises, en des endroits différents. C'est pourquoi, lorsque cela m'est apparu nécessaire, j'ai souligné certaines fractions de paragraphe pour indiquer sur quels éléments précis se fonde mon commentaire⁷⁰.

⁷⁰ Ces mises en évidence par soulignement ne sont présents ni dans le verbatim, ni dans la reconstitution de l'expérience, elles ont été ajoutées au cours de cette phase d'analyse.

Phase 0. Le contexte

Insistons tout d'abord sur le statut de cette phase qui, comme son nom l'indique, apparaît comme un *contexte* de l'expérience étudiée, sorte de périphérie de l'expérience qui lui apporte une part de son intelligibilité. Sur le plan de la création de sens, cette phase nous montre l'univers expérientiel signifiant dans lequel l'introspection sensorielle que j'étudie se déroule et se situe : un univers fait de sens déjà forts, qui vont accueillir l'expérience introspective et donc forcément colorer le sens qu'elle va prendre, voire participer de ce sens.

Cette phase s'étale sur une période de plusieurs mois et se caractérise par le déploiement progressif et graduel, en moi et dans ma vie, des effets d'une ouverture de mon champ de conscience survenue en octobre 2005, soit quatre mois avant l'introspection sensorielle étudiée. Lors d'une introspection sensorielle (déjà), mon espace de perception s'était brusquement élargi, me donnant accès à des phénomènes inédits, non seulement à l'intérieur de mon corps mais aussi autour de moi : j'avais soudain la possibilité de percevoir le mouvement animant mon espace environnant beaucoup plus loin que ce que j'avais l'habitude de capter jusque-là. C'est ce à quoi renvoient ces expressions que nous trouvons dans le verbatim : « une amplitude immense de mouvement » (86] (2)), « l'amplitude qui m'entoure » (54] (3bis)) ; « l'immensité autour de moi » (220]) « le mouvement autour de moi », « l'espace infini du mouvement extra-corporel » (57]).

La description de cette phase fait apparaître trois grandes catégories de vécus : la perception proprement dite de cette nouvelle amplitude, l'avènement de nouvelles possibilités d'être dans ma vie quotidienne, et le déploiement de nouvelles compétences introspectives.

La perception de l'amplitude

➤ Nouveauté de la perception

Certains éléments de description dont nous disposons donnent une image du début de la phase 0 : il s'agit de l'apparition, en octobre 2005, d'une nouveauté particulièrement saisissante dans mon champ de perceptions.

219] quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans ses introspections sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspections sensorielles, mais aussi en elle tout au long des journées, elle « vivait ample », elle était en permanence au contact de l'univers autour d'elle, jusqu'à des confins non perceptibles, elle n'en voyait pas le bout, elle n'en voyait pas la fin.

Le maître mot de cette nouveauté est « amplitude » : depuis quatre mois, je perçois une amplitude nouvelle, qui va jusqu'à « l'immensité », lorsque je pratique l'introspection sensorielle.

54] (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle.

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi, [...]

219] quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans mes introspections sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspections sensorielles, mais aussi en moi tout au long des journées, je « vivais ample », j'étais en permanence au contact de l'univers autour de moi, jusqu'à des confins non perceptibles, je n'en voyais pas le bout, je n'en voyais pas la fin.

La nouveauté survenue au début de la phase semble m'avoir dépassée à l'époque. C'était « inouï », « hallucinant », « je n'en suis pas encore revenue »... on voit dans ces

termes que la transformation qui s'était produite en moi en octobre 2005 m'avait vraiment saisie, sur un mode presque violent, qui m'a débordée sur le moment.

86] (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement de sérénité en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

219] quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans ses introspections sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude [...]

Une fois l'expérience reconstituée en totalité, cette dimension d'incroyable nouveauté peut être rapprochée de la dimension équivalente qui se joue, au cours de l'introspection sensorielle que nous étudions plus précisément, au début de la phase 2 (l'apparition d'une forme perceptuelle nouvelle devant moi). L'avènement d'une perception nouvelle, présente dans les deux cas, joue un rôle crucial dans le processus de création de sens.

➤ Caractérisation de l'amplitude ressentie : distinction étendue/profondeur

Cette amplitude est caractérisée spatialement de plusieurs manières. Je la perçois prioritairement *autour de moi* (l'amplitude « qui m'entoure »), mais aussi *en moi*, ce qui m'amène à distinguer dans mon expérience deux niveaux d'amplitude : l'un en étendue, l'autre en profondeur. Cette distinction est ici tressée avec les dimensions extra-corporelle et intra-corporelle du vécu :

220] Cette immensité autour d'elle, elle la vivait aussi en elle, c'était aussi vaste en profondeur qu'en étendue, aussi profond dehors qu'étendu dedans et vice versa, elle *était* ample, elle était l'amplitude.

Si l'on observe la fin de l'énoncé, on a le sentiment que c'est ce tressage dedans/dehors/étendue/profondeur qui, par l'omniprésence de l'amplitude qu'il réalise, fait que je me vis comme *étant* ample, et même comme étant l'amplitude elle-même. La sensation d'amplitude n'est pas seulement une perception, au sens d'objet perçu, elle devient une part de moi, une part de moi la percevant.

➤ Omniprésence et permanence de la perception nouvelle d'amplitude

L'amplitude, ainsi, se manifeste à la fois *partout* et *en permanence*, elle fait ainsi l'objet d'une sorte de continuum perceptuel à la fois dans l'espace et dans le temps. Dans l'espace, je la vis au-dedans et au-dehors de moi, elle me paraît se déployer en étendue et en profondeur aussi bien au-dedans qu'au-dehors, être chose à percevoir aussi bien que moi perçevante. Dans le temps, l'amplitude ne se limite pas à mon espace de perception durant l'introspection sensorielle ; elle habite aussi mes journées, elle persiste dans les activités de ma vie quotidienne :

219] quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans mes introspections sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspections sensorielles, mais aussi en moi tout au long des journées, je « vivais ample », j'étais en permanence au contact de l'univers autour de moi, jusqu'à des confins non perceptibles, je n'en voyais pas le bout, je n'en voyais pas la fin.

➤ Sentiment d'émerveillement

Vivre cette amplitude n'est pas neutre pour moi, cela m'émerveille, je le dis et le répète à de nombreuses reprises :

54] (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle.

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi, un sentiment de liberté,

Cet émerveillement semble reposer à la fois sur une immense surprise :

86] (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement [...]

et sur ‘l'énormité’ de la sensation, qui dépasse ce que j'aurais pu imaginer. On le voit dans des termes comme « hallucinant », « miracle » :

219] [...] c'était hallucinant d'amplitude [...]

223] [...] elle était tous les jours dans un émerveillement renouvelé de son infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle [...]

Un trait fort de cette phase 0 se trouve donc dans le rythme et la qualité intrinsèques de mes expériences intérieures considérées comme un ensemble vivant et dynamique : indépendamment des contenus eux-mêmes, je vis beaucoup de choses importantes et nouvelles ; il y a dans cette période un fort dynamisme dans mon processus de découverte.

L'avènement de nouvelles possibilités d'être

Cette continuité entre les perceptions qui se produisent en introspection sensorielle, (où mon attention est tout entière tournée vers le vécu intérieur et dédiée à la relation à l'intérieurité) et ma vie quotidienne, se traduit par l'apparition de nouvelles ‘facultés’, de nouvelles manières d’être que je ne me connaissais pas et que je nomme de différentes manières :

86] (5) [...] un déploiement de sérénité, en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais [...] un sentiment de liberté,

Il était difficile de trouver comment nommer de manière générique ces différents termes : sérénité, maturité, faculté de ne plus me précipiter, distance juste, sentiment de liberté... On peut y voir autant des orientations de comportement que des sentiments ou des états, ou encore des attitudes intérieures. J'ai choisi de les nommer « possibilités d'être » pour insister sur le niveau ‘racine’ où je semble les vivre : je n'en parle pas en termes de situations comportementales, ni sous l'angle psychologique, mais plutôt comme des états possibles, ou des postures intérieures, pouvant se déployer ensuite dans des comportements concrets ou sous la forme d'un positionnement face à des situations de vie.

➤ Spontanéité du transfert de la perception extra-quotidienne à ma vie quotidienne

On sent qu'il n'y a aucun effort de ma part pour ‘trouver’ ces nouvelles possibilités d'être, je ne les cherche pas, je ne suis pas dans une attitude volontaire de trouver comment

transférer l'amplitude intérieure dans ma vie quotidienne. Je suis plutôt dans une attitude d'accueil, dans un consentement 'activement passif' à ce que l'amplitude, comme sensation et comme posture de vie, prenne tout son déploiement en moi. C'est ce que je veux dire dans ces passages qui peuvent paraître curieux :

223] Mais malgré tout, au fil des mois, même si elle était tous les jours dans un émerveillement renouvelé de son infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle, cette infinité s'était quand même lentement intégrée en elle, dans ses habitudes, dans sa manière de se percevoir, comme une nouveauté qui ne s'épuise pas mais qui rentre, qui rentre.

224] En quelque sorte ce n'était pas elle, Ève, qui s'habituation à son espace infini, mais l'espace infini qui s'habituation à elle.

Dans ce contexte, ces nouvelles manières d'être se donnent comme un prolongement naturel de l'expérience de l'amplitude intérieure et extérieure qui se donne dans l'introspection sensorielle, dans une dynamique de découverte. Elles me sont révélées au fil du temps :

185] [...] lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, la dessinant de l'intérieur, creusant son espace, se déployant comme en secret, familiarisant son corps et son esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

➤ Indissociabilité entre vécu intérieur et manière d'être

Il y a ainsi une quasi indissociabilité de l'amplitude en tant que vécu corporel et de l'amplitude en tant que manière d'être ; les deux niveaux sont concomitants dans l'écriture, ils sont insérés, juxtaposés mais plus que cela, mêlés, dans les mêmes phrases. On peut voir, ici, une caractéristique inhérente au vécu du Sensible : quand une sensation est issue de la matière animée du mouvement interne, elle prend un sens autre que sa simple présentation en tant que telle à la conscience. On voit bien, dans l'exemple, que l'amplitude ne se donne pas seulement comme amplitude à percevoir, mais aussi et surtout comme amplitude à *être* ; ce faisant, elle ne prend pas seulement sens comme amplitude, mais aussi et surtout comme liberté.

L’indissociabilité du vécu corporel et de la manière d’être révèle aussi, au degré et dans la facilité où elle se montre, mon expertise dans la démarche au contact du Sensible. Chez un pratiquant débutant, on voit rarement à l’œuvre, spontanément, un tel engendrement, à partir de sensations d’abord corporelles, d’attitudes de vie et de possibles comportementaux. Est ici éclairée l’une des fonctions essentielles d’un somato-psychopédagogue : guider le débutant dans l’apprentissage à saisir ces liens qui réclament, pour se donner à la conscience, que le sujet ait appris à ressentir son propre mouvement interne, mais aussi qu’il soit concerné et impliqué dans son éprouvé du Sensible, qu’il soit ouvert et disponible dans le lieu de soi où ces liens se jouent, attentif au fait même qu’ils puissent exister...

➤ Progressivité du processus de déploiement de la nouveauté perceptuelle

Il me semble important de souligner le caractère étale, lent, progressif, continu, de la manière dont les prises de conscience et les états intérieurs déclenchés par l’ouverture de conscience quatre mois plus tôt se répandent en moi, devenant au fil du temps de plus en plus permanents. Même avec l’expertise, le transfert entre sensation et possibilités d’être au quotidien ne se fait pas en un jour ; c’est une sorte d’apprentissage au long cours, nécessitant une forme de consentement profond à l’enrichissement de soi, voire à la transformation de soi, dans une intimité du corps et de l’esprit qui tient à la fois du spatial et du temporel : un lieu intime de soi et une temporalité également intime, douce, intériorisée, privée, presque secrète... Ce paragraphe, déjà plusieurs fois cité, rend particulièrement compte de cette ambiance de transformation douce et respectueuse :

185] [...] lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, la dessinant de l'intérieur, creusant son espace, se déployant comme en secret, familiarisant mon corps et mon esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

Dans cette longue phase 0, les formes verbales sont souvent conjuguées à l’imparfait ou au présent de narration, ce qui contribue à mettre en lumière la progressivité du déploiement des états, perceptions, attitudes qui la caractérisent. Ainsi, le dynamisme de découverte que j’ai souligné précédemment n’est pas agité : les adverbes comme « lentement », « naturellement » [185], les verbes comme « s’habituer », « s’intégrer » [223], « goûter », « rester là » [86], « se familiariser » [185], sont autant d’indicateurs d’une

activité intérieure intense mais continue, sans à-coups, sans effort, dans une profondeur calme, une grande stabilité corporelle et émotionnelle. Les indicateurs de durée sont également nombreux : « plusieurs mois », « des mois », « en permanence », « tous les jours », « tout au long des journées »... toutes ces expressions tendent à insister sur le caractère permanent de ce qui m’habite. Même le rythme parfois redondant du phrasé nous met dans l’ambiance d’une période marquée par la permanence, l’étalement, l’infini et lent déploiement de contenus eux-mêmes étalés, amples, coulés :

220] Cette immensité autour de moi, je la vivais aussi en moi, c’était aussi vaste en profondeur qu’en étendue, aussi profond dehors qu’étendu dedans et vice versa, j’étais ample, j’étais l’amplitude.

➤ Déjà un processus de création de sens

Il me semble y avoir, dans la permanence et l’omniprésence des thèmes de l’amplitude et de la liberté, un contexte de sens qui préexiste à la formulation du fait de connaissance à venir et qui renseigne sur le type de ‘préoccupations de sens’ qui sont les miennes dans cette période. Quand l’événement perceptuel nouveau se manifestera, ce sera sur le fond de ce thème général, donc avec une attention tournée vers certains élans, questionnements, pressentiments, désirs, retenues qui, tous, ont à voir avec la question de la liberté. L’événement nouveau, porteur d’une information nouvelle, viendra ainsi s’inscrire dans un horizon de sens prédéterminé qui oriente nécessairement la manière dont je le reçois et le lis. Il viendra aussi, sans doute, éclairer rétrospectivement ces mois précédents par l’information nouvelle qu’il apporte. Après la formulation du fait de connaissance m’indiquant qu’il y a une décision à prendre, amplitude et liberté ne m’apparaîtront plus seulement comme étant, dans ce présent de ma vie, des vécus forts et des manières d’être nouvelles, mais également comme ayant été des prémisses de quelque chose de plus grand encore que ce qui m’apparaissait pourtant, sur le moment, plus fort que tout.

Mais je vois aussi, après cette expansion, que cette phase 0, en me menant d’une sensation corporelle d’amplitude à un sentiment de liberté, ne constitue pas seulement un horizon de sens pour le fait de connaissance ; elle est déjà, en elle-même, par le passage de la perception de l’amplitude au sentiment de liberté, un processus de création de sens à part entière.

Il y a là une grande surprise de ma part : je voyais cette phase, au départ, comme étant uniquement le contexte de la genèse du sens à venir ; important dans sa participation à la constitution du fait de connaissance final, certes, mais un contexte. Je ne m'attendais pas à voir à l'œuvre, déjà à ce stade, un processus quasiment complet de genèse du sens.

Le déploiement de nouvelles compétences introspectives : approfondissement du point d'appui et de la neutralité active

L'amplitude que je perçois au quotidien est née, nous l'avons vu, d'une ouverture de mon champ de conscience qui s'est produite quelques mois plus tôt et qui continue à accompagner, voire à permettre, la perception de l'amplitude :

86] (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi [...]

Parler d'« ouverture de champ de conscience » plutôt que du « vécu de l'amplitude » met l'accent sur un autre aspect de l'expérience, davantage centré sur mes actes de conscience et sur l'activité de mon attention, que j'ai regroupés sous le terme « compétences introspectives » : ce que je fais, suis capable de faire, ou au contraire ce que je ne fais pas ou plus, ce que je suis nouvellement capable de ne pas faire ou de ne plus faire, et qui est associé d'une manière ou d'une autre au fait que certains phénomènes se donnent à moi, alors qu'ils ne se donnaient pas jusqu'à maintenant.

Ces compétences – point d'appui et neutralité active pour l'essentiel – sont connues de moi ; elles ne sont pas nouvelles en elles-mêmes, c'est le degré et la profondeur de leur manifestation qui sont nouveaux, le lieu de moi où elles se mettent en œuvre, également ma manière de les vivre et ce qu'elles me donnent à comprendre. Ainsi, tout au long de ces mois se déploie une nouvelle compétence que je décris ainsi :

54] (7) j'ai identifié au cours des introspections sensorielles précédentes que l'autonomie du mouvement était d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps était ancré.

Si l'amplitude du mouvement perçu renvoyait à un degré d'ouverture de ma conscience, j'associe la caractéristique d'autonomie plutôt à un certain savoir-faire

introspectif, consistant à maintenir un point d'appui de présence dans mon corps quelle que soit l'activité du mouvement intra et extracorporel. Ce point d'appui me permet de ne pas enfermer les trajets du mouvement intra et extracorporel dans un suivi de conscience qui tendrait à les circonscrire à ses propres limites. Bien que la neutralité active ne soit pas nommée comme telle dans cette phase, c'est bien de cela qu'il s'agit :

86] (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c'est justement *là* que le mouvement était pleinement libre, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu'en m'absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu'en retour j'existaient autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample.

Cette capacité accrue de neutralité active semble être à l'origine du sentiment de liberté que j'expérimente à cette période :

86] (3) ce sentiment de liberté naissait du rapport relatif entre la solidité du point d'appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d'appui, doublée surtout d'une autonomie incroyable de ce mouvement.

Le sentiment de liberté semble se trouver tout autant dans le fait de ressentir la liberté du mouvement en moi et autour de moi que dans le fait de m'éprouver capable de ne pas l'enfermer. La liberté comme état intérieur, et la liberté comme capacité d'acte autonome, ou de non-acte... Tout comme les contenus de perception, la compétence conscientielle et attentionnelle se traduit par une possibilité d'être qui dépasse le cadre de l'introspection sensorielle pour habiter mes comportements quotidiens. Le caractère spontanément non focalisé de mon attention sous-tend et renforce le sentiment global de calme et d'ouverture sereine de la période, dans un entrelacement permanent entre les phénomènes rencontrés dans l'introspection et le vécu quotidien. Ainsi, à travers le point d'appui de présence et la neutralité active accrue, le type d'activité de ma conscience joue un rôle important dans le maintien de la profondeur calme de la période : j'accompagne mes expériences intérieures avec une conscience qui se caractérise à la fois par sa constance et par sa neutralité.

Phase 1. Le début de l'introspection sensorielle

La phase suivante correspond au démarrage de l'introspection sensorielle : ce 4 février 2006, à 9h30, je pratique, comme tous les matins, une séance d'introspection sensorielle. Ce que j'ai appelé le « juste avant » recouvre les premières minutes de cette séance, minutes qui précèdent l'apparition à ma conscience de la forme perceptuelle nouvelle qui mènera au fait de connaissance.

Cette phase 1, sur le plan des contenus de vécu comme sur celui du rythme global des événements, se présente comme un prolongement de la phase 0, presque une reproduction partielle de la phase 0 à l'échelle d'un moment d'introspection particulier. Sur le fond de cette relative continuité, se détachent cependant des éléments de nouveauté qui constituent et justifient la spécificité de cette phase, et préparent probablement la suite.

Dans la reconstitution de l'expérience, j'ai classé les phénomènes en cinq rubriques traduisant les différents aspects que la description de cette phase révèle quant aux contenus de vécu qui s'y jouent : mon corps, ma perception de l'environnement, la relation à moi-même, les compétences introspectives à l'œuvre et, enfin, mes états et sentiments. Ces différents aspects ne se succèdent pas, ils sont synchrones au sein de l'expérience. Leur distinction fait apparaître non pas une chronologie de phénomènes, mais des couches de vécu différentes, bien que superposées et non dissociées dans l'expérience subjective.

La position de mon corps

Les énoncés relatifs à mon corps dans ce début d'introspection sensorielle décrivent deux aspects ; d'une part ma position dans l'espace de la salle où se déroule la séance d'introspection sensorielle :

15] Je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

D'autre part ma posture corporelle :

54] (1) Je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence.

Cette position et cette posture sont habituelles pour moi, comme le montre l'expression « comme d'habitude », que j'utilise dans les deux extraits. Elles caractérisent mon rapport singulier à l'introspection : j'ai besoin d'un certain degré de convergence pour éprouver intimement les manifestations du Sensible, que celles-ci se jouent dans l'intérieurité de mon corps ou dans mon environnement⁷¹. Cette posture ne me semble pas jouer de rôle particulier dans l'émergence future du fait de connaissance, autre que sa participation à la constitution même de l'expérience étudiée.

Ma perception de l'amplitude extracorporelle

Sur le plan des contenus de perception, le passage de P0 à P1 est doux, sur le mode de la continuité bien qu'il y ait une discontinuité de fait sur le plan des activités. Quand la pratique d'introspection sensorielle commence, elle met momentanément entre parenthèses le contexte global de mes autres activités ; ma conscience s'ouvre au lieu spécifique du Sensible et à son contenu du moment. Dans ce lieu particulier en revanche, aucune rupture profonde ne se manifeste en termes d'ambiance et de teneur des faits de conscience : ce début de pratique introspective se glisse dans les thèmes généraux et dans le paysage perceptif d'ensemble de cette période.

Les premières minutes de l'introspection sensorielle sont ainsi caractérisées par le fait que s'y manifestent, localement pourrait-on dire, les mêmes thèmes qui colorent l'ensemble de ma vie durant les mois précédents. Notamment, ma perception de l'environnement est ici comme une reprise, une continuité, de ce que j'en perçois plus largement au cours des mois précédents ; l'amplitude perçue, caractéristique de la période P0, est toujours présente en début de P1 :

119] (1) Il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale

115] (1) Ce mouvement , partout autour de moi, constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi

⁷¹ Concernant ma position dans la salle, plus prosaïquement, l'habitude vient du fait que, étant sourde de l'oreille gauche, je me place toujours dans la partie gauche de la salle quand je suis en grand groupe, afin d'avoir le groupe à ma droite, du côté où j'entends.

Cependant, même si le paysage perceptif se présente bien comme une continuité de ma perception globale de l'environnement à cette époque, les vécus qui s'y manifestent sont malgré tout spécifiques et ce, me semble-t-il, de deux manières. La première est que ce moment semble jouer comme une ‘mise au point’ des phénomènes importants de la période plus large, un peu à la manière d’un photographe qui règle la netteté de sa prise de vue : ainsi, le mouvement que je perçois autour de moi est décrit avec une précision accrue par rapport à ce que j’en dis en P0, précision qui se révèle dans le nombre de caractéristiques que j’en évoque :

120] *Cet environnement* a une forme (celle du mouvement que je perçois comme la rencontre entre moi et l’environnement, et que je sens autour de moi), une étendue, une amplitude (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...).

On sent bien dans cet extrait que je parle de cet environnement en étant dans une très grande proximité avec lui, ce qui me permet de le décrire avec beaucoup de précision, selon plusieurs caractéristiques différentes. La précision de la description montre ici la fonction et la valeur du rendez-vous introspectif, dédié à cette prise de contact, dans une attention tournée prioritairement vers une certaine teneur et une certaine qualité de vécu interne, ainsi que vers la possibilité d'un sens associé à ce vécu. Mais elle montre aussi une profondeur de connaissance, qui vient du fait que la perception du mouvement extracorporel est un fait de conscience repère de cette période, une constante perceptuelle qui m'habite dans tous les secteurs de ma vie : dans mes introspections sensorielles mais aussi dans mes activités quotidiennes, dans ma manière de ‘me vivre ample’.

La deuxième spécificité de la perception de l'environnement en cette phase 1, comparativement à la phase 0, se tient dans le fait qu'elle se colore *ce jour-là* d'une perception d'une relation à moi-même qui, elle, n'était pas présente auparavant. Cet aspect est suffisamment important pour que je souhaite lui consacrer une section spécifique ; il

participe probablement du fait que je me sente particulièrement concernée par ce moment d'expérience.

Le sens : ma perception de l'environnement me révèle ce que je suis aujourd'hui

Le début d'introspection sensorielle m'offre donc une sensation particulière de moi-même, qui constitue un des traits les plus forts de la phase P1, à considérer la quantité de texte produite pour la décrire (quatorze paragraphes numérotés).

La caractéristique première de cette sensation de moi-même est qu'elle est directement liée à ma perception de l'environnement. Il y a là un point qui peut paraître étonnant quand on est expert du Sensible ; en effet, la relation à soi est classiquement expérimentée à travers la perception de l'intérieur du corps. Or, ici, c'est le mouvement environnant, que je perçois autour de moi, qui est le support d'une perception de moi-même :

121] Je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure.

En fait, si l'on veut être plus précis, je me rencontre à travers la *perception* que j'ai de l'environnement :

119] (2) la perception que j'ai de l'environnement tout autour me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoie l'écho de ce que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

➤ De la multiplicité des niveaux de perception

Il est intéressant de noter ici la multiplicité des niveaux de perception présents et superposés dans ce début d'introspection sensorielle : je perçois l'environnement, je me perçois percevant l'environnement, et je m'aperçois moi-même, dans une dimension de moi-même que je découvre à l'occasion. On dirait que j'identifie ‘ma part’ dans la perception que j'établis avec l'environnement : comme si le fait de percevoir l'environnement de cette

manière-là ce jour-là (aussi ample, large, neutre, disponible, etc.) montrait que je suis assez ouverte pour cela, que je suis ‘ce qu’il faut’, ou ‘comme il faut’, pour que cela m’apparaisse ainsi. Je vis donc ma perception de l’environnement comme quelque chose dans quoi j’apparaîs telle que je suis précisément à ce moment-là :

117] Ce mouvement lent et opaque comme une présence humaine est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd’hui, comme si l’environnement, dans la manière dont il s’offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

Si l’on va plus loin encore dans ce que je décris de ce phénomène, un autre point est que ma perception de l’environnement est vécue, au-delà d’une ‘simple perception’, comme une véritable *relation* que j’établis avec lui :

124] L’environnement que je capte à ce moment-là n’est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois *est* l’environnement dans l’absolu. Il est ce qui se donne à moi de l’environnement au vu de ce que je suis aujourd’hui et de ce que j’offre à cette relation aujourd’hui, et c’est pour cela qu’il m’informe sur ce que je suis.

Une relation nommée en termes d’offrande mutuelle :

116] Cette présence que je sens autour de moi est la manifestation de où en j’en suis de ma perception de l’environnement, de ce que je peux capter de lui mais aussi de ce qu’il m’offre et de ce que je lui offre.

Une distinction subtile et cruciale s’installe ici : ma perception de l’environnement ne me donne pas à connaître l’environnement lui-même, mais « ce qui se donne à moi [de l’environnement] au vu de ce que je suis aujourd’hui » ; et « c’est pour cela qu’il m’informe sur ce que je suis »... ! Cela aurait peut-être été plus juste ou plus précis de dire : « c’est *en cela* qu’il m’informe sur ce que je suis ».

Se montre ici un niveau de conscience surplombant, capable de voir en temps réel que ma perception de l’environnement fait intervenir « ce que je suis aujourd’hui » et, plus encore, capable d’identifier, de me faire vivre, ce « ce que je suis aujourd’hui », même si je ne le formule pas encore en termes de contenu⁷². Le « ce que je suis aujourd’hui » prend même le pas sur la perception de l’environnement en tant que tel ; la perception de

⁷² Nous verrons que ce « contenu » sera justement ce qui constituera le sens à venir.

l'environnement est donnée *en tant* qu'elle me révèle ce que je suis aujourd'hui, c'est de cette manière qu'elle prend sens dans l'expérience. Dans ce sens particulier qui renvoie au sujet que je suis, se montre la dimension égoïque de la perception de l'environnement.

Ce passage me renvoie à un passage d'une description d'un « sens se faisant », écrite par P. Vermersch en 2005 (Vermersch, 2005c ; 2005d), dans lequel il cherche à déployer par l'écriture un sens qui s'est donné de manière non loquace en jouant de l'orgue. Ce qui m'intéresse ici n'est pas le contenu du sens déployé, mais le fait qu'au décours d'une session d'écriture, une dimension égoïque de ce type surgit en ces termes (Vermersch, 2005d, p. 30).

« Ce qui m'apparaît alors, est plus de l'ordre d'un sentiment d'identité de celui qui perçoit ces impressions [...]. Comme si dans cette nébuleuse d'impression, je change progressivement de position aperceptive, je me mets à regarder/ressentir cette expérience depuis l'intérieur, je vois à travers mes yeux, je ressens dans mon corps, [...] Je me rends compte que plus je cherche à chanter/dessiner l'impression graine de V1 et plus je creuse vers moi, l'approfondissement ne se fait pas vers le morceau de musique mais vers la relation à lui, et donc à ce qui en moi peut l'accueillir ainsi. Je cherchais à saisir ce qu'il y avait au bout du rayon attentionnel et je prends conscience de ce qu'il y a à l'origine de ce rayon. Et même plus originale que ce moment à l'orgue, en direction de l'enfant, de sa sensibilité, et donc de mon identité. »

C'est moi qui souligne la phrase qui m'interpelle : dans l'expérience décrite, c'est la *relation* au contenu de vécu et non le contenu lui-même qui semble donner à l'auteur l'accès à son identité, à ce que j'ai appelé au cours de mes réflexions épistémiques « le vécu de soi dans l'expérience », au-delà du vécu de l'expérience. Dans l'introspection du Sensible, cette dimension de la relation entre soi et l'expérience est cruciale, elle est très rapidement privilégiée : dès que les personnes (praticiens en somato-psychopédagogie ou patients) perçoivent suffisamment les manifestations du Sensible, elles sont formées à ressentir les effets de ces manifestations. Or, percevoir les effets des choses demande justement de dépasser l'écran des choses pour aller dans ce qui en soi les accueille, les reçoit, y répond ; c'est donc nécessairement vers soi que l'on se tourne.

Le Sensible est ici juge et partie, ou agent double, voire triple : à la fois chose perçue, effet de la perception et ce qui, en soi, perçoit. C'est par ces trois voies associées que le rapport au Sensible révèle le sujet à lui-même. Il y a là un cercle vertueux qui constitue la base de la formation à la relation à soi dans l'expérience du Sensible et qui montre comment

les personnes qui pratiquent l'introspection du Sensible n'ont, très rapidement, plus d'effort à faire pour aller vers elles-mêmes au sein de l'expérience.

Ce phénomène se confirme avec une autre distinction qui apparaît dans la poursuite de la description, entre l'environnement et « le mouvement autour de moi ». Au départ, le mouvement autour de moi semble être assimilé à l'environnement. Ayant ensuite identifié que ma perception de l'environnement me révèle à moi-même, je suis tentée de dire que le mouvement autour de moi est moi ; mais dans une autre étape encore, le mouvement autour de moi se précise comme étant la résultante de moi + l'environnement, il est vécu comme étant « moi en relation avec mon environnement » :

122] Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement.

Je ne vis pas ce que je perçois comme l'accès à une réalité ‘objective’, c'est-à-dire en tant qu'objet existant dans le monde indépendamment de moi, mais comme une rencontre qui m'implique :

115] (2) *Cette présence autour de moi*, je ne peux pas dire si elle est moi ou si elle est un environnement autour de moi parce qu'elle m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure.

Dans cette rencontre, qui dépend de ma présence tout autant qu'elle la révèle, une dernière précision s'ajoute à propos du mouvement autour de moi :

123] Il est en même temps davantage que moi + l'environnement. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis.

Ici se trouve la première mention d'un à venir qui se dévoile, le berceau d'un futur à naître. La rencontre entre ce que je suis et l'environnement, qui se donne sous la forme du mouvement autour de moi, n'est pas statique, elle est évolutive, elle est possibilité d'une naissance, donc d'une nouveauté...

Ce que je retiens au terme de ce développement est que la phase 1 nous donne à voir, comme la phase 0, l'émergence d'un sens autre que le fait de connaissance que j'étudie dans

mon intention de départ : il y a émergence de sens quand la perception de l'environnement ne reste pas pure perception de l'environnement mais me donne à vivre ce que je suis. Là encore, je découvre avec surprise un processus d'émergence de sens non envisagé au départ.

Se dessine donc le constat suivant : le processus de genèse d'un sens donné (le fait de connaissance final), que j'imaginais comme un chemin emmenant progressivement mais linéairement d'un fait de conscience à un fait de connaissance (c'est-à-dire d'un vécu corporel interne à une information clairement formulée), est en fait constitué de plusieurs processus de genèse de sens successifs et/ou contemporains (peut-être même d'une multitude), dont je ne sais pas encore à ce stade de quelle manière ils sont entrelacés, tressés, organisés, imbriqués, juxtaposés ou enchaînés pour former le processus d'ensemble. Ceux que je repère dans ces deux premières phases sont-ils simplement des 'pré'-processus, c'est-à-dire des processus qui préparent un terrain, sortes de préalables pour l'apparition du fait de connaissance final ?

Ces questions orientent la synthèse de l'analyse vers la nécessité de situer, voire de définir, le statut de ces processus 'supplémentaires' de genèse du sens, que je n'avais pas prévu de rencontrer sur ma route...

Les compétences introspectives à l'œuvre

Notons tout d'abord qu'une grande partie de ce qui vient d'être développé dans la section « La relation à moi-même » aurait pu être classé ici, dans la catégorie des compétences introspectives, tant la manière dont j'entre en relation avec moi à travers ma perception de l'environnement est liée, comme nous l'avons vu, à des actes de conscience particulièrement fins, qui ne vont pas de soi, qui ne sont pas donnés d'emblée mais relèvent d'un apprentissage d'expert développé sur le long terme⁷³.

Mais les compétences introspectives dont nous allons parler maintenant se situent à une échelle plus large que ce que j'ai développé dans la section précédente ; elles ne sont pas spécifiques à cette phase mais sont une illustration, dans ce moment particulier de pratique d'introspection sensorielle, de facultés qui se dévoilent et se développent depuis la phase 0. Elles se situent aussi en amont, pourrait-on dire, par rapport aux actes perceptifs très fins et

⁷³ Si la répartition des contenus et des commentaires est ici forcément en partie arbitraire, cela ne devrait cependant pas poser de problème pour la phase ultérieure de modélisation, dans la mesure où cette dernière reprendra de manière transversale l'ensemble des thèmes abordés dans cette présentation.

subtils que nous avons vus à l'œuvre précédemment, au sens où elles constituent des sortes d'attitudes intérieures fondamentales qui les permettent.

Ces attitudes racines sont au nombre de deux : le point d'appui de conscience et la neutralité active.

➤ Le point d'appui de conscience

Le savoir-faire consistant à maintenir, au cours de l'expérience, un point d'appui qui autorise et libère l'activité spontanée et autonome de la conscience est clairement à l'œuvre dans cette phase de début d'introspection sensorielle, comme le montre cet enchaînement d'énoncés :

32] (1) Il y a une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience.

31] (1) Ma matière est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour.

31] (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps.

Cette compétence (acquise au fil de ma longue formation et approfondie au cours de P0), qui consistait à laisser cohabiter en toute conscience stabilité corporelle et autonomie du mouvement, est décrite comme étant très présente. On voit que ce point d'appui n'est pas le fruit d'une action volontaire mais relève plutôt d'un acte spontanément mis en jeu, repérable notamment dans ma manière de vivre ma posture corporelle à ce moment-là :

54] (8) L'idée que l'autonomie du mouvement est d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps est ancré, est très présente dans l'expérience, comme idée en toile de fond, non identifiée sur le moment mais je me rends compte que c'est fondateur du type de geste postural que j'installe dans cette introspection sensorielle-là, comme dans les autres de la période je crois mais donc celle-ci aussi.
[...]

➤ La neutralité active

La capacité de permettre, grâce à un point d'appui de la conscience, l'autonomie du mouvement, relève de ce que D. Bois a appelé la neutralité active, dont nous avons déjà parlé. Ma neutralité active est particulièrement visible dans cette partie de la reconstitution de l'expérience.

Ainsi, par exemple, pour ce qui concerne la part neutre, on voit que certains mouvements de ma conscience ne relèvent d'aucune action volontaire de ma part. Dans cet enchaînement de paragraphes, cette neutralité est explicitement pointée :

145] D'abord ma conscience balayait le paysage.

126] (2) Je balaye un paysage des yeux

126] (4) Sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière.

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

La neutralité est en quelque sorte la posture intérieure qui me permet de laisser son autonomie à ma conscience. J'ai finalement davantage le sentiment *d'assister* à l'activité de ma conscience que de la diriger en un point particulier :

129] À aucun moment je ne 'vais vers' de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

L'ancrage de mon attention dans un point d'appui qui la maintient en position de recevoir et non pas d'aller chercher, relève en revanche de ma part active :

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

➤ Conscience de la matière, conscience du sujet ?

Il faut cependant noter, dans tous ces paragraphes, une certaine confusion qui entoure la description des différents ‘protagonistes’ de l’introspection ; en effet, si l’on met ensemble tous les énoncés de P0 et de P1 se rapportant à la manière dont je mène mon introspection, on peut distinguer comme participants : ma conscience, le mouvement en moi et autour de moi, mon corps, ma matière, la conscience de ma matière, un certain « témoin »... Tous ces termes sont utilisés sans être définis, j’en use comme je le fais habituellement dans mon activité de formatrice, sous la forme du ‘jargon’ technique propre à la somato-psychopédagogie et allant de soi. Or je réalise ici deux choses : d’une part qu’ils recouvrent, selon les phrases considérées, des réalités différentes ; d’autre part, à l’inverse, que ces réalités elles-mêmes sont désignées par des termes différents selon les moments. Approfondissons ce point et tentons d’éclairer cette confusion en soulignant les expressions concernées.

Parfois, la caractéristique d’autonomie et de liberté est attribuée au mouvement :

54] (5) Je goûte l'autonomie du mouvement.

54] (7) j’ai identifié au cours des introspections sensorielles précédentes que l'autonomie du mouvement était d’autant plus grande que le point d’appui installé dans mon corps était ancré.

86] (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c’est justement *là que le mouvement était pleinement libre*, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu’en m’absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu’en retour j’existaient autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample.

86] (3) ce sentiment de liberté naissait du rapport relatif entre la solidité du point d’appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d’appui, doublée surtout d’une autonomie incroyable de ce mouvement.

Dans d'autres extraits, cette même caractéristique est attribuée dans les mêmes termes à la conscience elle-même comme si, en fait, le mouvement et la conscience étaient totalement associés, voire qu'ils étaient une seule et même chose :

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

145] D'abord ma conscience balayait le paysage.

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement [...], et elle peut y goûter parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin,

54] (3) *je goûte cette liberté de la conscience* qui peut aller aussi loin qu'elle veut

31] (2) ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement [...]

Cette conscience, d'ailleurs, à qui appartient-elle, si l'on peut se permettre de formuler ainsi cette question, qui pourtant se pose bel et bien ? Dans certains passages, en effet, je parle de « ma » conscience :

86] (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience [...]

145] D'abord ma conscience balayait le paysage.

31] (2) ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement [...]

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement [...]

À d'autres moments, en revanche, j'attribue la conscience à ma matière, tandis que « je » suis en dialogue, en interaction avec elle, je l'accompagne, je suis à l'écoute d'elle :

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

Mouvement et conscience semblent donc liés, d'après les expressions « conscience en mouvement », ou « mouvement de conscience » ; mais d'un autre côté, alors même que le mouvement, on l'a vu, est irréductiblement lié au corps même s'il le dépasse, conscience et matière, ou conscience et corps, sont vécus comme des éléments distincts :

32] (1) Il y a une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience.

31] (1) Ma matière est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour.

31] (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps.

Il y a là une vraie question qui se pose autour du statut et de la nature de la conscience telle qu'elle se vit dans l'expérience du Sensible, et de ses liens avec le corps et son mouvement interne. Cette question aurait pu et devrait sans doute être fouillée dans une discussion théorique sur les contours du concept de conscience dans le cadre des travaux de D. Bois. Cependant, une telle discussion nous éloignerait de la question du sens, même si sens et conscience sont irrémédiablement liés dans l'expérience humaine ; elle réclamerait par ailleurs la mise en jeu d'un champ théorique différent de ceux auxquels j'ai eu recours jusqu'à maintenant. Aussi ai-je choisi de ne pas aborder cette discussion de manière approfondie.

Mes états et sentiments

Aux contenus de vécu qui habitent ce début d'introspection sensorielle sont associés enfin des sentiments et états intérieurs très proches de ceux qui étaient présents en phase 0.

On retrouve notamment l'ouverture et l'émerveillement qui l'accompagne :

54] (2) La conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture,

54] (4) Je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

Le sentiment d'autonomie et de liberté :

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, plus largement ce mouvement autour de moi, et elle peut y goûter parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin,

54] (3) *je goûte* cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut

31] (2) ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps : (3) Une image de la liberté.

Une tranquillité infinie :

57] Dans la manière dont je vis ma posture, je perçois une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni... Ce que l'on appelle une immobilité de repos, mais que je n'avais pas notée sur le coup parce qu'elle était en arrière-fond par rapport à la joie intense, non encore épisée par le temps, de vivre la liberté autonome de ma conscience, dans l'espace infini du mouvement extracorporel.

Ces états intérieurs dénotent une atmosphère de calme, de repos, de découverte heureuse et sereine, qui caractérisait déjà la phase 0. Le rythme d'ensemble de cette courte phase ressemble ainsi à l'ambiance de toute la période dans laquelle elle s'inscrit.

En résumé, l'enchaînement P0/P1 se déroule sur la base d'un contenu perceptif et cognitif à la fois encore identique et déjà autre. La continuité est nette, tant sur le plan des faits de conscience que sur celui des compétences introspectives ; l'apport de nouveauté est à la fois léger et crucial : un trait de plus (la perception de moi-même) dans un paysage intérieur qui ne fait que se déployer un peu plus à travers ce trait. Entre continuité relative et nouveauté discrète, ce début d'introspection sensorielle s'annonce ainsi comme une zone

intermédiaire, un sas : il fait suite à quelque chose (la phase 0) qu'il prolonge sans le rompre et qu'il emmène déjà, en même temps, vers le début d'autre chose. Il y a la continuité d'une trame de fond et, aussi, déjà, une légère modification qui est peut-être l'influence commençante de – ou une préparation pour – l'événement nouveau qui va se produire plus tard et ce, bien que ce dernier ne soit pas encore présent.

Phase 2. Le cœur de l'introspection sensorielle

Contrairement au passage précédent, l'enchaînement de la phase 1 à la phase 2 se déroule sous le signe de la *rupture* : rupture de ce qui faisait l'unité intrinsèque des deux phases précédentes – essentiellement, le caractère calme et serein du paysage perceptif et la neutralité de mon activité attentionnelle – ; rupture provoquée par l'irruption soudaine d'une nouveauté.

Cette phase constitue pour moi le véritable *moment* de constitution du fait de connaissance : je veux dire qu'à partir de là, l'enchaînement des événements perceptuels et des donations de sens ne s'arrête plus jusqu'à la formulation du fait de connaissance final, comme si tout était maintenant orienté spatialement et temporellement vers l'avènement de ce sens ultime. Si jusque-là, je pouvais encore considérer les phases 0 et 1 comme des contextes, ou des préparations, maintenant ce n'est plus possible : nous sommes dans le 'chantier' de création du sens final. Désormais, tout y emmène de façon irrémédiable.

En termes de perception, je passe d'une perception panoramique du mouvement environnant à la perception d'une zone délimitée ; en termes de rapport à l'expérience qui se déroule, il y a un rapprochement brutal du vécu, avec un degré d'implication immédiat, des réactions somatiques fortes, une mobilisation générale de mon corps, de mon esprit, de mon attention. La densité, le rythme, l'intensité des événements, tout se précipite soudainement.

Subjectivement, ce passage est en même temps vécu de manière paradoxale, la rupture n'excluant pas définitivement la continuité des perceptions de fond. On pourrait presque dire que la nouveauté m'apparaît *parce qu'elle se détache* de la continuité. Les faits de conscience repères sont là, solidement présents dans mon champ de conscience, comme un support d'émergence et d'expression d'un contenu de vécu qu'il permet, voire même produit, pour pratiquement disparaître à la suite de cet avènement. La nouveauté est donc un phénomène qui à la fois rompt la continuité des perceptions et la prolonge. On pourrait ici utiliser la métaphore de l'enfantement : les perceptions de fond accouchent du phénomène nouveau, ce dernier assurant la continuité de ce qui l'a fait naître tout en lui donnant une forme totalement inédite.

L'apparition d'une nouveauté si manifeste, si forte, nous place dans une situation très différente de l'enchaînement P0/P1, où la continuité dominait, laissant juste la place à un trait d'un fait de conscience de se mettre en relief. Ici, la continuité des faits de conscience passe au second plan, jusqu'à devenir presque invisible à partir du moment où apparaît la nouveauté qui renouvelle de fond en comble le paysage perceptif. La continuité est comme un tremplin pour le jaillissement de la nouveauté.

Rétrospectivement, ce passage P1/P2 éclaire la fonction de P1 : on comprend qu'en P1 s'élaborait, de manière encore invisible à ce stade, le lien entre le paysage intérieur qui se construisait déjà depuis des mois et la nouveauté qui surgit maintenant et marque le début de la phase d'avènement du sens proprement dit. En d'autres termes, le passage P0/P1, où les faits de conscience qui habitaient l'avant lointain maintenaient leur présence dans le juste avant, préparait d'une certaine manière la survenue de la forme nouvelle qui se donne plus tard : ces faits de conscience, qui sont en quelque sorte une reprise dans ce moment précis des thèmes et attitudes de la période globale, se constituent en effet en support sur lequel la nouveauté pourra se rendre visible. Ce rapport figure/fond, bien qu'il n'apparaisse clairement que dans la phase 2, donne dès avant sa fonction à la phase 1 : le début de l'introspection sensorielle constitue ce sur quoi la nouveauté pourra se révéler comme telle.

Cette phase est structurée en quatre séquences :

- la première correspond à l'apparition, dans mon champ de conscience, d'un phénomène nouveau qui sollicite fortement mon attention et m'interpelle d'emblée comme étant un moment important de l'expérience ; il s'agit, comme nous l'avons vu, de la perception d'une zone de mouvement plus concentré devant moi, dont le caractère de nouveauté s'accompagne d'une forte réaction de mobilisation, notamment organique et attentionnelle ;
- la deuxième séquence correspond à un point d'appui, posé à la fois à mon mouvement interne et à la dynamique de mon attention ;
- la troisième séquence, que j'ai appelée ‘précipitation du sens’, est un temps d'intensification de l'expérience : de très nombreux phénomènes ont lieu dans ma matière, des éléments de sens de plus en plus proches du futur fait de connaissance se révèlent ;
- enfin, la quatrième et dernière séquence correspond à la formulation verbale du sens, c'est-à-dire à la délivrance du fait de connaissance lui-même.

Rencontre avec la nouveauté

Le moment de rencontre avec la nouveauté, c'est-à-dire où se produit le phénomène perceptuel qui attire mon attention de manière très marquée, est précisément repérable dans le verbatim. Une forme se manifeste soudainement, se détachant par contraste du fond que je connais déjà, que je fréquente depuis le début de l'introspection sensorielle mais, plus largement aussi, depuis plusieurs mois.

➤ Perception d'une forme nouvelle

Cette forme est une zone de l'environnement qui m'appelle par sa nature, par sa consistance perceptive, par sa localisation, qui sont *differentes* de ce que je perçois en toile de fond. Les termes employés dans la description changent d'ailleurs nettement : nous ne sommes plus dans le paysage panoramique de la phase 1, fait d'ouverture tranquille et d'amplitude immense, mais au contraire face à une forme délimitée, cernée :

126] (3) je suis retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage.

Cette zone est spatialement circonscrite, localisée, située devant moi ; cette précision aura son importance dans la suite de l'expérience.

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante, il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux,

Cependant, malgré ce changement net d'ambiance, la nouveauté ne se trouve pas isolée du panorama existant. Au contraire, elle est en continuité avec le fond de ce que je perçois depuis le début de l'introspection sensorielle, et se révèle d'autant plus clairement qu'elle se détache de l'ensemble du mouvement ample autour de moi. Et sa localisation est moins affaire de contours nets que de changement subtil de tonalités perceptives :

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante, il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. (...)

132] (1) En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs (spatialement parlant) de tonalité.

➤ Modification du niveau attentionnel

La nouveauté dans le contenu de mes perceptions s'accompagne d'une modification du niveau et de l'intensité de mon attention : alors que, dans la phase précédente, tout se déroulait dans une ambiance paisible, lente, étale, sereine, ici la nouveauté qui surgit introduit une rupture, comme un bruit qui arrive dans un environnement silencieux ou un éclair de lumière qui zèbre un ciel pur, quelque chose qui fait changer la qualité et l'orientation de mon attention :

126] (3) je suis retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage.

118] (1) [...] Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux,

L'apparition de la nouveauté dans mon champ de conscience est ainsi d'emblée interpellante, par l'intensité particulière qui s'en dégage :

74] (2) Il y a une intensité qui interpelle.

125] (1) Quand je suis attirée par le mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement.

132] (2) Ces changements de tonalité font que à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle attire.

On voit ici une première illustration de ce que D. Bois appelle le « sentiment de concernation » :

118] (3) D'emblée cette zone de mouvement devant moi me concerne.

74] (1) La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger. Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je goûte.

Je retiens ici ce sentiment, qui devra trouver sa place dans une formulation d'un modèle rendant compte du processus de genèse du sens. On voit en effet que le fait de me sentir fortement concernée joue un rôle important de motivation, de mobilisation dans la poursuite de l'expérience : il y a un intérêt qui dépasse la présence attentive, l'accueil total mais quasi passif qui régissaient la phase précédente. Si cet accueil passivement ouvert semble adapté au début de l'introspection sensorielle, pour construire la relation au paysage perceptif du moment, l'apparition de la nouveauté engendre maintenant autre chose : un appel, un élan, une mise en mouvement d'une part supplémentaire de moi, une acuité attentionnelle, un éveil particulier à ce qui suit. La question se posera de savoir si c'est la caractéristique de nouveauté elle-même qui produit cet effet, ou si le contenu de la nouveauté qui se donne précisément à ce moment-là joue aussi un rôle. En d'autres termes, toute nouveauté produit-elle potentiellement un tel intérêt, ou seulement certaines nouveautés ? Auquel cas, lesquelles, sur quels critères ?

➤ Mobilisation organique face à la nouveauté

L'intérêt éveillé par la survenue de cet événement nouveau se déploie sous la forme de certaines réactions organiques, traduisant ce que j'ai appelé une « mobilisation face à la nouveauté », reprenant en cela un terme que j'emploie à plusieurs reprises dans le verbatim et qui semble particulièrement significatif. Cette mobilisation, au plan organique, se manifeste sous deux formes : une légère tachycardie et une augmentation psychotonique⁷⁴.

Légère tachycardie

La mobilisation se manifeste tout d'abord par l'apparition d'une légère tachycardie :

125] (2) C'est à ce moment-là que survient la légère tachycardie

En réalité, j'ai l'impression que mon cœur bat plus fort mais cela n'est pas une certitude ; c'est à ce sujet que j'emploie le terme mobilisation pour la première fois dans le verbatim, et je note dans l'instant que ce terme me paraît très important :

⁷⁴ La modulation psychotonique désigne la réaction d'adaptation qui se joue dans l'intimité de la matière corporelle en réponse soit à un point d'appui, soit à un événement intérieur ou extérieur. Elle se manifeste sous la forme d'un certain degré et d'une certaine nature de résistance interne dynamique et constructive, traduisant la mobilisation du mouvement interne, au sein de la structure architecturale somato-psychique du corps, face à un événement nouveau.

74] (3) Cette intensité déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une mobilisation (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ».

Je note ici que la réaction organique (tachycardie) et le sens qui l'accompagne (« tiens, il se passe quelque chose ») sont présentés comme non seulement contemporains mais aussi quasiment sur le même plan. Je dis bien : « comme si le cœur se disait [...] » : c'est-à-dire que je ne me le dis pas en mots sur le moment ; au moment où la tachycardie se fait sentir, je sais qu'il est en train de se passer quelque chose, mais je n'ai pas besoin de me le dire pour le savoir. La tachycardie et, surtout, la présence consciente à cette tachycardie, le disent pour moi, me le disent. Sans mots.

Augmentation psychotonique

En fait, cette tachycardie n'est qu'un élément d'une mobilisation plus vaste :

74] (4) En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.

La mobilisation concerne donc la totalité de ma matière, à travers une réaction psychotonique qui intensifie à la fois la sensation qui se joue à ce moment-là et le sentiment de mobilisation lui-même :

75] (1) Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière.

75] (3) Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste.

Quand une modulation psychotonique a lieu, elle est souvent l'occasion, pour le sujet qui en est le théâtre, d'une augmentation de la sensation, donnant une meilleure 'prise' à la perception des phénomènes liés au Sensible. C'est le cas dans l'expérience que nous étudions présentement :

144] Là, ma matière est comme « prise », le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation.

Dans cet extrait, le terme « prise » est utilisé au sens où l'on dit qu'un ciment 'prend', c'est-à-dire au sens où, sous l'action de la modulation psychotonique, la matière acquiert une consistance plus dense, plus 'tonique' – c'est bien pour cela que le terme a été choisi. Ce changement de consistance de la matière vers davantage de densité est généralement ce qui appelle l'attention du sujet, comme cela va se passer dans notre exemple.

➤ Mobilisation cognitive face à la nouveauté

Parallèlement à ces réactions organiques, la mobilisation touche en effet aussi le plan cognitif, dans deux directions : par une mobilisation de mes ressources attentionnelles d'une part, et par un ensemble d'éléments de sens qui se donnent en même temps que les réactions organiques se produisent, d'autre part.

Mobilisation des ressources attentionnelles

La mobilisation psychotonique s'accompagne d'un rapprochement de l'expérience en cours, d'une intimité plus grande avec ce qui se joue corporellement. À travers ce rapprochement, mon attention se tourne davantage encore vers ce qui m'est signalé comme important, ouvrant ainsi à la possibilité de la suite :

143] Au moment où c'est important, une part de mon attention se tourne plus spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important

147] alors mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près

76] (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près.

149] Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe.

Notons au passage que dans ces extraits, on retrouve la distinction, déjà soulignée dans les phases 0 et 1, entre ma matière – que je présente comme étant dotée d'une intention propre voire, comme on l'a suggéré dans la phase 1, d'une conscience propre – et moi sujet,

en relation avec les ‘actes’ autonomes de ma matière, la vivant comme une partie de moi qui ‘sait’ avant moi, et au savoir de laquelle je suis capable de me relier :

77] (3) La concentration psychotonique attire mon attention vers le mouvement devant moi, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement. Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc je me retrouve tournée vers lui.

La manière dont je présente l'engendrement de phénomènes qui en découle me semble importante à souligner : c'est le rapprochement de l'expérience qui se joue au sein de ma matière qui est premier, et c'est cela qui fait que mon attention se tourne vers ce qui est important ; et non pas : je me rapproche *parce que* j'y tourne mon attention volontairement. La réorientation de l'attention n'est pas décidée, elle n'est pas opérée volontairement, elle est spontanée et s'opère comme conséquence naturelle d'un acte qui se déroule d'abord dans ma matière, qui *appartient* à ma matière. On voit ici à l'œuvre ce que D. Bois appelle l'« attentionnalité » (Bois, 2007 ; Leao, 2003) c'est-à-dire, pour lui, la dynamique spontanée de l'attention quand elle est appelée vers un phénomène émergeant du Sensible en dehors de toute intention volontaire du sujet de se tourner vers ce phénomène.

Pour revenir à la manière dont l'augmentation psychotonique entraîne la mobilisation de mon attention, j'ai envie de préciser, en puisant à ma connaissance du Sensible, que ce lien repose sur le changement d'état de la matière : c'est le *passage* d'un état de la matière à un autre qui attire l'attention ou, plus exactement, qui sollicite l'attention et mobilise le sujet lui-même. Car quand la matière est concernée, ce qui est ressenti, c'est *soi*. La perception de la matière n'est pas une perception neutre, la matière n'est jamais vécue comme un objet du monde (comme l'est bien souvent le corps dans la vie quotidienne), mais comme le lieu d'un sentiment d'existence particulier et d'un goût de soi reconnaissable. Sous l'action d'une modulation psychotonique, ce phénomène s'intensifie.

C'est par ce biais, et par le sentiment de concernation qu'il engendre, que la mobilisation psychotonique semble ouvrir la voie à une nouvelle dimension de sens, plus précise, plus incisive, que ce que nous avons vu jusque-là :

76] (1) Ma matière est mobilisée par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me

concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose.

Ainsi, la mobilisation psychotonique qui habite la globalité de ma matière prolonge le sentiment de concernation en ‘disant’ que cette partie de l’expérience est particulièrement importante. Comme pour la tachycardie décrite tout à l’heure, la réaction organique, ici encore, ‘parle’ : « la sensation est importante ». Là encore, je ne me dis pas avec des mots, sous forme de pensée intérieure, que ce qui se passe est important ; mais ce sens est assez clair, cependant, pour orienter la suite de mon comportement, puisque « Je suis appelée à ‘regarder’ cette sensation, cette expérience, de plus près » (ce que je ferai effectivement un tout petit peu plus tard).

Le caractère signifiant de la mobilisation psychotonique justifie que nous lui consacrons une section à part entière, les éléments de sens qui lui sont associés étant fortement soulignés dans le verbatim et jouant de toute évidence un rôle central dans le processus de manifestation du fait de connaissance ultérieur.

Éléments de sens

Sans besoin de formulation langagière à ce stade, les réactions organiques face à la nouveauté me délivrent donc des informations cruciales, qui me mobilisent au niveau du sens. Ces informations se résument à trois messages principaux : « ce qui se passe est important », « c'est de moi qu'il s'agit » et « quelque chose se prépare ».

« Ce qui se passe est important »

Le terme « important » occupe une place de choix dans le verbatim : pas moins de dix-neuf occurrences si l'on considère uniquement les utilisations du terme qui renvoient à l'importance de l'expérience à partir de la mobilisation psychotonique ! Ainsi, par exemple :

81] (1) Cette mobilisation interne m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. [...]

146] [...] il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important [...]

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, mon corps est informé, il capte que c'est important, très important même, *avant* de savoir pourquoi, en quoi, de quoi c'est fait ce qui est important.

Il y a là un sens à part entière, une teneur de sens que j'ai envie de qualifier 'd'autosuffisante', c'est-à-dire qui n'a pas besoin d'être complétée par la détermination d'un contenu, ou de ce qui fait que c'est important, pour valoir comme sens plein, comme sens qui m'occupe et me mobilise. On me sent, dans ces extraits, totalement à l'écoute de ce sens, pas seulement et pas directement à l'écoute de *ce qui* est important, mais à l'écoute *du fait même que c'est important*.

Pour autant, je décris en quoi c'est important, au moment même où il m'apparaît que c'est important :

81] (1) [...] En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. *Ça n'est pas comme d'habitude*. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.

On le voit, on est encore ici en amont d'un contenu déterminé. Ce qui fait le sentiment d'importance est clairement rapporté au caractère de nouveauté de l'expérience que je suis en train de vivre, de l'état intérieur que je perçois. Plus que nouveau, c'est « autrement », « pas comme d'habitude » ; la nouveauté offre un contraste relativement à « l'habitude ».

Le sentiment d'importance se trouve ainsi lié à un étonnement, un étonnement que j'attribue à mon corps : ce n'est pas moi directement qui suis étonnée, ou qui me sens étonnée, c'est mon corps. Ma matière ne connaît pas cet état engendré par la perception de la forme nouvelle et qui donne lieu à la mobilisation psychotonique. À travers ces formulations, je semble attribuer à mon corps, par l'intermédiaire de la matière, une capacité intrinsèque d'éprouver des états, capacité avec laquelle je peux entrer en relation mais qui n'a pas forcément besoin de cela pour exister et être à l'œuvre.

Par ailleurs, l'information « c'est important » n'est pas une information que je pense, que *je* délivre ; je la vis comme étant délivrée par mon corps ou, plus précisément, par la modulation psychotonique que je perçois. C'est par mon corps que je reçois l'information ;

ceci est particulièrement visible dans les formes verbales utilisées, qui sont conjuguées à la troisième personne :

75] (2) C'est cette augmentation psychotonique qui m'indique que quelque chose d'important se passe.

81] (1) Cette mobilisation interne m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. [...]

146] [...] il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important [...]

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, [...]

Il ne s'agit pas cependant d'une troisième personne au sens où je ne serais pas impliquée dans ce qui se joue. Au contraire, les verbes utilisés (parler, dire, indiquer, informer, montrer) relèvent clairement d'un acte de communication, d'une circulation d'information entre mon corps en modulation psychotonique et moi. Je suis très présente à cette communication, à la réception de l'information, je suis l'interlocutrice active et attentive de mon corps.

Mais mon corps me donne cette information *en direct* : cela ne passe pas par des mots, je suis informée que ce qui se passe est important, sans avoir besoin pour cela de me le *dire*. Mon état transmet ces messages par sa nature-même, sans traduction réflexive, sans travail de déduction ; mon état comporte en soi l'ensemble de ces informations, sans qu'il soit possible de déterminer la nature de la relation entre réaction organique et messages signifiants : ce n'est pas une relation chronologique – l'un n'est pas avant l'autre – ; ce n'est pas une relation de causalité – l'un n'est pas ‘parce que’ l'autre. On pourrait parler d'une relation d'engendrement – l'un engendre l'autre –, mais alors sans pouvoir la délimiter clairement dans une direction ou dans une autre ; dans le verbatim, cette relation est même clairement nommée comme jouant dans les deux sens :

77] (1) La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante.

En réalité, ces deux ensembles de phénomènes (manifestations organiques face à la nouveauté et éléments de sens) m'apparaissent comme les deux faces d'une même médaille, à savoir : ce que l'événement perceptif nouveau me donne à vivre. Nous sommes ici face à une belle illustration du concept d'« unité somato-psychique » de D. Bois (Bois, 2007 ; Courraud, 2007) : l'unité composée d'un phénomène somatique (c'est-à-dire, dans notre usage du terme somatique, un phénomène émanant de la perception du mouvement interne au sein de la matière corporelle) et d'un élément de sens engendré par le phénomène somatique dans un immédiat commun – les deux étant distinguables sous l'angle de la nature du phénomène mais pas sur le plan temporel. Ce n'est d'ailleurs pas le premier exemple d'unité somato-psychique que nous rencontrons : l'expérience de l'amplitude liée à l'expérience de la liberté, en P0, en était déjà un.

Plus que deux types de phénomènes, nous pourrions plus exactement parler ici de deux versants d'un même événement unique qui, au moment même où il apparaît – mais cette formulation n'est-elle pas déjà trop temporalisée ? ne faudrait-il pas dire « en apparaissant »...? –, produit une expérience à deux versants, l'un organique, l'autre informatif. Tous deux sont à part égale des manifestations de cet événement, dont ils représentent des qualités distinctes mais indissociables. Ils constituent ainsi, subjectivement, deux classes de phénomènes dont je peux dire deux choses apparemment contradictoires : d'une part qu'elles ne se recouvrent pas, que je peux les distinguer et qu'elles ont, dans mon expérience vécue, une place et une fonction bien circonscrite ; mais tout autant, d'autre part, qu'elles sont impossibles à dissocier dans le moment où elles se donnent à vivre, ni dans un avant/après, ni dans un pourquoi/parce que, ni dans un ainsi/donc... Parler de « synchrones » dépasse donc ici le simple caractère de simultanéité : il s'agit d'une coïncidence, d'une façon d'être ensemble, d'être en phase. Ces vécus sont, d'une certaine manière, des vécus 'jumeaux', attelés l'un à l'autre, totalement articulés, apparaissant *ensemble* pour signifier quelque chose *ensemble*.

Le concept d'unité somato-psychique, décrivant le lien d'indissociabilité entre vie du corps et vie de l'esprit dans l'univers du Sensible, me semble se montrer ici sous une forme expérientielle forte ; établir que c'est en partie à travers ce lien que se donne le sens au contact du Sensible, me semblerait être un résultat important de cette recherche, sur lequel il faudra revenir dans les synthèses de l'analyse.

« C'est de moi qu'il s'agit »

Je suis d'autant plus impliquée dans ce qui se joue que la forme nouvelle que je perçois au sein du mouvement environnant m'apparaît comme étant moi. Je la vis comme exprimant une part de moi :

114] Sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.

19] Le mouvement est clairement devant, et ce mouvement est en partie moi, je m'y reconnaiss, c'est le goût de ma propre présence qui est là, je la connais, je la fréquente depuis longtemps et je sais par expérience la distinguer d'autres présences, ce qui arrive aussi dans d'autres moments.

Cet élément de sens déborde ce qui était déjà présent avant l'apparition de la forme nouvelle, où ma perception de l'environnement me renseignait déjà sur ce que j'étais aujourd'hui. Ici, ce n'est plus seulement l'environnement au sens large qui représente une part de moi mais, plus précisément, la zone de mouvement devant moi.

Il est très difficile, voire impossible, de distinguer dans le verbatim dans quel sens se jouent les choses : est-ce que le fait que l'expérience me concerne fortement m'ouvre au sentiment que c'est de moi qu'il s'agit ? Au contraire, est-ce que c'est 'parce que' je sens que c'est de moi qu'il s'agit que je me sens concernée ? La réponse n'est pas claire. Ainsi, par exemple :

59] (1) Je reconnais que ce mouvement est une partie de moi : tout ce qu'il fait résonne en moi très fort. Je me sens concernée : mon mouvement interne répond, réagit.

118] (3) D'emblée cette zone de mouvement devant moi me concerne.

118] (4) C'est là que se situe le fait que je sens que c'est de moi qu'il s'agit,

Quand je dis « c'est là que se situe... », qu'y a-t-il derrière ce « là » ? une relation de causalité ? d'engendrement ? de simultanéité ? Rien ne me permet de trancher. Le verbatim laisse sur ce point l'impression qu'il y a une simultanéité, une coïncidence, une interaction indissociable entre le sentiment de concernation, la perception de la nouveauté elle-même et la sensation que c'est de moi qu'il s'agit.

« Il va se passer quelque chose »

Parallèlement, un troisième élément de sens est présent, qui renvoie à la connaissance que « quelque chose va arriver » :

153] Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.

Cet élément de sens est très fort, suffisamment fort pour orienter mon attention, mon écoute, mon observation, ma vigilance, dans la direction de ce qui est à venir, vers la suite de l'expérience. Ainsi, à ce moment du processus, je ne suis pas seulement au contact de ce qui *est*, du pur présent de l'expérience, mais aussi de ce qui *va être*, de ce qui *va venir*.

Ce passage est important pour ce qu'il dévoile indirectement d'une fonction de la mobilisation psychotonique que nous n'avons pas encore abordée. Jusqu'à présent, nous avons vu que la mobilisation psychotonique constituait une réaction immédiate de la matière vivante du corps face à une nouveauté *en train de se produire*. Ce qui est montré maintenant est autre chose, à savoir que la mobilisation psychotonique est aussi une adaptation *anticipée* à une nouveauté à venir :

150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un ‘événement’ s’annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.

Je précise que « l'événement » dont il est question ici n'est pas l'apparition de la forme perceptuelle nouvelle du début de la phase 2 ; il s'agit d'un événement qui ne s'est pas encore produit, qui est *annoncé* par la mobilisation psychotonique ; cet événement, comme le montrera la suite de la reconstitution de l'expérience, est le fait de connaissance final ou, tout du moins, l'enchaînement incroyable de faits de conscience et d'éléments de sens qui vont se succéder jusqu'à la formulation du fait de connaissance final. Dans l'extrait 153], on voit bien que c'est de sens qu'il s'agit, d'une information qui va être signifiante pour moi, en tout cas que je pressens comme telle : le « quelque chose qui s'approche » va « me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore ».

Pour autant, à nouveau, cette information ne m'est pas donnée sous une forme langagière. Cela peut paraître évident, voire trivial, de souligner que mon corps ne me

« parle » pas en mots, ça l'est moins de préciser que je ne capte pas moi-même l'information sous la forme d'une pensée formulée sur un mode langagier, que je ne me la formule pas en mots. Cet extrait est l'un des rares où je le précise explicitement, ma description fonctionnant le reste du temps sur l'évidence de ma connaissance de ce mode de donation du sens, ‘en direct’ de la sensation à l'intelligibilité :

150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que [...] Il y a une conscience claire même si non encore formulée [...]. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.

151] (1) Les mots n'apparaissent pas clairement comme quand le fait de connaissance va se formuler mais je le sais clairement quand même.

Cette précision explicite me pousse à relever que toute cette étude repose sur une apparente contradiction entre la nécessité méthodologique de formuler en mots ces éléments de sens dans la description de l'expérience par écrit et le fait que, durant l'expérience, la majeure partie des éléments de sens *ne se donnent pas* sous une forme linguistique. Il y a là un point méthodologique important, source d'une confusion possible : pour constituer un matériau analysable, comment rendre compte d'une expérience, y compris dans ses aspects non langagiers, autrement qu'en la décrivant avec des mots ? En tant que chercheurs, nous sommes obligés de traduire en mots un ensemble de vécus qui, dans la réalité expérientielle en première personne, ne s'est jamais déroulé en totalité sur le mode linguistique ; même dans une expérience de discours intérieur, il y a toujours des facettes de l'expérience, des couches de vécu qui, elles, se jouent sur un mode non verbal. La rigueur de la recherche impose donc ici, en plus de traduire linguistiquement ces contenus d'expérience originellement non verbaux, de rendre visible la contradiction en nommant le fait même qu'au sein de la description sont traduits des aspects non langagiers de l'expérience.

Pour revenir maintenant au texte, ce passage de l'expérience me semble fondamental pour ce qu'il révèle de la temporalisation du mode de donation de sens dans le rapport au Sensible. Il s'avère que je suis consciente, *bien avant* que le fait de connaissance ne se formule, que ‘du’ sens est en préparation, que ‘du’ sens vient à moi ; je me trouve ainsi tournée vers une possibilité de sens à venir, sans savoir encore de quoi il est fait, de quoi il parle. « Ce qui va venir » ne m'apparaît donc pas *dans* son contenu, ou *en tant que* contenu ; à ce stade il n'est pas encore reconnaissable en tant que contenu, il ne se donne pas à connaître en tant qu'événement ou phénomène précis. En d'autres termes, je ne sais pas encore *ce qui* va venir ; je sais simplement que *quelque chose* vient, et je connais ce

‘quelque chose’ uniquement par le fait qu’il se manifeste en tant qu’il va venir. Il y a là deux choses distinctes dans l’identification de l’élément de sens qui se donne dans ce présent de l’expérience : 1) la connaissance du fait que quelque chose va se produire, sans avoir besoin pour cela que le contenu en soit connu et 2) la reconnaissance de ce qui n’est pas encore là, mais qui se montre par le fait que cela va arriver dans un futur proche.

Le point d'appui

Après cette première vague d’adaptation à la nouveauté, le moment suivant est un moment de point d’appui :

22] (1) « moi qui suis devant » est en point d'appui, et tournée vers moi qui médite.

Ce moment est également décrit comme un moment de suspension :

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l’interaction avec l’élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi.

En relisant cette phase de la reconstitution d’expérience, je me suis demandé pourquoi j’avais nommé « suspension » un acte que je décris avant tout, et de manière répétée, comme un acte intérieur d’ancrage, de prise d’appui, d’enracinement dans mon corps :

152] C'est-à-dire que je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j’anticipe que cela va être une nouveauté. [...]

La suspension évoque en effet facilement quelque chose qui va vers le haut, qui s’allège, qui se fait moins voyant, moins présent, alors que là, je décris clairement un renforcement de la stabilité face à un événement intérieur qui pourrait la mettre en péril par son intensité. En réalité, j’utilise le terme « suspension » non pas au sens courant d’allègement, mais au sens phénoménologique de « mise entre parenthèse » :

135] À ce moment-là, je fais une suspension

136] Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à *chercher* pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

La suspension désigne donc spécifiquement le fait que je suis vigilante à ne pas laisser se manifester une volonté personnelle qui pourrait spontanément se mettre en œuvre pour ‘chercher’ intentionnellement la suite du sens. Parce que je l’ai déjà souvent expérimenté, je sais que cette volonté pourrait notamment se manifester par une manière subtile, sous couvert d’accompagner les trajets du mouvement interne, de les enfermer au contraire dans mon regard intérieur, comme si ma conscience devenait une sorte de lampe frontale qui accompagne scrupuleusement les différentes orientations et amplitudes que je perçois, les éclairant sous son halo lumineux certes mais, du coup, ne laissant pas la possibilité à d’autres mouvements de se donner à voir. L’aspect de l’acte introspectif que je nomme « suspension » relève donc de l’inhibition de cette part de moi et de ce geste de conscience possibles, dont j’ai eu l’expérience qu’ils pouvaient se mettre en jeu à ce stade de l’expérience, et que je veille à ne pas installer.

Ce qui me paraît important à souligner ici, pour une discussion ultérieure sur les actes de conscience permettant l'accès au sens, est que l'inhibition de la part de moi qui pourrait, à cet instant précis, être trop volontaire, n'est pas elle-même un acte volontaire directement tourné vers la part de moi à inhiber. Elle est réalisée *par le biais* d'un acte posé sur le mouvement interne, ou au niveau du mouvement interne :

138] (1) La suspension : je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne. De la réaction de mon mouvement interne.

Je précise ensuite :

138] (2) [...] Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.

139] Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement

La suspension de ma volonté, que je ressens comme nécessaire, n'est donc pas opérée directement, mais indirectement : c'est le point d'appui posé au niveau de ma conscience, cette immobilité de repos obtenue par ancrage au contact de ma matière corporelle, qui fait que les phénomènes qui se déroulent sont laissés libres de leurs trajets, qu'ils ne sont pas enfermés par une attention trop focalisée. En fait, on pourrait dire que la part volontaire de moi n'est pas inhibée au sens de ‘maintenue dans une interdiction de faire’, mais qu'elle est occupée à autre chose – en l’occurrence, maintenir un ancrage au contact de ma matière – qui fait que l'inhibition *se* produit, sans que j'aie besoin de *la* produire. Je précise d'ailleurs dans le verbatim :

140] ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension est avant tout une suspension au niveau du mouvement interne.

À l'arrivée, ce point d'appui de conscience réalise une sorte de prise d'élan qui m'offre une pause, me permettant de ‘reprendre mon souffle’ tout en me préparant à accueillir la suite de l'expérience, suite que j'ai pressentie, on s'en souvient, comme devant être cruciale :

155] Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il

faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).

Le point d'appui apparaît comme un renforcement de la mobilisation psychotonique, visant à accroître ma stabilité :

154] La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière de s'ancrer en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même (de manière très subtile et très douce), pour accueillir cette nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

Il y a donc clairement, dans ce point d'appui, plus qu'une simple réponse à l'événement passé (la perception de la forme nouvelle) ; il y a surtout anticipation consciente de ce qui vient :

156] Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction psychotonique est clairement cela aussi.

Précipitation du sens

Dans cette séquence finale de la phase de constitution du sens, l'expérience s'intensifie. J'ai nommé cette séquence « précipitation du sens » pour souligner qu'elle est constituée d'un enchaînement rapide et concentré de sensations signifiantes, sorte de cascade de sens menant à la formulation du fait de connaissance. Ces sensations sont directement liées à une intense activité sur le plan du Sensible, impliquant à la fois mon mouvement intracorporel et la zone de mouvement extracorporel présente devant moi.

➤ Remarque méthodologique préliminaire

Cette séquence a été particulièrement difficile à reconstituer, c'est la partie de la reconstitution de l'expérience qui a été la plus longue à finaliser : je l'ai modifiée jusqu'au début de ce travail d'expansion, réalisant au moment de déployer son contenu que la version

à laquelle j'étais arrivée auparavant n'était pas conforme aux critères de justesse que je m'étais fixés et que j'ai présentés au début de cette partie. J'avais notamment attribué aux différents événements un ordre chronologique abusif ; l'organisation résultante des faits serait sans doute passée pour cohérente aux yeux d'un lecteur extérieur ; mais pour moi, qui avais vécu l'expérience, l'erreur s'est révélée flagrante quand il s'est agi de déployer les contenus de la séquence et de mieux comprendre les processus qui les avaient engendrés. J'ai donc suspendu le travail d'expansion le temps nécessaire pour revoir en totalité l'organisation de cette séquence. Il m'a fallu plusieurs jours de relecture approfondie du verbatim pour saisir enfin comment cette partie de l'expérience s'était réellement déroulée, quelle avait été la logique de son processus évolutif.

Cette retouche ultime mais conséquente, quasiment de dernière minute, m'a paru, à l'arrivée, fort intéressante sur le plan de la validation de la méthodologie que j'ai utilisée. Le travail d'expansion y a dévoilé une fonction que je n'avais pas vue jusque-là : en tant qu'il nécessitait une lecture à nouveaux frais de la reconstitution de l'expérience, ce travail a joué le rôle d'une véritable mise à l'épreuve des critères de validité que je m'étais donnés pour définir la justesse de la reconstitution. J'ai pu constater, à cette occasion, la fiabilité de ces critères : si je les applique rigoureusement, une reconstitution abusive ou erronée ne peut passer inaperçue. J'ai mesuré également l'intérêt et la validité de travailler sur des données issues de ma propre expérience : si cela avait été un matériau en seconde personne, reconstitué par un sujet autre que moi, je serais passée à côté de l'erreur. Mais étant moi-même l'auteur et l'acteur de l'expérience, je ne pouvais pas ne pas la remarquer.

Ce qui a rendu si difficile la reconstitution de cette partie de l'expérience tient au nombre d'événements qui s'y passent et à la quantité d'éléments de sens qui s'y délivrent : tant que j'essayais d'organiser chronologiquement l'ensemble de ces éléments de sens, je butais sur une insatisfaction permanente. Je me suis sortie de cette ornière quand j'ai réalisé qu'en fait, cette séquence était faite de *deux* grands moments seulement, chacun d'eux comprenant un certain nombre d'éléments de sens *superposés*, qui ne s'étaient pas donnés les uns après les autres mais qui m'étaient plutôt arrivés de toutes parts pour se rejoindre finalement en un sens résultant ; je ne pouvais donc que me heurter à une impossibilité en essayant de les organiser chronologiquement. Ce constat fut pour moi un élément important de cette analyse, révélateur du fait que l'expérience du Sensible est, sur le plan du sens, à la fois particulièrement riche, multidimensionnelle et non linéaire.

J'ai été tentée, un moment, de présenter ces éléments comme une structure en écailles, c'est-à-dire comme une succession d'éléments s'ajoutant les uns aux autres de manière graduelle, aucun des nouveaux arrivants ne supplantant jamais totalement le ou les précédent(s), dans un processus croissant d'enrichissement où chaque élément apporte sa touche supplémentaire à l'ensemble pré-existant. Mais la structure en écailles, telle que je l'avais mobilisée jusque-là, me semblait représenter un certain mode d'organisation d'une continuité – en l'occurrence, cela aurait été une continuité au niveau du fil de sens, de la teneur de sens. Or ce n'est pas ce qui se montre dans cette séquence, où le dessin d'ensemble ressemble plutôt à un film choral à la Lelouch : plusieurs personnages – ici plusieurs fils de sens – dont on suit l'évolution en parallèle depuis le début de l'histoire, se rejoignent en une scène finale remarquable, les liens entre eux, tissés progressivement tout au long du film, se finalisant enfin en un destin commun.

Les deux moments que j'ai repérés correspondent à deux mouvements internes bien précis organisant à ce moment l'animation de ma matière : le premier est un mouvement de ma matière qui se tend vers la zone qui est devant moi, et le second est un véritable geste de déplacement de mon intérieurité corporelle vers cette zone – un déplacement non pas visible, extériorisé, mais qui se joue au sein de l'intimité de ma matière, invisible pour un observateur extérieur mais subjectivement extrêmement prégnant.

Une fois repérés ces deux moments, il est devenu évident qu'au sein de chacun d'eux se superposaient deux couches de vécu, correspondant aux deux versants de l'unité somato-psychique que nous avons déjà évoquée : d'une part les perceptions organiques émanant de la mouvance interne de ma matière et, d'autre part, les éléments de sens associés. Je rappelle cependant que je distingue ces deux ordres de phénomènes pour mieux faire saisir la structure dynamique de l'expérience alors que, sur le plan expérientiel, ils sont totalement liés l'un à l'autre. Mais justement, ce lien ne peut être rendu visible si l'on aligne sur un seul et même plan perceptions internes et éléments de sens associés. C'est bien ce que j'avais fait dans un premier temps, quand je cherchais un enchaînement chronologique de tous ces phénomènes confondus, alors qu'ils se trouvent en réalité en relation 'couche à couche', à chaque phénomène organique étant associé(s) un ou plusieurs élément(s) de sens.

D'un autre côté, distinguer ces deux plans ne veut pas dire non plus que la couche des perceptions internes à la matière ne comprend en elle-même aucun élément de sens. Au contraire, comme pour l'unité somato-psychique « mobilisation psychotonique/ce qui se passe est important », toute information de sens trouve un ancrage expérientiel direct, et

nommé comme tel, dans la perception d'un mouvement interne correspondant. Je le répète : les deux versants existent ensemble, pour signifier quelque chose ensemble. Présentons maintenant le détail des contenus de vécu de cette séquence ultime.

➤ Premier moment : ma matière se tend vers le mouvement devant moi

Au plan de ma matière

Dans ce premier moment, ma matière se tourne vers la zone de mouvement qui est devant moi, comme en prolongement à la mobilisation d'ensemble. J'ai le sentiment ici d'une véritable ‘conversation’ entre le mouvement devant moi et moi, par le biais de mon mouvement interne, sous la forme d'une réciprocité que je nomme clairement :

46] (2) Le mouvement devant moi m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.

Ce dialogue qui s'installe est d'une incroyable finesse de mouvements respectifs et mutuels d'attraction et de ‘tension vers’ ; le mouvement par lequel ma matière va vers le mouvement devant moi est en effet davantage qu'un ‘simple’ changement d'orientation : il y a une véritable tension, qui reflète la persistance de la mobilisation psychotonique présente depuis le début de cette phase, et qui se traduit dans le verbatim par la répétition des verbes « tendre » et « se tendre » :

77] (2) La concentration *de ma matière* a une orientation : elle tend vers le mouvement qui est devant moi.

160] (2) Ma matière se tend vers le mouvement devant moi et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas.

60] (2) Mon mouvement interne est dans mon corps, et depuis là il capte le mouvement devant moi, et il tend à le rejoindre.

60] (4) Ils tendent à fusionner, c'est une intention claire, ils se tournent tous les deux dans cette orientation, pour fusionner. Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon mouvement interne. Ils ont envie de se rejoindre. Mais le mouvement qui domine est que c'est l'interne qui va rejoindre l'externe, pas l'inverse.

62] (1) C'est effectivement le mouvement qui domine : le mouvement de ma matière se tend vers le dehors, là où le mouvement devant moi attend d'être rejoint.

Ce mouvement de ma matière de « tendre vers » sous-tend un élément de sens important : il est traduit comme une « envie » d'être ou d'aller « là-bas » (nous retrouvons là encore le caractère intentionnel que j'attribue au mouvement interne, porté par l'autonomie de ses trajets). Le souhait s'étend aux deux parties en présence : mon mouvement interne a « envie d'être là-bas », le mouvement devant moi « attend d'être rejoint » ; à l'arrivée, les deux « ont envie de se rejoindre ». Cet élément de sens se déploie plus précisément sous la forme de plusieurs informations distinctes et concomitantes.

Au plan de ce que je sais comme sens pendant ce temps

C'est ici que j'ai longtemps cherché une chronologie qui lierait les nombreuses informations qui se manifestent ; ou, à moins d'une chronologie, une sorte de logique d'enchaînement dont le fait de connaissance aurait été un aboutissement final selon un fil continu et progressif. Je me rends compte maintenant qu'avant de mener cette recherche, ma représentation générale du cheminement du fait de conscience au fait de connaissance ressemblait à un fil, sur lequel différents éléments de sens étaient enchaînés (au double sens de liés et placés les uns après les autres) comme les perles d'un collier.

Mais ce que révèle cette séquence de précipitation du sens est tout autre : l'évolution du sens n'est ni linéaire ni univoque, ni monodirectionnelle, elle ne se déroule pas le long d'un fil unique. C'est ici que la métaphore du film choral m'a été utile pour me donner une autre représentation et sortir d'une certaine image – et attente – d'un 'sens unique'. Ce jeu de mots survenu dans mon écriture est parlant : le sens du Sensible n'est effectivement pas un sens unique, mais plutôt une résultante, un carrefour où se retrouvent plusieurs fils de sens qui se déroulent depuis quelque temps et se croisent, réalisant ensemble une forme inédite, imprévisible au vu des éléments de sens de départ.

Ayant repéré cette structure que l'on pourrait dire ‘en réseau’, j’ai donc renoncé à organiser chronologiquement les différents éléments de sens qui composent la séquence. L’ordre dans lequel je les présente n’a donc pas d’autre valeur que de restituer une cohérence d’ensemble qui respecte au mieux ce que j’ai vécu. Mais cette présentation reste insatisfaisante à mes yeux : elle ne traduit pas le sentiment que j’avais, durant l’expérience, d’être au centre de plusieurs voies de signification qui se rejoignaient là, en moi, pour dessiner peu à peu, couche par couche, comme sur une aquarelle, une intelligibilité de plus en plus transparente. C’est cela : le sentiment que j’avais était de *voir apparaître* de l’intelligibilité, de voir apparaître une compréhension, que je ne saisissais pas mais qui me saisissait, qui grandissait devant mes yeux, qui se donnait à voir comme un paysage émerge de la brume au fur et à mesure que l’on s’avance, non pas déjà là et attendant que nous puissions le voir, mais se créant sous et par l’orientation de notre regard, le degré de lumière versée par le soleil à cette heure précisément… un paysage se construisant vraiment *dans* la rencontre, la rencontre qui naît de notre mouvement d’avancée vers lui, ou de son mouvement réciproque d’avancée vers nous ; un paysage qui se construit au cours de cette rencontre, grâce à cette rencontre, de manière totalement unique et originale à travers cette rencontre, qui ne serait exactement la même avec aucun autre acteur au monde.

J’invite donc le lecteur à découvrir la suite, autant que possible, sans ‘ranger’ les informations que je donne dans l’ordre où je les donne, car j’aurais pu les donner dans un autre ordre et cela eut été tout autant juste, et représentatif de mon expérience. Ces informations sont venues à moi en même temps, se sont superposées, accumulées, agglomérées dans mon esprit d’une manière à la fois improbable, imprévisible et évidente pour moi, et la qualité propre de ce processus ne peut être rendu en totalité dans l’écriture.

Le mouvement devant moi m’attend

Un élément de sens qui se donne est que le mouvement devant moi m’apparaît, suite au mouvement de ma matière vers lui, comme étant en attente :

62] (2) Le mouvement devant moi attend. Il ne bouge pas dans un déplacement, il bouge au-dedans d’un espace infini qui est autour, loin, et il attend mon mouvement interne.

À la question : qui ou quoi attend-il ?, la réponse est double, le verbatim révélant ici deux aspects : le mouvement devant moi attend mon mouvement interne (comme précisé ci-dessus dans l’extrait 62] (2)), et il m’attend, moi.

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue.

16] (4) [...] l'espace que je perçois devant moi, empli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

On peut noter ici l'évolution graduelle, déjà rencontrée plusieurs fois, entre un sentiment (ou un acte à d'autres moments) que je capte d'abord comme relevant du mouvement interne, puis que je m'approprie immédiatement comme relevant de mon identité propre. Plus précisément ou plus profondément encore, le mouvement situé devant moi représentant depuis la séquence précédente une part de moi (sous la forme « c'est de moi qu'il s'agit »), j'ai finalement le sentiment que c'est moi qui m'attends moi-même :

23] (1) C'est l'association du point d'appui et de l'orientation tournée vers moi qui me dit que je m'attends.

Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite

L'attente n'est cependant pas à comprendre ici comme un sentiment passif, mais comme une demande active de la part du mouvement devant moi :

24] « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Un espoir, je ne sais pas si c'est le bon mot. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Je le sais parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). [...]

Ce n'est donc plus seulement d'attente qu'il s'agit, c'est plus que cela : je vis de la part du mouvement autour de moi un appel, une demande. Les termes « appel » et « demande » sont utilisés dans de très nombreuses occurrences :

24] « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Un espoir, je ne sais pas si c'est le bon mot. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. [...]

160] (1) Le mouvement devant moi m'appelle, il appelle mon mouvement interne, il appelle ma matière.

44] C'est un appel, mais pas un appel de moi vers ce mouvement devant, c'est l'inverse : un appel du mouvement devant moi vers moi. Il m'appelle.

89] (1) ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a appelée.

Comme pour l'attente, l'appel du mouvement devant moi s'adresse autant (je pourrais presque dire : indifféremment) à mon mouvement interne et à moi ; je ne fais pas de différence entre mon mouvement interne et moi, je nous identifie l'un à l'autre, par un lien d'équivalence, d'assimilation. Tout ce qui vient de, ou va vers, mon mouvement interne me concerne ; quand mon mouvement interne est à l'œuvre d'une manière ou d'une autre, c'est de moi qu'il s'agit.

Un autre aspect important de cette séquence est qu'à travers des termes tels qu'« appel » ou « demande », j'attribue au mouvement devant moi une véritable intention, à deux niveaux : une intention de s'adresser à moi, et une intention de me demander quelque chose de précis, même si je ne sais pas encore de quoi il s'agit. Cette intention est clairement nommée :

46] (1) Le mouvement devant moi a une intention envers moi.

Nous rejoignons ici une discussion que nous avons déjà entamée sur la question de la nature et du statut du mouvement interne, en tant que conscience autonome articulée avec ma propre conscience et donc avec le sujet que je suis. Confrontée au point précédent que j'ai souligné, on pourrait voir là une sorte de paradoxe entre, d'un côté, l'idée que mon

mouvement interne est moi, et de l'autre celle que le mouvement interne constitue – ou est porteur de – une conscience autonome avec laquelle ma conscience de sujet interagit.

Ces deux positions seront à discuter, car elles éclairent différemment – peut-être de manière complémentaire – la question des conditions et des étapes de la naissance du sens au contact du Sensible. Notamment, le sens qui naît du rapport au Sensible ne peut ‘simplement’ se comprendre comme une traduction symbolique, de la part du sujet, de certains contenus de l’expérience. Il existe une interaction réelle entre un sujet et un phénomène du Sensible qui, parce qu’il est subjectivement vécu comme étant *à la fois* une part de soi et porteur d’une animation et d’une conscience autonome, devient potentiellement l’interlocuteur perceptible d’une ‘discussion intérieure’ entre deux interlocuteurs. Dès lors, le sens ne serait à considérer ni comme étant uniquement ‘contenu’ dans le phénomène ou lui appartenant – fut-ce en germe, fut-ce potentiellement –, ni comme relevant uniquement de l’activité d’un sujet réflexivement conscient de ce phénomène et exerçant à son propos une traduction linguistique ; mais plutôt comme naissant d’une réciprocité entre le sujet et le phénomène qu’il vit dans une intériorité corporelle ne pouvant en aucun cas être prise comme objet du monde, mais comme partie de soi.

Pour aller dans ce sens, certains paragraphes précisent que ce que je vis comme un appel intentionnel de la part du mouvement devant moi, se donne en fait sous la forme d’une possibilité intérieure qui m’est offerte à travers son activité d’animation :

63] (2) Il y a dans moi la très légère pression, pas forcément désagréable, d’un appel auquel il faut répondre.

65] Je dois. C’est une proposition intérieure, pas un ordre comme j’ai déjà rencontré. Là, c’est juste une proposition, je fais comme je veux, je ne me sens pas obligée, c’est plutôt une voie qui m’est montrée et je choisis d’y aller ou pas. Les deux voies restent ouvertes. Je sens que mon mouvement peut encore aller dans n’importe quelle direction.

67] En fait [...], je peux, je suis invitée à. Je ne suis pas obligée.

25] [...] Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m’attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c’est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui

m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

Quand je parle, dans l'extrait 65], de moments de ma vie où j'ai ressenti certaines informations intérieures comme étant des « ordres », je parle d'informations qui s'imposaient avec une forme d'évidence, me renvoyant à un message du genre « voilà ce que je dois faire ! ». Dans l'expérience que nous étudions ici, ce n'est pas de cela qu'il s'agit, mais d'une « proposition », d'une invitation. J'ai envie de souligner la phrase « c'est plutôt une voie qui m'est montrée », qui me semble préfigurer un point important qui se confirmera plus tard, à savoir que ce que je perçois comme « message » du mouvement interne a comme support le fait que le mouvement interne, par les formes perceptuelles qu'il me donne à vivre au cœur de ma matière, me « montre » quelque chose.

Quoi qu'il en soit, le fait de me sentir ainsi visée par une demande, appelée, invitée, dénote un sentiment de concernation fort, une implication dans l'expérience qui fait qu'à aucun moment ce qui se passe n'est extérieur à moi. Que j'attribue au mouvement interne ou au mouvement devant moi, une intention de s'adresser à moi, fait de moi une interlocutrice à part entière de ce qui se joue dans mon expérience. Je ne suis pas spectatrice mais actrice de ce qui se passe, je participe, je suis concernée, c'est de moi qu'il s'agit.

Le mouvement devant représente un devenir possible de moi

Dans ce dialogue se donne également le sens que la zone de mouvement devant moi représente un devenir possible de moi. Il y a clairement là un pas de plus par rapport à l'information « c'est de moi qu'il s'agit », perçue dans la séquence de mobilisation suite à l'apparition de la forme perceptuelle nouvelle. Maintenant, ce mouvement devant moi ne m'apparaît plus seulement comme étant moi telle que je suis dans le présent, mais moi telle que je peux devenir, moi telle que je ne suis pas encore :

178] Je sais maintenant que quelque chose m'attend là-bas, je sais que je suis déjà en partie là-bas, qu'une partie de moi est déjà là-bas, devant, une partie de moi déjà née mais que je ne suis pas encore.

50] Le mouvement devant moi me montre « moi plus tard, possiblement ».

20] (2) C'est (le mouvement devant moi) moi telle que je peux devenir.

Cette information semble être fondée sur le fait que ce que je ressens au contact de la forme perceptuelle nouvelle m'apparaît comme une possibilité à vivre :

22] (2) « moi qui suis devant » est bien le mouvement que je vis comme étant une partie de moi qui représente un devenir possible de moi. [...] C'est une possibilité vers laquelle je peux aller [...]

Cette zone qui m'attire, je la perçois comme quelque chose qui m'est donné à voir, à ressentir :

48] Le mouvement n'a pas une intention de m'attirer forcément, il a une intention de me montrer. Oui, ça c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me montre quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire.

Ce point me paraît décisif : tout se passe comme si la perception de cette zone me donnait à goûter des sensations, des sentiments, des qualités qui ne sont pas encore des attributs actuels de mon être, mais qui me sont donnés à expérimenter par anticipation et agissent ainsi comme un révélateur implicite du fait que je peux les vivre.

32] (3) il y a une autre possibilité, autre chose à vivre, cette autre chose dont je me mets à envisager, non c'est mon corps d'abord qui commence à envisager que c'est possible de le vivre. *Cet autre état, il est possible de le vivre.*

Il y a, dans le contenu perceptuel qui se donne à cet instant précis, une dimension de ‘en train de se montrer’, de ‘déjà là mais pas encore tout à fait’, une découverte en cours qui n'est pas encore actualisée, quelque chose qui m'est accessible mais qui n'est pas encore moi vraiment. C'est tout cela que traduit le terme de « possibilité ». La « possibilité » est un contenu (en l'occurrence un contenu de manière d'être) qui renvoie, par sa nature perceptive même, à de la temporalité à venir. La notion de *possibilité* est donc associée à celle de *devenir, d'avenir* :

42] Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte. Je sais que ce mouvement qui est devant moi est un avenir de moi, un possible à venir.

Dans cet extrait 42], un autre point à souligner est la distinction, capitale à mon sens, entre « capter par ma conscience » et « vivre dans mon corps ». Je fais ici une différence claire, sur le plan expérientiel, entre percevoir la chose par ma conscience et la vivre dans et à travers mon corps. On voit à l'œuvre au passage l'importance du point d'appui maintenu au contact du mouvement interne, qui offre à une part de ma conscience la liberté, sans aucune velléité d'aller chercher activement quoi que ce soit, d'accueillir tout phénomène qui se produit en un autre point de mon champ perceptif. C'est bien le fondement de cette expérience : ma conscience capte hors de ma matière corporelle un phénomène qui résonne en moi, et c'est cette résonance qui me donne à vivre des sensations et des sentiments dont je perçois dans le même temps qu'ils se vivent par ma conscience et pas encore dans ma matière. C'est ainsi que se comprend la notion d'appel, d'invitation à : jusque-là l'amplitude s'intégrait en moi de manière quasi passive, comme par imbibition. Mais là, dans cette introspection sensorielle, un pas de plus m'est proposé (ou se propose) : agir, moi, pour rejoindre l'amplitude, la liberté, pour la vivre dans mon corps et dans mes actes de manière plus active. C'est ce que montrent les séquences suivantes.

Prise de conscience d'un espace, que je ne suis pas là-bas

Un autre élément de sens qui se donne est la prise de conscience de l'espace qui existe entre « ici » (mon mouvement interne au cœur de ma matière, moi telle que je suis maintenant) et « là-bas » (la zone de mouvement devant moi, moi telle que je peux être).

162] Il y a un espace entre là-bas et ici, qui est comblé en partie depuis là-bas par le mouvement devant moi qui m'attire et depuis ici par mon mouvement interne qui répond et se tend vers là-bas. Mais entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace.

163] Face à cet espace une part de moi est immobile.

Le ‘pas de plus’ proposé est clairement défini :

161] quelque chose de moi est encore ici. Il y a une différence entre tendre vers et aller vers. Je suis ici et je regarde là-bas. Et je sais que je ne suis pas encore là-bas.

Par rapport au vécu si fort des derniers mois, où je me décrivais déjà comme ‘vivant l'amplitude en moi’, il y a ici un degré supplémentaire, un possible auquel « quelque chose de moi » ne participe pas encore. Je ne suis pas actrice en totalité de cette amplitude de

liberté que pourtant je vis déjà sur un plan. De nombreux passages soulignent ce sentiment de plusieurs manières :

187] Je vois un contraste. Peut-être pourrait-on dire un contraste entre l'ancien et le nouveau.

177] Je suis là, dans mon espace, appelée, attirée mais toujours là encore, pourtant.

Un dernier point est que, encore une fois, je mentionne ici une prise de conscience en deux temps, d'abord au niveau de mon mouvement interne puis, tout de suite, au niveau de mon être propre, m'appropriant les sensations issues de mon mouvement interne comme des intentions qui, en fait, me reviennent :

59] (2) Mon mouvement interne a envie d'aller là-bas, et c'est là qu'il se rend compte qu'il n'y est pas.

60] (1) Mon mouvement interne a su avant moi qu'il n'était pas là-bas.

164] Mon mouvement interne tend vers, mais moi je découvre seulement qu'il y a une possibilité d'y aller.

À chaque fois qu'est apparu dans l'analyse ce temps de latence entre la perception d'une forme, d'une intention ou d'un sentiment venant de mon mouvement interne, et le moment où je m'approprie ces phénomènes comme étant miens, je me suis demandé si ce mécanisme en deux temps était ‘normal’ dans le champ du Sensible, où il est clair que le mouvement interne est une part de soi. L'appropriation, dans un rapport idéal au Sensible, devrait-elle donc être immédiate, sans temps de latence ? J'ai réalisé qu'en fait il y avait un sens profond, en tout cas en ce qui me concerne, à ce que les phénomènes soient ainsi d'abord vécus comme venant du mouvement interne, puis seulement – même si c'est dans un délai très court – comme m'appartenant en propre. Je devrais même dire *deux* niveaux de sens : cela me permet d'une part de reconnaître l'existence du mouvement interne en tant que force active du vivant, autonome de ma pensée et de ma volonté propres et, d'autre part, de me situer comme sujet au contact de cette réalité.

Pour développer davantage ce point, je précise que je perçois distinctement, avec une force et une évidence indubitables, l'existence dans mon corps d'un mouvement interne qui circule en moi selon des orientations, des amplitudes, une cadence, que je ne décide pas : il y

a bien une autonomie d'organisation des manifestations du vivant en moi. Mais si ces manifestations du vivant me communiquent, d'une manière ou d'une autre, des informations utiles pour ma vie, c'est bien que je les reçois comme telles, c'est-à-dire que je me suis située face à ces informations comme sujet responsable de ce que j'en fais, de la manière dont je les accueille et les traduis dans mon existence propre. Aucune de ces informations, aussi puissante ou interpellante soit-elle, ne peut avoir d'effet dans ma vie, de sens dans mon existence, sans *moi* pour comprendre et incarner cet effet et ce sens. Il y a dans le fait de ressentir le mouvement interne comme autonome par rapport à soi – je n'ai pas dit 'indépendamment de soi' – un élément qui me semble décisif pour la constitution du sujet au contact du Sensible.

Naissance de la notion de décision : une question intérieure non encore formulée

Le verbatim indique que l'espace entre ce qui m'attend devant moi et la part de moi encore immobile 'ici', serait l'endroit et le moment où serait née « l'idée » de décision :

170] La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision.

169] La notion de décision s'enracine dans cet espace. Seule une décision de ma part peut combler cet espace.

Quand je parle de « l'idée » de décision, je prends soin de l'écrire entre guillemets : il ne s'agit pas en effet d'une idée en tant que fruit d'un raisonnement ou d'une déduction. C'est l'ébauche d'une idée, non encore formulée, une toute première forme de ce qui donnera plus tard la notion de décision. D'après le verbatim, cette ébauche se donne en fait sous forme de question :

71] C'est le fait de ne pas y être, c'est l'espace entre moi et ce mouvement qui a évoqué la notion de décision. Pourquoi je n'y suis pas ? C'est cette question qui s'est posée à moi. Ou : pourquoi tu n'y vas pas ? pourquoi tu n'irais pas ? Et là, ah oui, je n'y suis donc pas encore.

159] Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Mais ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure. Mon état intérieur est une question.

Mais là encore, il faut insister sur le fait que la question elle-même n'est pas formulée, c'est ce que j'appelle une « question intérieure » ; je ne veux pas dire ici qu'elle est privée, ou que je me la pose sous forme d'un discours intérieur non audible, mais plutôt qu'elle se manifeste par un état intérieur interrogatif, une sorte de 'question organique' : « mon état intérieur est une question ». Les différentes formulations mentionnées dans le verbatim – « Pourquoi je n'y suis pas ? », « pourquoi tu n'y vas pas ? », « pourquoi tu n'irais pas ? » – sont des tentatives maladroites de retraduire par écrit, sur le plan langagier, un perception de moi, de mon état, qui se donne sans mots dans le cours de l'expérience. On touche là à l'une des limites de toute méthodologie de recueil de données qui, pour les besoins de la recherche, doit fournir des traces écrites des phénomènes auxquelles elle s'intéresse ; une manière plus juste de rendre compte de cette étape du sens de cette expérience serait de mimer sur mon visage l'expression interrogative qui habite mon état organique à ce moment précis. Mais ce serait encore une traduction réductrice d'un état plus vaste, qui de toute façon ne pourra jamais être directement accessible à un observateur extérieur, qui est 'pur vécu', ce qui ne veut pas dire non plus sans sens accessible, puisque déjà porteur de significations que je suis capable de formuler, fut-ce de manière incomplète ou imprécise, dans l'après-coup.

Prise de conscience que, plus précisément, je ne suis pas « de la même manière » ici et là-bas

Le point clé de cette section se tient dans le déploiement descriptif de la distinction apparue un peu plus tôt entre « là-bas » et « ici », que nous pourrions aussi traduire par : une part de moi et une autre, ou encore : l'état d'amplitude et de liberté où je ne suis pas encore et qui m'attend, et moi telle que je suis pour l'instant. Cette étape du sens vient préciser cette distinction : finalement, ce n'est pas vraiment, ou pas seulement, que je ne suis pas encore là-bas, ou que je ne suis pas encore cela ; je suis en réalité dans les deux endroits à la fois, mais je n'y suis pas « de la même manière » :

180] Si je suis honnête, je ne peux même pas dire que je suis en partie ici et en partie là-bas, non, je suis totalement ici et déjà totalement là-bas aussi, mais simplement je n'y suis pas de la même manière. Je sens que je ne SUIS pas de la même manière ici et là-bas, que je n'y existe pas sous la même forme.

186] Je suis devenue cela justement de l'intérieur, je me suis ouverte tellement violemment à ce nouvel espace d'être que je SUIS cela depuis quelques mois, je me suis vue devenir cela bien sûr mais là je vois autre chose : je vois que je ne SUIS pas de la même manière ici et là-bas.

La distinction n'est donc pas quantitative – « y être » ou « ne pas y être », ce qui correspond en partie à « être cela » ou « ne pas l'être » – mais qualitative : je ne suis pas « de la même manière » ici et là-bas.

La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir

Ici se comprend mieux ce qui est vraiment nouveau dans cette introspection sensorielle, quelle part de moi supplémentaire est convoquée dans l'expérience de l'amplitude et de la liberté : je suis appelée à l'incarner sur le plan comportemental.

188] En fait je me rends compte que je *suis* cette nouvelle manière d'être dans ma matière, dans mes perceptions, dans mes gestes, dans mes pensées, mais pas encore dans mes comportements.

Cette distinction supplémentaire éclaire rétrospectivement que ce que je vivais comme une invitation à vivre l'amplitude et la liberté *dans mon corps*, renvoie en réalité à les vivre *dans mes comportements*. Ce qui est souligné ici est bien la dimension de *l'agir* qui est à mettre en œuvre relativement à la sensation d'amplitude et de liberté :

90] L'incarner *dans l'action*, c'est ça.

189] (1) Le sentiment d'attente, la distance spatiale entre moi et le mouvement que je vois là-bas, devant, me signifie que je *n'agis* pas totalement cette nouvelle manière d'être qui existe pourtant en moi,

193] Je sens que je dois me mettre en action, vivre ce nouvel état qui m'est proposé, qui fait déjà partie de moi, autrement que juste en me laissant habiter par lui. Je sens qu'il faut que j'agisse.

198] Il faut que j'y aille, il faut que je me lève.

La notion de mise en action m'implique à un degré supplémentaire par rapport à tout ce que j'ai déjà vécu autour de cet état d'amplitude et de liberté :

167] Mon mouvement interne veut aller là-bas mais moi je n'y vais pas encore. C'est comme si je sentais que mon mouvement interne a besoin de moi pour aller là-bas.

168] Il faut que MOI je bouge, que MOI j'y aille et aller MOI là-bas veut dire devenir ce qu'il y a là-bas.

91] Envie d'y être, d'agir avec cette sensation, de vivre en étant libre et ample, et pas seulement avec la sensation en moi, dans ma conscience, de la liberté et de l'amplitude du mouvement dans une immensité qui m'entoure et même dans mon corps.

Ce dernier paragraphe précise particulièrement clairement la distinction : c'est bien d'un degré supplémentaire d'incarnation qu'il s'agit, qui apparaît comme un tremplin vers le versant des comportements observables :

89] (2) *Ce qui était nouveau était le fait* que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), que quelque chose de moi a eu envie de *rejoindre* cette sensation. De l'incarner. *D'être* cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler.

➤ **Deuxième moment : l'acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend se déroule dans ma matière**

Au plan de ma matière

Dans ce deuxième grand moment de la ‘précipitation du sens’, le mouvement qui est en train de se jouer dans ma matière prend davantage d'ampleur, se précise, change de forme. Jusque-là, ma matière s'est ‘simplement’ tournée vers le mouvement qui est devant moi. Quand je dis ‘simplement’, ce n'est pas pour minimiser ce phénomène (nous avons vu à quel point il avait été riche de compréhensions associées), mais pour souligner qu'il y a ensuite un degré supplémentaire d'activité, qui est à la fois la reprise à un autre niveau d'éléments de sens qui se sont donnés plus tôt, et le dernier préalable au mot « décision » qui constituera le cœur du fait de connaissance :

172] Au début ce n'est pas le *mot* décision qui vient, c'est la conscience floue d'un *acte* qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.

191] L'acte consiste à *aller* là-bas. Bouger. Mettre en actes.

192] Bouger, aller là-bas, consiste en fait à me mettre en action.

Cet acte, contrairement à ce que l'on pourrait croire au premier abord, n'est pas un acte réalisé de manière visible : je ne me lève pas pour bouger dans la pièce. Non, c'est un acte qui se joue au cœur même de ma matière, sous la forme d'un mouvement interne particulier :

173] L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.

174] (1) Il y a une tension, et entre les deux pôles de la tension se dessine l'acte qui les ferait se rejoindre : bouger.

203] Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.

204] En tout cas dès qu'il me montre sa forme, dès que je saisit cette forme comme porteuse d'une orientation claire, j'*assiste* à un acte qui se joue en moi.

93] (1) Comme un frêtillement de ma matière, une impulsion articulaire de rejoindre ce mouvement si ample *par un déplacement* ; ne plus rester là immobile à le laisser se déployer autour de moi mais cette fois y aller, aller me mettre dedans, pour agir depuis lui.

Je mesure ici qu'il est difficile de saisir ce qui se joue en moi quand on n'a pas fait l'expérience du Sensible. L'accès à une certaine représentation de l'expérience est probablement difficile du point de vue d'un observateur extérieur et me semble nécessiter quelques précisions supplémentaires.

Ce qui se passe, c'est que le mouvement interne déroule un trajet particulièrement puissant, qui emmène la totalité de la matière de mon corps ; ce trajet n'est plus simplement une orientation dont je perçois qu'elle se déroule en moi, il est beaucoup plus que cela. Il devient une forme globale que prend l'ensemble du volume de ma matière corporelle de manière dynamique, comme si le matériau dont est fait mon corps, le contenu de mon enveloppe corporelle, adoptait une forme que je 'vois' s'élaborer, non pas sous mes yeux mais par la modalité perceptive du Sensible. C'est cette forme que je vis comme un acte, parce qu'elle revêt effectivement cette apparence, que je décris ainsi :

195] Je me vois bouger, presque me mettre debout et sortir de ma chaise pour aller rejoindre ce qui m'attend.

199] ***je suis en train de me lever.***

216] C'est un geste de me lever. ***De quitter la chaise.*** Quitter la chaise où je suis assise pour aller, ***en marchant***, rejoindre un lieu et une situation qui m'attendent. ***Il s'agit de quitter la chaise où je suis assise pour me (re ?)mettre en marche.***

Cet acte qui se déroule dans ma matière corporelle est bien l'élément nouveau de cette séquence, c'est la première fois que j'en rencontre la manifestation :

207] (1) je ne l'ai jamais vu comme tel, je n'ai jamais vu cet acte qui existe en moi, au niveau du mouvement interne

Encore une fois, il ne s'agit pas d'un geste majeur, visible de l'extérieur ; un observateur ne me verrait pas bouger de ma chaise, je ne me lève pas *réellement*. On pourrait dire en quelque sorte que « ça se lève en moi ». Le mouvement interne joue presque ici le rôle d'une ‘avant-première’ de l'acte extériorisé.

Au plan de ce que je saisit comme sens pendant ce temps

Le sens, à ce stade de l'expérience, repose tout entier sur l'établissement d'un lien entre l'acte qui se déroule dans ma matière – que nous appellerons acte intérieur – et la possibilité d'un acte extériorisé correspondant, à poser dans mon existence. Assister à cet acte au cœur de ma matière m'ouvre en effet plusieurs voies de compréhension :

- je réalise que cet acte intérieur est la préfiguration d'un acte extériorisé, et qu'une part de moi, dans mon intériorité, est déjà en train de le poser ;
- cela me montre que je suis capable de faire cet acte ;
- je saisit que cet acte extériorisé est *annoncé*, voire je le souhaite ;
- je me dis que cet acte m'est demandé ;
- la notion de décision s'impose.

De la même manière que dans la section précédente, ces différents éléments de compréhension de l'expérience ne peuvent être ‘rangés’ dans un ordre chronologique. Le seul élément de sens que je peux situer est le dernier, qui ‘ramasse’ tous les autres, comme un bouquet final, un résumé, une résultante, un aboutissement. Dans la métaphore du film chorale que j'ai déjà utilisée, ce dernier sens – la notion de décision elle-même – représente le

moment où tous les personnages, qui ont évolué jusque-là en parallèle, se trouvent, sont réunis dans la rencontre finale qui matérialise les liens invisibles qui existaient pourtant déjà.

Pour les quatre autres, je ne les sais pas de manière chronologique, ils ne sont pas liés non plus par une relation de causalité ni d'engendrement, je ne peux pas dire avec certitude que certains sont entraînés par d'autres. Si je devais en donner une représentation graphique, je ne saurais donc pas déterminer où, dans cette représentation, situer tel ou tel élément. Et pourtant, ils sont tous distincts dans ma compréhension au moment même où je vis l'expérience, chacun d'eux est bien individualisé, il y a bien des ipséités différencierées. Ils interagissent sous une forme que j'ai du mal à décrire de manière intelligible pour un tiers ; je dirais que ces éléments de sens sont comme les différentes couches, ou facettes, ou aspects, d'un même sens multidimensionnel, et qu'ils sont en même temps en relation entre eux. Ce que je vis en cette fin d'introspection sensorielle est un sens résultant qui constitue une seule unité, mais dont je peux aisément détailler les différentes dimensions car elles sont spontanément présentes dans leur ipséité.

Cet acte intérieur est l'ébauche d'un acte réel

Le sens central de cette séquence repose donc sur le fait que l'acte qui se joue dans ma matière s'y joue avec une telle puissance perceptive, qu'il m'apparaît comme l'ébauche intérieurisée d'un acte réel équivalent dans mon existence. « Ça » se lève, au niveau du mouvement interne, tellement fortement, tellement puissamment, avec une telle résonance, que je me sens ‘presque’ en train de le faire réellement, ou ‘au bord’ de le faire réellement :

235] et je le vis tellement que je suis juste à la frontière de le faire, ou plus exactement je suis juste entre le faire intérieurement et le faire objectivement.

233] Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour moi à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui me place juste à la frontière de l'acte objectif : je me lève « tellement » dans ma matière que je suis « presque » en train de me lever « en vrai »,

Nous parlerons ici de « paroxysme perceptif » (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006), qui place la sensation de l'acte en bordure de l'acte réel. Le trajet que me donne à percevoir le mouvement interne est tellement clair pour moi, et il m'implique tellement dans la partie la plus profonde de moi, que je le reçois comme quelque chose qui m'est montré. Ce qui m'est

montré, en l'occurrence, est le geste de me lever, de me remettre en marche pour rejoindre ce qui, devant moi, m'attend, et qui est la part de moi ample et libre qui se déploie depuis plusieurs mois et qui, maintenant, appelle davantage d'incarnation. Je ‘vois’ ainsi qu'il représente une étape nouvelle et supplémentaire dans un processus engagé depuis plusieurs mois autour de la sensation d'amplitude et de liberté :

211] Cet acte, c'est un seuil de plus par rapport à vivre l'immensité et l'amplitude par lesquelles je suis habitée déjà depuis plusieurs mois.

212] C'est davantage aussi que laisser se déployer cette amplitude et cette immensité dans mes actes, dans mes comportements, dans mes gestes ou mes paroles, tout ça je le fais déjà.

214] C'est un geste d'accomplissement, ce geste qui est en train de se faire en moi. Un accomplissement dans le concret de ma vie.

Ce geste représente donc un « accomplissement dans le concret de ma vie », qui vient pousser plus loin encore les distinctions déjà établies entre « capter par ma conscience » et « vivre dans mon corps », puis entre « vivre dans mon corps » et « être dans mes comportements ».

L'acte réel est possible

Parallèlement, assister à ce geste intérieur et le vivre dans un tel paroxysme perceptif, me montre que l'acte réel est possible et ce, en deux sens du terme. Tout d'abord au sens où sa réalisation dans ma matière indique qu'il est réalisable, dans l'absolu. Cet aspect insiste sur *l'acte lui-même* : puisqu'il se déroule d'une manière, ou à un niveau de mon être, il peut se dérouler tout court :

228] [...] après avoir imbibé ma matière, mes perceptions, mon état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en moi, et ce faisant me propose de conscientiser cet acte possible.

231] Assister à ce geste interne dans ma matière, *c'est* comprendre que je peux le faire puisque je *suis* en train de le faire.

Mais l'acte réel est possible au sens également où je me découvre capable de le réaliser ; je suis capable d'accomplir la mise en acte de l'état d'amplitude et de liberté (ici

nommé « l'état d'infinitude »). Cet aspect de la notion de possibilité insiste sur moi, sujet, et sur ma propre capacité à le réaliser :

236] Ce que je vis à ce moment-là, c'est que le faire intérieurement, ou le voir se dérouler au niveau de mon mouvement interne, me montre, et donc me dit, que je suis capable de le faire objectivement, dans un acte concret relié à une situation de ma vie, et je sais d'ailleurs immédiatement à quelle situation de ma vie ce geste s'applique, et à quel acte donc il correspond.

240] Je sais maintenant, parce que je l'ai vu se faire en moi, que l'acte est possible pour moi, mais en même temps je n'ai pas encore fait l'acte, et je sais à ce moment-là que la suite m'appartient.

Je fais un lien très clair entre ce qui se joue dans ma matière et ce qui se joue 'pour moi', selon la modalité rencontrée à de multiples reprises qui consiste à d'abord identifier les choses au niveau du mouvement interne, puis à me les appropier comme étant miennes en établissant alors un lien avec ce à quoi cela renvoie dans ma vie.

229] Que l'acte de bouger, de me lever, de me remettre en marche se déroule dans ma matière, avec les signaux d'alarme que sont la modification psychotonique ou l'intensité préalables, c'est comme la manière qu'a mon corps (mon mouvement ?) de me montrer où j'en suis, ce qui se passe pour moi.

230] C'est cela : ce qui se passe *en* moi est ce qui se passe *pour* moi.

234] en fait c'est ce geste interne qui a le critère de vérité le plus sûr,

Je réalise que je souhaite concrétiser cet acte

Le mouvement interne, appelé également en somato-psychopédagogie le « pré-mouvement », se montre donc ici également comme un « pré-acte », c'est-à-dire une forme de l'acte antérieure à sa réalisation extériorisée, mais qui comporte déjà toutes les caractéristiques de l'acte possible. À travers sa manifestation en moi, je réalise alors que tout ce qui m'appelle vers devant depuis le début de l'expérience peut se réaliser en totalité à travers cet acte que je souhaite maintenant réaliser :

202] Le mouvement interne me montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en moi est le projet de l'acte que je ferai, que j'ai à faire, que je veux faire, même, peut-être.

Comme si le mouvement interne, au travers de ses orientations au sein de ma matière, était pour moi le miroir de certaines orientations possibles de choix, d'actes ou de réflexions, qu'il me montre de cette manière. J'attribue ainsi clairement au mouvement interne une fonction d'indicateur de certains états, élans, souhaits profonds, possibilités d'être, que je n'identifie pas toujours avant qu'il ne me les ait fait vivre sur le mode du Sensible :

205] c'est parce que mon mouvement interne fait cet acte en moi, se montre comme pré-acte, que je suis mise au courant que je souhaite faire cet acte.

Cet acte m'apparaît alors comme *devant* s'accomplir dans le concret de ma vie :

194] La nouvelle manière d'être doit devenir un acte.

L'acte intérieur devient préfiguration de l'acte que je ferai

Il y a là un élément de sens tout à fait particulier, qui relève du devenir de l'acte intérieur. Tout se passe comme si le fait qu'il se manifeste déjà à un niveau d'existence – dans ma matière – impliquait pour moi qu'il va se mettre ensuite à exister à un autre niveau d'existence – dans ma vie concrète. C'est son 'destin' d'acte extériorisé qui m'est montré sous la forme de l'acte intérieur :

207] (2) Cet acte au niveau du mouvement interne me révèle l'acte que je ferai.

Ce qui est ici souligné, en plus de tout ce que nous avons déjà évoqué, est l'aspect temporel qui se donne dans le sens : je présente cet acte comme étant « annoncé », c'est-à-dire montré dans son devenir possible qu'est sa réalisation concrète :

208] Je le ferai parce qu'existant déjà en moi, il est déjà *annoncé*.

210] Ce geste étant déjà annoncé en moi, il ne me reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser.

206] Cet acte m'attend au sens où je le porte déjà en moi comme on porte un enfant.

L'acte réel m'est demandé

Une autre nuance encore consiste à dire que l'acte en question m'est « demandé ». Cet aspect paraît assez logiquement associé au fait qu'il soit annoncé, et que je le vive comme devant se concrétiser dans ma vie. Il m'est « demandé » non pas de l'extérieur –

personne ne me demande rien –, mais au sens où puisque c'est en moi qu'il se déroule, puisque c'est au cœur de mon propre corps qu'il se déroule, puisque c'est à moi qu'il est montré et de moi qu'il s'agit, je dois le réaliser. En fait, je *choisis* de le réaliser, et c'est là que va finalement intervenir la notion de décision.

226] Ce qui se joue, c'est que cet état d'infinitude se met en acte en moi, c'est le processus du mouvement interne qui passe un cap, ce n'est pas d'abord moi, c'est le mouvement de ma vie en moi qui me propose l'étape suivante, c'est à ça que j'assiste dans la matière de mon corps.

200] Mon mouvement interne est en train de faire dans mon corps l'acte qui m'est demandé maintenant.

Quand je dis que cet acte m'est demandé, cela renvoie également au paroxysme perceptif dont nous avons déjà parlé : la force intérieure qui me pousse est telle que j'ai l'impression qu'il me suffirait de me laisser aller pour me lever vraiment de ma chaise :

201] Je sais que cela m'est demandé parce que je suis en train de le faire, intérieurement mais plus qu'intérieurement, dans cet entre-deux juste à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur.

La notion « d'acte demandé » traduit enfin le fait que je vis ce qui est en train de se passer comme une immense question intérieure :

232] voir, sentir, vivre, que je suis en train de me lever et de me remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de ma matière, c'est une question que mon corps me pose à moi : la question de la suite, la question de l'acte réel, agi dans le mouvement articulaire, la question de savoir *quand* je vais « vraiment » bouger, me lever et me remettre en marche pour aller là-bas, là où m'attend ce qui me met en vie.

La notion de décision s'impose

Arrive ici un point ultime, dans lequel :

241] Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est de moi qu'il s'agit.

On sent ici une fin de séquence, comme si le processus à la fois perceptif, affectif et signifiant, inhérent à ces deux grands moments de mouvements internes, avait épousé ce

qu'il avait à me livrer. Je ressens d'ailleurs clairement, en cette fin d'introspection sensorielle, que :

242] Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et je passe – dois passer, si je le souhaite – de la Vie à ma vie. Il n'y a rien d'incontournable qui m'en empêche, je sais maintenant que je peux le faire, je l'ai fait sur un plan, la suite – faire exister ce geste en tant qu'acte – n'est « plus que » une affaire de décision...

Cet extrait pourrait sembler décrire un processus de déduction, alors que, dans la réalité expérientielle, rien ne se passe sur le mode de la déduction ou de la réflexion logique. Ce que je tente de décrire ici se donne au contraire sur le mode de l'évidence. Les deux énoncés suivants sont particulièrement parlants sur ce plan :

197] En fait, *c'est une décision qui est en train de se prendre*, là, sous mes yeux, dans mon corps, dans cet élan qui prend mon mouvement interne et anime mon corps d'une impulsion énorme.

217] c'est bien une décision qui est en train de se prendre en moi *au moment où, du plus profond de ma matière, ça se lève pour se remettre en marche*.

La notion de décision intervient en fin d'introspection sensorielle comme une évidence née de l'expérience intérieure :

174] (2) contenue avec la conscience de cet acte, il y a la décision de le poser.

196] C'est là qu'il y a une décision qui est à prendre.

239] Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

Quatrième séquence : l'avènement du sens formulé

Cette séquence est courte, elle se résume à la formulation effective, en langage intérieur, du fait de connaissance et de la prise de conscience associée :

157] Les mots étaient clairs en sortant de l'introspection sensorielle. « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ».

À ce stade de l'expansion, un trait qui apparaît de manière éclatante dans la phase 2 est la richesse et le raffinement incroyables des nuances de sens qui s'y rassemblent.

Ainsi, pour le premier moment, on rencontre :

- le mouvement devant moi m'attend
- le mouvement devant moi m'appelle, m'invite
- le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi
- je ne suis pas là-bas
- plus exactement, je ne suis pas de la même manière ici et là-bas
- la différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir

Puis, dans le deuxième moment :

- l'acte intérieur est l'ébauche d'un acte réel
- L'acte réel est possible dans l'absolu
- L'acte réel est possible pour moi
- Je réalise que je souhaite réaliser cet acte
- L'acte intérieur devient la préfiguration de l'acte que je ferai
- L'acte réel m'est demandé
- La décision s'impose

Face à ces nuances, je suis touchée par la forme et la richesse du ‘chemin de sens’ ainsi constitué. Je vois se dessiner un schéma d’ensemble totalement différent de ce que je me représentais en commençant cette recherche ; un schéma qui, comparé à cette représentation de départ, se révèle incroyablement fin, riche, subtil, intelligent, évolutif, fonctionnel.

La question qui se pose alors est celle du statut de ces éléments de sens relativement à l’organisation d’ensemble du processus : puisque, comme j’ai pris soin de le préciser, ils ne sont pas des étapes successives du développement du sens final, selon quelle logique sont-ils articulés ?

Phase 3. Après l'introspection sensorielle

La dernière phase que j'ai identifiée inclut l'ensemble des prises de conscience, prises de décision et passages à l'action engendrés par l'intégration progressive du fait de connaissance dans les différents niveaux de ma personnalité et secteurs de mon existence. Elle commence juste après la formulation du fait de connaissance, donc, comme nous l'avons déjà évoqué, quelques minutes avant la fin de la séance d'introspection sensorielle elle-même.

Cette phase n'est pas réellement décrite dans le verbatim, dans la mesure où je m'étais donné comme projet, pour répondre à ma question de recherche, d'étudier la manière dont se jouait le passage entre la sensation du mouvement interne et l'émergence d'un fait de connaissance depuis cette sensation, et non la totalité du modèle des sept étapes du processus de transformation du sujet selon D. Bois. Je n'ai donc pas orienté mon écriture descriptive vers la suite du processus. En termes somato-psychopédagogiques, je me suis limitée à la phase perceptivo-cognitive du processus de transformation, sans investiguer la phase cognitivo-comportementale. Il s'agit là d'un autre sujet d'étude, qui pourrait d'ailleurs compléter celui-ci en lui apportant un intérêt supplémentaire.

Pour autant, cette phase a bien eu lieu et se devait d'être présente dans la reconstitution temporelle, même si je dispose de peu d'informations pour en alimenter le contenu. Le verbatim permet cependant de distinguer deux séquences dans cette phase ; celles-ci ne rendent pas compte de l'ampleur des vécus transformateurs qui peuvent suivre la saisie d'un fait de connaissance depuis l'expérience du Sensible, et n'ont pas cette ambition ; elles ne valent ici que comme catégories très limitées, extraites d'un corpus de donnés qui ne visait pas à explorer cette direction.

La première catégorie concerne les prises de conscience que j'ai faites juste après la formulation du fait de connaissance, notamment en sortant de la séance d'introspection sensorielle. Voilà l'extrait du verbatim correspondant :

68] Après l'introspection sensorielle, je me disais qu'effectivement je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à ça : est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance.

J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

La seconde catégorie d'informations dont nous disposons quant à cette phase est constituée par des prises de conscience effectuées, à propos de mon expérience et du fait de connaissance qui s'y est donné, durant l'écriture du verbatim. Il ne s'agit plus ici directement de contenus de vécus du Sensible, mais de réflexions, commentaires, intuitions, idées, qui me sont venus pendant que j'écrivais, pendant que j'étais plongée dans le souvenir Sensible de l'expérience. Ces idées et commentaires, s'ils n'ont pas eu lieu durant l'expérience extra-quotidienne, s'en nourrissent cependant de manière étroite, dans un mode de réflexion qui n'est pas coupé du rapport à l'expérience. La phase de déploiement du sens s'est prolongée dans ma vie, en ce qui concerne cet exemple expérientiel, jusqu'au courant de l'été 2007.

Chapitre 4

Synthèse des résultats et modélisation du processus de genèse du sens

Structure et objectifs du chapitre

Ce chapitre propose une représentation d'ensemble du processus de genèse du sens étudié, construite à partir des éléments d'analyse présents dans l'expansion des données. Rappelons cependant d'emblée que les nombreuses pistes de réflexion qui composent cette dernière ne seront pas reprises en totalité pour constituer cette représentation finale : en effet, dans l'expansion des données, je m'étais donné pour consigne de ne rien censurer du mouvement de pensée émergeant de la lecture approfondie de l'expérience reconstituée, dans le but de laisser émerger et vivre en toute liberté thèmes et idées, tout en sachant à l'avance que seuls certains d'entre eux seraient conservés dans le cadre d'une modélisation ultérieure.

Il a donc fallu faire un choix quant aux dimensions à conserver pour constituer un modèle du processus. Ce choix s'est tout d'abord opéré sur la base de la fréquence à laquelle certaines informations revenaient dans l'expansion des données : quand une information revenait de façon répétée, j'ai estimé qu'elle montrait ainsi son importance dans le

déroulement et la dynamique fonctionnelle du processus et qu'elle devait, de ce fait, figurer dans la représentation que j'en construisais. Un autre critère a été la nouveauté de l'information par rapport à ma représentation de départ de la genèse du sens au contact du Sensible : parmi les nombreux aspects abordés lors de l'expansion, certains sont en effet davantage connus que d'autres, pour moi mais aussi dans ma communauté de praticiens-chercheurs. J'ai fait le choix de privilégier dans cette synthèse les aspects qui m'ont le plus surprise, qui venaient le plus modifier ou compléter ma représentation de départ. Ce faisant, il m'a semblé répondre à l'un des objectifs annoncés pour cette recherche, à savoir l'affinement des procédures pédagogiques visant l'accès à l'intelligibilité de l'expérience du Sensible : c'est en effet dans les dimensions les plus inattendues de cette recherche que nous, chercheurs formateurs en somato-psychopédagogie, trouverons les voies de développement pédagogique les plus fécondes.

La synthèse ainsi réalisée est présentée en trois grandes sections. La première présentera une approche statique du processus de genèse du sens, qui recensera et catégorisera les teneurs de sens présentes dans l'expérience indépendamment du mouvement dynamique de leur création ou de leur enchaînement : nous y ferons le point sur les types de sens et sur leurs caractéristiques, en les considérant comme des stades de l'expérience et sans nous occuper dans ce premier temps de la manière dont ils sont liés sur le plan processuel. Dans la deuxième section, je proposerai une approche génétique du processus, c'est-à-dire qui observe, cette fois, les enchaînements, les passages d'une étape à une autre, bref, le *mouvement* de création de sens proprement dite.

Avoir ainsi distingué une approche statique et une approche génétique correspond à la réalité de mon propre mouvement de pensée pour construire ces conclusions d'analyse : j'ai eu besoin de classifier d'abord les types de sens, pour construire les catégories qui m'ont permis ensuite de mieux me représenter le schéma processuel d'ensemble. Sur la base de la représentation et des distinctions dessinées dans ces deux modèles, j'exposerai dans la troisième et dernière section un certain nombre de réflexions qui me sont inspirées par ces résultats.

Approche statique du processus de création de sens

Cette section va s'attacher à recenser et classifier les teneurs de sens présentes dans l'expérience. Le modèle est ici statique, c'est-à-dire qu'il cherche à rendre compte des types de sens et de leurs caractéristiques en les considérant comme des stades de l'expérience, et sans s'occuper pour l'instant de la manière dont ils sont liés sur le plan dynamique.

Deux grandes caractéristiques des types des sens à l'œuvre dans l'expérience décrite m'ont paru intéressantes à retenir pour les distinguer : la première, qui répond directement à l'une de mes questions de départ, touche au caractère plus ou moins langagier du sens émergeant ; la seconde, plus neuve pour moi, relève de la notion de valeur informative du sens, que je tenterai de définir précisément. Avant d'aborder chacune de ces caractéristiques, et pour soutenir l'exposé des deux prochaines sections, je présente ci-dessous une récapitulation des teneurs de sens apparues au cours de l'introspection sensorielle étudiée.

Synthèse des teneurs de sens apparues dans l'analyse

Le tableau présenté page suivante recense, dans la colonne de droite, les teneurs de sens qui habitent les phases 1 et 2 du processus, retenues comme fondement des modélisations qui suivent, et accompagnées des références renvoyant aux énoncés du verbatim qui les formulent. Dans la colonne de gauche figurent les faits de conscience dont ces éléments de sens sont issus.

Synthèse des teneurs de sens apparues au cours de l'introspection sensorielle

Faits de conscience liés au Sensible	Teneurs de sens associées
<i>Phase 1 : le début de l'introspection sensorielle</i>	
Perception précise du mouvement environnant, sa forme, son étendue, son amplitude, sa densité, sa saveur, sa tonalité : 119](1), 120]	<p>Ma perception de l'environnement m'apparaît comme une rencontre, une relation entre moi et l'environnement : 119](2), 124], 123], 115](2), 116]</p> <p>Ma perception de l'environnement me renseigne sur qui je suis aujourd'hui, notamment mon degré de conscience : 121], 122], 119](2), 124], 123], 115](2), 116], 117]</p>
Perception de l'autonomie du mouvement et de la conscience : 54](5), 32](2), 54](3), 31](2)	Me donne une image de la liberté : 31](3), 58]
<i>Phase 2 : la naissance du sens proprement dite</i>	
Perception d'une légère tachycardie : 125](2), 74](3) + Perception d'une augmentation psychotonique dans l'ensemble de la matière : 74](4), 75], 144]	<p>Ce qui se passe est important : 76](1), 81](1), 146], 133], 134], 75](2), 77](1)</p> <p>C'est de moi qu'il s'agit : 114], 118](2), 118](4), 19], 59](1), 16](5)</p> <p>Il va se passer quelque chose : 150], 153], 151](1)</p>
Perception d'un mouvement de ma matière qui se tend vers le mouvement devant moi : 77](2), 160](2), 60](2), 46](2), 60](4), 62](1)	<p>Le mouvement devant moi m'attend : 23](2), 16](4), 63](1), 62](2), 23](1)</p> <p>Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite : 24], 25], 46](1), 160](1), 44], 89](1)</p> <p>Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi : 42], 178], 50], 22](2), 16](3), 20](1), 18], 20](2), 48], 32](3)</p> <p>Je ne suis pas là-bas : 162], 161], 59](2), 60](1), 163], 164], 177], 187]</p> <p>Naissance de la notion de décision : 170, 169, 71], 159], 171]</p> <p>Plus précisément, je ne suis pas de la même manière ici et là-bas : 180], 179], 183], 184], 186]</p> <p>La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir : 188], 189](1), 90], 193], 167], 168], 91], 89](2), 93](1), 93](2),</p>

Perception paroxystique dans ma matière d'un acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend : 172], 175], 174](1), 173], 203], 204], 207](1), 191], 192], 195], 199], 216], 227]	<p>Cet acte intérieur est l'ébauche d'un acte réel : 233], 235], 211], 212], 214]</p> <p>Cet acte est possible : 228], 229], 230], 234], 231], 236], 240]</p> <p>Je souhaite concrétiser cet acte : 194], 202], 205]</p> <p>Le mouvement interne devient une préfiguration de l'acte que je ferai : 207](2), 208], 210], 206]</p> <p>Je vis l'acte réel comme m'étant demandé : 226], 200], 201], 232]</p> <p>La notion de décision s'impose : 241], 242], 174](2), 196], 197], 198], 217]</p>
---	--

Pour simplifier, nous allons réduire encore ce tableau pour en retenir les contenus sous une forme simplifiée, valorisant la finesse et la richesse des cinq enchaînements entre perceptions de phénomènes du Sensible et ensemble des sens qui s'en dégagent. Les chiffres associés à ces séquences seront utilisés comme référence dans les pages qui suivent.

1. Perception précise du mouvement environnant, sa forme, son étendue, son amplitude, sa densité, sa saveur, sa tonalité

→ Ma perception de l'environnement m'apparaît comme une rencontre, une relation entre moi et l'environnement

→ Ma perception de l'environnement me renseigne sur qui je suis aujourd'hui, notamment mon degré de conscience

2. Perception de l'autonomie du mouvement et de la conscience :

→ Me donne une image de la liberté

3. Perception d'une légère tachycardie + perception d'une augmentation psychotonique dans l'ensemble de la matière :

→ Ce qui se passe est important

→ C'est de moi qu'il s'agit

→ Il va se passer quelque chose

4. Perception d'un mouvement de ma matière qui se tend vers le mouvement devant moi

- Le mouvement devant moi m'attend
- Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite
- Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi
- Je ne suis pas là-bas
- Naissance de la notion de décision
- Plus précisément, je ne suis pas de la même manière ici et là-bas
- La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir

5. Perception paroxystique dans ma matière d'un acte de me lever pour rejoindre ce qui m'attend

- Cet acte intérieur est l'ébauche d'un acte réel
- Cet acte est possible
- Je souhaite concrétiser cet acte
- Le mouvement interne devient une préfiguration de l'acte que je ferai
- Je vis l'acte réel comme m'étant demandé
- La notion de décision s'impose

Exploration des formes de sens selon leur ‘état de langage’

À ce premier niveau de synthèse, j'ai cherché à identifier les différents types de rapport entre sens et langage qui se montrent dans l'analyse, selon les teneurs de sens considérées. J'ai recensé trois formes sous lesquelles le sens s'est présenté à moi dans l'expérience décrite, porteuses d'un niveau de rapport au langage différent : le *sentiment de sens*, la *sensation signifiante* et le *sens formulé*. Pour chacune d'elles, je propose ci-dessous une définition et quelques illustrations.

➤ Le sentiment de sens

La notion de « sentiment de sens » m'est apparue nécessaire pour rendre compte spécifiquement du type de sens qui intervient dans l'enchaînement 2 et, plus particulièrement, à travers la formulation (d'après-coup) : « Il va se passer quelque chose ».

Comme je l'ai souligné dans l'expansion des données, ce passage montre que je suis consciente, *bien avant* que le sens final ne se donne, que ‘du’ sens est en préparation, que ‘du’ sens vient à moi ; je me trouve ainsi tournée vers une possibilité de sens à venir, sans savoir encore de quoi il est fait, de quoi il parle. Ce sens qui est à venir ne m'apparaît pas *dans* son contenu, ou *en tant que* contenu ; je ne le reconnaiss pas à ce qu'il est, mais au fait même qu'il appartienne à la catégorie « sens ». Je ne sais pas encore *ce qui* va venir ; je sais simplement que *quelque chose* vient, et je connais ce ‘quelque chose’ à travers sa manifestation par deux voies : en tant qu'il va venir, et en tant qu'il sera du sens.

J'appelle « sentiment de sens » ce sentiment qui, indépendamment de tout contenu, m'informe intérieurement que *du sens vient*. La notion de sentiment se rapporte uniquement au fait que la chose pressentie est ‘de l'ordre’ du sens ; il n'y a aucun contenu en vue, même sous forme de propriétés partielles, autre que la connaissance immanente que du sens vient. En conséquence, le sens qui s'annonce à travers lui n'est pas formulé, et il ne peut pas l'être dans la mesure où ce sens n'est pas encore connu de moi. En revanche, le fait même de savoir qu'il y a du sens qui vient est formulable – dans notre exemple il l'est sous la forme « il va se passer quelque chose » –, ce qui ne veut pas dire qu'il ait besoin d'être formulé pour exister.

Le sentiment de sens préexiste donc à la donation d'un sens précis, même s'il ne la précède pas toujours. L'existence d'un sentiment de sens n'est pas, au vu des données, une étape obligatoire pour accueillir un sens au contact du Sensible ; en revanche, elle montre qu'une ‘essence du sens’ peut précéder, dans ma conscience, le contenu du sens. Cette analyse suggère ainsi que l'expérience du sens ne se résume pas à l'expérience de saisir une information et ses impacts possibles, mais qu'elle peut aussi englober, très en amont, l'expérience *de l'essence du sens* : indépendamment de tout contenu, de toute forme, une émanation de ce que peut être un sens, le parfum du sens, le goût du sens...

Mettre en place ce concept de sentiment de sens m'éclaire rétrospectivement sur l'ensemble des moments où, dans l'introspection sensorielle, je *sais* qu'un sens va venir, sans *rien* d'autre de disponible encore concernant la teneur de ce sens, pas même son

orientation thématique. C'est un *savoir du corps*, un état d'alerte somatique tourné vers la possibilité d'accueillir du sens, qui n'est pas encore à ce stade l'accueil *d'un* sens. Cet état d'alerte somatique repose essentiellement, dans l'expérience décrite, sur la mobilisation psychotonique ; c'est à partir du moment où la mobilisation psychotonique apparaît dans l'expérience que je sais que du sens va venir. Je dirais ainsi que sur le plan de l'intelligibilité somatique, la mobilisation psychotonique semble être au cœur du 'système d'annonce' du sens qui vient : alertant le sujet dans ses ressources attentionnelles et mobilisant un état de concernation et d'acuité très particulier, la capacité d'écoute de la mobilisation psychotonique me paraît être, en conséquence, le point clé de l'ouverture du sujet au sens qui vient. J'aborderai ce point plus en détails dans les réflexions sur les conditions d'accès au sens du Sensible.

➤ La sensation signifiante

La notion de « sensation signifiante » est un pas de plus par rapport au sentiment de sens : cette fois, il y a *un* sens précis qui se donne, même si c'est sous une forme encore non langagière. J'en ai souligné certains exemples au cours de l'expansion des données, en voici quelques autres, dans des registres très différents.

Dans la phase 1, au début de l'introspection sensorielle, quand je perçois que je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure :

119] (2) la perception que j'ai de l'environnement tout autour me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

Ce n'est pas une information que je me formule en mots au moment où je vis ce moment d'expérience, mais je n'ai pas non plus besoin de me le formuler en mots pour savoir que c'est cela qui se passe au moment où cela se passe. Le point important pour moi est de couper court ici à une lecture possible de l'énoncé, qui consisterait à croire que c'est l'écriture descriptive qui me permet de prendre conscience *a posteriori* que la perception de l'environnement me donnait une image de moi-même. Mais ce n'est pas cela : je *sais*, *au moment où je le vis*, qu'à travers la perception de l'environnement, je suis en relation avec

moi-même. Ce n'est pas un savoir implicite, dont la formulation après-coup me permet de prendre conscience ; c'est un savoir conscient d'emblée. Mais pour autant, ce n'est pas un savoir nommé, verbalisé au moment même en discours intérieur. Ce qui est ainsi montré est donc que ce savoir n'a pas besoin d'être nommé, fut-ce dans ma pensée privée, pour être réflexivement conscient.

Toujours dans la phase 1, j'écris :

32] (2) Ma conscience est en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, plus largement ce mouvement autour de moi, et elle peut y goûter parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin,

Là encore, je ne me dis pas ces mots-là précisément au cours de l'expérience, je ne me dis pas « ma conscience goûte parce qu'elle est libre, émancipée de la position de mon corps », etc. Le « parce que » exprime ici de manière linguistique un type de lien que je vis, en direct et en temps réel. Ce vivre est un savoir en soi ; pas un savoir en acte, pas un savoir pré-réfléchi (au sens phénoménologique du terme, c'est-à-dire n'ayant pas fait l'objet d'un réfléchissement) ; c'est un savoir conscient, capable d'orienter un comportement volontaire de ma part, par exemple un comportement de maintien de la neutralité active :

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

129] À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

Autre exemple, ce moment crucial de sens quand, dans la phase 2, m'est donnée l'information : « ce qui se passe est important » :

81] (1) Cette mobilisation interne m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. *Ça n'est pas*

comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas.

Comme je l'indique ici clairement, c'est la mobilisation interne de mon organisme qui me dit que c'est important. Elle ne me le dit pas en mots, même s'il faut bien formuler le sentiment d'importance pour en rendre compte dans la description. Le corps ne parle pas en mots. Peut-être, pour être au plus près du sentiment tel qu'il se donne en réalité, faudrait-il le décrire par des contournements des réflexes linguistiques, tels que : « waouhh », ou encore « !!!!!!!! », mais je ne suis pas sûre qu'une telle formulation serait réellement plus proche, car rien qui renvoie à du linguistique ne peut retraduire de manière totalement fidèle un mode non linguistique de donation de l'information.

Cependant, si la sensation signifiante ne livre pas son sens en mots au cours de l'expérience, elle est malgré tout suffisamment claire dans son contenu pour que ce dernier puisse être verbalisé à tout moment : en d'autres termes, la sensation signifiante *n'est pas formulée en temps réel*, mais elle est *formulable à tout moment*. Si, au cours de l'introspection sensorielle, je souhaite formuler l'information transportée par la sensation signifiante, j'en ai les moyens ; contrairement au sentiment de sens, dans la sensation signifiante le contenu de sens est disponible, l'information est là, elle est en train de se donner.

➤ Le sens formulé

Sur le critère de la formulation langagière, le « sens formulé » est le plus abouti. Outre le sens final, qui m'apparaît clairement en deux phrases distinctes (que j'ai le sentiment, quand je prends mon carnet de bord en sortant de l'introspection sensorielle, de retranscrire bien plus que de les formuler), le seul autre exemple de sens formulé dans les données est le suivant :

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue.

Le fait de se donner sous la forme d'une ipséité linguistiquement constituée est la caractéristique, dans le modèle des étapes de la saisie du sens en somato-psychopédagogie, d'un fait de connaissance. Le fait de connaissance se définit justement comme étant une information qui se donne en mots, une pensée qui jaillit déjà formulée à la conscience du sujet.

Quantitativement, on voit que, dans l'expérience décrite ici, les faits de connaissance proprement dits sont très peu nombreux. En fait, j'en vis essentiellement *un*, majeur, celui avec lequel je reste en fin d'introspection sensorielle et qui sert d'exemple dans ce travail de recherche. Ce fait de connaissance majeur était si prégnant subjectivement qu'il a masqué à ma propre conscience qu'il y avait eu un autre sens formulé au cours de l'expérience. À la faveur de l'analyse, je réalise que ce premier sens formulé : « le mouvement devant moi m'attend », était une étape première du fait de connaissance final : le fait que le mouvement devant moi m'attende constitue une sorte de socle sur lequel se fonde la notion de décision.

Cela dit, il est frappant de constater que certaines sensations signifiantes sont plus prégnantes, ont davantage de poids de signification, m'interpellent davantage, au cours de l'expérience, que ce sens formulé intermédiaire. Par exemple, la sensation signifiante « Il va se passer quelque chose » est bien plus forte, en terme d'expérience de sens, que le sens formulé « Il m'attend ». On voit ici que le caractère linguistique du sens n'est donc pas le critère premier de poids, de valeur, de prégnance signifiante, dans l'expérience.

Ceci, ajouté à la rareté des sens formulés au cours de l'expérience, met en lumière le caractère fonctionnellement non prioritaire du langage dans le type d'intelligibilité qui anime mon expérience du Sensible. Certes, ce constat ne peut être généralisé sur la base de ma seule expérience, et demanderait d'autres études pour vérifier qu'il ne s'agit pas là d'une spécificité de mon propre rapport au sens. Mais dans cette expérience en tout cas, si le sens formulé est le plus abouti sur le plan du rapport au langage, il ne l'est pas sur le plan de l'intelligibilité. Ainsi, la vision d'ensemble qui se dégage de cette analyse n'est pas celle d'un sens langagier roi, dont les sensations signifiantes seraient des ébauches, ou des brouillons, ou quelque autre forme de non aboutissement. Et ce que révèle de toute façon l'existence des sens formulés, c'est, paradoxalement, la quantité, la richesse, la subtilité, les nuances, de ceux qui ne le sont pas.

Exploration des formes de sens selon leur valeur informative

Le deuxième critère que je mets en œuvre pour caractériser la variété des types de sens est ce que j'ai appelé la « valeur informative du sens ». Pour définir ce que j'entends par là, je pars de l'observation du tableau de synthèse des teneurs de sens apparues dans l'exemple étudié (présenté précédemment), en me posant la question suivante : que peut-on dire de la différence entre les teneurs de sens présentes dans la colonne de gauche du

tableau, et celles qui figurent dans la colonne de droite ? Ce faisant, je tente de répondre à un questionnement qui m'habitait quand j'ai démarré cette recherche et qui l'ont en partie motivée.

➤ **Cerner le saut qualitatif entre fait de conscience et teneurs de sens qui en découlent**

Ce questionnement s'origine dans la distinction, opérée dans le modèle des étapes de la saisie du sens selon D. Bois, entre faits de conscience d'une part et faits de connaissance et prises de conscience d'autre part. Dans ce modèle, seules ces deux dernières catégories ont réellement le statut de sens, selon un critère de détermination qui repose, conformément à la démarche de formation existentielle de la somato-psychopédagogie, sur leur valeur *d'information* – voire *d'enseignement* – pour l'existence du sujet ; alors que le fait de conscience est ‘seulement’ un contenu perceptif descriptible mais ne comporte pas directement d'information cruciale pour le devenir ou la vie de la personne.

Or, nous avons mis en évidence dans la réflexion théorique de début de thèse que, si l'on considère que tout phénomène qui se donne à la conscience s'y donne nécessairement comme sens, alors un fait de conscience est lui aussi, déjà, un niveau de sens. La question qui restait ouverte était donc celle de la différence de statut entre ces deux catégories de sens : au-delà du critère de leur valeur existentielle, en quoi peut-on dire qu'un fait de connaissance et une prise de conscience sont *davantage* des sens, ou qu'ils transportent davantage de sens, qu'un fait de conscience ? De quel ordre est le saut qualitatif – tellement évident sur le plan expérientiel – représenté par le passage du fait de conscience aux diverses teneurs de sens qui en naissent ?

La distinction sens premier/sens second que je suggère ci-dessous – qui servira de base pour comprendre la notion de valeur informative du sens – n'a pas pour vocation de remplacer la distinction fait de conscience/fait de connaissance/prise de conscience ; elle a simplement un rôle fonctionnel temporaire : en l'établissant, je me donne un moyen de penser ce saut en reconnaissant la valeur spécifique du sens second mais sans négliger que le fait de conscience est déjà porteur de sens.

➤ La distinction sens premiers/sens seconds

Si l'on observe les deux colonnes du tableau de synthèse des teneurs de sens, on peut dire en première approche que les faits de conscience (colonne de gauche du tableau) sont formulés d'une manière qui met l'accent sur la dimension strictement perceptuelle du phénomène. Certes, ils se donnent déjà comme sens pour moi qui m'en saisis, mais sur un mode qui vise à rendre compte le plus simplement et le plus directement possible, dans une transcription *au plus près*, du phénomène perçu dans et par la matière sensible de mon corps.

Dans la colonne de droite, en revanche, les teneurs de sens dépassent la simple description de la perception ; partant de cette perception, sans jamais la perdre, elles disent cependant *plus* que son contenu premier. Elles nomment, en quelque sorte, une perception seconde, une perception au sein de la perception première, ou qui prolonge la perception première sur différents modes que je voudrais caractériser plus précisément.

Ainsi peut-on distinguer deux grands niveaux de sens, que je propose de nommer : *sens premier* et *sens second*.

Le sens premier : identification perceptive et désignation simple de la sensation perçue

Tout fait de conscience, dans cette proposition, est un sens premier. Il relève de l'*identification perceptive* menée au cours de l'introspection sensorielle : il s'agit, ni plus ni moins, de la formulation des phénomènes plus ou moins subtils perçus dans l'univers somatique du Sensible, c'est-à-dire émanant de la relation du sujet avec l'animation interne de sa matière corporelle. Toutes les perceptions constitutives du Sensible (la chaleur, la saveur, le mouvement lui-même et ses caractéristiques diverses, temporelles et spatiales) sont ainsi des sens premiers que l'on peut saisir dans une introspection sensorielle.

En d'autres termes, le sens premier reflète la sensation perçue telle qu'elle se donne, sans viser autre chose que celle-ci ; c'est à ce titre que je suggère que le sens premier opère une désignation *simple* du phénomène perçu. Ainsi, les formulations telles que : « Il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale », « Là, ma matière est comme 'prise', le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation », ou encore « Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon mouvement interne. », relèvent d'un sens premier ; elles ne désignent pas autre chose que le phénomène somatique que je perçois, tel qu'il se donne premièrement dans mon ressenti.

Le sens second : ‘auto-dépassemement’ de la sensation de départ

Considérons maintenant, pour le sens premier reflétant la perception d'un mouvement de ma matière qui se tend vers le mouvement qui est devant moi, les teneurs de sens (ou sens seconds) qui s'en détachent (enchaînement n° 4) : « Le mouvement devant moi m'attend », « Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite », « Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi », etc. Ces différentes formulations reflètent un sens de plus haut niveau, qui désigne *autre chose que la sensation originelle dont il est pourtant issu*. C'est pour suivre cette idée directrice que je suggérerai que ces sens seconds relève d'un *auto-dépassemement* de la sensation originelle.

« Dépassemement » parce que le sens second désigne *plus* que la sensation première d'amplitude : quelque chose qui est relié à la sensation originelle mais qui est aussi davantage, qui est la même chose mais déployée, développée, sur un plan qui n'est pas le plan de départ. Le sens second a quitté le monde des caractéristiques du mouvement pour entrer dans celui des caractéristiques de mon être ; on a ici changé d'univers de rattachement du sens.

« Auto » parce que dans le vécu subjectif de l'expérience de sens, je ne formule pas ce sens second de ma propre volonté, de ma propre initiative, je ne le formule parfois pas du tout spontanément au cours de l'expérience. Je n'ai cependant pas besoin de le formuler pour qu'il m'apparaisse comme sens plein : c'est un vécu direct, conscient, mais qui n'est pas encore en mots pour autant, même si, du fait même qu'il soit identifié consciemment, il est aisément formulable. Le préfixe « auto » souligne que ce n'est donc pas la mise en mots qui opère la distinction et le dépassement de la sensation originelle ; c'est la sensation elle-même qui s'auto-dépasse et se donne dans cet auto-dépassemement, traduite en autre chose qu'elle-même bien avant son éventuelle formulation langagière, dès le moment de sa saisie depuis la perception du Sensible.

➤ La notion de valeur informative du sens

On voit que le dépassement opéré par les sens seconds se tient (en partie au moins) dans le fait que leur formulation dépasse la simple description d'un vécu ou d'un ressenti pour *m'apprendre* quelque chose, m'apporter un éclairage nouveau, une *information* que je n'avais pas, sur moi ou sur ma vie.

Entre *sens* et *information*, je fais donc une différence qui cherche à rendre compte du sentiment intime, subjectif, d'être *informé* (ou pas) de quelque chose au contact d'un phénomène du Sensible, c'est-à-dire de recevoir un *renseignement* – qui peut dès lors devenir un *enseignement* – utile, ou nouveau, ou parlant, ou concernant, ou toute autre chose qui peut éveiller l'intérêt.

Ainsi, dans une théorie générale du sens où tout ce qui se présente à la conscience se présente comme sens, le fait d'identifier (inconsciemment) une bouteille comme étant une bouteille, qui est déjà un sens, ne crée pas chez la personne qui l'identifie un sentiment d'être *informée*. C'est vrai pour l'ensemble de l'activité perceptive de base qui habite la vie quotidienne : elle ne donne pas le sentiment de recevoir des informations. De même, quand je vis, ressens, éprouve, une chaleur ou un mouvement interne alors que je suis experte du rapport au Sensible, ce vécu ne me donne plus le sentiment subjectif d'être informée ; en revanche, ces mêmes perceptions peuvent constituer une information majeure si c'est la première fois qu'une personne les rencontre : car elle *apprend* alors qu'il existe une telle nature de chaleur, ou un mouvement interne à l'intérieur de son corps.

Ainsi, un sens peut prendre ou pas, pour une personne donnée, à un moment donné, le statut d'information ; il peut aussi, en fonction de divers facteurs tenant au sens lui-même ou à l'activité du sujet, prendre plus ou moins ce statut, ou représenter une information de plus ou moins haut niveau pour le sujet qui la reçoit. Les données de cette recherche mettent en évidence des nuances extrêmement fines dans la manière dont les sens seconds émanent de la perception première, la prolongeant dans certains traits plutôt que d'autres, élargissant ainsi le champ des manières possibles de la vivre ou de la comprendre. Chaque sens second met l'accent, au sein de cette perception de base ou à partir d'elle, sur une information différente, ou d'un autre type, ou d'un niveau plus élaboré ; chacun d'eux, sans jamais perdre le lien avec la perception de base, dit un peu plus ou un peu autre chose que les autres...

C'est pour tenter de nommer cette caractéristique dans toutes ses nuances possibles, que j'ai eu envie d'adoindre au concept de sens – qui renvoie à une fonction sémiotique très générique –, la notion de *valeur informative du sens*. En m'appuyant sur cette notion, je peux maintenant avancer qu'à travers les contenus et la qualité des informations qu'ils délivrent, les sens se distinguent les uns des autres par le fait qu'ils m'informent *plus ou moins*, qu'ils m'informent plus ou moins *précisément*, qu'ils m'informent d'aspects plus ou moins *connus ou nouveaux*, plus ou moins *précieux* pour ma démarche de vie. Précisons ici

que cette discrimination des sens seconds selon leur valeur informative ne tient pas compte de la distinction précédente relative à leur état de langage : en d'autres termes, ce que je suggère quand aux différents degrés et types de valeur informative des sens seconds peut s'appliquer aussi bien à des formes non langagières de sens seconds (sensations signifiantes) qu'à des formes linguistiquement constituées (faits de connaissance et prises de conscience).

Pour aller plus loin dans la détermination des valeurs informatives du sens, je propose enfin ci-dessous plusieurs critères possibles, illustrés à partir des exemples. Cette liste ne se veut pas exhaustive : ce sont des nuances distinctives que j'ai relevées dans mes données et qui demanderaient à être complétées à partir d'autres données.

➤ Critères distinctifs des sens seconds

En termes d'aspects sur lesquels je suis informée

La détermination de la valeur informative du sens se joue d'abord en termes d'aspects sur lesquels je suis informée par le sens. Ainsi, par exemple, les sens délivrés dans le passage 1 m'informent sur *ce que je suis* ; dans le passage 2, ils m'informent sur *ce que je suis en train de vivre* et sur *ce qui s'annonce* au cœur de l'introspection sensorielle ; dans le passage 3, ils m'informent plutôt sur *ce que je peux être* ; enfin, l'exemple 4 m'informe sur *ce que j'ai à faire*.

Chacun de ces pôles informatifs résonne d'une manière différente en moi, oriente spécifiquement mon attention, mon vécu, voire ma vie. Ainsi, les informations sur ce que je suis augmentent ma connaissance de moi-même et renforcent mon sentiment d'existence ; les informations sur ce que je suis en train de vivre et sur ce qui s'annonce, ancrent mon attention dans le lieu évolutif du Sensible, dans toute sa dimension temporelle englobante du passé, du présent et du futur ; les informations sur ce que je peux être m'orientent vers mon devenir et me mettent en relation avec la force évolutive de mon être ; les informations sur ce que j'ai à faire m'orientent de manière plus pragmatique, vers des prises de décision et des passages à l'action concrets.

En termes de degré de précision de l'information

La détermination de la valeur informative du sens tient aussi à la précision des renseignements offerts. L'enchaînement 3, par exemple,

Perception d'un mouvement de ma matière qui se tend vers le mouvement devant moi

- Le mouvement devant moi m'attend
- Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite
- Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi
- Je ne suis pas là-bas
- Naissance de la notion de décision
- Plus précisément, je ne suis pas de la même manière ici et là-bas
- La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir

est comme un rayonnement, à partir d'une même perception première (un mouvement interne de ma matière se tend vers le mouvement devant moi), de facettes incroyablement fines, précises, détaillées, de ce que cette perception me dit, m'apprend.

En termes de degré de nouveauté de l'information

Une autre détermination de la valeur informative du sens tient dans le degré de nouveauté de l'information. Ce caractère de nouveauté n'est pas défini une fois pour toutes pour un sens donné, ce n'est pas une nouveauté du sens ‘dans l'absolu’ ; il est relatif au moment où le sens se donne, au type de rapport que le sujet établit ou a établi avec le sens considéré, au temps qui s'est écoulé depuis que le sens s'est donné la première fois, etc. Ainsi, par exemple, les éléments de sens du passage 1 (amplitude, immensité, infinitude, liberté) sont nouveaux quand ils s'expriment les premières fois au cours de la phase 0, mais ils ne le sont plus quand ils se re-présentent en phase 1. Au début de l'introspection sensorielle étudiée, comme nous l'avons vu, ils sont des reprises de sens déjà là, déjà rencontrés, déjà vécus, habitant cette période de ma vie depuis plusieurs mois ; comme nous le verrons dans la structure d'ensemble du processus, c'est d'ailleurs en cela qu'ils constituent un fond de sens sur lequel les éléments plus nouveaux se détachent.

Les enchaînements 3 et 4, en revanche, contiennent des éléments de sens directement plus nouveaux.

En termes de valeur subjective de l'information

La valeur subjective est l'importance que prend une information pour un sujet donné, en fonction de son univers personnel de préoccupations et d'intérêts, et du moment où

survient cette information pour lui. La valeur subjective me semble aller de pair avec le caractère de nouveauté du sens : ainsi, les sens contenus dans les passages 3 et 4 sont sans doute pour moi les plus précieux de cette introspection sensorielle, par l'éclairage inconnu et inattendu qu'ils apportent, renouvelant mon regard sur ma vie. C'est par leur caractère particulièrement nouveau, inédit, inhabituel, inattendu, mais aussi précis, que certains sens représentent des *informations clés* pour un sujet donné, à un moment donné. Ces informations peuvent concerner le sujet lui-même, dans ce qu'il est ou dans ce qu'il devient ; elles peuvent aussi renvoyer à une situation donnée du moment, un choix, une problématique, qui se révèle à la lumière des informations délivrées par le rapport au Sensible comme étant la cible ou le lieu d'application de ces informations, y compris quand la situation ne faisait pas l'objet d'une attention particulière du sujet.

➤ Caractériser la richesse des sens dans l'introspection sensorielle

La mise en évidence des différents critères de valeur informative du sens répond à un autre de mes questionnements de départ, touchant à la richesse et à la variété des sens qui se donnent suite à la perception d'un phénomène du Sensible. Dans mon expérience quotidienne de l'introspection sensorielle, je vis en effet une grande diversité de nature et de qualités de sens, qui me paraissent dépasser les critères de détermination des catégories 'fait de connaissance' ou 'prise de conscience' tels qu'ils sont traditionnellement décrits dans la théorie somato-psychopédagogique⁷⁵.

En effet, dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, les critères qui distinguent un fait de connaissance d'une prise de conscience sont la temporalité et le mode de leur apparition : sur ces critères, sont appelés faits de connaissance les éléments de sens qui se donnent *en temps réel* d'une expérience, sur un *mode jaillissant et préréflexif*, tandis que les prises de conscience recouvrent l'ensemble des informations supplémentaires qui viennent avec l'intervention du temps et de la réflexion du sujet.

La distinction repose donc essentiellement sur la notion d'*immédiateté*, sur la qualité de la *neutralité active* du sujet et sur le *respect de l'immanence*, trois notions fondamentales pour la construction et le maintien dans le temps du rapport au Sensible. La distinction qui s'y fonde s'avère, pour cette raison, extrêmement fonctionnelle à deux niveaux : sur le plan

⁷⁵ Que la description et la reconstitution de l'expérience réalisées pour cette thèse mettent en évidence cette diversité de sens constitue d'ailleurs à mes yeux un résultat de recherche important, notamment sur le plan de ce qu'a permis la méthodologie d'approche en première personne.

pédagogique, pour aider un stagiaire en formation à repérer comment il se situe relativement au statut de son activité réflexive volontaire dans la manière de donner du sens à son expérience ; et sur le plan théorique, pour donner leur pleine valeur à des notions qui caractérisent l'esprit de la démarche somato-psychopédagogique en termes de saisie du sens.

Mais ces critères, pour essentiels qu'ils soient, ne me semblent pas épuiser la totalité de ce qui caractérise la richesse des sens qui se donnent au contact du Sensible ; les critères supplémentaires de détermination que je propose me semblent de nature à pouvoir élargir la modélisation des faits de connaissance et des prises de conscience. Sur le plan pédagogique, ces critères supplémentaires de caractérisation des valeurs informatives du sens, pour non exhaustive qu'en soit la liste proposée, peut permettre aux stagiaires en formation de s'ouvrir de manière plus variée et plus consciente aux différentes possibilités de sens à naître.

Après avoir exploré de manière statique les différents types de sens qui se donnent dans l'expérience du Sensible, et défini un certain nombre de catégories et critères distinctifs permettant d'en construire une représentation, je me propose maintenant d'aborder la dimension processuelle de l'expérience étudiée en analysant la ou les dynamique(s) de passage d'un type de sens à un autre.

Approche génétique du processus de création de sens

Nous allons maintenant envisager la dimension processuelle du déroulement de l'expérience à travers une approche non plus statique mais génétique du processus de genèse du sens : il s'agit maintenant d'aborder comment sont enchaînés de manière dynamique les différents sens. Sur la base de la distinction sens premier/sens second, deux axes se présentent pour observer la structure et l'évolution de ces enchaînements : le premier consiste à observer analytiquement comment chaque sens premier produit un ensemble de sens seconds ; le deuxième axe, complémentaire, vise la manière dont s'enchaînent les différents ensembles sens premier/sens seconds. Ce sont les résultats de ces deux directions d'observation que je vais maintenant présenter successivement.

Le passage sens premier/sens seconds : un déploiement « en gerbe »

Si l'on observe la manière dont chaque sens premier produit un ou plusieurs sens second(s), un point commun important à souligner est qu'il ne s'agit pas d'une correspondance terme à terme, *un* sens premier donnant naissance à *un* sens second qui lui correspond. Au contraire, chaque sens premier produit un bouquet de sens seconds – jusqu'à sept dans l'exemple décrit –, selon un mouvement de déploiement que j'ai choisi d'appeler un déploiement « en gerbe ». Cette expression tente de rendre compte de deux aspects du mouvement de naissance des sens seconds : la pluralité d'une part, l'immédiateté d'autre part. Envisageons chacun de ces deux aspects.

➤ Un déploiement pluriel

Un sens premier ne donne pas naissance à plusieurs sens seconds sur un mode linéaire d'engendrements successifs, c'est-à-dire un sens premier donnant d'abord un sens second, qui en donnerait un autre, qui en donnerait un autre, etc. Les différents sens seconds

qui naissent d'un même sens premier en émergent *ensemble* ; ils ont pour origine non pas le sens second précédent mais la perception commune qui leur donne naissance à tous, et à laquelle ils sont tous associés d'une manière singulière que leur contenu traduit. Ce ne sont donc pas des sens successifs mais des 'couches de sens' qui émergent ensemble, sous forme d'un ensemble cohérent de composants signifiants de cette même perception de départ.

C'est ce qui fait que nous pouvons véritablement parler de *déploiement* : ce terme implique une sorte de 'démultiplication' du sens, un sens premier produisant plusieurs sens seconds. Le mouvement de déploiement n'est donc pas à confondre avec un mouvement de *dépliement*, qui dévoilerait progressivement un sens qui serait déjà là, déjà tout entier en germe dans la perception première ; les différents sens seconds ne sont pas des manières successives de rendre compte d'un sens qui attend sa formulation finale, ce ne sont pas des formes de plus en plus abouties ou de plus en plus proches de ce sens, venant les unes après les autres éclairer l'expérience de plus en plus ou de mieux en mieux. Ainsi, par exemple, « Le mouvement devant moi m'attend » n'est pas une forme moins aboutie du sens « Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi », ce dernier n'étant pas une forme moins aboutie du sens à venir « Ma décision est devant moi ».

L'expression « déploiement en gerbe » souligne ainsi une pluralité des sens créés que l'expression « déploiement de sens » ne peut refléter à l'écrit : le mot sens est à entendre au pluriel, je ne parle pas du déploiement *d'un* sens par dévoilement progressif de ses formes successives, mais bien du déploiement de *plusieurs* sens.

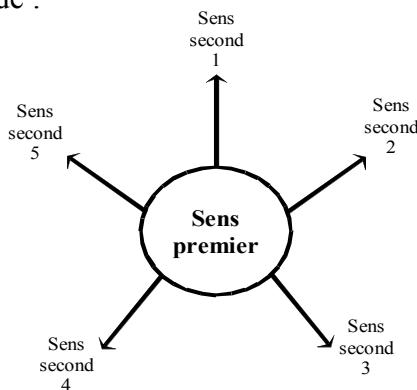
➤ Un déploiement immédiat

Cet aspect quantitatif – plusieurs sens seconds pour un même sens premier – est indissociable de l'aspect temporel du déploiement de sens. En effet, il y a réellement, à partir d'un même sens premier, plusieurs sens seconds créés *en même temps*. J'ai beaucoup insisté sur ce fait au cours de l'expansion des données : les sens seconds qui se constituent à partir d'un sens premier se donnent de manière synchrone. Dans ce contexte, le mouvement de déploiement de sens peut être dit *immédiat*, en trois sens du terme : *sans succession, sans délai et sans médiation*.

Sans succession : synchronicité des sens seconds pour un même sens premier

Tout d'abord, le mouvement de déploiement de sens seconds, comme nous l'avons dit, ne fait pas l'objet d'une succession chronologique : les sens ne se succèdent pas les uns aux autres ; ils se déplient *tous ensemble*, dans le même instant. J'ai d'ailleurs pris soin de préciser dans l'expansion des données que l'ordre dans lequel j'ai présenté les sens seconds, notamment dans la phase 2, n'était absolument pas représentatif de l'ordre dans lequel ils s'étaient donnés dans l'expérience – il n'y a pas eu ‘d'ordre’ dans l'expérience, les sens seconds d'une même ‘cohorte’ sont synchrones.

Ainsi, le temporel global de la création de sens à partir d'un sens premier n'est pas linéaire, du type : sens premier → sens second 1 → sens second 2 → sens second 3 → etc., mais au contraire construit sur le mode :



Sans délai : immédiateté perceptivo-cognitive

Le déploiement de sens seconds est également immédiat au sens où il est *sans délai* : c'est au moment même où la perception première se donne que le déploiement de sens a lieu. Les données ne font état d'aucun temps de latence entre la perception de la mobilisation psychotonique et le sentiment que ce qui se passe est important ; dans la reconstitution de l'expérience, le code de notation temporelle utilisé à ces endroits est d'ailleurs le code alphabétique qui, selon les conventions méthodologiques que j'ai adoptées, met justement en évidence la synchronicité entre les perceptions et les éléments de sens.

Sans médiation : logique de l'immanence pure

Enfin, le déploiement de sens est immédiat au sens où il est *sans médiation* apparente et, notamment, sans la médiation d'une volonté de réflexion de ma part. On voit clairement dans les données que quand un sens second se donne, ce n'est pas le fruit d'une réflexion qui

cherche le sens de la perception première. Je ne me dis pas, par exemple : « Tiens, que veut dire cette mobilisation psychotonique ? » L'apparition du sens est spontanée, immanente. On comprend ici la valeur du terme de « donation de sens » proposé par D. Bois, qui veut souligner par là le mode immanent du jaillissement de sens.

➤ Le paradoxe sens plein/sens incomplet

Dans ce schéma du processus de création de sens, la numérotation désignant les sens seconds ne qualifie aucunement leur ordre d'apparition, mais simplement le fait qu'ils sont distincts les uns des autres et révèlent différents aspects de la même perception première.

À ce titre, chacun des sens d'une même gerbe est *un sens à part entière*, qui vaut comme tel dans l'expérience. Ainsi, par exemple, chacun des sens suivants : « Le mouvement devant moi m'attend », « Le mouvement devant moi m'appelle, m'invite », « Le mouvement devant moi représente un devenir possible de moi », « La différence entre ici et là-bas se tient dans l'agir », a pour moi une valeur de sens pleine et spécifique : chacun me dit quelque chose de différent, chacun oriente mon attention sur un aspect très fin et très particulier de ce que je suis en train de vivre et d'éprouver. Dans une lecture ancrée dans le présent de l'expérience, chacun de ces sens a donc son importance propre et sa valeur propre de sens. Mais dans le même temps, il trouve sa pleine valeur par sa co-existence avec les autres : chaque sens est pour les autres un complément qui le complète et l'enrichit. Ainsi, dans une lecture rétroactive, si l'on considère le cheminement vers le sens final, chaque sens second d'une même gerbe est incomplet, aucun ne se suffit totalement à lui-même puisque, de fait, il cohabite avec d'autres qu'il complète et par lesquels il est complété. C'est finalement dans la rencontre avec les autres qu'il prendra toute sa valeur et c'est dans la conscience commune de tous les sens seconds associés que, moi, sujet de l'expérience, j'embrasse et j'accueille le sens ultime de l'expérience.

L'enchaînement des unités sens premier/sens seconds : une élaboration longitudinale

Après avoir montré comment s'opère la création d'un ensemble de sens seconds à partir d'un même sens premier, il reste à représenter comment plusieurs de ces mouvements de création s'enchaînent pour aboutir, au terme de l'introspection sensorielle, au sens final.

Si chaque ensemble de sens seconds se déploie à partir d'un sens premier sur le mode de l'immédiateté, l'analyse du processus d'ensemble montre que les différentes gerbes s'enchaînent en revanche sur le mode de la succession. Le tableau simplifié des enchaînements sens premiers/sens seconds qui figure en p. 418 donne une représentation assez fidèle de cette organisation. Cette structure m'inspire plusieurs remarques.

➤ Notion de ‘tension d'intelligibilité’

Tout d'abord, l'enchaînement chronologique des unités sens premier/sens seconds est associée à l'évolution d'une sorte de tension narrative qui croît tout au long du processus, et dont le relâchement se produit dans la scène finale, quand le fait de connaissance se délivre et se donne à comprendre. Tout le déroulement de l'introspection sensorielle (la phase 1 puis, beaucoup plus encore, la phase 2 de la reconstitution de l'expérience) correspond à l'évolution d'une telle tension, présente à plusieurs niveaux. Sur le plan somatique, la tension est présente par exemple sous la forme de la réaction du cœur, qui devient rapidement une mobilisation psychotonique totale de mon corps, de ma matière. Sur le plan affectif et cognitif, cette mobilisation psychotonique s'accompagne d'une mobilisation attentionnelle de plus en plus forte : l'intérêt pour ce qui se joue dans l'expérience se transforme progressivement en un sentiment d'être profondément concernée, puis d'être interpellée et finalement mobilisée dans l'expérience dans tout mon être.

Sur le plan des teneurs de sens elles-mêmes, la tension est dans l'accumulation des informations de différents types, de différentes intensités, de différents niveaux, qui à la fois élargissent ma compréhension de l'expérience que je suis en train de vivre, et la concentrent en termes de densité d'intelligibilité. D'ailleurs, dans le dessin d'ensemble du processus, plus l'expérience avance dans le temps, plus le nombre de sens seconds qui naissent d'un même sens premier est élevé, comme si le ‘taux de production de sens’ augmentait au fur et à mesure de l'expérience.

Tous ces niveaux, rassemblés dans l'accueil du sens à naître, constituent ensemble une véritable *tension d'intelligibilité*, constructive, créatrice. Au terme de l'introspection sensorielle, la formulation du sens final apparaît comme le fruit du relâchement libérateur de cette tension. Il y a là un point de contraste avec le processus observé dans la démarche du focusing, où la formulation finale du sens corporel *produit* un relâchement de tension, qu'E. Gendlin appelle également un mouvement interne ; dans la démarche somato-

psychopédagogique, c'est l'inverse : c'est le mouvement interne et, plus précisément, chaque étape d'évolution de la tension psychotonique, qui semble produire les sensations signifiantes successives, et le sens formulé naît du relâchement final de la mobilisation psychotonique, qui semble livrer, délivrer, le fait de connaissance.

➤ Richesse et pluralité du processus de création de sens

Si l'on observe maintenant chaque moment dans sa structure propre, il est surprenant de mesurer à quel point chaque moment est expérientiellement fort, riche, plein. Le processus ne comprend pas de temps mort, ou de temps faible. Le nombre élevé d'événements perceptifs et d'éléments de sens qui surgissent à chaque moment, la rythmicité des phénomènes qui se produisent dans l'univers du Sensible, la 'tonicité' des mouvements attentionnels et la densité de mes états et sentiments, tout ceci réalise ce que l'on pourrait appeler un 'régime d'activité intérieure' de haut niveau.

C'est surtout en rédigeant l'expansion des données des phases 1 et 2, correspondant à la création du sens au cours de l'introspection sensorielle, que j'ai été surprise du nombre élevé d'éléments de sens qui apparaissent à *chaque* étape, à *chaque* moment, de ces deux phases. Ce constat a constitué un autre aspect imprévu de ce travail de recherche, au point de réorienter en cours de route ma propre compréhension de ses enjeux.

En effet, mon objectif de départ était d'explorer le cheminement qui avait mené, à partir d'un ou plusieurs phénomènes de l'ordre du Sensible, à *un* sens, en l'occurrence à la formulation de la phrase « Ma décision est devant moi ». Or, à l'arrivée, les données montrent que cette phrase si marquante était en fait la phase finale d'une longue suite de sens (l'orthographe ne permet pas ici de souligner le pluriel du terme « sens »), non seulement au sein de la phase 2 – la phase de constitution du sens final proprement dite – mais aussi au cours des phases 0 et 1, durant lesquelles on peut déjà observer de nombreuses créations de sens. Que je sois restée particulièrement imprégnée par ce sens final parce qu'il était le plus précis, le plus marquant pour ma vie, le plus bouleversant aussi de cette introspection sensorielle, masquait en partie, dans mon souvenir subjectif de l'expérience, l'incroyable richesse des autres sens qui s'était donnée au cours de l'introspection sensorielle et aussi dans les mois qui précédaients.

Ainsi, considérer l'introspection sensorielle comme l'occasion de l'avènement d'*un* sens – celui avec lequel 'on reste' au terme de la séance et que l'on 'emmène' dans sa vie –

ne couvre pas la totalité de ce qui s'y joue. Elle est aussi, et sans que cela exclue la première version, un vaste et incessant processus de création de multiples sens, multiples en nombre mais aussi dans leurs formes, leurs contenus, leurs nuances, leurs modes de donation. Dans ce contexte, je note que l'appellation des différentes phases du processus, conçue au départ pour traduire la logique du processus d'émergence du sens final, perd peut-être de sa pertinence ; que désigne en effet l'intitulé « La création de sens proprement dite » attribué à la phase 2, si l'on considère qu'à tout instant un sens est en train de naître ? Cette phase peut aussi être vue comme *un* moment de création de sens, particulièrement dense certes, mais un parmi d'autres au cours de l'introspection sensorielle.

➤ Progressivité et intelligence d'un processus auto-créateur

Dans une lecture rétroactive, la reconstitution de l'expérience montre enfin un processus extraordinairement cohérent sur le plan de la fonctionnalité du déploiement de sens. Les nombreuses teneurs de sens qui jalonnent l'introspection sensorielle montrent une très grande homogénéité dans les thèmes, tout en suivant un mouvement d'approfondissement régulier et évolutif, dessinant une magnifique gradualité dans la constitution des ipséités sémiotiques.

Le processus de création de sens se dévoile ainsi comme étant extrêmement constructif, créateur, par des voies qui se caractérisent de surcroît par l'absence de recherche volontaire du sens : c'est bien dans un regard global d'après-coup que l'on peut mesurer l'intelligence spontanée de ce processus, mais celui-ci n'est à aucun moment 'fabriqué' dans cette optique à l'avance. Moi, sujet qui vit l'expérience, suis dans l'accueil et l'accompagnement d'une intelligence qui ne m'appartient pas : ce n'est pas mon intelligence qui se montre dans le déploiement des teneurs de sens, c'est l'intelligence d'un principe actif auto-créateur, auto-poïétique, dont je ne fais que créer des conditions d'apparition et de saisie, mais qu'en aucun cas je ne déclenche ou n'oriente par ma propre volonté.

Cette richesse et cette progressivité du processus de création de sens, qui m'émeuvent moi-même en se dévoilant ainsi, me semblent comme un écho de ce à quoi j'ai accédé dans la production des données ; de la précision du regard que j'ai accepté de poser sur ma propre expérience, alors même que je pensais la connaître tellement ; de l'effort de dévoilement qu'a représenté l'écriture descriptive ; de la finesse, la nuance, la subtilité, que ce mode de production de données a su restituer.

La temporalité multiple du processus de création de sens

Pour clore ce modèle génétique du processus de création de sens, il reste à synthétiser et mettre en lumière les multiples niveaux de temporalité qui s'y expriment. Je vois pour ma part apparaître *deux doubles mouvements temporels*, l'un à l'échelle de l'introspection sensorielle elle-même, objet premier de mon étude, et l'autre à l'échelle de ma vie. Envisageons ces deux niveaux.

➤ Le double mouvement temporel de la création de sens dans l'introspection sensorielle : immédiateté et succession

L'analyse génétique du processus qui se donne au cours de l'introspection sensorielle montre que nous sommes finalement face à deux mouvements temporels distincts et articulés entre eux : le mouvement de création de chaque unité sémiotique (c'est-à-dire l'ensemble constitué d'un sens premier et des sens seconds qui lui sont associés) d'une part, et le mouvement d'enchaînement de ces unités d'autre part. Le premier est local, rapide, immédiat, il est débordement d'une cohorte de sens qui jaillissent d'une plénitude ; le second est élaboration longitudinale, un sens s'ajoutant au précédent pour dessiner un chemin, ou bâtir un édifice. Cette double structure dynamique du processus de genèse du sens est l'un des résultats de cette recherche qui, à mes yeux, mérite particulièrement d'être approfondi et poursuivi. Mais c'est aussi l'un de ceux pour lequel j'ai besoin d'être davantage outillée sur le plan théorique⁷⁶.

Dans le champ de la théorisation du Sensible, cette structure temporelle originale me renvoie à ce que D. Bois dit souvent à propos de la donation de sens au contact du Sensible, à savoir qu'il s'agit d'une expérience où l'on assiste à « l'élaboration » de sa pensée. Il me semble que ce qui donne ce sentiment *d'élaboration* se tient dans l'articulation de ces deux mouvements temporels : subjectivement, le fait de vivre en conscience *chaque* création immédiate *et* d'en observer la succession, donne accès à la structure profonde d'un niveau de construction du sens habituellement invisible à la conscience. Si je me réfère à ma propre expérience, j'ai l'impression que si la conscience de l'un de ces deux mouvement disparaît,

⁷⁶ Whitehead, dans *Procès et réalité*, opère par exemple une distinction approchante de deux flux temporels, l'un qu'il nomme « transition », qui est le flux perpétuel qui fait passer d'une entité à une autre, et l'autre qu'il nomme « concrescence », qui est celui de la synthèse des entités, celui par lequel elles prennent forme. Par manque de connaissance sur le texte original, je ne développe cependant pas ce point de réflexion théorique qui m'est soumis par P. Vermersch.

l’élaboration, en tant que processus sous-jacent à la création de sens, n’est plus accessible. En effet, si l’on est présent seulement à la création de sens immédiate sans saisir leur enchaînement, le fil de la pensée qui est en train de se construire est inaccessible, il n’y a que des sens successifs sans lien, et c’est justement l’élaboration qui est absente ; si, au contraire, la conscience de la création de chaque unité sens premier/sens seconds manque au rendez-vous, alors qu’est cette expérience d’autre qu’un simple flux de pensée, tel que l’on en vit tous les jours ?

➤ Le double mouvement temporel de la création de sens dans ma vie : micro-temporalité du Sensible et macro-temporalité biographique

Il faut enfin souligner que l’échelle de temps à laquelle le processus de création de sens a été décrit s’est avérée finalement beaucoup plus large que celle que je me préparais à explorer dans mon projet de départ, qui visait d’entrer dans un degré de précision de l’ordre de la micro-temporalité ; c’est cette intention qui a guidé mon écriture descriptive tout au long de la production des données.

Pourtant, à l’arrivée, la description et la reconstitution de l’expérience m’ont donné à voir la constitution du sens au contact du Sensible non seulement à cette échelle micro-temporelle, mais aussi à l’échelle d’un contexte plus large, que l’on pourrait dire macro-temporel. L’observation des durées respectives des phases met en effet en évidence deux échelles de temps bien distinctes : l’une de l’ordre de plusieurs mois (phases 0 et 3), l’autre de l’ordre de quelques minutes (phases 1 et 2). Dans les deux périodes longues, c’est de mon existence dans son ensemble qu’il s’agit, comme ensemble d’activités, de situations, d’événements ; les deux périodes courtes, en revanche, correspondent au découpage de l’introspection sensorielle qui, nous l’avons vu, est un temps que je me donne pour me tourner vers les manifestations de mon intérieur vivante, sans autre but que de les percevoir, de m’en laisser pénétrer et de me laisser habiter par leurs sens.

Sur le plan descriptif, la manière de se rapporter à ces deux types de temporalités n’est pas du tout la même. Quand je me rapporte à une période longue, j’englobe une quantité non définissable de moments, tissés d’un nombre tout aussi indéfinissable d’événements, de situations, de relations, de sentiments, d’activités, etc. La description que j’en fais porte essentiellement sur le sens général d’un ensemble ou d’une suite de vécus, sur des traits saillants ou représentatifs de cette période, sur la manière dont ma personnalité

dans son ensemble s'articule avec son contexte... Je décris ce qui s'y passe avec un degré de globalité qui caractérise la qualité et l'intérêt des informations ainsi obtenues : c'est ainsi que la phase 0 prend valeur de contexte pour le processus de genèse du sens auquel nous nous intéressons, l'éclairant de propriétés et de caractéristiques de mon mode de rapport à moi-même et au monde, de ma posture dans mon existence, qui apportent de l'intelligibilité à la manière dont je me tourne ensuite, au cours de l'introspection sensorielle, vers mon expérience.

Les phases courtes, les phases 1 et 2, correspondant à la pratique de l'introspection sensorielle, sont quant à elles clairement définies, spécifiées, délimitées, repérées dans leur situation au sein de mon existence. Quand je m'y rapporte, je me centre sur le vécu particulier qui s'y joue, révélant ainsi des aspects de ce vécu qui resteraient invisibles en dehors de cette réduction. Les informations ainsi obtenues sont détaillées, précises, situées.

Un bon exemple de la différence de statut des informations recueillies dans les deux cas se trouve, par exemple, dans la description de l'amplitude du mouvement environnant que je perçois à la fois dans la phase 0 et dans la phase 1 mais qui se présente sous deux aspects très différents selon la phase à laquelle je me rapporte. Ainsi, en phase 0, l'amplitude est décrite de manière globale, comme un trait caractéristique d'un ensemble de moments, presque comme posture d'existence ; en phase 1, la description est beaucoup plus fine, elle comprend de multiples informations précises sur la nature et les caractéristiques de l'amplitude telle qu'elle se donne à ce moment particulier.

Au-delà des différences de durée, deux univers de vécu articulés

Le fait que la description de la genèse du sens, visant au départ un moment très court et très ciblé, fasse autant appel au contexte beaucoup plus large qui l'entoure, alors même que ce n'était pas mon projet premier, montre qu'il n'est pas possible de séparer ces deux échelles de temps : une création de sens qui se joue dans l'immédiateté de l'introspection sensorielle se joue *aussi et en même temps* dans la durée d'une période de vie où cette introspection sensorielle s'insère. L'introspection sensorielle n'est pas séparée du contexte existentiel de la personne à ce moment de sa vie, elle prend sens dans ce contexte et relativement à lui.

Que ces deux durées, que ces deux univers de vécu, co-existent dans le verbatim, qu'ils soient tous deux convoqués dans la description du processus de création de sens, voilà qui met l'accent sur le fait que ce dernier puise les phénomènes qui le composent aux deux,

sans exclusion. Si la création de sens au contact du Sensible trouve toute sa spécificité au cœur de l’introspection sensorielle, elle s’enracine et se prolonge aussi dans la durée de ma vie, où se jouent l’intégration des informations nouvelles dans tous les secteurs de mon être et de mon existence et la transformation de mes représentations et rapports à la vie qui en découle. C’est bien l’*articulation* de ces deux temporalités qui, pour moi sujet de cette expérience, a construit son sens ; et c’est leurs prises en compte associées qui, pour moi chercheure, ont donné son intelligibilité au processus dans son ensemble. C’est dans cette optique que je précise maintenant les fonctions des différentes phases telles que je les perçois.

La phase 0 : constitution d’un univers sémiotique contextuel

La description de la phase 0 montre que les quelques mois qui précèdent l’expérience étudiée sont habités d’une unité thématique globale qui associe les termes suivants : amplitude, immensité, infinité, liberté. Cette unité thématique « amplitude-immensité-infinité-liberté » constitue ainsi pour le sens à venir ce que l’on pourrait appeler un *univers sémiotique contextuel*.

L’univers sémiotique contextuel n’est en aucun cas le *début* du sens futur, ni un ‘sens graine’⁷⁷ par rapport au fait de connaissance final, un pré-sens ou encore une préfiguration du sens à venir. Dit autrement, le fait de connaissance final ne constitue pas une forme plus aboutie d’un sens qui serait déjà contenu tout entier dans « amplitude-immensité-infinité-liberté ». C’est d’ailleurs la raison pour laquelle j’ai choisi de numérotter cette phase de contexte 0 et non pas 1, ce qui aurait pu laisser entendre que c’était réellement la première étape du processus.

À mes yeux, il revêt plutôt la fonction de définir l’orientation particulière, en termes de teneur de sens, de ce qui fait l’intérêt d’un sujet dans une période donnée et dans un secteur donné de son existence. Un individu pourrait ainsi probablement nommer, pour certaines phases importantes de son existence et/ou dans certains secteurs (activité professionnelle, vie amoureuse, démarche personnelle de travail sur soi, interrogation métaphysique...) un thème qui ‘compose’, au sens presque musical du terme, sa perception et sa compréhension des informations, événements, situations, qui traversent sa vie dans ce secteur précis.

⁷⁷ pour emprunter une expression de P. Vermersch (« l’idée-graine »).

Comme j'ai pris soin de le préciser dans les remarques préliminaires, ce thème n'habite pas la période considérée de manière uniquement linguistique, c'est pourquoi j'ai parlé d'univers *sémiotique* et non pas d'univers *sémantique*. L'unité qui le constitue est composée de multiples formes, ou états, de sens ; cette unité est thématique, pas structurelle. On y trouve toute une palette de manifestations de sens, depuis des sensations signifiantes identifiées comme telles mais non encore formulées, jusqu'aux plus élaborées sur le plan linguistique, syntaxique et sémantique.

L'univers sémiotique apparaît comme organisateur de mon activité perceptive et compréhensive dans la suite de l'introspection sensorielle. C'est de cette manière qu'il faut comprendre la notion de contexte : l'univers sémiotique est vu comme une structure dynamique qui reçoit les événements, situations, informations, et oriente la manière de les intégrer et d'y répondre. Il ne préjuge ni ne détermine à l'avance des contenus de vécu et de conscience qui viendront, mais oriente en revanche, au moins en partie, la manière de les recevoir, d'entrer en relation avec eux et de leur donner sens ; son existence dans mon espace perceptif, affectif, cognitif et intérieur donne une direction au processus, à partir d'informations préexistantes qui permettent d'orienter la mise en sens, cette dernière fut-elle vécue subjectivement comme totalement spontanée et immanente.

Ainsi, l'univers sémiotique « amplitude-immensité-infinité-liberté » est la ligne directrice qui oriente et organise mon intérêt, mon regard, mon attention, mes perceptions durant les quelques mois qui précèdent l'introspection sensorielle étudiée. Quand la forme nouvelle apparaîtra dans mon champ de conscience au cours de l'introspection sensorielle, elle n'arrivera pas sur une page vierge : souvenons-nous en effet qu'elle se donne comme étant une invitation à incarner davantage et autrement la liberté perçue et vécue déjà depuis quatre mois sur un plan intérieur. En cela, cette thématique sémiotique constitue un univers d'accueil pour le sens à venir : c'est en quelque sorte un 'bain de sens' sur le fond duquel la perception nouvelle qui arrivera en phase 2 viendra s'inscrire. Outre le fond général des traits caractéristiques qui font ma personnalité, mon style perceptif et intellectuel, plus localement l'événement nouveau survient sur ce fond de sens qui m'occupe ; c'est sur ce fond que tout nouveau contenu de vécu ou de conscience va être reçu et prendre à la fois sa valeur et sa signification.

Mais le lien n'est pas unidirectionnel : l'univers sémiotique d'accueil est aussi, à son tour, transformé par la naissance du sens nouveau. Il ne se contente pas d'accueillir le contenu de vécu qui va prendre sens en partie grâce à lui ou sur son fondement, il accueille

également le sens qui naît de cette rencontre et s'en trouve complété, élargi, renouvelé. L'univers sémiotique d'accueil préexiste donc au sens à naître, mais pas seulement : il l'enveloppe, l'entoure, avant et après, il le prolonge, il lui survit, il le dépasse ; transformé par chaque sens nouveau qu'il accueille, jamais figé, jamais fini, il est en réaménagement permanent. Sens à naître et univers sémiotique contextuel sont ainsi irrémédiablement liés sans jamais se déterminer totalement l'un l'autre : ils créent ensemble un mouvement de mise en sens constamment renouvelé.

La phase 3 : intégration du sens neuf

La phase 3 est la moins précisément décrite dans le verbatim ; cela se comprend par mon attachement, au moment de l'écriture descriptive, à restituer le déroulement de l'expérience d'introspection sensorielle elle-même. Ce qui suit l'introspection sensorielle n'a pas constitué une visée délibérée de ma description, cela ne répondait pas à ma question de recherche.

Cependant, une chose m'a frappée dans le reconstitution globale de l'expérience : c'est l'organisation cyclique du processus dans son ensemble, si l'on considère que la phase 0 était elle-même un équivalent de la phase 3 pour une autre introspection sensorielle, qui n'a pas été précisément décrite mais qui est évoquée et située explicitement en octobre 2005. La description de la phase 0 montre que cette introspection sensorielle d'octobre 2005 avait constitué, comme celle qui constitue notre exemple de référence, un moment majeur de création de sens, profondément transformateur sur le plan existentiel. Si l'on considère la phase 0 non plus par rapport à l'introspection sensorielle de référence mais par rapport à cette autre introspection sensorielle qui précède, alors la phase 0 n'est plus seulement un temps de préparation du sens à venir : elle apparaît aussi comme un temps d'intégration du sens nouveau précédent, à savoir l'ensemble des informations nées à partir de la thématique « amplitude-immensité-infinité-liberté ».

Ainsi la phase 0 rejoint la phase 3 sur le plan fonctionnel, et nous éclaire sur la fonction de cette dernière relativement à la création de sens qui s'est produite au cours des phases 1 et 2 : un temps de familiarisation, d'intégration du sens neuf dans tous les secteurs de mon être et de mon existence.

Apparaît ici une direction d'analyse qu'il aurait été possible de prendre, consistant à étudier de manière approfondie les modes spécifiques et respectifs de création de sens dans chacune de ces deux temporalités ; emprunter cette direction entraînerait cependant un

déplacement de ma question de recherche vers le thème du changement, de la transformation de soi. Dans un tel projet, il serait intéressant, indispensable même, de dépasser le cadre strict de l'analyse micro-temporelle de la création de sens pour ouvrir sur l'ensemble de la démarche au long cours permise par la pratique somato-psychopédagogique. Pour rester fidèle à la question qui anime ce travail de recherche depuis le départ, je m'en suis cependant tenue à considérer les périodes longues uniquement comme contextes du processus de création de sens qui a eu lieu durant l'introspection sensorielle étudiée. Dans cette optique,achevons la description du contexte temporel du processus étudié en précisant la fonction de la période courte que représente le début de l'introspection sensorielle.

Fonction du début de l'introspection sensorielle : préparation du sens et préparation au sens

Sur le fond du contexte sémiotique que nous avons décrit, la période courte du début de l'introspection sensorielle signe mon intention de m'ouvrir à une création de sens au contact du Sensible, même si je sais que celle-ci n'aura pas forcément lieu pour autant. Elle a en effet pour fonction d'installer des conditions propices pour que le mouvement interne se déploie dans sa manifestation. Ces conditions concernent mon attention comme média de présence à l'expérience (instauration de la neutralité active) ; elles concernent aussi mon corps qui, sous l'effet de la neutralité active de ma conscience, se révèle comme terrain d'expression du mouvement interne. Je me donne un rendez-vous avec moi-même, un rendez-vous dans lequel je mets en œuvre mes instruments perceptifs et cognitifs, spécifiquement au service de l'établissement d'une rencontre de proximité avec ma propre intérieurité. Ainsi sont créées les conditions de manifestation des phénomènes du Sensible dans un temps et un espace entièrement consacrés à leur saisie : le début de l'introspection sensorielle fonctionne comme un mouvement de mise au point de mon paysage intérieur, c'est-à-dire une augmentation de mon acuité perceptive, résolument et délibérément tournée vers le Sensible en moi. C'est tout autant l'orientation de mon activité perceptive que sa qualité, qui est dédiée à l'ouverture au Sensible. Le paysage de sens, naturellement, en devient plus précis, il se densifie ; quelque chose de l'unité thématique contextuelle se condense, se concentre : le thème général « amplitude-immensité-infinité-liberté » se donne de manière renforcée, comme sous une loupe. En parallèle, l'univers sémiotique contextuel semble déployer *un trait* de manière saillante : une certaine perception de moi-même qui transparaît à travers ma perception de l'environnement. Comme nous l'avons vu dans

l’expansion des données, cet aspect de l’expérience est crucial si l’on en juge par le nombre d’énoncés qui le traduisent.

La porte s’ouvre ainsi au déploiement à ma conscience d’un monde expérientiel qui a ses propres lois, sa temporalité, ses catégories d’événements différentes de celles qui naissent du rapport au corps usuel, bref, un monde qui est celui où peut se jouer l’avènement du sens que nous étudions. En ce sens, l’introspection sensorielle crée les conditions optimales pour que la suite puisse se produire, pour qu’une création de sens soit possible et, aussi, pour que moi, sujet, je puisse m’en saisir, sur le plan perceptif et sur le plan cognitif⁷⁸. Elle installe donc un ‘terrain’ particulier, au sens quasi physiologique du terme : un état dynamique (de mon corps, de la situation, de mes perceptions, de mon être, de mon attention, de ma conscience...), fait d’un certain type de phénomènes intérieurs, et qui rend possible que le sens futur se constitue. En ce sens, la phase 1 se présente comme une préparation à la fois *du sens à naître* et *au sens à naître* ; une préparation à la fois *du sens à naître* et *de moi*, sujet qui va accueillir ce sens s’il naît.

Dire que la phase 1 est une phase préparatoire au sens à venir, orientée en structure vers une possibilité de sens à venir, ne veut pas dire pour autant qu’elle est orientée vers le *contenu* précis du sens qui viendra. Rien dans les données ne permet d’affirmer que ce moment, antérieur à l’événement qui mènera au sens, comportait déjà un projet de produire spécifiquement le sens qui est advenu ultérieurement, ou même une orientation vers son contenu précis ; rien ne permet de dire qu’un autre sens n’aurait pas pu émerger du même fond, ni que ce fond contenait effectivement, de manière pré-déterminée, *ce sens en germe*, comme un fil thématique qui conduirait de manière directe au sens formulé au final. Tout au plus pouvons-nous dire qu’il contenait la *possibilité* de ce sens, comme une potentialité, parmi d’autres probablement, et qui restait à actualiser.

⁷⁸ Ce qui est soulevé ici est la question, primordiale dans cette recherche, des conditions d’existence du processus d’avènement du sens en termes de transmission sociale qui la permet, de la formation qui y prépare.

Réflexions sur les résultats et mise en perspective

Au terme de cette recherche, un retour sur les cinq caractéristiques de l'expérience du sens que j'ai présentées en début de thèse comme faisant question paraît nécessaire. Sur chacune d'elles – la place du corps et des sensations dans le processus de genèse du sens, le mode d'apparition du sens, la temporalité du processus, le rapport entre sens et langage, et la création du nouveau –, que peut-on dire après l'analyse qui a été menée ? Si ces caractéristiques se confirment, l'étude a-t-elle révélé de nouveaux éléments pour les définir et les décrire ? Quels nouveaux chantiers théoriques ouvrent-ils ?

Or, à ce stade, deux constats s'imposent, qui orientent cette conclusion d'analyse vers l'ouverture de perspectives plutôt que vers l'élaboration de réponses définitives. Le premier est que chacun des points annoncés n'a pas bénéficié du même niveau de traitement au cours de la recherche, notamment parce que certains ont été éclairés plus fortement que d'autres dès le départ, au niveau de la description phénoménologique. Le second est que, malgré cela, les résultats que j'ai obtenus me semblent ouvrir quantité de questions théoriques profondes (bien au-delà du domaine de la formation d'adultes, jusque sur le plan philosophique) qui appellent de ma part un important travail ultérieur de conceptualisation.

En conséquence, le retour réflexif que je présente ci-dessous n'aborde que certains aspects de la problématique de départ, le point le plus avancé dans ma réflexion étant sans doute la place du corps et des sensations dans la genèse du sens, même si ce thème trouvera encore, lui aussi, à se préciser et à se déployer dans l'avenir. Les autres aspects n'ont pas le même statut pour moi : ils constituent pour l'instant plutôt un terreau de questionnement que je peux commencer à formuler, mais qui me dépasse au sens où il m'emmène sur des terrains théoriques qui demandent à être davantage maîtrisés. Sur ces points, je présenterai donc davantage des questions qui ouvrent des pistes de travail que des réflexions réellement élaborées.

La place du corps et des sensations dans la genèse du sens : originalité du modèle somato-psychopédagogique

La première caractéristique qui avait été posée comme remarquable, notamment par le fait que le champ théorique en formation d'adultes n'en faisait quasiment pas état, était la place du corps et des sensations dans le processus de genèse du sens.

Plusieurs points sont ici à souligner. Le premier est que, vu sous un certain angle, l'étude que j'ai menée confirme ce qui était annoncé et prévisible de par la nature même des conditions de l'expérience du Sensible. Le dispositif de terrain de l'étude est ici clairement *ad hoc*, non pas parce au sens où il a été construit pour cette recherche (la situation que j'ai choisie comme exemple à étudier avait eu lieu avant que je démarre la recherche), mais au sens où il vise *déliberément* à installer le rapport au Sensible comme condition d'une création de sens corporellement ancrée. Que l'analyse établisse que le sens naît bien d'une proximité expérientielle que j'établis avec mon corps, est donc une confirmation que les conditions d'expérience du Sensible font bien ce qu'elles promettent. Ce résultat n'a donc pas, à mes yeux, valeur de résultat crucial : j'obtiens ce que je souhaitais obtenir.

En revanche, et même si cela ne faisait pas partie de mes objectifs de départ, l'étude rend visible et met en valeur, par un moyen inhabituel pour moi, l'originalité du *type* de rapport au corps qui est proposé et mis en jeu dans la démarche somato-psychopédagogique.

➤ La dimension de création dans le rapport au corps

Le modèle somato-psychopédagogique dessine en effet un corps bien éloigné du corps observé en troisième personne, traditionnellement mis en scène en formation d'adultes. Ce qui est le plus original n'est pas, à mes yeux, le fait que ce corps soit vivant, ni que les manifestations de cette vie aient été décrites aussi précisément : à cet endroit, et même si les phénomènes du Sensible sont spécifiques d'un champ expérientiel qui a ses propres lois, effets et fonctions, d'autres modèles ont recensé, mis à jour et décrit d'autres manifestations de la vie interne du corps.

Non, le plus original se tient, pour moi, dans le fait que les phénomènes du Sensible ne sont *pas seulement* des manifestations de la vie interne du corps (en tant que contenus), mais qu'ils participent d'une fonction perceptive particulière, qui ne relève pas des sens

habituellement décrits et qui permet de percevoir l'univers qu'ils constituent. En d'autres termes, je redécouvre à travers cette recherche ce qui était pour moi une évidence de praticien, à savoir le caractère hautement créatif de la pratique somato-psychopédagogique, *qui crée la faculté qui permet de se mettre en rapport avec ce qui y est en jeu.*

Cette dimension de création sous-tend la création du sens proprement dite : elle est ce qui ouvre à un nouveau rapport à son propre corps, plus intime, plus ressenti, plus éprouvé ; et, plus en amont encore, elle est ce qui autorise, *via* l'éveil du mouvement interne au sein de la matière corporelle, *une autre faculté de sentir*. Beaucoup de techniques permettent d'optimiser les ressources attentionnelles, de présence à son corps ou même de présence à soi ; ici, il s'agit de plus que cela : c'est une faculté, au sens physiologique du terme, qui s'éveille.

Cette faculté s'applique ensuite autant au corps qu'au sens : elle ne se contente pas d'ouvrir la possibilité de ressentir son corps plus finement et, en quelque sorte, d'augmenter la quantité de sensations disponibles, donnant ainsi à la personne des informations supplémentaires à traiter sur le plan cognitif. Ce sont aussi et surtout la nature et la qualité des sensations disponibles qui changent : c'est un autre champ phénoménal qui apparaît, et qui comporte son propre univers de sens.

Cette originalité, parce qu'elle est au fondement de la pratique somato-psychopédagogique, ne m'étonne pas ; d'une certaine manière, j'ai l'impression de redécouvrir ce qui était pour moi une évidence de praticienne. Mais le chemin par lequel passe cette redécouverte est inhabituel pour moi : en effet, en tant que praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie, je vis l'accès à l'univers du Sensible sur un mode anticipé, au sens où il est toujours pour moi le résultat prévisible de l'installation délibérée de conditions extra-quotidiennes, dont je sais *par avance* qu'elles vont le permettre. Dans ce contexte, que l'analyse de mes données montre que le processus de genèse du sens est enraciné dans le rapport au corps sensible me semble, au premier abord, totalement prévisible ; mais cela se montre, contrairement à mon habitude, sur un mode cette fois *rétroactif* : c'est-à-dire que c'est à *l'arrivée* de la recherche, au terme de la modélisation du processus de genèse du sens, que la place du corps et des sensations se révèle. Pour exposer cet aspect, il me faut revenir à la modélisation de la dimension génétique du processus de genèse du sens.

➤ Le fait de conscience comme unité de base du processus de création de sens

Nous avons établi que la genèse du sens final de l'expérience se jouait à deux plans temporels distincts et articulés entre eux : d'une part, plusieurs teneurs de sens naissent d'un fait de conscience dans l'immédiateté de l'apparition de ce dernier ; d'autre part, ce phénomène de création de sens immédiate se répète plusieurs fois, dessinant une succession chronologique d'ensembles sémiotiques constitués d'un fait de conscience et des teneurs de sens immédiates associées. Dans ce schéma, ce qui est important à souligner est que *c'est bien le fait de conscience* (ou sens premier) qui constitue l'unité de base du processus de genèse du sens : les 'événement fondateurs' de la création du sens sont bien les perceptions corporelles elles-mêmes. Envisageons les implications qui en découlent.

Une création de sens ancrée dans l'expérience corporelle

Que les faits de conscience s'enchaînent pour créer, chacun leur tour, un ensemble de sens seconds, qu'ils soient au fondement des sens seconds, montre tout d'abord avec force qu'ils sont, dans cette expérience, sous-jacents et donc nécessaires à la création de sens étudiée, confirmant ainsi que cette dernière est profondément enracinée dans l'expérience. La démarche somato-psychopédagogique trouve ici sa place dans le champ de la formation expérientielle des adultes, auquel elle apporte des outils et des réflexions solidement éprouvés de rapport à l'expérience.

Mais l'expérience en question est, de plus, une expérience *du corps* ; les conditions de rapport au corps mises en jeu en somato-psychopédagogie peuvent revêtir, dans ce contexte, deux fonctions : situées par rapport à la notion générale d'expérience, elles peuvent être vues comme un 'simple' moyen d'entrer et de se maintenir en relation avec l'expérience et avec soi dans l'expérience, davantage qu'une finalité en soi ; considérées en contraste avec les démarches habituelles de construction de sens (où le corps est rarement présent et pris en compte), elles peuvent aussi devenir premières pour renouveler la question même de la construction de sens, voire la représentation que l'on se fait du sens. La démarche somato-psychopédagogique implique et conçoit en effet le corps comme un lieu de rencontre avec des perceptions pourvoyeuses de sens en elles-mêmes et à partir d'elles-mêmes, un lieu de genèse du sens en soi ; ce faisant, elle montre que cela est possible, que le corps peut être cela (moyennant certaines conditions), qu'il est donc en partie cela.

Le sens n'est plus ici le fruit de l'esprit, à travers un retour réflexif sur les modalités et le déroulement d'une expérience : il apparaît aussi comme étant étroitement lié aux modalités même d'existence et de fonctionnement du corps humain, ainsi qu'aux capacités de relation consciente que peut développer un sujet envers son corps vivant.

L'acte perceptif comme moteur de la création de sens

À travers le fait de conscience, ce n'est pas seulement la question de l'expérience corporelle qui est valorisée comme source de sens, mais la *perception* : c'est celle-ci qui constitue le fait premier, qui amorce une possibilité de création de sens, même si cette dernière n'est pas une garantie pour autant. En d'autres termes, la perception première d'un phénomène corporel interne est la condition non suffisante mais indispensable de la saisie du sens sur le mode du Sensible. Outre qu'il est de nature corporelle, la création de sens au contact du Sensible se montre donc comme un processus prioritairement *perceptif*, et non conceptuel comme ce que le sont la plupart des modèles de création de sens en formation d'adultes.

Cette caractéristique peut se comprendre tout d'abord sous un angle noématique : le processus est perceptif en tant que le sens naît d'une perception, considérée comme *contenu* de vécu. Cet ancrage du sens dans des contenus perceptuels est présent tout autant dans l'immédiateté de la création d'une gerbe de sens que dans la durée d'une introspection sensorielle, où l'on a vu que les gerbes sens premier/sens seconds s'enchaînaient chronologiquement. Ainsi, tout au long de l'expérience de contact étroit avec le Sensible, ce sont les phénomènes perçus qui amorcent le sens, et non pas des contenus de pensée.

Mais il s'agit aussi d'une caractéristique noétique : le processus est également perceptif dans la mesure où le sujet qui vit l'expérience et qui s'ouvre au sens au sein de son expérience, le fait par le biais d'un *acte* de perception. Plus encore, ce qui anime et propulse le processus de création de sens est *l'évolution* de cet acte, en termes de quantité et de qualité des sensations qu'il permet. Cette caractéristique fait comprendre l'intérêt, pour former le rapport au sens en formation d'adultes, de s'adresser aux potentialités perceptives des personnes. Un tel mode d'approche de la question du sens renouvelle l'abord d'une question fondamentale en formation d'adultes : celle des conditions de l'accès au sens. Sur ce point, l'analyse micro-temporelle que j'ai menée ne doit pas faire oublier que tout ce qui est établi par cette analyse ne se passe et n'a de sens que dans le cadre d'une pratique

constituée (la somato-psychopédagogie), qui constitue une démarche délibérée d'ouverture à la création de sens, fonctionnant avec ses lois et ses principes propres.

➤ Proximité et réciprocité entre le sujet et son expérience corporelle

Un autre aspect important de la place du corps et des sensations dans le processus de genèse du sens étudié, au-delà du caractère central de cette place, est la *qualité* de l'expérience corporelle mise en jeu. Cet aspect, qui n'a pas eu l'occasion d'être mis en valeur dans la modélisation présentée au chapitre précédent, mais très prégnant dans la reconstitution de l'expérience, mérite d'être développé ici un tant soit peu.

En effet, de nombreuses pratiques se définissent, tout comme la démarche somato-psychopédagogique, par la constitution délibérée d'un rapport au corps plus ressenti ; par ce biais, toutes ces pratiques génèrent des sens premier (en élargissant cette appellation à toute perception corporelle). Mais toutes ne génèrent pas du sens second. Cela signifie que, pour que ces sens premiers soient précurseurs de sens seconds (sensations signifiantes et sens formulés), le sujet doit être tourné d'une certaine manière vers ses perceptions. C'est cette piste de réflexion que nous suivons ci-dessous.

Devenir ce que l'on perçoit

Le rapport aux perceptions qui se montre dans l'analyse se caractérise par un haut degré de *proximité*, qui joue un rôle important dans la création du sens nouveau. Cette proximité provient du fait que, dans le mode perceptif permis par l'éveil de la matière comme organe de sensibilité, la frontière, habituellement maintenue par la notion de perception, entre intérieur et extérieur, entre sujet et objet, s'abolit.

Pour illustrer ce phénomène, prenons comme exemple la perception de l'amplitude durant la phase 0. Le sens premier, traduit par « c'est ample » ou « je goûte une amplitude immense de mouvement », est le produit d'une identification perceptive telle qu'elle est comprise classiquement : la formulation désigne l'amplitude en tant qu'objet du monde, c'est une amplitude vécue comme un attribut de quelque chose qui n'est pas moi : c'est l'espace, ou le mouvement environnant, ou mon champ de conscience, qui est ample. Mais progressivement, je suis tellement pénétrée de la sensation d'amplitude que je *deviens* ample, je deviens l'amplitude. C'est un deuxième type d'identification qui se montre ici : je vis tellement intimement ce que je perçois que je me mets à *être ce que je vis*. Ce deuxième

type d'identification repose sur un autre sens du terme « identification » lui-même : l'identification n'est plus seulement le fait de reconnaître une chose comme une identité propre, cela devient aussi un processus d'équivalence vécue entre l'amplitude et moi ; l'identification comme reconnaissance perceptive *de* la perception se double d'une identification *à* la perception : je *suis* l'amplitude, je *suis* ample.

Cette identification de deuxième niveau se constitue par une sorte *d'imprégnation* de la sensation d'amplitude, c'est-à-dire une intégration progressive de la sensation nouvelle, un mouvement ‘d'installation’ de cette sensation en moi, à la fois spatial et temporel. Sur le plan temporel, l'imprégnation est, dans cette phase de contexte large, progressive, lente. Soulignons fortement cet aspect qui, dans la progressivité qu'il montre, se trouvera en contraste avec le mode de création de sens que nous verrons à l'œuvre lors de l'introspection sensorielle. Sur le plan spatial, je vois et je vis l'imprégnation comme un mouvement multidirectionnel. Multidirectionnel d'abord sur le plan du ressenti corporel : il est pénétration en profondeur, épanchement en étendue, diffusion en tous sens... Multidirectionnel ensuite en ce qu'il vise différents secteurs de mon existence (conditions extra-quotidiennes et vie quotidienne), différentes couches de mon être (sensations corporelles, manières d'être)... À l'arrivée, le degré de proximité avec l'expérience est tel que la sensation d'amplitude m'a ‘prise’ en totalité, elle m'a enveloppée, pénétrée, occupée, transformée, au point qu'elle est devenue moi et que je suis devenue elle : je suis *devenue* ample, je suis *devenue* l'amplitude.

Chacune de ces étapes a besoin de la précédente pour avoir lieu. Ainsi, je peux devenir l'amplitude *parce que* je l'ai d'abord perçue ou, peut-être plus exactement, je peux devenir l'amplitude *sur la base* du fait que je l'ai d'abord perçue ; ensuite, c'est *sur la base* de cette perception de moi-même comme étant devenue l'amplitude, que je peux ressentir et saisir (au sens de capter et de comprendre) la liberté que cela donne d'être ample. Ainsi le passage du sens premier au sens second représente-t-il un saut qualitatif fondamental directement lié à ce processus.

Le rôle de la mobilisation psychotonique

Il faut ici insister sur l'importance du rôle que semble jouer à ce stade, d'après l'analyse des données, la mobilisation psychotonique.

C'est elle, tout d'abord, qui accompagne et signale la saillance figure/fond qui se fait jour au moment où la nouveauté perceptuelle se manifeste : elle est manifestation de la mise

en mouvement de ma matière corporelle, mise en mouvement qui à la fois annonce la nouveauté qui vient et m'y prépare ; elle indique donc et reflète qu'une nouveauté est en train d'apparaître au sein de ma matière. Par là même, elle fait signe que « il se passe quelque chose d'important » et, ainsi, attire mon attention sur ce fait : c'est en quelque sorte ‘parce que’ la mobilisation psychotonique se manifeste que je me tourne dans la direction de cette nouveauté, pour la percevoir mieux encore, pour m'en approcher perceptivement et attentionnellement. C'est donc aussi la mobilisation psychotonique qui m'amène à me tourner vers la possibilité d'apparition du sens et, plus précisément, vers le fait même qu'il y ait du sens en jeu. Elle joue un rôle de support à ma présence au déroulement du processus d'apparition d'une nouveauté, tout autant que de ‘poignée’ pour l'attraper.

Plus encore, la mobilisation psychotonique est une manifestation concrète et vivante de la distinction conceptuelle entre « corps » et « matière » établie en début de thèse : car elle n'émane pas du corps proprement dit, mais bien de la *matière* telle que nous l'avons définie. La où le corps permet de *percevoir l'amplitude*, c'est la matière qui offre la possibilité de *devenir ample* ; c'est elle qui, dans sa triple nature d'objet perçu, d'organe percevant et de matériau constitutif du sujet qui perçoit, offre les conditions de création des sens premiers.

➤ De la perception de l'objet à la perception de soi percevant l'objet : l'indissociabilité noématico-égoïque

Ainsi, le phénomène d'identification à la sensation – je deviens l'amplitude – n'est pas à entendre, bien sûr, comme symptôme d'un trouble de la fonction perceptive ; il s'agit d'un effet et du principe même de la modalité perceptive du Sensible, inhérents au fait que celle-ci ne relève pas de la sensorialité classiquement ramenée aux six sens mais d'une propriété de la matière du corps vivant, sensible aux événements extérieurs et intérieurs de la vie du sujet, sur un mode auquel ce dernier peut devenir sensible à son tour.

La matière est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit ; elle se donne à la conscience du sujet à la fois comme le matériau de sa propre constitution et comme porteuse, *via* son animation par le mouvement interne, de la force du vivant qui s'exprime en lui. Percevoir avec et depuis cet organe signifie que toute perception d'un objet du monde (un paysage, une musique, une voix, une information verbale, une situation globale, un sentiment, voire même une amplitude de mouvement interne...) est, en

même temps et de manière indissociable, perception de ses propres effets au cœur de la matière corporelle, cette matière qui est fondamentalement constitutive du sujet et de la marque immanente de sa propre existence en tant qu'être vivant.

Les données montrent que, quand je mets en jeu cette conscience de la matière, toute perception – par exemple de l'amplitude, de mon mouvement interne ou du mouvement dans l'environnement – se donne non seulement comme perception d'un objet mais aussi et surtout, en temps réel, comme perception de *moi* face à cet objet, de moi en relation avec cet objet et, même, de moi telle que je deviens au contact de cet objet, de moi telle que je me renouvelle au contact du mouvement perçu.

À ce stade il n'y a plus deux ipséités – la sensation et moi, le sujet et l'objet –, mais une seule. Cette ipséité résultante est nouvelle : elle n'est ni 'moi d'avant la perception de l'amplitude', ni l'amplitude que je perçois, elle n'est pas non plus l'addition des deux ; elle est une troisième entité, qui est : *moi renouvelée du fait que je suis devenue cette amplitude*. L'amplitude n'est plus une caractéristique du monde, de mon champ de conscience ou du mouvement que je perçois, c'est une caractéristique de mon être, mon être qui en même temps n'était pas cela avant que je devienne l'amplitude.

Ce qui est crucial ici, me semble-t-il, relativement à la création du sens, est que l'activité perceptive devient le socle vécu et conscient d'une relation qui n'est plus prioritairement entre soi et le monde, mais entre soi et soi. Non pas que le monde en soit absent, mais il n'est plus premier, l'attention et la perception ne sont plus projetées, tournées, vers le monde mais vers le devenir de soi au contact du monde. Il y a là une mise en avant, au plan expérientiel comme en termes de production de connaissance, d'un versant identitaire, égoïque, de l'activité perceptive mise en jeu dans le rapport au Sensible : l'éveil de la matière ouvrant tout à la fois au déploiement d'une potentialité perceptive inusitée et au vécu concret d'un matériau constitutif de soi, la perception devient un miroir reflétant la conscience d'un soi qui, de surcroît, n'est pas une image ponctuelle, reconduite d'instant en instant, mais une substance vécue constamment renouvelée. Sont ainsi réunies les conditions de possibilité d'une expérience perceptive qui est avant tout *expérience nouvelle et renouvelée de soi*, qui est, en permanence, conscience auto-réfléchissante de soi.

La création de sens se joue ainsi, dans l'expérience étudiée, au sein d'un principe que l'on pourrait appeler « d'indissociabilité noématico-égoïque », ce terme tentant de restituer en termes phénoménologiques l'idée que, dans le cadre du rapport au Sensible, *il n'est pas possible de percevoir un contenu sans se percevoir, soi, percevant ce contenu*. L'implication

de ce principe, sur le plan de la création de sens, est que le sens qui naît de l'expérience corporelle n'est pas en premier lieu sens de cette expérience ; il est sens de soi⁷⁹ dans l'expérience, d'un soi révélé dans l'expérience et, plus encore : un soi *créé* par l'expérience.

Par ailleurs, le lien noématico-égoïque comme voie de création de sens met en évidence certaines limites des modèles du sens actuellement formalisés en formation d'adultes : reflétant principalement des modalités de retour *a posteriori* sur l'expérience vécue, dans une construction essentiellement réflexive et linguistique, ils ne permettent pas d'intégrer cette possibilité par laquelle, au contraire, dans le temps même de l'expérience qui me le livre, je vois naître le sens et je me vois naître nouvelle au contact de lui naissant. Vivre en pleine conscience ce processus de genèse du sens *et* de mon propre renouvellement au contact de cette genèse, où j'accède à une anticipation permanente d'un devenir commun de moi et du sens, me semble offrir les conditions d'un travail de réfléchissement, de réflexion, de compréhension et de mutation, travail que d'ordinaire on fait seulement *après* l'identification du sens et après l'expérience.

La question de la création du neuf : réflexions sur le lieu de la surprise

L'ensemble de ce premier développement, outre qu'il met en lumière un certain type de rapport entre le sujet et son corps, et entre le sujet et son expérience, m'appelle à réfléchir sur la question de la création du neuf, qui était un autre aspect du questionnement de départ de cette thèse. Sur ce point, je pressens l'intérêt de mettre en contraste la nature de la spontanéité et de la surprise telle qu'elle est conçue dans la conception phénoménologique du sens d'une part, et dans la conception somato-psychopédagogique d'autre part. Cette section reflète mon questionnement dans l'état actuel de ma compréhension de la théorie phénoménologique.

En phénoménologie, la nouveauté du sens qualifie l'apparition du phénomène à la conscience, par deux aspects : d'une part par le fait que l'initiative de son processus de

⁷⁹ Cet aspect, comme cela a été souligné en partie théorique, distingue la démarche somato-psychopédagogique de celle proposée par E. Gendlin à travers la pratique du focusing, où le sens corporel est le sens d'une situation. Le corps est y conçu comme une surface reflétant la totalité de la situation dans laquelle le sujet est inséré ; dans la démarche du Sensible, le corps, à travers le concept de matière, est avant tout constitutif du sujet. Chacune des conceptions produit une pratique qui aboutit naturellement à une expérience différente du corps, et donc du sens qui en naît.

formation se soustrait à la conscience (formulation de Tengelyi, 2006, p. 7)⁸⁰; d'autre part par l'idée husserlienne que toute perception nouvelle enrichit nécessairement la connaissance de son objet (*Ibid.*, p. 17).

Sur le premier aspect, la nouveauté se trouve dans le fait que le phénomène surprend la conscience qui ne l'a pas vu se former ; sur le second, elle vient de ce que toute perception est, d'une certaine manière, apport de nouveauté, puisque jamais nous ne pouvons percevoir deux fois un même objet exactement de la même manière. La nouveauté se définit ici soit par un ajout de détermination supplémentaire par rapport aux anticipations de la conscience, soit par déception, ou déconvenue, de ces dernières : « c'est toujours par l'émergence d'un nouveau sens ou d'un nouvel aperçu que se manifeste la réalité du réel. Car c'est précisément en remettant en question les possibilités présumées que le réel fait valoir son caractère de réalité » (*Ibid.*, p. 21).

Ce que je voudrais souligner est que la nouveauté est ici reconnue comme telle par un positionnement que l'on pourrait dire en troisième personne, au sens où elle ne se définit pas par une expérience subjective de la nouveauté, mais par l'établissement (presque extérieur) d'un lien avec des attentes de la conscience qui sont de toutes façons inconscientes. Ainsi, la nouveauté qualifie des expériences quotidiennes que fait tout un chacun sans jamais *vivre* une *expérience de nouveauté* : si je tourne la tête et que ma lampe de bureau surgit dans mon champ visuel, moi l'identifiant à la fois comme lampe et comme ‘ma lampe de bureau’ bien que, sans doute, elle m’apparaisse sous un jour que l’on peut dire nouveau, je ne fais pas subjectivement une expérience de la nouveauté. Je ne suis pas surprise, je ne suis pas étonnée, je ne me dis pas que cette lampe m’apparaît sous un jour nouveau. Pour prendre un autre exemple plus proche de ce que pourrait être une expérience de la nouveauté, si je vois une pomme bien ronde et que, tournant autour de la table pour l’attraper, je m’aperçois qu’elle est déjà croquée sur sa face qui était invisible jusque-là⁸¹, je vis certes une surprise, je ne m’y attendais pas, mais ce sentiment de surprise ne va pas me troubler fondamentalement, ni longtemps (à moins qu’il vienne révéler qu’il y a un étranger dans ma maison, auquel cas nous changeons de registre expérientiel).

⁸⁰ Cet aspect ne peut se comprendre pleinement que dans le contexte théorique du rapport entre la formation du sens et la conscience donatrice du sens, selon l'idée que « toutes les formations de sens dans le monde contiennent en elles-mêmes des moments de sens qui ne se laissent pas déduire d'une conscience donatrice de sens » (*Ibid.*, p. 16).

⁸¹ Genre d'exemple fréquemment invoqué par Husserl.

Par contraste, dans l'expérience de genèse de sens que j'étudie dans cette thèse, la surprise est d'un autre ordre ; je pourrais dire, en créant ici une distinction nouvelle, qu'il s'agit d'une nouveauté *existentielle*, contrairement à cette nouveauté que l'on vient de décrire à partir d'exemple quotidiens, cette dernière pouvant être qualifiée d'expérientielle, au sens où elle habite toute expérience. La nouveauté existentielle – dans le sens de l'expérience existentielle dont parle M.-C. Josso – serait cette nouveauté profondément vécue comme telle, qui a « le goût d'une première fois non anticipée, et non anticipable par la structure d'accueil du sujet », pour reprendre les termes de D. Bois et D. Austry (op. cit., p. 18).

Le fait de connaissance relève de cet ordre de nouveauté ; le fait de conscience qui entame la genèse de ce fait de connaissance, également : la zone de mouvement qui apparaît devant moi n'est pas anticipée, elle est vécue au moment même comme une manifestation nouvelle dans mon champ perceptif, et c'est cette nouveauté qui occasionne la série de réactions organiques, attentionnelles et de sens de la phase 3.

Il y a donc bien surprise, mais d'une autre nature que dans la conception phénoménologique que j'ai présentée ci-dessous et, surtout, *en un autre lieu*. En effet, pour Husserl, c'est la conscience qui est surprise ; dans mon exemple et dans mon analyse, *c'est moi en tant que sujet qui suis surprise, et non ma conscience*. Précisons cette idée.

Pour la phénoménologie, la conscience est surprise quand le processus de formation du sens s'est soustrait à elle, s'est déroulé de manière étrangère à elle. En contraste avec cela, l'expérience que j'ai analysée montre qu'au contraire, ma conscience est pleinement présente au *processus de formation lui-même*, j'y *assiste* en temps réel et ce, avant même que le sens en train d'être formé ne soit apparu ; le sens n'est alors pas une expérience subie par la conscience, elle est *anticipée*. Une lecture proactive de la reconstitution de l'expérience⁸², montre bien cette structure d'anticipation permanente du processus de création de sens : chaque étape, chaque événement, chaque phénomène, qui apparaît, apparaît comme étant non seulement nouveau, mais aussi anticipé. La notion d'anticipation n'est pas à comprendre ici au sens husserlien, c'est-à-dire au sens de la projection des attentes de la conscience (que Husserl appelle « protentions »), mais comme un certain degré et une certaine qualité de *présence* à l'expérience qui permet que, tout au long de

⁸² c'est-à-dire une lecture tournée vers l'avant, qui colle au déroulement temporel réel de l'expérience, avançant dans la découverte des événements qui la constituent au fur et à mesure qu'ils surviennent dans la description, sans tenir compte de ce que l'on en saura au terme de la reconstitution.

l'expérience, et bien que je sois surprise par ce qui vient, je suis toujours informée que ‘quelque chose va venir’.

Ainsi, le sens ne surprend pas la conscience, il est au contraire pleinement vécu comme ‘arrivant’, comme le montre par exemple le sentiment « Il va se passer quelque chose », qui se donne dans la phase 2. C'est ce vécu plein d'un sens arrivant mais pas encore déterminé, donc un vécu du processus de formation lui-même, qui est visé par le concept de « sentiment de sens » que j'ai proposé.

Sur le plan fonctionnel, chacun des deux termes du couple anticipation/nouveauté a son rôle dans la qualité du rapport à l'expérience : d'un côté, le fait de savoir en permanence de manière anticipée que *quelque chose arrive*, me permet d'être sans cesse présente, vigilante, à l'écoute et de ne pas passer à côté de ce qui est disponible dans l'expérience, au moment précis où c'est disponible ; d'un autre côté, le fait de ne pas savoir *ce qui arrive*, en termes de contenus, me permet de toujours garder intacts la surprise, l'étonnement, la capacité de m'émerveiller de ce que je vis.

Car c'est un fait : bien que l'expérience soit en permanence anticipée, les données montrent la présence permanente d'une surprise et, qui plus est, d'une *surprise qui dure*, d'un émerveillement qui se prolonge, qui touche à l'ensemble des expériences intérieures que je fais durant la période étudiée, et qui me ‘tient’ tout au long de l'expérience, qui fait que je reste là, présente. Mais la surprise ne se situe pas dans le fait que le processus de formation du sens se déroule de façon étrangère à la conscience (« derrière le dos de la conscience », pour reprendre l'expression de Hegel) ; elle se situe en fait à deux niveaux : d'une part dans le comblement d'une attente de l'imprévisible et, d'autre part, dans la révélation du contenu du sens proprement dit.

Le premier point est une découverte théorique pour moi : il me semble que si la genèse du sens ne surprend pas ma conscience, c'est parce que la pratique de la neutralité active et du point d'appui de conscience m'ont formée à me tourner justement vers la nouveauté, l'inconnu, l'imprévisible, et à y rester ouverte. Je réalise à quel point je suis formée à attendre la nouveauté, sans rien attendre en termes de contenus précis. Ainsi, quand la nouveauté vient, elle ne se manifeste pas sous la forme d'une « déconvenue apte à réfuter les anticipations préconçues » (Tengelyi, op. cit., p. 14), mais au contraire sous la forme d'un *comblement* de l'attente de la nouveauté. L'attente n'est donc pas ici attente d'un déjà connu : elle est, au contraire, attente de l'inconnu ; cette attente est plus, me semble-t-il, qu'une attente comme attitude d'ouverture sans objet, indépendante de ce qui est attendu :

elle est réellement attente de l'inconnu comme principe. Sur cette base, je suggère donc qu'il existe deux types de nouveautés : l'une qui, comme l'a très bien décrit la phénoménologie, surprend par déception des attentes d'un connu ; l'autre qui se reconnaît par comblement des attentes d'un inconnu. La première se définit par contraste avec ce qui est déçu, avec ce qui n'est pas rempli ; l'autre se définit au contraire par ce qui est rempli, par reconnaissance du goût de la nouveauté.

La forme d'évidence qui est interrogée ici est donc l'idée selon laquelle la nouveauté se définirait obligatoirement par contraste avec le connu, avec ce qu'elle vient heurter ; ce qui supposerait que la nouveauté ne peut se reconnaître que par son contenu, et par contraste avec ce qu'elle n'est pas. L'expérience du fait de connaissance montre que la nouveauté se reconnaît aussi en elle-même, de manière immanente, par son goût, commun à toute expérience de nouveauté ; un goût qui me semble naître de la matière du corps, en ce lieu où le mouvement interne est activé par le fait même qu'une nouveauté soit en train d'être créée, et avant même qu'elle soit définie en tant que contenu. Le goût qui naît du fait de ressentir le processus de création de la nouveauté lui-même. De la même façon que j'ai décrit, à travers le sentiment de sens, l'essence de l'expérience du sens, n'y a-t-il pas là une essence de l'expérience de la nouveauté, sous-jacent à tout contenu nouveau ?

Le deuxième lieu de surprise est ensuite le contenu du fait de connaissance, une fois qu'il se révèle. Ainsi, quand je dis que le sens ne surprend pas la conscience, cela ne veut pas dire qu'il ne surprend pas le sujet : le sens *me* surprend en tant que sujet, par la nouveauté de son contenu, qui me reste inconnu jusqu'à ce qu'il se donne vraiment. Un double phénomène se joue ici, en termes de surprise : le fait de connaissance surprend parce qu'il vient heurter des représentations établies et, à l'inverse, il est surprenant parce qu'il *fait une différence*, au sens où il révèle ce qui en moi, dans ma pensée, dans mes représentations, lui est différent, il révèle ce qui n'est pas conforme à l'information qu'il procure, donnant naissance à une nouvelle genèse de sens, d'un autre niveau et à une autre échelle temporelle. Le fait de connaissance n'est donc plus seulement l'aboutissement d'un processus de genèse du sens, il est aussi, à son tour, le début d'une autre genèse. Dans mon étude, ce phénomène cyclique est visible dans l'analyse de la phase 0 (le contexte qui précède la genèse du sens nouveau) qui peut être vue également comme un déploiement du fait de connaissance précédent, soit un équivalent de la phase 3 du processus. Ce n'est donc pas seulement la différence qui fait la surprise, c'est aussi la surprise qui crée une différence.

Conclusion générale

Voici venu le moment de conclure cette recherche, ce que je me propose de faire en trois temps : tout d'abord en exposant les limites que je lui vois aujourd'hui, aux niveaux méthodologique et théorique, ainsi qu'au niveau de l'analyse et des résultats ; ensuite en opérant un retour sur les objectifs de recherche annoncés ; enfin, en ouvrant les perspectives vers lesquelles je me sens appelée aujourd'hui.

Sur le plan méthodologique, un premier problème qui m'a interrogée en cours d'analyse – et qui me semble devoir être relevé pour améliorer le dispositif en vue d'une mise en jeu ultérieure dans d'autres projets – est celui du paradoxe entre la nécessité de mettre en mots la genèse du sens pour la décrire et l'analyser, et le fait qu'elle se joue en grande partie, dans la réalité expérientielle, sur un mode non linguistique. Dans le cas d'une expérience du Sensible, cette question est particulièrement cruciale puisque la teneur originale de l'expérience de sens est identifiée, éprouvée, ressentie, profondément *dans le corps* et, à ce titre, majoritairement ancrée dans un mode non directement linguistique. Il y a là une sorte de biais méthodologique dont il faut tenir compte dans la compréhension du processus de création de sens que nous cherchons à mettre à jour mais aussi, probablement, de toute recherche portant sur la description d'un vécu : car tout vécu, y compris ne reposant pas de manière privilégiée sur la perception corporelle, comporte certains aspects non verbaux dont l'exploration va poser ce problème.

Plus précisément, la mise en mots des phénomènes peut donner l'illusion qu'ils se sont donnés, dans l'expérience originelle, sur un mode linguistique. Dans mon propre travail, c'est seulement en cours d'analyse que cette confusion possible m'est apparue ; ne

l'ayant pas vue auparavant, je n'ai pas pris soin, au fur et à mesure de la rédaction du verbatim, d'indiquer précisément si les éléments de sens dont je traduisais l'apparition par écrit s'étaient donnés, ou non, sous une forme linguistique, dans l'expérience de référence. Les modes de donation du sens autres que linguistiques sont visibles, dans le verbatim, de deux manières : d'une part, par la description des modalités 'en direct' sur lesquelles ils fonctionnent, mis en lumière par l'analyse ; d'autre part, par les passages où se lit ma tentative de trouver les mots les plus justes pour décrire l'expérience en cours. Cette recherche du mot juste montre indirectement que l'expérience n'est pas vécue, sur le moment, sur un mode représenté linguistiquement : elle montre aussi, paradoxalement, que l'information est pourtant suffisamment claire pour que je sois capable de reconnaître, au moment où je me propose une formulation, si elle est adéquate ou pas. Mais il me semblerait souhaitable, pour davantage de lisibilité dans les données, d'indiquer le mieux possible au cours de la description de l'expérience, et d'une manière à définir pour chaque recueil, quels énoncés reflètent un phénomène (au moins en partie) non verbal. Au-delà de la rigueur méthodologique, il y a là un acte épistémologique important qui refuse d'enfermer la représentation du sens dans un modèle purement linguistique, et de réduire la question de l'intelligibilité à celle du langage.

Un autre aspect méthodologique critique, plus général, tient au fait que cette recherche ne repose que sur un seul cas. Ce choix, annoncé et argumenté dès le départ de la thèse, a eu pour effet positif de m'obliger à explorer, conscientiser et assumer un niveau d'implication élevé, inhabituel peut-être dans le cadre d'une thèse doctorale. Le travail intellectuel qui en a découlé a habité de manière prégnante l'ensemble de mon processus de recherche ; il m'a permis de repérer certains allant de soi présents dans mon rapport aux pratiques du Sensible, tout en m'apprenant à maîtriser le bras de levier puissant qu'une certaine forme de subjectivité assumée peut représenter dans la recherche, jusque dans la rigueur nécessaire à l'établissement des résultats. Sur le plan épistémique, la posture que mon choix implique et traduit quant aux moyens d'établir sinon la vérité, du moins une certaine réalité de l'expérience humaine, me semble ainsi avoir été clairement établie au cours de cette recherche.

Cependant, il reste que ce travail, par son caractère solitaire, n'a pas été soumis à la critique intersubjective. Il réclame donc à sa suite que d'autres que moi tentent l'aventure du recueil de données radicalement en première personne, afin que les catégories et modélisations que j'ai établies puissent être régulées par la confrontation avec d'autres

expériences. Cette nécessité est renforcée par le fait qu'une recherche singulière ne peut prétendre à la généralisation, même si elle peut avoir une portée universelle ; c'est ce qui lui donne son statut, assumé et souhaité dès le départ, d'étape inaugurale d'un programme à poursuivre. Cette poursuite peut se faire, à mon sens, dans trois directions principales : sur un plus grand nombre, avec d'autres approches méthodologiques (pour combiner des résultats de différentes natures au service d'une vision plus complète du processus étudié), enfin dans la direction de la macro-temporalité biographique, où il serait intéressant de montrer comment se transfère le modèle de création de sens proposé. Ces prolongements seront permis et facilités par l'existence des premières déterminations qui ont été établies dans le présent travail doctoral ; ils pourront ainsi montrer le sens profond d'une approche en première personne dans le cadre d'une démarche de production de connaissance plus vaste.

Sur le plan théorique maintenant, deux points me semblent limiter ma recherche : le premier, et le plus essentiel, concerne le champ de problématisation retenu ; le second, la délimitation de mon exploration à la littérature francophone ou traduite en français.

Sur le premier point, mon projet de départ était de prolonger l'étude théorique menée dans mon mémoire de DEA, et d'approfondir ainsi la synthèse entamée sur la question du corps et du sens dans ma discipline de rattachement ; j'ai donc construit ma problématisation de thèse en menant un parcours théorique au sein des Sciences de l'éducation et, plus particulièrement, dans le champ de la formation des adultes.

Dans mon esprit, cette option trouvait son intérêt et sa justification dans la nécessité de construire, au sein de ce champ, l'espace scientifique où enracer ma question de recherche ; en effet si, comme je l'ai dit au cours de la thèse, corps et sens constituent deux thématiques fortes en formation d'adultes, leur croisement en tant qu'expérience vécue, intérieure, ressentie, éprouvée, n'a pas encore fait l'objet d'études approfondies. L'observation du champ suggère que les problèmes scientifiques posés par l'approche du corps vivant, et du sens qui en émerge, expliquent en partie le peu d'élaboration théorique sur ces processus pourtant profondément humains, jusque et y compris dans le domaine de l'éducation tout au long de la vie, pourtant habituellement ouvert à l'innovation et à l'exploration de territoires marginaux.

En mettant ce contexte en lumière, la problématisation théorique de cette thèse est construite ‘en négatif’, au sens où elle repose davantage sur la mise en évidence d'un ‘vide’, d'un manque de questions et de modèles dans un champ donné, que sur la confrontation

avec les champs et les auteurs les ayant, au contraire, abordés. Pour ce faire, il aurait fallu dépasser les frontières des sciences de l'éducation et me tourner vers d'autres disciplines, notamment vers la phénoménologie – or, j'ai abordée cette dernière essentiellement en tant que posture méthodologique, et pas encore comme chantier théorique sur la question de la création de sens –, voire l'anthropologie.

Par ailleurs, mon analyse de données a été menée, justement pour respecter la démarche phénoménologique, en essayant de m'abstraire de tout *a priori* théorique et donc de toute catégorie existante. En conséquence de ce choix, l'essentiel de mes résultats est constitué par la mise en évidence *immanente* de types de sens et de dynamiques processuelles propres au mode du Sensible ; mais la démarche consistant à remettre au travail ces catégories et distinctions avec celles présentes dans des champs ou des courants tournés vers la question de la création du sens reste à approfondir. Pour cela, l'appui méthodologique que je prends sur la phénoménologie devra se compléter d'une dimension théorique plus poussée ; il s'agit d'une démarche que j'ai entamée depuis quelques années, mais pour laquelle je manque encore du recul nécessaire à une réflexion aboutie ; la poursuivre est l'un des axes de travail que je me donne pour les années à venir.

Pour prendre quelques exemples précis, sur le thème du rapport entre corps et sens, Merleau-Ponty, M. Henry ou N. Depraz sont des interlocuteurs à mettre en dialogue avec les questions posées dans cette thèse, tout comme F. Varela pour l'ancrage corporel du sens dans une optique biologique au sens large. Concernant le rapport entre sens et langage, mon étude a distingué des niveaux de sens articulant très différemment les plans corporel et langagier. Cette première catégorisation, encore partielle, demanderait à être confrontée aux positions phénoménologiques sur cette question, par exemple à travers les concepts de « parole opérante » ou d'« expression créatrice » chez Merleau-Ponty, du « sens se faisant » chez M. Richir, ou encore de la « genèse du sens » chez T. Ullmann. Au carrefour entre phénoménologie et linguistique, les travaux sur la microgenèse du sens et sur les liens entre perception et formation de sens de V. Rosenthal et J.-M. Visetti seraient naturellement à explorer. De même, la réflexion sur création du nouveau et la dimension de la surprise trouverait un appui chez des auteurs tels que M. Richir, L. Tengelyi, F. Dastur ou, dans un champ théorique différent, W. James ou A. N. Whitehead.

Une deuxième limite de ma problématisation théorique tient sa limitation à la littérature francophone ou traduite en français. Là encore, ce choix a été déterminé, dans un premier temps, en prolongement de la recherche préalable menée au cours du DEA, qui

visait explicitement la synthèse des approches du corps présentes dans les sciences de l'éducation françaises. Élargir la problématique du sens, notamment au champ de la phénoménologie, demandera cependant d'aborder la littérature étrangère ; je pense, par exemple, aux travaux phénoménologiques très présents aux U.S.A. et prolongeant la pensée de Merleau-Ponty sur les liens entre corps et sens⁸³, ou aux écrits d'E. Gendlin, dont les plus intéressants ne sont pas encore traduits.

La troisième nature de limites se trouve enfin dans la synthèse des résultats, ces derniers m'ayant surprise par la quantité de thèmes, de directions de réflexion, de pistes d'analyse qui étaient ouvertes dans et par les données. J'ai ainsi éprouvé quelques difficultés, au moment de proposer une synthèse des résultats, à organiser leur mise en valeur, en partie à cause du nombre et de l'ampleur des questions théoriques sur lesquelles débouchait la recherche et qui m'ont, je l'avoue, quelque peu 'dépassée' ; il me semble qu'une étape supplémentaire de maturation me permettra de pousser plus loin les implications des résultats produits, notamment en choisissant un ou deux axe(s) en particulier où les laisser se déployer.

Cette recherche me semble néanmoins avoir répondu en grande partie aux objectifs que je m'étais donnés en la débutant.

Le premier objectif était de donner à voir et mieux comprendre la dimension signifiante de l'expérience du Sensible. Sur ce point, la méthodologie de production de données, sous la forme d'une description fouillée, précise, me semble déjà constituer un élément de réponse : nous disposons maintenant d'une représentation précise et claire d'un exemple, singulier certes mais réel, de genèse d'un fait de connaissance. La description elle-même n'aurait cependant pas suffi pour obtenir cette représentation ; il a fallu trier, classifier, catégoriser et organiser dans le temps les énoncés qui la composaient, de façon à établir ce que j'ai appelé la reconstitution de l'expérience, avec toutes les précautions que cela supposait et que j'ai exposées en cours de thèse. La modélisation des dimensions du processus sous le double angle statique et génétique, en rendant compte sur un plan plus conceptuel des types de contenus et des dynamiques qui le composent, a ensuite fourni le cadre de compréhension recherché.

⁸³ Cf. les ouvrages collectifs : Carman T., Hansen M. (2004), *The Cambridge Companion to Merleau-Ponty* ; Olkowski D., Morley J. (1999), *Merleau-Ponty, interiority and exteriority, psychic life and the world*.

Le deuxième objectif annoncé était de pouvoir affiner les procédures pédagogiques permettant l'accès à l'intelligibilité du rapport au Sensible, et mises en œuvre dans les formations professionnelles et universitaires en somato-psychopédagogie encadrées par notre équipe. Je retiendrai ici deux éléments principaux de cette recherche : le premier est la mise en évidence, dans la modélisation que j'ai établie, du degré d'ancrage du sens dans l'expérience corporelle et, plus précisément, dans le contact conscient avec les manifestations du mouvement interne au cœur de la matière. Ce premier point nous invite à mieux comprendre l'importance de former les potentialités perceptives des personnes que nous accompagnons dans une optique de faciliter leur rapport au sens. Le développement de ces potentialités, dans le cadre de la formation en somato-psychopédagogie, passe par une première voie agissant directement au niveau du corps, à travers les procédures d'accompagnement manuel qui permettent d'y activer le mouvement interne. Les procédures de formation sont ici bien établies et ont fait leurs preuves ; elles permettent d'éveiller rapidement le corps des personnes formées à ce nouvel organe perceptif que devient la matière corporelle quand elle est 'sensibilisée'. Une autre voie est tournée vers le sujet lui-même, qui doit apprendre à entrer en relation avec les informations nouvelles qui sont le fruit de sa nouvelle capacité de perception ; sur ce plan, cette étude montre à quel point la neutralité active et le point d'appui de conscience permettent de créer en soi une ouverture adéquate, non seulement pour ressentir les sensations issues du Sensible, mais aussi pour les éprouver profondément, se laisser habiter, pénétrer par elles, sur un mode de réciprocité entre soi et son expérience qui constitue un terrain pour le sens à venir. Cette mise en évidence appelle à réfléchir sur les moyens d'augmenter la réflexivité des stagiaires en formation autour de leur propre vécu de la réciprocité, de façon à être toujours plus présent au lieu expérientiel de l'émergence du sens.

Un deuxième élément concerne les nouvelles facettes et dimensions du processus de genèse du sens qui ont été mises à jour au cours de cette recherche, et qui peuvent maintenant être intégrées dans les programmes de formation en somato-psychopédagogie. Les stagiaires en formation disposeront ainsi d'un modèle plus complet des formes que peut revêtir l'apparition d'un sens, et pourront développer de nouvelles ressources pour saisir plus facilement la dimension signifiante de leur expérience sous ses différents aspects.

Le troisième et dernier objectif de recherche, orienté plus largement vers le champ de la formation des adultes, était d'y enrichir la réflexion sur les modalités d'accès au sens. Les apports me semblent, à ce niveau, nombreux. Par ses différentes caractéristiques,

l'expérience de la genèse et de la saisie du sens au contact du Sensible interroge en effet les modèles de l'accès au sens habituellement mobilisés en formation d'adultes, de multiples manières : la spontanéité de l'apparition du sens que nous avons étudiée ouvre une alternative au modèle classique de la construction, la nécessité de revenir après-coup sur l'expérience pour en saisir le sens se complète d'une possibilité d'en saisir une partie en temps réel, la démarche réflexive d'analyse de pratique trouve à s'enrichir de modalités moins volontaires, fondées sur la mise en œuvre délibérée de *conditions* favorables à l'émergence du sens, mais dans l'ouverture à tous les possibles concernant la temporalité, la nature et les contenus de son apparition effective.

Si je me tourne maintenant vers ce que ce travail m'a appris et ce à quoi il m'appelle, le premier point qui m'apparaît est d'ordre méthodologique : j'ai le sentiment d'avoir 'réussi' l'exploration que je m'étais demandé de mener, cette plongée dans l'expérience du sens radicalement en première personne, sur un mode et à un niveau de profondeur et de détail encore inédits pour moi.

Ce qui me fait dire que je l'ai réussie est de deux ordres : tout d'abord les résultats obtenus, d'une grande richesse, témoignant de la puissance d'établissement de la démarche employée ; ensuite le début de maîtrise de la méthodologie descriptive que cette recherche m'a offerte. Quand je me retourne sur la description produite et ce qu'elle a ouvert comme champ d'informations ainsi rendues visibles, accessibles, je réalise qu'avant de débuter cette recherche, je me trouvais dans l'évidence, propre à tout praticien expert, que parce que je vis une expérience, parce qu'elle m'est familière, je la connais. Bien sûr cela est vrai, mais jusqu'à un certain point.

Car que veut dire « connaître » ? S'agit-il de pouvoir en dire beaucoup de choses ? Certes, je pouvais faire cela avant même de produire cette description et de mener cette recherche : j'enseignais déjà cette expérience depuis vingt ans, bien sûr je la *connaissais*... Et pourtant : j'ai *appris* de cette description, non seulement sur la création de sens au contact du Sensible mais aussi sur la difficulté et l'importance de la description phénoménologique elle-même. Sur la difficulté, j'ai appris qu'on ne la mesure que quand on s'y attelle ; sur son importance, j'ai gagné la conviction que la fécondité de la rencontre entre le paradigme du Sensible et la phénoménologie se tient en grande partie ici, dans la visibilité et la transparence que l'expérience trouve dans sa propre description, une description qui ose viser, au-delà des impacts de nos pratiques, les phénomènes constitutifs du Sensible eux-

mêmes. Il est clair pour moi aujourd'hui que la recherche sur la nature et les implications de la dimension Sensible de l'être humain doit passer par ces deux voies conjuguées de l'analyse de ses impacts sur tel ou tel secteur de la personnalité ou de l'existence du sujet, et de la description méthodologique rigoureusement menée de l'expérience à laquelle ils se réfèrent. C'est ainsi que nous pourrons poursuivre l'établissement d'une « phénoménologie du Sensible », projet cher à D. Bois et à notre équipe de recherche, qui repose par ailleurs sur la formulation de plus en plus claire d'un positionnement théorique original au sein du courant phénoménologique.

Ma sensibilité scientifique propre fait que cet aspect m'intéresse particulièrement et ce, dans deux directions liées à mes fonctions professionnelles : en direction de la formation, et en direction de la recherche. Ces deux domaines d'activité ont à y gagner, pour des raisons et dans des objectifs différents : dans le premier, former les stagiaires à décrire leur expérience de manière plus fouillée permet à la fois d'augmenter les possibilités qui leur sont ouvertes de saisir le sens qui en émerge, et d'enrichir leur connaissance des processus à l'œuvre dans l'expérience du Sensible (et la nôtre) ; pour le second, la description d'expérience me semble pouvoir et devoir trouver aujourd'hui sa place dans les méthodologies de recherche mises au service de la construction de cette phénoménologie du Sensible.

Sur le plan théorique, les orientations possibles où poursuivre cette recherche sont nombreuses. Pour m'aider à les définir, P. Vermersch me demandait récemment quelles questions, parmi toutes celles que j'ai soulevées, allaient « ne pas me laisser en repos ». La réponse, finalement, fut assez claire : *deux* questions ne me laissent pas en repos.

La première est celle des dimensions non langagières du sens. La gradation que j'ai établie entre sentiment de sens, sensation signifiante et sens formulé met en évidence les limites de la distinction linguistique/non linguistique pour refléter la pluralité des types et niveaux de rapport au langage qui caractérisent les natures de sens apparaissant au cours du processus étudié. Plus précisément, c'est surtout le caractère *binaire* de cette distinction qui est en cause : les données, en effet, mettent en scène une grande richesse d'états du sens intermédiaires *entre* non linguistique et linguistique, métissages subtils entre une intelligibilité reposant sur les sensations, les tonalités corporelles, les mouvements internes, et celle traduite par des mots. La distinction verbal/non verbal, linguistique/non linguistique, voire linguistique/corporel, paraît donc limitée – voire : inadéquate – pour rendre compte des phases rencontrées au cours du processus décrit.

Quand il a lieu, le passage du non linguistique au linguistique n'est pas un saut brusque, radical et unique, il n'est pas binaire ; le processus est au contraire progressif, mixte, sans rupture et multiple, révélateur du fait que la création de sens peut être un *continuum* comportant, indépendamment de tout contenu de signification, une très grande variation d'états possibles du sens. Le sens évolue de manière libre entre phase non verbale et phase verbale, empruntant aux deux, situé quelque part sur une route qui les relie, plus proche tantôt d'un pôle, tantôt de l'autre, mais jamais l'un sans l'autre totalement et, surtout, sans jamais cesser d'être sens où qu'il soit. Le sens le plus corporel du Sensible est reçu par un sujet qui, de toute façon, tôt ou tard, en fera des mots, fut-ce pour dire qu'il n'y en a pas encore ; réciproquement, le sens le plus élaboré sur le plan linguistique est aussi reçu dans ses effets en termes de mouvements et de tonalités internes.

En mettant en évidence que le sens peut se donner sous la forme de vécus corporels non langagiers mais valant pourtant comme sens plein, cette étude montre que le monde du corps n'est pas inintelligible, et que le monde de l'esprit n'a pas l'exclusivité de l'intelligibilité. Chacun des deux est intelligible sur son mode propre, et il y a continuité entre l'intelligibilité corporéalisée immanente, donnée hors des mots, en amont des mots, sans besoin encore des mots, et l'intelligibilité formulée, verbalisée. Ces deux formes sont distinctes mais non séparées, elles sont deux pôles ou deux versants d'une même unité sémiotique évolutive. Il n'est pas *bien* des mots pour que le sens soit objet de, et pour, l'entendement. La faculté de comprendre – tout comme le caractère de ce qui peut être compris – est déjà pleine et entière avant les mots, en un univers de sens non encore loquace, contenu dans l'expérience corporelle sensible ; et l'esprit sait s'emparer de sa forme si on lui accorde l'idée que cela est possible. Le début du sens ne se situe donc pas dans sa formulation en mots, mais dans sa reconnaissance, par le sujet, dès le stade d'une forme perceptivement identifiable et à condition cependant que celle-ci soit accueillie comme sens, et pas seulement comme sensation.

Comme la venue au monde d'un enfant, l'avènement d'un sens au monde des mots, depuis l'univers du Sensible, est un saut qualitatif majeur mais aussi une continuité développementale que la formulation doit veiller à ne pas rompre. Cette dernière n'est ni le début du sens, ni une rupture franche au sein de son développement ; c'est une étape d'un mouvement d'élaboration qui a commencé au cœur de la chair du corps et qui se poursuit par son déploiement dans l'existence d'un sujet incarné. La formulation langagière est la marque, l'enseigne, la visibilité d'un changement de statut du sens qui fait partie intégrante

de l'expérience globale du sens ; le lieu du Sensible, comme espace de création d'intelligibilité, est certes fait de tels changements de statut, de plan et de mode d'existence du sens, mais sans rupture du sens lui-même en tant que substance expérimentuelle ; la vie propre du sens, qui émerge du corps Sensible pour prendre forme (parfois) en mots, est continue.

L'étude montre également que, si les mots ne marquent pas *l'entrée dans l'intelligibilité*, ils ne signent pas non plus *la sortie de l'expérience sensible*, comme certaines traditions philosophiques le suggèrent encore aujourd'hui en opposant les deux. Ce qui se montre dans cette analyse est au contraire que, moyennant certaines conditions extérieures et intérieures, des mots peuvent se donner à propos de l'expérience du Sensible *dès* elle, dans l'expérience, au cours de l'expérience, au cœur de l'expérience, et que ces mots sont alors *issus* de l'expérience, et non pas posés *sur* l'expérience depuis un 'en dehors' ou un '*a posteriori*'. Les mots ne déterminent pas, au moment où ils se disent, la sortie de l'expérience, ou la fin de l'expérience ; l'expérience n'est pas renvoyée, par le seul fait des mots qui se prononcent au sujet qui la vit, dans le passé, dans le souvenir, dans l'anonymat ou dans le silence. L'expérience n'était pas silencieuse, avant les mots ; et les mots, quand ils viennent, nomment ce qu'elle disait déjà de toute façon, en partie, d'une autre manière. Les mots peuvent alors, certes, perdre de vue l'expérience, l'étouffer, la museler, s'ils ne sont pas eux-mêmes issus du même lieu où l'expérience se jouait. Mais ils peuvent aussi se faire messagers de ce lieu expérimentiel intime, amenant alors certains traits de l'expérience, à travers leur formulation, à un niveau d'existence différent.

L'un des axes qui m'intéressent aujourd'hui est de comprendre mieux comment les dimensions langagières et non langagières se combinent, s'articulent, se complètent, s'entremêlent pour constituer un sens plein et fort.

La deuxième question qui ne va pas me laisser en repos, peut-être encore moins que la précédente, est celle de la création du neuf, que j'ai développée en fin du chapitre de synthèse des résultats. C'est sur ce thème que je voudrais clore ou, beaucoup plus exactement, ouvrir.

Pour nommer mon objet de recherche, j'ai alterné tout au long de la rédaction, tout au long du processus de la recherche même, entre les termes « genèse du sens » et « création de sens » ; j'usais de l'un ou de l'autre selon les aspects qui étaient en train de se révéler dans ma description ou dans mon analyse, et le titre de la thèse épousait ces variations... Au

terme de la recherche, cette hésitation ne m'apparaît plus négativement comme une difficulté de définition mais au contraire comme une traduction, finalement assez fidèle, du chemin que j'ai parcouru : partie sur l'idée de dévoiler et d'analyser la *genèse* du sens au contact du Sensible, je termine la thèse sur la question de la *création*, porte ouverte, par nature, sur l'avenir... La genèse est le processus de formation, de développement ; elle est gestation puis naissance ; elle éclaire le lieu d'où vient le phénomène, et comment il apparaît. La création insiste sur la dimension de la surprise, de la nouveauté, du renouvellement, du devenir. Sans aucun doute fallait-il d'abord rendre visible la genèse pour que la création se dévoile, et c'est ce socle de visibilité que j'ai, avant toute autre chose, le sentiment d'avoir bâti.

L'idée de départ de ma recherche était simple : s'il y a apparition d'un sens à ma conscience de sujet quand je suis au contact du Sensible, c'est que ce dernier représente un 'en amont', une origine, une source, pour le sens ; et qu'il existe un cheminement de l'un à l'autre, de l'invisible au visible, de l'inaudible à l'audible, du non pensé au pensé, du vécu au représenté. À l'arrivée de ma recherche, ce cheminement a été rendu visible ; mais ce qui a également été mis à jour, c'est à quel point ce cheminement est *création*.

Les sens nouveaux ainsi créées constituent l'appui principal de ma démarche personnelle de création du sens de ma vie. Mais, sur le plan scientifique et philosophique, je me découvre moins intéressée par les contenus de sens qui sont offerts que par *le principe même de leur création* ; par l'existence, au cœur du corps vivant, d'un processus d'élaboration permanente de nouveauté auquel je peux accéder en conscience, preuve intérieure et signe extériorisable que la vie existe, qu'elle m'habite, que je peux en faire l'expérience et l'incarner consciemment ; que dans le corps vivant il y a création, non seulement biologique mais aussi de l'esprit et, plus largement encore, du sujet que je suis.

Car le passage entre fait de conscience et fait de connaissance, qui était mon objet de recherche premier, dépasse la seule apparition, et donc constitution, d'un contenu de sens. Dans le temps réel de l'expérience, ce que je vis subjectivement est un processus de constitution d'un nouveau moi, un moi renouvelé par le fait que je suis en train de me transformer au contact d'un sens nouveau : je perçois un sens *en cours de création*, je le perçois comme sens bien avant de le formuler, et *je me perçois me transformant à son contact*.

Dans la situation étudiée, l'expérience du sens n'est donc pas seulement une expérience de compréhension, c'est une expérience de la vie en tant que processus

d'incessant renouvellement de soi, sorte de développement partagé et réciproque entre création du sens et création de soi : le sens en naissant me crée nouvelle, moi renouvelée je m'ouvre à une possibilité de sens inédit qui, en m'apparaissant, me transforme encore, et ainsi de suite... Quand je me saisis d'un fait de connaissance, j'ai ainsi vécu autant *sa* morphogenèse que *ma propre* 'trans-morphogenèse', ou trans-formation : dans ce processus de création mutuelle et réciproque, évolutive, ce n'est qu'à la fin du processus de son apparition que le sens est 'quelque chose que je comprends' ; avant cela, c'est une manière renouvelée d'être, de me vivre et de vivre le monde et autrui ; au-delà ou en amont des contenus singuliers qui me sont dévoilés, l'accès au sens est aussi expérience immédiate du renouvellement de mon rapport même au sens. Quand je reçois le sens formulé au terme d'un processus d'élaboration que j'ai suivi de près dans l'intimité vivante et perceptible de mon corps et de mon esprit, j'ai en effet *déjà* changé de forme, et contribué ainsi à la formation du sens autant que le sens m'a moi-même (trans)formée, ou me (trans)formerai, dans une réciprocité qui me paraît être un lieu où se donne, en amont de tout contenu, le principe même de la création du neuf.

Cette co-création réciproque du sens et du sujet fait de la démarche somato-psychopédagogique un projet anthropoformatrice totalement original. Ce qui ne me laissera pas en repos est, finalement, la soif de continuer à rencontrer, comprendre et connaître ce que peut offrir à vivre le Sensible comme voie d'accès à des territoires situés, dans les conditions habituelles de la vie, hors de la conscience humaine, et ainsi laissées à l'état de potentialités en attente d'être rejoindes et déployées.

Bibliographie

- Abraham, A. (1984). L'enseignant est une personne. Collection Science de l'éducation. Paris : ESF.
- de Ajuriaguerra. (1962). Le corps comme relation. *Revue Suisse de Psychologie pure et Appliquée*, T 21, n° 2, 137-157.
- de Ajuriaguerra, D. & et Angelergues, R. (1962). De la psychomotricité au corps dans la relation avec autrui, à propos de l'oeuvre d'Henri Wallon. *Evolutions psychiatriques*, Tome 27, fasc. I., 13-25
- Albarello, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur : comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Alexander, G. (1981). *Le corps retrouvé par l'eutonie*. Paris : Tchou.
- Alonso, J., Bertrand, D., Constantini, M., Dambrine, S. (dir.). (2006). *La transversalité du sens - Parcours sémiotiques*. Essais et savoirs. Saint-Denis : Presses universitaires de Vincennes.
- Angelergues, R. (1997). *Premières leçons sur l'esthétique de Merleau-Ponty*. Collection Major Bac (1ère éd.). Paris : PUF.
- Aprea, C. (2007). *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- Ardoino, J. (1975). Prendre corps : incarnation ou réification. *Pour*, n° 41. Paris, Privat.
- Ardvidson, P., Étévé, C., Forquin, J., Robert, A. (2005). *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation*. Les Usuels Retz. Paris : Retz.
- Austry, D. (2009). Être, expérience et expérience de l'être. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Austry, D., Berger, E. (2000). *Le mouvement, action et sensation*. Paris : Point d'Appui.
- Bachelard, G. (1970). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris : Vrin.
- Bachelard, G. (1985). *L'intuition de L'instant* (1er éd.). Paris : Denoël médiations.
- Bachelor, A., Joshi, P. (1986). *La méthode phénoménologique de recherche en psychologie*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- Barbaras, R. (1994). *La perception : essai sur le sensible*. Coll. Optiques Philosophie. Paris : Hatier.
- Barbaras, R. (1997). *Merleau-Ponty*. Philo-philosophes. Paris : Ellipses.
- Barberousse, A. (1999). *L'Expérience*. Corpus. Paris : Flammarion.
- Barbier, J.-M., Galatanu, O. (dir.) (2000). *Signification, sens, formation*. Paris : P.U.F.
- Barbier, R. (1991). Le sujet existentiel et l'expérientialité mythe-poétique en situation de formation. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérientielle des adultes*, 243-254. Paris : La Documentation Française.

- Barbier, R. (1994). Le retour du sensible en sciences humaines. *Pratiques de formation/Analyses*, Microsociologie, Université Paris 8, Formation Permanente, n°28, 97-118.
- Barbier, R. (1996). *La recherche action*. Poche ethno-sociologie, 3. Paris : Anthropos.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : l'écoute sensible en sciences humaines*. Exploration interculturelle et science sociale. Paris : Anthropos.
- Barbier, R. (2000). *Le formateur d'adulte comme homme à venir*. Paris : Editions du Rocher.
- Barbier, R. (2001). *Education et sagesse, la quête du sens*. Paris : Albin Michel.
- Barth, B. (2002). *Le savoir en construction*. Paris : Retz Grand Public.
- Baribeau, C., & Arriola-Socol M. (éds.) (1989). *Approche phénoménologique de la recherche*. Actes du colloque de l'ARQ à l'Université du Québec à Trois-Rivières le 25 novembre 1988, Vol. 2. Montréal : Québec.
- Barus-Michel, J., Enriquez, E., Lévy, A., Huguet, J., Centre international de recherche, F. E. I. P. (2006). *Vocabulaire de psychosociologie : références et positions*, 590. Ramonville Saint-Agne : Érès.
- Bateson, G. (1995). *Vers une écologie de l'esprit, tome 1*. Points, essais. Paris : Seuil.
- Bateson, G. (2008). *Vers une écologie de l'esprit, tome 2*. Points, essais. Paris : Seuil.
- Baudrillard, J. (1972). *Le corps ou le charnier des signes* (Topiques, sens du corps). Paris : PUF.
- Bautier, É., Rochex, J. (1999). *Henri Wallon : l'enfant et ses milieux*. Portraits d'éducateurs. Paris : Hachette éducation.
- Beaulieu, M. (1978). *La logique du vécu* (Quel corps ?). Petite collection Maspéro.
- Beauvais, M. (2007). Chercheur-Accompagnateur : une posture plurielle et singulière. *Recherches qualitatives*, hors série n° 3, 44-58.
- Bégout, B. (2008). *Le Phénomène et son ombre - recherches phénoménologiques sur la vie, le monde et le monde de la vie, Tome II : après Husserl*. Chatou : Éditions de la Transparence.
- Benoist, J. (2002). *Entre acte et sens - La théorie phénoménologique de la signification*. Paris : Vrin.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*. Paris : Point d'Appui.
- Berger, E. (2000). Le sensible et le mouvement. *Thérapie psychomotrice et recherche*, n°123, 80-90.
- Berger, E. (2001a). *Développement cognitif et social du nourrisson selon la Méthode Danis Bois*. Mémoire de Diplôme Universitaire "Développement cognitif et social du nourrisson", Université René Descartes, Paris.
- Berger, E. (2001b). Quand je bouge mon corps, c'est moi que je bouge. *Thérapie et mouvement*, Jacques Hillion (dir.), 53-63. Paris : Point d'Appui.

- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnement de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., dir. J.-L. Le Grand, Université Paris VIII.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Revue internationale Université Paris 8. Pratiques de formation/analyses*. n° 50, "Corps et formation", 51-64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009a). La gestualité du Sensible : l'humain de l'être en mouvement, in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), version française coordonnée par Hillion J. Ivry sur Seine : Point d'Appui, pp. 167-190.
- Berger, E., Bois, D. (2002). Le sensible et le mouvement : la Méthode Danis Bois entre neurosciences et philosophie de l'action. *Thérapie psychomotrice et recherche*, n° 123, 80-89.
- Berger, E., Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. *La clinique du sport et ses pratiques*, Abadie S. (dir.). Nancy : Presses Universitaires de Nancy.
- Berger, E., Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et épochè corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui. *Expliciter*, n°67, 45-50.
- Bergson, H. (1993). *La pensée et le mouvant*. Paris : PUF.
- Bernard, M. (1976). *L'expressivité du corps*. Paris : Delarge.
- Bernard, M. (1995). *Le corps*. Paris : Seuil.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Bézille, H., Courtois, B., (dir.). (2006). *Penser la relation expérience-formation*. Lyon : Chronique Sociale.
- Billeter, J. (2004). *Leçons sur Tchouang-Tseu*. Paris : Éd. Allia.
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Tredaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2002a). Intérêt de la perception kinesthésique dans le cadre de la rééducation. *Profession Kiné Plus*.
- Bois, D. (2002b). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'Appui.
- Bois, D. (2003). *Méthode introspective, rapport au corps et pratiques d'éducations sensorielle*. Support de Cours, Post-Graduation. Université Moderne de Lisbonne.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un*

modèle perceptivo-cognitif de la formation. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Université de Séville.

Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie.* Paris : Point d'Appui.

Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible.* Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.

Bois, D. (2009a). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Bois, D. (2009b). Bases d'épistémologie du Sensible. Support de cours de master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.

Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1, 6-22.

Bois, D., Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur.* Guy Tredaniel.

Bois, D., Josso, M-C, Humpich, M. (dir.) (2009). Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Ivry : Point d'appui

Bois, D., Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Revue électronique Recherches qualitatives*, hors série n° 3, 461-489.

Bois, D., Rugira, J. M. (2006). *La relation au corps, une valeur ajoutée au courant des histoires de vie en formation.* Communication présentée au Congresso International sobre Pesquisa (Auto)biografica (CIPA), Tempo, narrativas e ficções : a invenção de si. Salvador, Bahia, Brasil (www-cerap.org)

Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens.* Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction, critique sociale du jugement.* Paris : Minuit.

Bourdieu, P. (1992). *Réponses.* Paris: Seuil.

Bourdieu, P. (2003). L'objectivation participante. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 150, 43-58.

Bourgeois, E. (2000). Le sens de l'engagement en formation, in *Signification, sens, formation*, Barbier J.-M. & Galatanu O. (dir.), 87-106. Paris : P.U.F.

Bourgeois, E. (2004). Préface. *Devenir praticien-chercheur*, Albarello L. De Boeck.

Bourgeois, E., Nizet, J. (1999). *Apprentissage et formation des adultes* (2 éd.). Paris : PUF.

Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives.*

- Mémoire de master II recherche : Education tout au long de la vie, Université Paris 8.
- Bourhis, H. (2009). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*, Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Brahami, F. (2009). L'expérience souveraine. www.laviedesidees.fr.
- Brodley, B. T. (2008). Rôle du focusing dans la thérapie centrée sur la personne. *ACP - Pratique et recherche*, n°7, 79-91.
- Brohm, J. (1978). *Quel corps ?* Textes rassemblés et édités par J.-M.Brohm. Paris : Petite collection Maspéro.
- Bruner, J. (2001). L'éducation, porte ouverte sur le sens (entretien). *Eduquer et former*, 183-188. Auxerre : Editions Sciences Humaines.
- Cabestan, P., (dir.). (2003). *Introduction à la phénoménologie*. Philo. Paris : Ellipses .
- Carman, T., Hansen, M. (dir.) (2004), *The Cambridge Companion to Merleau-Ponty*. Cambridge University Press.
- Cadiot, P., Visetti, Y. (2001). *Pour une théorie des formes sémantiques : motifs, profils, thèmes*. Paris : PUF.
- Carrière, C. (1997). *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*. Thèse présentée à la faculté des études supérieures de l'université Laval, Faculté des sciences de l'éducation, Québec.
- Casellas-Ménière, M. (2001). Histoire d'un trait d'union. *Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social*, Mackiewicz, M.-P. (coord.), 62-63. Paris : L'Harmattan.
- Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Chauché, M. (1992). La photo de classe et l'expression - jalons pour une histoire. *Revue Française de pédagogie*. n°98, 7-12.
- Chauvier, S. (2001). *Dire "Je" - Essai sur la subjectivité*. Paris : Vrin.
- Chené, A., Theil, J. (1991). Expérience, formation de la personne et savoir-faire-sens. In *La formation expérientielle des adultes*, B. Courtois, G. Pineau (coord.), 201-208. Paris : La Documentation Française.
- Cifali, M., Giust-Desprairies, F., (dir.). (2006). *De la clinique - Un engagement pour la formation et la recherche*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Cléro, J. (2003). *L'expérience* (coll. philo-notions.). Paris : Ellipses.
- Colin, L., Grand, J.-L., (dir.). (2008). *L'éducation tout au long de la vie*. Paris : Economica.
- Collectif GREX. (2006). Le vécu de la visée à vide. *Expliciter*, n°66, octobre 2006, 48-71.
- Collot, B. (1996). Une méthodologie de la recherche dans la complexité : celle des praticiens. *Marelle*, n°11, sept 1996.

- Condamin, A. (1994). *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister* (Chapitre méthodologique de "La traversée du miroir, ou la découverte d'un nouveau plus à l'enseignement après une révision en question professionnelle"). Thèse de doctorat, Université de Laval.
- de Conynck, F. (2000). La formation : entre ancrage dans un passé et visée d'un avenir. In *Signification, sens, formation*. Barbier J.-M. & Galatanu O. (dir.), 155-166. Paris : P.U.F.
- Coulon, A. (1992). *L'École de Chicago* (3 éd.). Paris : PUF (Que sais-je ?).
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport. Le match de la santé*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Courraud, C. (2003). Les fascias et leur clinique en pratique sportive. *Kinésithérapie scientifique*.
- Courraud, C. (2004). La fasciathérapie : vers une approche novatrice de la douleur physique et de la souffrance psychique. Courrier des adhérents du syndicat national des masseurs kinésithérapeutes.
- Courraud, C. (2007a). Fasciathérapie et relation d'aide. *Revue Mains libres - Collex, Suisse*, (4).
- Courraud, C. (2007b). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud, C. (2009). Le point d'appui à l'Être. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M.(dir.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Courraud-Bourhis, H. (1999). *Biomécanique sensorielle*. Paris : Point d'appui.
- Courraud-Bourhis, H. (2002). *Le sens de l'équilibre*. Paris : Point d'appui.
- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Point d'appui.
- Courtois, B., Josso, M., (dir.). (1997). *Le projet : nébuleuse ou galaxie*. Lausanne, Paris : Delachaux & Niestlé.
- Courtois, B., Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Recherche en formation continue. Paris : la Documentation française.
- Craig, P. (1988). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines* (Traduction du chapitre méthodologique de la thèse de doctorat de l'auteur, "The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching"). Thèse de doctorat, Boston University Graduate School of Education.
- Crespelle, I. (1975). Psychopédagogie de l'expression corporelle et verbale. *Éducation permanente*, n° 28, 31-41.
- Cyrulnik , B. (1995). *Sous le signe du lien : une histoire naturelle de l'attachement*. Paris : Hachette .
- Cyrulnik, B. (1997). *La naissance du sens*. Paris : Hachette Littérature.

- Da Silva-Charak, C. (2005). *Merleau-Ponty : le corps et le sens*. Coll. Philosophies. Paris : PUF.
- Dagot, D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- Damasio, A. (1995). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi, corps, émotion, conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Dastur, F. (2002). *Chair et langage - Essais sur Merleau-Ponty*. Fougères : Encre Marine.
- De Landsheere, G., Delchambre, A. (1979). *Les comportements non-verbaux de l'enseignant*. Bruxelles, Paris : Labor, Nathan.
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, hors série n° 3, 28-43.
- De Peretti, A. (1998). *Empathie*. Paris : Nathan.
- De Villers, G. (1991). L'expérience en formation d'adultes. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérimentuelle des adultes*, 13-20. Paris : La Documentation Française.
- Deschamps C. (éd.). (1995). *La recherche qualitative : 10 ans de développement* - Numéro souvenir. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*. Montréal : Québec.
- Decossas, B. (1995). *Le sens*. Coll. Philosopher. Paris: Quinquette.
- Dekens, O. (2005). *Théorie et expérience*. Coll Philo-notions. Paris: Ellipses Marketing.
- Deleuze, G. (1981). *Logique de la sensation*. Paris: La différence.
- Delory-Momberger, C. (2005). Corps et formation, *Pratique de formation/analyses*, Université Paris 8, 7-9.
- Depraz, N. (1994). *La crise de l'humanité européenne et la philosophie - Husserl*. Coll. Profil, textes philosophiques (1er éd.). Paris : Hatier.
- Depraz, N. (1999a). *Écrire en phénoménologue. Une autre époque de l'écriture*. La Versanne : Encre Marine.
- Depraz, N. (1999b). *Husserl*. Synthèse, philosophie. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N. (2002). *La conscience - Approches croisées, des classiques aux sciences cognitives*. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie - Une pratique concrète*. Cursus. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N. (2008). *Lire Husserl en phénoménologue - Idées directrices pour une phénoménologie*. Paris : PUF.
- Depraz, N. (2009). La défaillance du sens - Essai de pratique phénoménologique en 1ère personne. *Journal of consciousness Studies*, version française (à paraître en anglais).
- Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Etudes phénoménologiques*, n°16 (31-32), 165-184.

- Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P. (2003). *On becoming aware : a pragmatics of experiencing*. Advances in consciousness research, n°43, 281. Amsterdam ; Philadelphia, PA : J. Benjamins Pub.
- Depraz, N. (2001). *Lucidité du corps : de l'empirisme transcendantal en phénoménologie*. Phaenomenologica, 160. Dordrecht : Kluwer Academic Publishers.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche*. Montréal : Guérin Universitaire.
- Deshaires, B. (1992). *Méthodologie de la recherche en sciences humaines*. Editions Beauchemin Itée.
- Deslauriers, J., Kérisit, M. (1997). Le devis de recherche qualitative, in *la recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Poupart et al. (éds.). Québec: Gaëtan Morin Editeur.
- Desroches, H. (1971). *Apprentissage en sciences sociales et éducation permanente sociales*. Paris: Les éditions ouvrières.
- Destutt de Tracy, A., Deneys, H. (1993). *Mémoire sur la faculté de penser*. Corpus des œuvres de philosophie française, Fayard.
- Develay, M. (2004). *Donner du sens à l'école*. ESF.
- Devereux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode*. Paris : Aubier.
- Dewey, J. (1947). *Expérience et éducation*. Paris : Éditions Bourrelier.
- Dominicé, P. (1984). La biographie éducative : un itinéraire de recherche. *Éducation Permanente, Paris*, n° 72/73, 75-86
- Dominicé, P. La biographie éducative, instrument de recherche pour l'éducation des adultes. *Education et recherche, Jahrang, Berne*, (4).
- Dorville, H., (dir.). (2007). *La recherche qualitative, une méthodologie de la proximité*. Problèmes sociaux, 409-443. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Douville, O., (dir.). (2006). *Les méthodes cliniques en psychologie*. Paris : Dunod.
- Drouard, H. (2006). Chercheur et praticien ou praticien-chercheur ? *Esprit critique*, www.espritcritique.org.
- Dubet, F. (2001). Ecole : la question du sens. *Éduquer et former*, 327-334. Auxerre : Éditions Sciences Humaines.
- Dumont, L. (1991). L'expérience des adultes comme moyen pour eux de s'approprier leur formation et "d'ouvrir" cette expérience. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérientielle des adultes*, 101-108. Paris : La Documentation Française.
- Dupond, P. (2001). *Le vocabulaire de Merleau-Ponty*. Paris : Ellipses Marketing.
- Dupont, R. (1975). Editorial. *Pour*, n°41, 3-5.
- Duprat, E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

- Duret, P., Roussel, P. (2003). *Le corps et ses sociologies*. Coll. 128. Paris : Nathan Université.
- Eschalier, I. (2005). *La fasciathérapie : Une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Le Cherche Midi.
- Eschalier, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Guy Tredaniel éditeur.
- Fabbri, P. (1968). Considérations sur la proxémique. *Langages, Pratiques et langages gestuels*. n°10), 65-75.
- Fabre, M. (2000). La question du sens en formation. *Signification, sens, formation*. Barbier J.-M. & Galatanu O.(dir.), 127-137. Paris : P.U.F.
- Feldman , J., Le Grand, J. (1996). Savoirs savants, savoirs profanes. *Éthique, épistémologie et sciences de l'homme*. Paris : L'Harmattan.
- Feldman, J. (2002). Objectivité et subjectivité en science, quelques aperçus. *Revue européenne des sciences sociales, tome XL*, n° 124, 85-130.
- Ferry, L. (1996). *L'homme-Dieu ou Le sens de la vie*. Paris : Grasset.
- Filloux, J. (1987). Psychanalyse et pédagogie ou prise en compte de l'inconscient dans le champ pédagogique. *Revue française de pédagogie*, n°81, 69-102.
- Fisette, J. (1993). *Introduction à la sémiotique de C. S. Peirce*. Coll. Etudes et documents. n°86. Montréal : XYZ.
- Fontanille, J. (1998). Sémiotiques du corps : l'enveloppe et le mouvement. Séminaire de sémiotique du corps, cours téléchargeables sur www.unilim.fr.
- Fourcade, J. M. (1975). Lorsque la formation est une thérapie pour normaux. *Éducation permanente*, n° 28, 57-80.
- Fournier, J. (2002). Le corps, emblème de soi. *Sciences Humaines*, n° 132, 22-23.
- Franck, D. (1969). *Chair et corps*. Paris : Editions de Minuit.
- Freud, S. (1933). *Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse*. Nouvelle édition Folio Essai. Paris : Gallimard.
- Gaillard, J. (2000). Du sens des sensations dans les apprentissages corporels. *Explicit*, n°34, mars 2000, 10-30.
- Gaillard, J. (2004). *Expérience sensorielle et apprentissage - Approche psycho-phénoménologique*. Paris : L'Harmattan.
- Gaillard, J. (2008). *Vivre dans le respect de soi - Cultiver la présence attentive*. Coll. Croissance et Développement. Aubagne : Quintessence.
- Galatanu, O. (2000). Signification, sens et construction discursive de soi et du monde. In *signification, sens, formation*. Barbier J.-M. & Galatanu O. (dir), 25-43. Paris : P.U.F.
- Gallagher, S. (2001). The practice of mind. In *Between Ourselves, second-person issues in the study of consciousness*, E. Thompson (ed.), 83-108, Imprint Academy.

- Galvani, P. (1997). *Quête de sens et formation - Anthropologie du blason et de l'autoformation*. Histoire de vie et formation. Paris, Montréal (Québec) : L'Harmattan.
- Galvani, P. (2005). *L'auto-formation, une perspective transpersonnelle, transdisciplinaire et transculturelle*. Transdisciplinarité et formation. Paris : L'Harmattan.
- de la Garanderie, A. (1989). *Défense et illustration de l'introspection*. Paris : Centurion.
- Gauthier, B. (1997). *Recherche sociale : De la problématique à la collecte des données*. Ste Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Gauthier, J. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être : chemins de transformation - Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. Master II en Études des Pratiques Psychosociales, Université du Québec à Rimouski.
- Gendlin, E. (2006a). Une théorie du changement de la personnalité. www.focusing.org/une-theorie.html.
- Gendlin, E. (2006b). *Focusing, au centre de soi* (1er éd.). Québec : Les éditions de l'homme.
- Gendlin, E. (2008). La primauté du corps et non la primauté de la perception : comment le corps connaît la situation et la philosophie (trad. française). *Expliciter*, n°74, 41-47.
- Gendlin, E. T., Lou, N. (2006). Une pensée novatrice issue de l'expériencing. Comment la Philosophie de l'implicite de Gendlin peut assister l'émergence de la pensée. Transcription de l'enregistrement DVD/Vidéo 1 : Wyrsch A.-M & Lou N.
- Giordan, A. (2001). (Re)construire les connaissances (entretien). *Éduquer et former*. Auxerre: Editions Sciences Humaines.
- Giorgi, A. (1991). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation, in *recherche qualitative : guide pratique (groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives)*, 341-363. Montréal: McGraw-Hill Ed.
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation, in *la recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologique*, Poupard et al. (éds.), 341-364. Québec : Gaëtan Morin Editeur.
- Gouju, J.-L. (non daté). La construction de l'expérience en EPS. Cours d'agrégation.
- Grondin, J. (1993). *L'universalité de l'herméneutique*. Paris : PUF.
- Grotowski, J. (1971). *Vers un théâtre pauvre*. Paris : L'Age d'Homme.
- Groupe 21 (collectif). (1999). *Mémoires du XXIème siècle, complexité et quête de sens*. Monaco : Editions du Rocher.
- Guelfand, G., Guenoun, R., Nonis, A. (1975). Le corps conflictuel. *Éducation permanente*, n°28, 43-56.
- Guenoun, R. (1996). *La recherche-action*. Paris : Anthropos, diffusion : Economica.

- Guimon, J., Fredenrich-Muhlebach, A. (1997). *Corps et psychothérapie - Les psychothérapies à médiation corporelle*. Genève : Éditions Médecine et Hygiène.
- Guiraud, P. (1977). *La sémiologie*. Que sais-je ? Paris : PUF.
- Hall, E. T. (1959). *Le langage silencieux*. Paris : Seuil.
- Hall, E. T. (1971). *La dimension cachée* (1966 éd.). Paris : Seuil.
- Haroche, C. (2008). *L'avenir du sensible : Les sens et les sentiments en question*. Sociologie d'aujourd'hui. Paris : PUF.
- Hasbroucq, T. (2001). *Les modalités du contrôle du mouvement volontaire, mouvement lent/mouvement rapide*, in Thérapie et Mouvement, 1er congrès international Méthode Danis Bois. Paris : Point d'appui.
- Henry, M. (2003). *De la phénoménologie. Tome I - Phénoménologie de la vie*. Paris : PUF Épiméthée.
- Hess, R. (1995). Les Sciences de l'éducation à Paris 8 à travers les livres et les revues. *Pratiques de formation/analyses, les orientations en sciences de l'éducation à l'université de Paris*, n° 8, 29-30.
- Hess, R. (1998). *Pédagogie sans frontière ; écrire l'intérité*. Paris : Anthropos.
- Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development*. Cambridge University Press.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation - L'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Houssaye, J., (dir.). (2002). *La pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui* (5ème éd.). Issy-les-Moulineaux : ESF Éditeur.
- Humpich, C. (2003). *Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements*. Présenté au congrès "L'accompagnement et ses paradoxes - Questions aux praticiens et aux politiques", sous l'égide de l'Université François Rabelais de Tours et de l'Université Catholique de l'Ouest, Abbaye de Fontevraud, France.
- Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Humpich, M., Bois, D. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. Présenté au Colloque Recherches Qualitatives, Centre Universitaire Du Guesclin de Montpellier, Béziers, France.
- Huneman, P., Kulich, E. (1997). *Introduction à la phénoménologie*. Paris : Armand Colin.
- Huyghe, V. (2006). *Accompagnement et corps sensible : recherche sur la relation au corps sensible comme alternative dans l'accompagnement des personnes en formation dans leur processus d'apprentissage*. Projet de master 2 en ingénierie de la formation - Fonction d'accompagnement des formateurs, Université François Rabelais de Tours.
- Jacques Fontanille. (2007). Avant-propos : émotion et sémiologie. <http://www.reference-global.com>

- James, W. (2007a). *Philosophie de l'expérience - Un univers pluraliste*. Paris : Les empêcheurs de penser en rond.
- James, W. (2007b). *Le pragmatisme*. Champs, Flammarion.
- Jeannerod, M. (2002). *Psychanalyse et sciences cognitives*. Paris : Odile Jacob.
- Josso, C. (1991). L'expérience formatrice, un concept en construction. In B. Courtois, G. Pineau (coord.), *La formation expérimentale des adultes*, 191-200. Paris : la Documentation française.
- Josso, C. (1997). *Cheminier vers soi*. Lausanne : l'âge d'homme.
- Josso, M. (1986). Une expérience formatrice : l'approche biographique des processus de formation, de connaissance et d'apprentissage. *Cahiers des Sciences de l'éducation, Genève*, n° 44.
- Josso, M. (2009a). Histoires de vie et visages de l'accomplissement : des destinées socialement et culturellement programmées à la recherche d'un nouvel art de vivre en reliance. In *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Josso, M. (2009b). Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant. *Réciprocités*, (www.cerap.org), n°3, 16-21.
- Josso, M. (2000). *La formation au cœur des récits de vie : expériences et savoirs universitaires*. Histoire de vie et formation. Paris : Montréal.
- Kaddouri, M. (2008). Praticiens et chercheurs : litiges autour d'un qualificatif. *Éducation permanente*, n°177, 79-102.
- Kahn, P. (1995). *Théorie et expérience*. Coll. Philosopher. Paris : Quintette.
- Karsenti, T., Savoie-Zajc, L. (2001). *Introduction à la recherche en éducation*. Editions du CRP.
- Kaufmann, J. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris : Nathan.
- Khon, R. C. (1998). *Les enjeux de l'observation*. Paris : Anthropos.
- Klinkenberg, J. (1996). *Précis de sémiotique générale*. Culture & communication. Série littérature. (389). Bruxelles : De Boeck Université.
- Kohn, R. C. (1984). L'observation chez le chercheur et le praticien. *Revue française de pédagogie*, n°68, 104-116.
- Kohn, R. C. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production des connaissances. *Bulletin de Psychologie (Paris)*, tome XXXIX, n°377, 817-826.
- Kohn, R. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. *Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social*, Mackiewicz, M.-P. (coord.). Paris: L'Harmattan.
- Kohn, R. (2002). La démarche clinique de recherche. Présenté au Histoire de vie et théorie de l'imaginaire, retranscription personnelle corrigée par l'auteur.

- Kohn, R. C., Nègre, P. (1991). *Les voies de l'observation - Repères pour les pratiques de recherche en sciences humaines*. Collection Nathan-université, psychologie. Paris : Nathan.
- Kristeva, J. (1968). Le geste, pratique ou communication ? *Langages, Pratiques et langages gestuels*, n°10, 48-64.
- Laffon, J. (1991). *De la séduction dans la transmission des savoirs. Vers une gestion de la séduction dans la relation pédagogique*. Thèse en Sciences de l'éducation, dir. Wittwer J., Bordeaux 2.
- Lamboy, B. (1998). Le focusing. *Journal de l'A.F.P.C.*, n°4.
- Lamboy, B. (2009). Au coeur de l'expérience par le focusing : vers l'accomplissement de l'être. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis ; une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Landry, C., Pilon, J. (2005). *Formation des adultes aux cycles supérieurs : quête de savoirs, de compétences ou de sens ?* Collection Éducation-recherche, n°16, 216. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Lapassade, G. (1975). De la dynamique des groupes au potentiel humain, interview réalisée par C. Davaine. *Pour*, 7-14.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lavigne, J.-F., J., Brohm, J.-M., Vaschalde, R., ouvrage collectif. (2006). *Michel Henry : Pensée de la vie et culture contemporaine - Actes du colloque international de Montpellier, 3-5 décembre 2003*. Éditions Beauchesne.
- Le Breton, D. (1990). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris : PUF.
- Le Breton, D. (1999). *L'Adieu au corps*. Paris: Métailié.
- Le Breton, D. (2002). *La Sociologie du corps*. Coll. Que sais-je ? (5ème éd.). Paris : PUF.
- Le corps de la recherche : l'apport des perspectives qualitatives dans l'approche et le questionnement du corps. (1995). *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, édité par Chantal Deschamps, n°12.
- Le Grand, J. L. Pour une anthropologie existentielle critique en éducation permanente. Article ronéoté. *Université Paris 8*.
- Le Grand, J. (1989). La bonne distance épistémique n'existe pas. *Éducation Permanente*, n° 100-101, 109-121.
- Le Grand, J. (1992). Épistémologie et implication. Vers une heuristique implicationnelle. *Les sciences de l'éducation pour l'ère nouvelle*, Recherches II, n°59, 61-74.
- Le Grand, J. (1993). Implexité : implication et complexité. *Cahier de la section de l'éducation de l'Université de Genève, Penser la formation*, n° 72, 251-268.

- Le Grand, J., Pineau, G. (1996). *Les histoires de vie*. Paris : P.U.F. Coll. Que sais-je ? (1ère édition 1993).
- Leao, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Point d'appui.
- Leblanc, P. (1979). *Éducation permanente et pratiques sportives*. Thèse de doctorat de l'éducation, dir. Motchane J.-L., Université Paris 7.
- Lecamus, J. (1978). La contre-offensive des 'anti-corps'. *Revue française de pédagogie*, n° 42, 47-54.
- Lechner, E. (2006). Narrativas autobiograficas e transformacao de si : devir identitario em acçao. Présenté au Tempos, narrativas e ficções : a invencçao de si, Porto Alegre/Salvador (Brasil): Ed. da Universidade do Estado de Baia.
- Lécuyer, R., Pêcheux, M., Streri, A. (1994). *Le développement cognitif du nourrisson* (Vol. 1). Paris : Nathan Université.
- Leenhardt, M. (1947). *Do kamo. La personne et le mythe dans le monde mélanésien*. Paris: Gallimard.
- Lefloch, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Legault, M. (2004). La symbolique en analyse de pratique (2) – La place du futur dans l'analyse au présent d'une situation passée. *Expliciter* n° 55, 31-38.
- Lemaître, J.-M., Colin, L. (1975a). Groupes de formation, l'éclatement de la psychosociologie des groupes. *Pour*, n° 41, 15-39.
- Lemaître, J.-M., Colin, L. (1975b). *Le potentiel humain, bio-énergie, gelstat, groupe de rencontre*. Paris : Delarge.
- Lerbet-Séréni, F. (1999). Préface. *La quête du sens en éducation spécialisée - De l'observation à l'accompagnement*. Nègre, P. Paris : L'Harmattan.
- Lesourd, F. (2009). *L'homme en formation. Éducation et tournants de vie*. Paris : Anthropos.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., Boutin, G. (1997). *La recherche qualitative. Fondements et pratiques*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Lobot, C. (2000). *Le phénoménologue et ses exemples*. Paris : Kimé.
- Lobrot, M. (1975). Expression totale et potentiel humain. *Pour*, n°41, 85-91.
- Lourau, R. (1988). *Le journal de recherche - Matériaux d'une théorie de l'implication*. Paris : Méridiens Klincksieck.
- Mackiewicz, M. P. (2001). *Praticien et chercheur - parcours dans le champ social*. Paris : l'Harmattan.
- Madelrieux, S. (2008). *William James : L'attitude empiriste*. Paris : P.U.F.
- Maffesoli, M. (1996). *Eloge de la raison sensible*. Paris : Grasset.
- Maine de Biran. (1999). *Oeuvres Complètes*. Paris : Vrin.
- Maine de Biran. (1966). *L'Effort, textes choisis*. PUF.

- Maine de Biran. (2005). *De l'aperception immédiate*. Paris : LGF - Le livre de Poche.
- Mantel, A. (1975). Le corps du délit. *Éducation permanente*, n° 28, 81-102.
- Masciotra, D. (1998). Modèle de méthode de théorisation-en-action du praticien-chercheur : méthodologie de la recherche théorique en éducation. Conférence publique au CIRADE, Université du Québec à Montréal. Québec : Cahier du CIRADE-UQAM n° 99.
- Matos Dias, I. (1998). Maurice Merleau-Ponty : une esthésiologie ontologique. *Notes de cours sur l'origine de la géométrie de Husserl, Suivi de Recherches sur la phénoménologie de Merleau-Ponty*, Paris: PUF.
- Matos-Dias, I. (2001). *Merleau-Ponty : une poétique du sensible*. Toulouse : Presses Universitaires du Mirail.
- Mauss, M. (1936). Les techniques du corps. *Journal de psychologie*, XXXII, n° 3-4, publié dans "Sociologie et anthropologie", 1ère édition 1950, 5ème édition 1973, 365-386.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *L'oeil et l'esprit*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1992). *La prose du monde*. Coll. Tel. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1996). *Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques*. Paris : Verdier.
- Merleau-Ponty, M. (2001). *Signes*. Folio essais. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (2004). *Le visible et l'invisible*. Coll. Tel. Paris : Gallimard.
- Meyor, C. (2002). *L'affectivité en éducation. Pour une pensée de la sensibilité*. Laval : Les Presses de l'Université.
- Meyor, C. (2005). La phénoménologie dans la méthode scientifique et le problème de la subjectivité. *Recherches qualitatives*, n°25 (1), 25-41.
- Meyor, C. (2008). Comprendre l'affectivité par la phénoménologie : pour une approche esthétique en éducation. *Collection du Cirp*, n°3, 43-59.
- Meyor, C., Lamarre, A., Thiboudot, C. (2005). L'approche phénoménologique en sciences humaines et sociales - Questions d'amplitude. *Recherches qualitatives*, n°25(1), 1-8.
- Minkowski, E. (2002). *La lutte intérieure, écrits cliniques, textes rassemblés par Bernard Granger*. Eres.
- Mons, G. (1992). Les représentations du corps expressif en éducation physique et sportive. *Revue Française de Pédagogie*, n° 98, 21-27.
- Montagu, A. (1979). *La peau et le toucher, un premier langage*. Paris : Seuil.
- Morin, E. (1973). *Le paradigme perdu : la nature humaine*. Paris : Seuil
- Morin, E. (1982). *Science avec conscience*. Paris : Fayard.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research, Design methodology and applications*. Beverly Hills : Sage.

- Mucchielli, A. (2004). L'approche compréhensive. In *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, Mucchielli, A. (éd.), 24-27. Paris : Armand Colin.
- Mucchielli, A. (2005). Le développement des méthodes qualitatives et l'approche constructiviste des phénomènes humains. in Royer, C. et C. Baribeau (dir.) *Recherche qualitative et production de savoirs. Recherches qualitatives*, Hors série n°1. 7-40.
- Nègre, P. (1999). *La quête du sens en éducation spécialisée - De l'observation à l'accompagnement*. Paris : L'Harmattan.
- Noël, A. (2002). *La perception kinesthésique et son rôle dans la gestion et la prévention du stress*. Mémoire de Diplôme Universitaire "aspects biologiques et psychosociologique du stress", Université René Descartes, Paris.
- Noël, A. (2009). *La relation trans-formatrice : Vers une éthique de l'accompagnement sensible*. Mémoire présenté à l'université du Québec à Rimouski comme exigence partielle de la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales.
- Olivier de Sardan, J. (2000). Le "je" méthodologique. Implication et explicitation dans l'enquête de terrain. *Revue Française de Sociologie*, n° 41-3, 417-445.
- Olkowski, D., Morley, J. (ed.). (1999). *Merleau-Ponty, interiority and exteriority, psychic life and the world*. State University of New York Press.
- Orofiamma, R., Dominicé, P., Lainé A. (dir.). (2000). *Les histoires de vie, théories et pratiques. Éducation Permanente*, n° 142.
- Ouaknine, S. (1975). Le théâtre et le corps en question. *Éducation permanente*, n° 28, 105-116.
- Pagès, M. (1986). *Trace ou sens. Le système émotionnel*. Paris : HG.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, n° 23, 147-181.
- Paillé, P. (2007). La recherche qualitative, une méthodologie de la proximité. *Théories et méthodologies de la recherche, sous la dir. de H. Dorvil*, Problèmes sociaux, 409-443. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Paillé, P. (dir.) (2006). *La méthodologie qualitative : Postures de recherche et travail de terrain*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.
- Paquay, L., Crahay, M., De Ketela, J. (2006). *L'analyse qualitative en éducation - Des pratiques de recherche aux critères de qualité*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Paris, B. (1974). *Gymnastique volontaire et éducation permanente. Bilan clinique et analytique d'une situation éducative*. Thèse en Sciences de l'éducation, dir. Mialaret G., Caen.
- Passeron, J., Revel, J. (dir.). (2005). *Penser par cas*. Paris : EHESS, Enquête.
- Pauchant, T.-C. (1997). *La quête du sens - Gérer nos organisations pour la santé des personnes, de nos sociétés et de la nature*. Éditions d'organisation

- Paul, P., Pineau, G. (coord.) (2005). *Transdisciplinarité et formation. Interfaces et transdisciplinarités*. Paris, Budapest, Turin : l'Harmattan.
- Perraut Soliveres, A. (2001). *praticien-chercheur : défricher la nuit*. Paris : L'Harmattan.
- Petit, J.-L. (1992). *Quinze leçons sur Husserl et Wittgenstein*. Paris : Cerf.
- Petit, J.-L. (1994). *Les neurosciences et la philosophie de l'action*. Paris : Vrin.
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. Paris : L'Harmattan.
- Picavet, E. (1995). *Approches du concret : une introduction à l'épistémologie*. Paris : Ellipses.
- Piguet, J. (1975). *La connaissance de l'individuel et la logique du réalisme*. Neuchatel : la Baconnière.
- Pineau, G. (1983). *Produire sa vie: autoformation et autobiographie*. Édilig : Éditions Saint-Martin.
- Pineau, G. (2005). Le sens du sens. in *Transdisciplinarité et formation*. Paul P. (coord.), 83-104 Paris : L'Harmattan.
- Pineau, G., Le Grand, J. (2002). *Les histoires de vie* (3^{ème} éd.). PUF.
- Poisson, Y. (1991). *La Recherche qualitative en éducation*. Québec: Presses Universitaires du Québec.
- Popper, K. (1998). *La connaissance objective*. Champs. Paris : Flammarion.
- Poupart et al. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal : McGraw-Hill.
- Pourtois J.P., Desmet H. (2007). *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*. Wavre (Belgique) : Mardaga éditions.
- Prouteau, F. (2006). *Former... Oui, mais dans quel sens ?* Paris : L'Harmattan.
- Pujade-Renaud, C. (1974). *Expression corporelle, langage du silence*. Paris : ESF.
- Pujade-Renaud, C. (1977). Du corps enseignant. *Revue française de pédagogie*, n° 40. 45-49
- Pujade-Renaud, C. (1983a). *Le corps de l'enseignant dans la classe*. Paris : ESF.
- Pujade-Renaud, C. (1983b). *Le corps de l'élève dans la classe*. Paris : ESF.
- Pujade-Renaud, C., Zimmerman, D. (1979). *Voies non verbales de la relation pédagogique*. Paris : ESF.
- Quéré, N. (2004). *La pulsologie, méthode Danis Bois*. Paris : Point d'Appui.
- Quivy, R., Van Campenhoudt, L. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris : Dunod.
- Rastier, F. (1996). Représentation ou interprétation ? Une perspective herméneutique sur la médiation sémiotique. In *Penser l'esprit : des sciences de la cognition à une philosophie de l'esprit*, D. Fisette, V. Riall (éds.) 219-239. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble.
- Rastier, F. (2000). Problématique du sens et de la signification. In *Signification, sens, formation*. Barbier J.-M. & Galatanu O. (dirs.), 5-24. Paris : P.U.F.

- Rauch, A. (1998). Corps (2^{ème} éd.), 228-230. Paris : Nathan Université.
- Revault d'Allonnes, C., Giami, A., Plaza, M. (1999). *La démarche clinique en sciences humaines*. Paris : Dunod.
- Rey, B. (2000). Un apprentissage du sens est -il possible ? in *Signification, sens, formation* Barbier J.-M. & Galatanu O. (dirs.), 107-126. Paris : P.U.F.
- Richir, M. (1982). Le sens de la phénoménologie dans « Le visible et l'invisible ». *Esprit*, 124-145.
- Ricoeur, P. *Signe et sens* - Prise de vue. <http://www.univsersalis.fr>.
- Rochex, J. (1998). *Le sens de l'expérience scolaire* (2^{ème} éd.). PUF.
- Rodrigues, H. (2006). *A psicopedagogia perceptiva e a relacao à aprendizagem, aplicacao do Atelier do Sensivel a um grupo de alunos do 1º Ciclo*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rogers, C. (1968). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod.
- Roll, J. P., Roll, R. (1993). Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques. *Revue de médecine psychosomatique*, n° 35, 75-90.
- Roll, J. P., Roll, R. (1996). Le sixième sens. *Science et vie*, n° 195, 70.
- Roll, J. (1994). Sensibilités cutanées et musculaires. In *Traité de psychologie expérimentale*, Richelle M., Requin J., et Robert M. (éds.), 198-251. Paris : PUF.
- Roman, C. (2007). *Immédiateté du sensible, rapport à l'intuition et développement des compétences*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rosenberg, S. (2004). La somato-psychopédagogie. *Actua-Psy*, n° 124.
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible : de l'expérience en première personne au point de vue en première personne. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Rosenthal, V. (1993). Approche microgénétique du langage et de la perception (mémoire d'habilitation). <http://www.revue-texto.net/Inedits/Rosenthal>
- Rosenthal, V. (2004). Perception comme anticipation : vie perceptive et microgenèse. In *L'anticipation à l'horizon du présent*. R. Sock et B. Vaxelaire (coord.), 33-52. Liège : Mardaga.
- Rosenthal, V. (2005). Formes, sens et développement : quelques aperçus de la microgenèse. <http://www.revue-texto.net>
- Rosenthal, V., Visetti, Y. (2008). Impossibilité de l'action, difficulté de l'expression, proximité de la sanction. *Intellectica, revue de l'association pour la Recherche Cognitive, Religion et Cognition*, n° 50, 177-252.
- Ruano-Borbalan, J. (2001). Introduction générale : de l'apprenant au savoir. *Éduquer et former*, 3-14. Auxerre : Éditions Sciences Humaines.

- Rugira, J. (2004). *La souffrance comme expérience trans-formatrice, récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique*. Thèse présentée comme exigence partielle du doctorat en éducation, Université du Québec à Rimouski.
- Rugira, J. (2006). La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement. *Publication du Centre Interdisciplinaire de Recherche Phénoménologique, Montréal*.
- Rugira, J. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Rugira, J. M., Galvani, P. (2002). Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation. *Éducation permanente, L'accompagnement dans tous ses états*, n° 153, 179-195.
- Sacks, O. (1988). *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Coll. Points. Paris : Seuil.
- Salzer, J. (1975). Que dit mon corps ? Ou la communication hors des mots. *Éducation permanente*, n° 28, 3-30.
- Salzer, J. (1978). *La place de "l'expression corporelle" dans la formation : analyse descriptive et critique de pratiques pédagogiques liées au geste, à la posture, au regard et à la voix*. Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation, Paris 8, dir. Lobrot M.
- Salzer, J. (1981). *L'expression corporelle, un enseignement de la communication*. Paris : PUF.
- Sansot, P. (1986). *Les formes sensibles de la vie sociale*. Paris : PUF.
- Santiago Delefosse, M., Rouan , G., Gianni, A. (2001). *Les méthodes qualitatives en psychologie*. Paris : Dunod.
- Santos, C. (2006). *A modicabilidade Perceptivo-Cognitiva e os seus Desafios Conceptuais, Construção de uma síntese teórica em torno do diagrama da Modicabilidade Perceptivo-Cognitiva*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Schwarz, O. (1993). L'empirisme irréductible. Postface in Anderson N., *Le Hobo - Sociologie du sans-abri*, 263-305. Paris : Nathan.
- Sève, L., Guespin-Michel J.-R. (coord.) (2005). *Émergence, complexité et dialectique - Sur les systèmes dynamiques non linéaires*. Paris : Odile Jacob.
- Silva, V. (2007). *Processus d'accompagnement du renouvellement de soi à partir de l'expérience du corps sensible*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Soliveres, A. P. (2001). *Infirmières, le savoir de la nuit*. Paris : PUF.
- Spiegelberg, H. (1997). La phénoménologie comme pratique. *Alter* n° 5. 241-253.
- Stein, E. (1989). *On the problem of empathy*. ICS Publications.

- Strauss, A., Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative - techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg : Academic Press Fribourg.
- Streri, A., Hatwell, Y., Gentaz, E. (2000). *Toucher pour connaître. Psychologie cognitive de la perception tactile manuelle*. Paris : PUF.
- Tengelyi, L. (2003). L'expérience et l'expression catégoriale. *Les cahiers de l'ATP*, n° 1 phénoménologie, 5.
- Tengelyi, L. (2005). *L'histoire d'une vie et sa région sauvage*. Grenoble : Million.
- Tengelyi, L. (2006). *L'expérience retrouvée - Essais philosophiques 1*. Paris : L'Harmattan.
- Tessier, G. (1992). Enfants de l'image, images d'enfants - les représentations du corps enfantin à travers la presse de jeunesse. *Revue Française de pédagogie*, n° 98, 13-19.
- Thibault, J. (1974). *Les aventures du corps dans la pédagogie*. Paris : Vrin.
- Thierry, Y. (1887). *Du corps parlant - Le langage chez Merleau-Ponty*. Bruxelles : Ousia.
- Toombs, S. (2001). The role of empathy in clinical practice. In *Between Ourselves : second-person issues in the study of consciousness*. Thompson E. (ed), 247-58. Imprint Academy.
- Travaillot, Y. (2002). Les Français à la conquête de leur corps. *Sciences humaines*, n° 132, 24-27.
- Van Der Maren, J. (2004). Parallélisme intersubjectif. In *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Mucchielli A. (dir.), (2^{ème} éd.), 182-183. Paris : Armand Colin.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.
- Varela, F. (1996). *Quel savoir pour l'éthique ?* Paris : La Découverte.
- Varela, F., Shear, J. (1999). Introduction. *Journal of consciousness studies* n° 2-3, 1-14.
- Varela, F. (2001). Préface. *L'expérience intuitive*. Petitmengin, C.. Paris : L'Harmattan.
- Vermersch, P. (1991). L'entretien d'explicitation dans la formation expérientielle organisée. In *La formation expérientielle des adultes*. Courtois B. & Pineau G. (coord.), Recherche en formation continue, 271-284. Paris : La Documentation Française.
- Vermersch, P. (1996). Avez-vous lu Piguet ? *Expliciter*, n° 13, 12-16.
- Vermersch, P. (1997). Questions de méthode : la référence à l'expérience subjective. *Alter*, n° 5, 121-136.
- Vermersch, P. (1998a). L'introspection comme pratique. *Expliciter* , n° 22, 1-19.
- Vermersch, P. (1998b). Détacher l'explicitation de la technique d'entretien? *Expliciter*, n° 25, 1-15.
- Vermersch, P. (1998c). La fin du XIX siècle : introspection expérimentale et phénoménologie. *Expliciter*, n°26, 21-27.

- Vermersch, P. (1999a). Étude psycho-phénoménologique d'un vécu émotionnel. Husserl et la méthode des exemples. *Expliciter*, n° 31, 3-23.
- Vermersch, P. (1999b). Pour une psychologie phénoménologique. *Psychologie française*, n° 44 (1), 7-19.
- Vermersch, P. (2000a). Approche du singulier. In *L'analyse de la singularité de l'action*, Barbier J.-M. (coord.), 239-256. Paris : PUF.
- Vermersch, P. (2000b). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, n° 35, 19-35.
- Vermersch, P. (2000c). L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue en première personne. *Expliciter*, n° 36, 4-11.
- Vermersch, P. (2001). Psychophénoménologie de la réduction. *Expliciter* n° 42, 1-19.
- Vermersch, P. (2002). Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et en seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation.
- Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Vermersch, P. (2005a). Présentation commentée de la phénoménologie du "sens se faisant" à partir des travaux de Marc Richir. *Expliciter*, n° 60, 42-47.
- Vermersch, P. (2005b). Tentative d'approche expérientielle du "sens se faisant". *Expliciter*, n° 60, 48-55.
- Vermersch, P. (2005c). Approche psycho phénoménologique d'un "sens se faisant". II. Analyse du processus en référence à Marc Richir. *Expliciter*, n° 61, 26-47.
- Vermersch, P. (2005d). Éléments pour une méthode de "dessin de vécu" en psychophénoménologie. *Expliciter*, n° 62, 47-57.
- Vermersch, P. (2005e). Prendre en compte la phénoménalité. Propositions pour une psychophénoménologie. *Revue d'intelligence artificielle*, n° 19, 1-2, 57-75.
- Vermersch, P. (2006a). Rétention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation. *Expliciter*, n° 65, 14-28.
- Vermersch, P. (2006b). Préface du "moi renouvelé". *Le moi renouvelé*. Paris: Point d'Appui.
- Vermersch, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation. *Expliciter*, n° 69, 1-31.
- Vermersch, P. (2008a). Introduction à la lecture de l'article de Gendlin : la primauté du corps et non la primauté de la perception. *Expliciter*, n° 74, 38-49.
- Vigarello, G. (1982a). Le corps... entre illusions et savoirs. *Esprit*, n° 2, 5-6.
- Vigarello, G. (1982b). Les vertiges de l'intime. *Esprit*, n° 2, 68-78.
- Vigarello, G. (1982c). Le laboratoire des sciences humaines. *Esprit*, n° 2, 90-106.
- Vigarello, G. (1992). Approches du corps. *Revue Française de pédagogie*, n° 98, 5.
- Vigarello, G. (2001). *Le Corps redressé*. Paris : Armand Colin.
- Visetti, Y. M. (2004a). Anticipations linguistiques et phases du sens. in *L'anticipation à l'horizon du présent*, R. Sock et B. Vaxelaire (éds.), 13-32. Liège : Mardaga.

- Visetti, Y. M. (2004b). Constructivismes, émergences : une analyse sémantique et thématique. *Intellectica*, n° 39, 229-259.
- Vygotski, L. (1997). *Pensée et langage*. Paris : La Dispute.
- Wallon, H. (1949). *Les origines du caractère chez l'enfant*. Paris : PUF.
- Wallon, H. (1959). Kinesthésie et image visuelle du corps propre. *Enfance*, n° 3/4.
- Wallon, H. (1962). Espace postural et espace environnant. *Enfance*, n° 1.
- Weil-Barais, A. (2001). *L'Homme cognitif* (6ème éd.). Paris : PUF.
- Zahavi, D. (2001). Beyond Empathy. In *Between Ourselves, second-person issues in the study of consciousness*, E. Thompson (ed.), 151-168. Imprint Academy.
- Zarifian, P. (2000). L'apprentissage par les évènements : entre "sens et signification", in *signification, sens, formation* (dir. Barbier J.-M. & Galatanu O.), 167-185. Paris : P.U.F.
- Zimmerman, D. (1978). Un langage non verbal de classe : les processus d'attraction-répulsion des enseignants à l'égard des élèves en fonction de l'origine familiale de ces derniers. *Revue française de Pédagogie*, n° 44, 46-70.

Annexes

Annexe 1 : verbatim brut

Description d'une expérience de genèse du sens au contact du Sensible

Les chiffres entre [] correspondent à la numérotation des paragraphes en prévision de l'analyse ultérieure. Les numéros ont été placés selon un premier découpage en unités de sens, de thème ou de temps. Parfois, lors de la reconstitution temporelle notamment, ce découpage s'est avéré trop grossier et a nécessité un découpage plus fin. Pour ne pas avoir à reprendre l'ensemble de la numérotation, j'ai donc choisi d'inclure dans les paragraphes concernés, quand j'en avais besoin, des numéros entre () qui représentent des sous-séquences ou des sous-unités des paragraphes numérotés.

Les différentes couleurs utilisées correspondent à des rajouts faits au cœur du texte au fil des relectures successives :

En bleu, rajouts faits le 01/08, lors de la frappe du premier texte.

En violet, rajouts du 13/08.

En marron : rajouts du 14/08.

N.B. : À partir du paragraphe 177], l'écriture descriptive est menée à la troisième personne du singulier, ce qui donne des énoncés du type :

178] Elle sait maintenant que quelque chose l'attend là-bas, elle sait qu'elle est déjà en partie là-bas, qu'une partie d'elle est déjà là-bas, devant, une partie d'elle déjà née mais qu'elle n'est pas encore.

Ce style particulier d'écriture a été ‘testé’ à l'occasion du stage de formation à l'auto-explicitation que j'ai suivi alors que j'étais en train de finir de rédiger le verbatim. Un exercice consistait à produire la description en « il » ou « elle », procédé classiquement utilisé dans les ateliers d'écriture pour induire un point de vue différent sur l'expérience relatée. En effet, j'ai expérimenté que cette manière de faire amenait à décrire d'autres facettes qui venaient compléter la description déjà produite. Cependant, avec le recul, elle me semble aussi présenter certaines caractéristiques qui, selon moi, gênent la transparence de la description ; notamment, elle invite spontanément à un style plus littéraire, plus ‘romancé’, qui éloigne un peu de la simplicité descriptive. Les paragraphes que j'ai conservés dans le matériau de recherche ont réellement apporté des éléments supplémentaires à la description, mais sur un mode de donation dans l'écriture qui m'a semblé moins fluide, plus volontaire, que dans le reste de la rédaction du verbatim. Pour des raisons de fluidité de lecture, j'ai reformulé en « je » ces paragraphes pour leur insertion dans la reconstitution de l'expérience ; c'est pourquoi ce style en « elle » n'apparaît pas dans le corps de la thèse.

Session 1

31/07/06 - 23h15

Cette première session a servi à définir l'exemple que j'allais décrire. Le texte a été écrit le 31/07/06 sur le papier, et tapé le lendemain, à 18h30.

1] De retour de Saint Eble, j'essaie de ne pas perdre l'impulsion d'écrire en auto-explicitation sur la ‘micro-genèse’ d'un fait de connaissance. Difficile ou plutôt : ce serait facile de ne pas y aller, avec la bonne excuse du matériel, de la maison à trouver, du déménagement à préparer, etc. Je ne suis pas dupe que j'essaie de fuir et j'aimerais me lancer quand même.

2] Je prends un moment d'introspection sensorielle (il faudra penser à la définir en contraste avec l'évocation) pendant lequel je me demande... Non, je me demande *avant*, d'utiliser ce moment d'intériorisation pour laisser venir une expérience de sens que j'ai eue dans les derniers mois. J'essaie de ne pas me donner de critère de ce qui pourrait le rendre intéressant : nous avons eu cette discussion avec Pierre il y a quelques jours et j'ai vu que chercher un fait de connaissance « intéressant à étudier » était encore une résistance pour reculer le moment d'y aller. Tout fait de connaissance sera intéressant par l'étude qu'il va m'amener à faire.

Je laisse donc totalement ouverts la nature, l'intensité, la qualité, le cadre, du fait de connaissance que je cherche à accueillir, que je m'ouvre à accueillir.

3] [ajouté aujourd'hui, le 01/08, en tapant ce que j'ai écrit hier soir sur le papier : Avec en moi, cela me revient maintenant, la curiosité de voir lequel va venir, comme si le fait de connaissance qui n'est pas encore remonté à ma conscience avait une intention propre de venir à moi, et qu'il y avait du sens à faire déjà là.]

4] Thérapie manuelle, mouvement gestuel, introspection sensorielle, je laisse ouvert ; ancien ou récent, voire à venir, je laisse ouvert. Le contenu, je laisse ouvert (en m'autorisant par avance à ne pas retenir l'expérience qui se présentera la première si elle engage une intimité que je ne souhaite pas rendre publique dans la thèse. Cette autorisation m'enlève instantanément beaucoup de pression.)

5] Suspension, et pour cela : un point d'appui.

6] La première expérience de sens qui se présente est une qui date d'un stage de Lisbonne, début février je crois (à vérifier dans mon carnet), quand dans une introspection sensorielle j'ai « su » [j'ai « vu », cela me paraît plus précis. J'ai vraiment vu.] que ma décision était devant moi [et m'attendait. C'était un élément très important de la perception.] et que j'ai su ainsi, du même coup, que cette décision n'était donc pas encore prise [contrairement à ce que je pensais. Important de le préciser car c'est cela qui a créé l'étonnement, me semble-t-il]

7] Ce moment se représente avec toute sa force, qui m'a saisie à l'époque. Il me « parle » d'emblée et me donne envie d'y entrer. Mais la décision en question est une décision que je vis comme intime et que je ne souhaite pas rendre publique. Ok, je me contente de noter cela, l'autorisation est là, je peux être tranquille avec ça, je réserve mon choix à plus tard et je continue à laisser venir, je maintiens le point d'appui, l'orientation de ma demande, l'ouverture de la réponse.

8] Le deuxième est le fait de connaissance que j'ai eu en traitant Nicole, à la fin de l'hiver. Le moment m'apparaît comme moins prégnant que le précédent, et le contenu beaucoup plus clair : « le mouvement est un ordre, etc. »

9] Spontanément j'ai moins envie de l'explorer, et j'ai une sensation que sa formulation est presque trop belle.

10] Mais ce n'est pas ça qui me retient de le retenir. C'est plutôt que le moment d'émergence m'a moins impliquée [en tout cas c'est ce que je me suis dit hier quand il s'est re-présentifié]. Pourtant, il me revient la force que m'a donné ce message (ça, c'est maintenant, au moment où j'écris, que ça me revient, pas juste avant dans mon moment d'intériorisation). Mais « ma décision est devant moi » était clairement si « appelante »... qu'elle me semble m'appeler encore (ça aussi, c'est maintenant).

11] Après ça, je me demande si je suis bien toujours dans les bonnes conditions pour laisser venir, car je suis fatiguée. J'ouvre les yeux et je prends mon carnet pour commencer à noter ce qui s'est passé. Au passage j'en feuillette quelques pages et je tombe sur ce troisième fait de connaissance magnifique : « c'est dans le recul qu'on voit le plus loin » (à propos d'un mouvement de base avant/arrière). Je me dis : « ah, tiens, c'est vrai ; il y avait celui-là aussi... » Je m'en souviens comme d'un très bel enchaînement sensation/sens.

12] Me voilà donc avec trois possibilités. Juste au sortir du moment d'intériorisation, au moment de commencer à écrire, il ne me semble pas que l'une des troisaille vraiment, sauf

peut-être que la troisième m'apparaît spontanément comme moins pertinente dans la mesure où elle ne s'est pas « donnée » au cours de l'intériorisation. Dans mes schémas de valeur, elle ne vient pas s'imposer depuis la profondeur de moi (sauf à penser que le hasard de l'œil qui parcourt le cahier soit une expression libre d'une profondeur de moi, et pourquoi pas ?)

13] Après cette première écriture s'impose le constat de multiples niveaux d'écriture immédiatement et simultanément présents :

- ce qui a trait au moment d'intériorisation de la demande première (hier soir) ;
- ce qui concerne le moment qui s'y donne, c'est-à-dire le moment où le sens qui se présente à nouveau s'est présenté la première fois (début février) ;
- ce qui a trait à ce qui surgit en écrivant ;
- cette sorte de bilan que je suis en train de faire.

D'emblée, anticipation du classement à venir.

14] Avant de clore ce moment, je prends le temps de chercher dans le carnet la trace du premier fait de connaissance, que je souhaite finalement garder comme objet d'étude. Le 4 février.

Copie de ce que j'ai écrit dans mon cahier à ce sujet le 4 février :

« Sentir le déploiement d'une dimension de soi ne veut pas dire qu'on soit d'accord pour y aller, pour l'incarner activement, ni qu'on ait pris la décision correspondante. Ne pas prendre cette décision est possible. L'expérience du déploiement est alors un phénomène qui 'tire' les actes, l'évolution, mais alors je suis passive, je me laisse tirer, je ne suis pas actrice de ma transformation. Je 'me laisse' transformer, au mauvais sens du terme, c'est-à-dire que je laisse le processus se dérouler sans moi, en tout cas sans une partie de moi.

Ce matin, dans l'introspection sensorielle, j'ai senti que je pouvais (que j'étais capable de) prendre la décision d'incarner ce déploiement.

Donc je ne l'ai pas encore prise. À suivre... »

Session 2

04/08/06 - 15h55

À partir de là, les sessions sont des moments d'écriture centrés sur la description de l'expérience choisie.

15] Le cadre d'expérience : je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

16] (1) L'introspection sensorielle est forte ; je me sens très concernée. (2) Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large. (3) Je me souviens du moment où le fait de connaissance est venu, où j'ai « vu » ma décision devant moi. En fait ce n'est pas ma décision que j'ai vue. C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend. (4) Quand je dis route, ce n'est pas une image : ni une métaphore, ni une vision du moment, ce n'est pas parce que je vois une route. C'est parce que l'espace que je perçois devant moi, rempli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

17] Comment je le sais ? (je laisse la question en suspens parce que ça m'appelle de continuer là où j'en étais restée plus haut : « C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route »).

18] Je ne me suis pas vue non plus comme on a une vision. Mais dans cet espace devant moi dont je sais qu'il est ce qui m'attend (je pourrais être tentée d'écrire : il « représente » mais ce ne serait pas juste. Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici.), dans cet espace donc, ce qui est devant moi m'attend, je m'attends moi-même. Je suis à la fois ici, sur ma chaise, en introspection sensorielle, en train de vivre ce que je suis en train de vivre, et en même temps je suis déjà en partie là-bas, devant, une partie de moi est là-bas, une part de moi non encore advenue, c'est pour ça que je dis « je m'attends moi-même ».

19] Comment je sais que c'est une part de moi non encore advenue ? Le mouvement est clairement devant, et ce mouvement est en partie moi, je m'y reconnaiss, c'est le goût de ma propre présence qui est là, je la connais, je la fréquente depuis longtemps et je sais par expérience la distinguer d'autres présences, ce qui arrive aussi dans d'autres moments.

[à noter : irruption du procédé par contraste].

20] (1) Donc c'est bien de moi qu'il s'agit. C'est moi là-bas, devant, juste devant moi. C'est moi telle que je m'attends. C'est moi qui m'attend. [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : (2) C'est moi telle que je peux devenir] Cette attente correspond à l'espace qui nous sépare. Non. Ce n'est pas ça. Ça pourrait être logique mais ce n'est pas ça.

21] [ça carbure dans ma tête pendant que j'écris. Penser dans la thèse à bien distinguer les deux méthodos, en situation d'introspection sensorielle et quand je m'en ressaisis pour la description. C'est évident mais je le vois clairement.]

22] (1) Comment je sais que je m'attends ? *parce que « moi qui suis devant » est en point d'appui*, et tournée vers moi qui médite. Je crois que c'est ça. [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : Attention : (2) quand je dis « moi qui suis devant », je parle bien du mouvement que je vis comme étant une partie de moi qui représente un devenir possible de moi. Je précise parce qu'à la relecture, j'ai l'impression qu'on pourrait croire que je me vois devant moi comme si j'avais quitté mon corps, mais ce n'est pas du tout ça. C'est juste que c'est tellement clair que ce mouvement devant moi est une possibilité vers laquelle je peux aller, que je m'identifie à ce mouvement. Il est moi. Mais je ne suis pas dissociée de moi.]

23] C'est l'association du point d'appui et de l'orientation tournée vers moi qui me dit que je m'attends. C'est même autre chose aussi : la résonance à ce moment-là est une tonalité d'attente. Ce n'est pas un point d'appui neutre. C'est une suspension d'attente. C'est quoi « d'attente » ?

24] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.]

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Comment je le sais ? parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

26] Un fait de connaissance me vient au moment où j'écris cela : c'est dans le fait que certaines manifestations du mouvement interne soient si subtiles, à la limite du perceptible, que se tient toute l'éthique du respect qu'il transporte.

27] Je fatigue, je fais une pause. Il est 16h25, j'ai écrit une demi-heure, je n'ai pratiquement pas lâché l'évocation, sauf deux ou trois minutes, 7 ou 8 minutes avant la fin, premiers signes de la fatigue.

Session 3

05/08/06 - 18h00

28] En me mettant au clavier, j'ai hésité à relire ce que j'avais écrit les jours précédents. J'en suis tentée, mais je sens que c'est en partie une fuite par rapport au fait de me remettre en évocation, un peu de fatigue aujourd'hui me retient de m'y remettre, et alors relire donnerait un support. Mais en même temps, je sens que ce ne serait pas juste par rapport à l'objectif que je me suis donné, cela me semble trop tôt, la curiosité me pousse aussi à aller voir jusqu'où je suis capable de tirer du jus d'une seule et même expérience, sans pour l'instant aller puiser dans des informations 'second degré'.

29] Bon, trêve de contournement dans le contexte, allons-y. Je me remets en contact avec mon introspection sensorielle du 04/02. Émergence du fait de connaissance. Je me demande de laisser ré-émerger ce moment où j'étais en introspection sensorielle à Lisbonne.

30] Ce qui revient aujourd'hui est ma posture, mon corps, la manière dont mon corps est assis, et la consistance de ma matière ce jour-là.

31] (1) Donc ma matière. Elle est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour. (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps. (3) Une image (au sens représentation vécue) de la liberté. Je ne pense pas l'avoir identifiée en tant que telle sur le moment, mais je sais que c'était une période où cette liberté absolue de la conscience était source de vécus très forts.

32] (1) Ce qui me vient aujourd'hui c'est que cet aspect de l'expérience a joué son rôle dans l'émergence du fait de connaissance. Lequel, en quoi ? (1bis) Justement en ce qu'il y avait une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience, et que cette différence a en partie participé à la sensation que quelque chose m'attendait. C'est le contraste, non, contraste est trop fort, la différence qui, entre autres, a fait qu'il y avait quelque chose à rejoindre. Quoi à rejoindre ? Un état, un état de liberté justement, et aussi une certaine transparence, non, un certain degré de légèreté qui était « au-delà » de là où j'étais. (2) Ma conscience était en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, aujourd'hui je dirais plus largement ce mouvement autour de moi, et elle pouvait y goûter parce qu'elle était libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin, (3) et c'est ça qui me donnait envie d'aller voir, ça qui me faisait entrapercevoir qu'il y avait une autre possibilité, autre chose à vivre, cette autre chose dont je me suis mise à envisager, non c'est mon corps d'abord qui a commencé à envisager que c'était possible de le vivre. *Cet autre état, il est possible de le vivre.*

33] (1) Pourtant je le vivais (intervention d'une pensée logique)... Oui, mais avec ma conscience, et ma matière non. Enfin, je percevais avec ma conscience un état « vécu-able » par ma matière. (2) Sauf que c'est parce que ma matière ne le vivait pas encore que c'était possible pour ma conscience de le vivre et de « montrer » à ma matière qu'elle pouvait le vivre aussi.

[Ce passage me semble (aujourd'hui 14/08) être une prémissse du passage encadré page suivante]

34] Il est 18h29, j'ai décidément des séquences d'une régularité hallucinantes ! Pause.

Session 4

06/08/06 - 11h40

35] Je viens de relire « Éléments pour une méthode de dessin de vécu ». Je me rends compte que pour l'instant je laisse vraiment venir tout ce qui vient spontanément, comme ça vient, sans inventorier précisément les directions que Pierre donne.

36] Donc, je laisse revenir ce moment une fois de plus.

37] Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ».

38] Comment je sais que le sens est là ? Comment je sais qu'il s'agit bien d'un fait de connaissance, que ce sens se donne, que je ne le construis pas ?

39] (1) D'abord je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase. (2) La phrase telle que je m'en souviens est : « ma décision est devant moi ». Et juste après : « ah bon, mais alors je ne l'ai pas encore prise ! »

40] Il y a vraiment deux temps distincts. Je me demande de retourner voir le premier, qui conditionne le second.

41] Ma décision est devant moi. En fait je ne me le dis pas tout de suite. D'abord je le vois. Je vois ma décision devant moi. J'ai déjà décrit en partie sous quelle forme les jours précédents. Que puis-je en dire de plus aujourd'hui ?

42] Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte. Mais comment je sais que ce mouvement qui est devant moi est un avenir de moi, un possible à venir ?

43] C'est devant, ça c'est clair. L'association devant/à venir n'a cependant rien de symbolique.

44] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : j'ai déjà vécu d'autres expériences où un mouvement derrière ou à gauche est aussi un à venir, une potentialité qui m'est révélée.] Alors qu'est-ce qui me dit que c'est à venir ? Un appel, mais pas un appel de moi vers ce mouvement devant, c'est l'inverse : un appel du mouvement devant moi vers moi. Il m'appelle. Comment je sais qu'il m'appelle ?

45] Il est tourné vers moi (spatial).

46] (1) Il a une intention envers moi. Comment je le sais ? (2) Il m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.

47] Comment je sais que le mouvement qui est devant moi entre en relation avec moi ? Je lui prête apparemment une intention, qu'est-ce qui me dit qu'il a une intention ?

48] *Il n'a pas une intention de m'attirer forcément, il a une intention de me montrer.* [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : je mets en italiques, aujourd'hui, ça me paraît fondamental à la relecture] Oui, ça c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me *montre* quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire.

49] [encadré aujourd'hui 14/08, parce qu'en relisant il m'apparaît que c'est peut-être la première fois que se signale un élément autre que du contenu, et qui pourrait être un invariant de la constitution d'un fait de connaissance. Ça fait donc deux fois, aujourd'hui et hier, que ce passage m'apparaît comme fondamental.]

50] Dans ce moment précis, il me montre quoi ? Il me montre « moi plus tard, possiblement ». Comment il me montre cela ? Je sens que quelque chose m'échappe dans cette phase précisément. Un maillon ne se montre pas. Pas encore. Je « sens » qu'il y a là une étape, quelque chose qui se passe d'important. Peut-être une histoire de matière distincte de mon corps et qui me montre ce que peut être mon corps, mais je sens qu'au moment où je formule cela, je perds un peu la qualité du rapport à l'expérience. Genre : « y a une piste mais attention, danger d'interprétation ! »

51] À fouiller dans la prochaine tentative.

52] [Note méthodo : comparé à ce que Pierre décrit dans « éléments pour... », quelques précisions quant à ma manière de faire.

Au fur et à mesure de mon entraînement, le fait de taper en même temps que j'évoque devient de plus en plus facile. Le fait d'avoir appris à taper sans regarder le clavier prend ici toute son utilité : je suis libérée sur le plan attentionnel, et les nombreuses fautes de frappe que je fais encore ne me gênent pas, les rattraper me laisse le temps de dérouler le fil de l'évocation sans pour autant le perdre. Taper de manière totalement transparente de façon à ne pas faire écran au rapport à ma pensée et à mon vécu est une compétence que j'ai eu l'occasion de développer fortement ces quinze dernières années, et je mesure à quel point c'est précieux ici.

Je repère aussi que ma longue pratique de l'écoute du mouvement interne m'aide énormément sur le plan d'une forme de constance attentionnelle, j'ai un fil permanent qui m'aide à ne pas lâcher le rapport à l'expérience mais comme « par en dessous », sans forcément me rappeler fortement volontairement à l'évocation. Par contre, à certains

moments l'évocation devient totalement de l'introspection sensorielle et là il y a un changement de régime et de nature d'activité qu'il faudra que je précise également.

Je pressens par ailleurs que l'attitude de précision dans la description devient une habitude pour préciser y compris les points théoriques dans ma thèse, comme si la théorie et les idées que j'ai étaient aussi des vécus à dessiner. Cela me rend tout très agréable, dans une dynamique que je connais déjà mais que la pratique de l'auto-explicitation me renforce.

Enfin, je repère aussi que j'ai peu de ténacité face à la fatigue. Quand je sens une fin de séquence, pour l'instant je n'ai pas envie de me demander de continuer malgré tout, et je ne sens pas que reprendre quelques heures plus tard ou le lendemain me coupe du processus d'ensemble. À ce stade je ne sais pas si en ne me « poussant » pas davantage, je passe à côté d'éléments de description importants, un peu comme en stage où des mouvements puissants passent justement quand on a dépassé un certain seuil de fatigue. C'est fort possible, à surveiller.]

Session 5

Même jour, 16h40

53] Je sens que je tourne un peu en rond, que l'expérience a beaucoup à me livrer encore mais qu'il faut que je passe un seuil, un palier. Pour cela, j'ai deux possibilités me semble-t-il : me demander de cibler la description sur le moment de passage où le mouvement me montre « moi plus tard, possiblement ». Ou au contraire élargir, revenir au contexte, ou à l'ante-début, pour lâcher ce qui m'apparaît comme étant peut-être un peu de pression en trop. Je commence donc une session en ouvrant les deux demandes et je verrai ce que ma conscience choisit...

54] (1) Ma posture, mon corps : je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence (2) et la conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture, (3) cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut, (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle. (4) Ce jour-là, encore, je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

(5) Je goûte l'autonomie du mouvement, (6) une autonomie qui s'est déployée depuis octobre en moi, au-delà de moi, (7) et dont j'ai identifié au cours de introspection sensorielles précédentes qu'elle était d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps était ancré. (8) J'en parle parce que c'est très présent dans l'expérience, comme idée en toile de fond, non identifiée sur le moment mais je me rends compte que c'est fondateur du type de geste postural que j'installe dans cette introspection sensorielle-là, comme dans les autres de la période je crois mais donc celle-ci aussi. Je le retrouve dans ce goût d'être posée en arrière et en bas, comme si cette position était définitivement la bonne. Il n'y a pas de questions là-dedans, ma posture n'est plus interrogée, elle est posée là de toute éternité et pour toujours semble-t-il.

55] (1) En fait dans cette expérience de février il y a encore le goût de celle d'octobre, les deux se confondent dans mon évocation d'aujourd'hui. Je n'avais pas remarqué à quel point l'ouverture violente d'octobre était toujours là (toujours aujourd'hui d'ailleurs). Si, je savais qu'elle marquait, teintait, toute la période entre octobre et maintenant mais là, je découvre qu'elle est bien là, pas seulement en toile de fond « générale » mais bien présente, sous-jacente à l'introspection sensorielle de février. (2) En fait, l'introspection sensorielle de février est la suite de toutes celles qui précèdent, je sens le socle, dans la posture de mon corps, des expériences accumulées. (3) L'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné.

56] [Note méthodo : là, je suis sortie de l'expérience de référence et je décris un fait de connaissance qui surgit dans l'expérience immédiate qu'est l'évocation de cette expérience.]

57] Continuons... Ce socle, comment je le perçois ? Dans ma posture. Non, dans la manière dont je vis ma posture. Une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni... Ce que l'on appelle une immobilité de repos, mais que je n'avais pas notée sur le coup parce qu'elle était en arrière-fond par rapport à la joie intense, non encore éprouvée par le temps, de vivre la liberté autonome de ma conscience, dans l'espace infini du mouvement extra-corporel.

58] Autonomie et liberté sont deux synonymes dans l'expérience. [*Ajouté lors de la relecture du 13/08 : en tout cas totalement associées*] Je ressens une liberté que je reconnaissais à l'autonomie du mouvement autour de moi.

59] (1) C'est à ça aussi que je reconnaissais que ce mouvement est une partie de moi : tout ce qu'il fait résonne en moi très fort. Je me sens concernée. Comment je sais que je suis concernée ? Parce que mon mouvement interne répond, réagit. Sous quelle forme ? (2) Il a envie d'aller là-bas, et c'est là qu'il se rend compte qu'il n'y est pas.

60] (1) Ça paraît bizarre dit comme ça, mais je crois vraiment que mon mouvement interne a su avant moi qu'il n'était pas là-bas. (2) Il est dans mon corps, et depuis là il capte le mouvement devant moi, et il tend à le rejoindre. (3) Le mouvement appelle le mouvement. (4) Ils tendent à fusionner, c'est une intention claire, ils se tournent tous les deux dans cette orientation, pour fusionner. Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon mouvement interne. Ils ont envie de se rejoindre. Mais le mouvement qui domine est que c'est l'interne qui va rejoindre l'externe, pas l'inverse.

61] [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : je devrais plutôt dire : c'est le mouvement présent qui va rejoindre le mouvement qui est un devenir possible.]

62] (1) Comment je le sais ? Parce que c'est effectivement le mouvement qui domine : le mouvement de ma matière se tend vers le dehors, là où le mouvement devant moi attend d'être rejoint. Voilà. (2) Tout simplement : le mouvement attend. Il ne bouge pas dans un déplacement, il bouge au-dedans d'un espace infini qui est autour, loin, et il attend mon mouvement interne.

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue. Comment je sais que je suis attendue ? (2) Il y a dans moi la très légère pression, pas forcément désagréable, d'un appel auquel il faut répondre.

64] Quand je dis « il faut », je veux dire quoi ?

65] Je dois. C'est une proposition intérieure, pas un ordre comme j'ai déjà rencontré. Là, c'est juste une proposition, je fais comme je veux, je ne me sens pas obligée, c'est plutôt une voie qui m'est montrée et je choisis d'y aller ou pas. Les deux voies restent ouvertes. Je sens que mon mouvement peut encore aller dans n'importe quelle direction. [là, en écrivant cela, je me rends compte qu'il y a d'autres circonstances où je ressens vraiment un ordre intérieur. Je n'ai quasiment pas le choix. Enfin, on peut toujours ne pas suivre cette impulsion mais je sens alors que ce serait grave. Un vrai danger pour moi, pour ma santé, physique ou spirituelle.]

66] Je relis quelques lignes plus haut : « Quand je dis « il faut », je veux dire quoi ? Je dois. »

67] En fait non, je peux, je suis invitée à. Je ne suis pas obligée.

68] D'ailleurs il me revient qu'après l'introspection sensorielle je me disais qu'effectivement je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à ça : est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance. J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

69] Mais comment, à quel moment et comment, ça s'est transformé, comment c'est passé de ce mouvement devant moi qui m'ouvre les bras et m'attend, à « ma décision est devant moi et donc je ne l'ai pas encore prise » ?

70] Qu'est-ce qui s'est passé là, précisément ? Notamment, qu'est-ce qui a fait que « mouvement » = « décision » ? Qu'est-ce qui m'a dit que ce mouvement incarnait ma décision ?

71] Ce n'est pas le mouvement devant moi qui incarnait ma décision, le mouvement devant moi était juste un mouvement possible, un état possible. C'est le fait de ne pas y être, c'est l'espace entre moi et ce mouvement qui a évoqué la notion de décision. Pourquoi je n'y suis pas ? On dirait que c'est cette question qui s'est posée à moi. Ou : pourquoi tu n'y vas pas ? pourquoi tu n'irais pas ? Et là, ah oui, je n'y suis donc pas encore. D'où la décision à prendre. Mais pourtant, le sens qui s'est donné a bien associé la décision à « devant ».

72] Bon, je fatigue, cette fois pour de bon. Il est 17h30...

Session 6

09/08/06 - 10h22 – Buffières

73] Aujourd'hui j'ai envie de me demander de revenir à « juste avant » l'émergence du sens. Que s'est-il passé juste avant ? À quoi étais-je attentive ?

74] (1) La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger. M'interroger ? Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je

goûte. (2) Il y a une intensité qui interpelle, (3) qui déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une *mobilisation* (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ». (4) En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.

75] (1) Mobilisation ? Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière, (2) et c'est cette augmentation qui m'indique que quelque chose d'important se passe. (3) Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste.

76] (1) Par quoi est-elle mobilisée ? Par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose. (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. (3) D'ailleurs (fait de connaissance qui vient à l'instant), *c'est cela qui fait que c'est, dans mon esprit, une 'expérience' au sens fort du terme et pas seulement une sensation.*

77] (1) La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante. (2) La concentration a une orientation : elle tend vers le mouvement qui est devant moi. (3) Elle m'emmène vers ce mouvement, elle attire mon attention vers lui, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement. Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc **je** me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée. Ma matière est moi davantage que mon corps.

78] Mais alors, ma matière me livre des états qui sont les miens, et c'est de les percevoir dans ma matière qui m'informe de moi-même ? (à méditer...)

79] [Ajouté le 11/08/06 : ma matière capte mes états avant moi parce qu'elle contient l'état à son niveau embryonnaire, à la fois c'est là que se joue l'ébauche de l'état et à la fois l'état y

est encore à un stade non réfléchi, tant que je ne l'ai pas conscientisé. C'est une sorte de racine de l'état, l'état-racine, l'état source, l'état-graine pour reprendre le terme de Pierre. L'état comme graine du fait de connaissance ?]

80] Ma matière a su avant moi. Elle a été attirée par l'expérience avant moi et c'est elle qui m'emmène. [= qui attire ma conscience] Mais en même temps il n'y a pas deux choses, ma matière et moi. Ma matière c'est moi. Mais elle semble avoir une conscience qui capte l'essence d'une expérience avant moi.

81] (1) La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. *Ça n'est pas comme d'habitude*. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas. (2) Fait de connaissance au moment où j'écris : *c'est parce qu'elle ne connaît pas que c'est un à venir, que c'est quelque chose qui m'attend*.

82] Au moment où survient, là, quand j'écris, un fait de connaissance, je reconnaiss les mêmes manifestations que celles que je suis en train de décrire : concentration psychotonique, très légère, infime, tachycardie, mobilisation vers quelque chose d'important, et je peux repérer tout cela au moment où cela se produit parce que je viens de l'identifier.

83] Il faut que je m'arrête, Danielle m'attend. Dommage, j'étais bien partie.

À suivre : le lien entre la nouveauté de l'état et le fait que c'est un possible qui m'attend. Je pourrais préciser cette dernière formulation.

Il est 10h49.

84] [aujourd'hui 13/08 : tout ce passage du 09/08 me paraît très important. Il y a là aussi un invariant, me semble-t-il, de ce qui annonce un fait de connaissance. Le fait que c'est un possible qui m'attend EST le principe du fait de connaissance.]

Session 7

11/08/06 - Saint Hilaire du Touvet - 14h07 (dans la voiture... !)

85] En relisant mon dernier passage, je me demande aujourd'hui de laisser revenir ce qui était nouveau dans l'état que je vivais, ou dans le mouvement que je percevais.

86] (1) En fait l'état lui-même, la sensation elle-même, n'étaient pas nouveaux. (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi, un sentiment de liberté (3) qui naissait du rapport relatif entre la solidité du point d'appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d'appui, doublée surtout d'une autonomie incroyable de ce mouvement. (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c'est justement alors que le mouvement était pleinement libre, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu'en m'absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu'en retour j'existaient autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample. (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement de sérénité en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

87] [Commentaire méthodo : dans ce passage, j'ai l'impression de décrire un état qui s'étend sur une période assez longue, je ne suis pas dans un moment spécifié fin mais plutôt sur une période, sur une échelle plus longue qu'un moment, et pourtant l'explicitation a l'air de fonctionner pareil, comme si cette période assez longue était une somme de moments spécifiés accumulés et que les points communs de tous ces moments se présentaient à moi comme une essence, l'essence de cette période.]

88] Bon, alors qu'est-ce qui était nouveau ce jour-là ? en quoi était-ce différent, puisque c'est la différence qui semble permettre – ou annoncer, ou inaugurer, ou faire naître – le fait de connaissance ?

89] (1) Peut-être que ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a *appelée*. (2) Le fait que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), et que quelque chose de moi a eu envie de *rejoindre* cette sensation. De l'incarner. *D'être* cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler. (3) L'incarner dans

ma matière ne me semble pas suffisant à décrire cette impression d'appel, dans la mesure où cette amplitude et cette liberté existaient déjà dans ma matière, quand même.

90] L'incarner *dans l'action*, c'est ça.

91] Envie d'y être, d'agir avec cette sensation, de vivre en étant libre et ample, et pas seulement avec la sensation en moi, dans ma conscience, de la liberté et de l'amplitude du mouvement dans une immensité qui m'entoure et même dans mon corps.

92] Toute la différence entre percevoir et être ce que l'on perçoit. Danis : « on finit toujours par devenir ce que l'on perçoit »... [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : en fait, c'est même la différence entre être et agir ce que l'on est. Car j'étais déjà ce que je ressentais, je crois. Mais je ne l'avais pas encore agi.]

93] (1) Comment je sentais que j'avais envie de ça, de vivre et d'agir avec cette sensation ? Comme un frêtillement de ma matière, une impulsion articulaire de rejoindre ce mouvement si ample *par un déplacement* ; ne plus rester là immobile à le laisser se déployer autour de moi mais cette fois y aller, aller me mettre dedans, pour agir *depuis lui*. (2) Comme de voir un lac magnifique, se nourrir du calme et de la sérénité qu'il dégage, s'en nourrir particulièrement et avec délice parce que pour une fois on ne s'est pas précipité dedans la tête la première et que du coup on a eu le temps, ou on a laissé l'espace, de laisser ce calme et cette sérénité se déployer. Et, soudain, penser à nouveau qu'on peut s'y baigner, avoir envie de s'y plonger mais pas comme avant puisque maintenant on sait que la sérénité et le calme sont là, et avoir donc envie tellement fort, avoir besoin même, de s'imprégner du calme et de la sérénité totalement, en se plongeant dans l'eau, finalement.

94] Oui, je crois que c'était exactement ça. Après avoir appris à prendre du recul, grâce à une forme de renforcement du point d'appui de repos, il s'agissait maintenant de remettre une action en route sur ces nouvelles bases. Et au moment où ce besoin (c'est plus juste qu'envie) s'est manifesté, j'ai su instantanément quelle était l'action qui demandait à être vécue ainsi, j'ai su quel était l'acte à inscrire dans cette dynamique. Peut-être parce que cet acte-là précisément ne pouvait exister en totalité que dans cette dimension d'un rapport renouvelé à l'action.

95] (Il faudrait relire mon cahier de l'époque mais je crois que, peu de temps après, le mouvement m'a adressé cette question : « quand vas-tu te décider à laisser exister, ou à faire exister, l'impossible ? »....)

96] Ce qui m'apparaît du coup, maintenant, c'est que la notion de décision (qui était très importante autant dans le fait de connaissance que dans la prise de conscience qui l'a immédiatement suivi) ne concernait finalement pas le principe global d'agir et de vivre depuis cet état de liberté et d'amplitude, mais bien l'acte précis lui-même, cet acte-là et pas un autre.

97] Le fait de connaissance formulait une attitude générale, applicable sans doute à d'autres situations, mais comportait déjà en lui-même un projet d'application à une situation réelle et spécifiée, pas vraiment passée mais en cours d'accomplissement, commencée et pas achevée, en demande d'accomplissement plus complet. Pour que cet acte soit accompli en totalité, je ne pouvais pas – plus – me contenter de juste contempler et goûter ce que le simple fait de le laisser s'approcher de moi déclenchaient en moi.

98] J'ai un peu de mal à l'écrire clairement mais il me semble que le fait de connaissance était possible parce que sa situation d'application était là, disponible, en demande, en attente, prête à l'emploi et nécessitant absolument que je bouge quelque chose, que je change quelque chose. Comme si le fait de connaissance était finalement « le messager » de ce qui en moi était prêt à changer, et non pas le déclencheur de cela.

Ça, ce serait une surprise !! A fouiller...

Session 8

13/08/06 - La Ville-aux-Clercs

99] Hier soir avant de m'endormir, des compréhensions qui continuent sur les faits de connaissance.

100] D'abord, il m'apparaît clairement et soudainement qu'ils ne sont pas autre chose qu'une description, dans une forme catégoriale particulière, d'un fait de conscience en cours. Ou, plus exactement, d'une facette, d'un aspect du fait de conscience ou, plus exactement, de l'expérience elle-même. Le fait de conscience étant la description d'un autre aspect, l'aspect sensoriel peut-être ? Le fait de connaissance plutôt la description de l'aspect « qu'est-ce que ce fait de conscience me *montre* ? »

101] De là est apparu que – ça paraît évident une fois que c'est dit mais je sais qu'il y a là justement un allant de soi qui mérite d'être précisé davantage – le fait de conscience, et le

fait de connaissance, *sont des descriptions*. Danis dit bien, depuis le début, que le fait de conscience est un « vécu *descriptif* », mais j'ai le sentiment que nous insistons encore davantage sur l'aspect « vécu » que sur l'aspect « descriptif ». Peut-être que l'on se dit que description implique conscience, mais la notion de description possible et effective me semble représenter et impliquer beaucoup plus qu'un simple signe – ou prolongement ou preuve – que le vécu a été conscientisé.

102] La pratique régulière de la description a pour effet d'installer chez moi un rapport à l'expérience immédiate plus fouillé, plus attentif, plus fin. Pas plus élargi, mais plus ciblé. En revanche, je sens que s'il n'y avait pas l'habitude d'écouter le mouvement, le ciblage attentionnel serait justement trop fin, trop serré, pour capter toute l'étendue de ce qui se joue à un instant donné en termes de mouvement interne, intra ou extra-corporel. C'est ce que j'avais senti à l'issue du stage de formation à l'entretien d'explicitation.

103] Tout se passe comme s'il existait deux témoins distincts dans l'expérience : témoin de vécu / témoin de pensée. Ce n'est pas la même chose de mettre en œuvre chacun de ces deux témoins.

104] En fait, plus que de description, je parlerais bien de « posture descriptive » en tant que manière de mobiliser le témoin de pensée autour du témoin de vécu, ou à partir du témoin de vécu. Il me semble que savoir décrire est une compétence qui a sa place dans le processus de saisie du sens et ce n'est pas du tout la même activité que simplement vivre. Être dans une posture descriptive amène à vivre davantage de choses dans l'expérience, mais danger aussi : n'être *que* dans la posture descriptive peut éloigner de l'amplitude du champ de conscience qu'offre le témoin propre au suivi du mouvement.

105] Bon, je sens qu'il y a quelque chose d'important là, mais je n'ai pas envie de fouiller tout de suite, il faut d'abord que j'aille au bout de ce mouvement actuel de description.

106] [penser à essayer de noter aussi comment je m'y prends pour décrire. Je l'ai fait à l'occasion mais essayer de systématiser.]

Session 9

14/08/06 - 18h10 - La Ville-aux-Clercs

107] J'ai lu ou relu certains articles, celui de Frédéric du n° 62, celui de Pierre du n° 61. Concernant celui de Frédéric, l'écriture est sympa et amicale et ça m'a donné envie d'entrer davantage dans la compréhension des fondements de la psychophénoménologie.

108] Quand Frédéric décrit les trois points clés qui ont poussé Pierre à maintenir son intérêt pour la phénoménologie, je vois d'emblée quelque chose à travailler entre le 2^{ème} et le 3^{ème} : rapport au corps et rapport au temps. Ça me renvoie à ce fil que j'ai le sentiment de dérouler, de différentes couches de mémoire d'inscription de l'expérience dans la matière. Comment la mémoire de la matière peut-elle s'inscrire dans les théories de la mémoire ?

109] Concernant le n° 61, je bute sur la notation temporelle. Ça n'est pas forcément un problème en soi, je ne suis pas obligée d'adopter la même, mais ça révèle des questions relatives à l'imbrication des différents niveaux de travail possibles à investiguer. Par exemple, quand il dit « il s'agit bien de viser les actes d'explicitation de V2 puisque c'est à ce temps-là que je vais chercher à élaborer le sens qui m'est apparu en V1 », ça m'interroge par comparaison avec le fait de connaissance. En effet, dans le cas d'un sens se faisant, le sens est à faire dans et par l'explicitation, donc en V2.

110] Dans ce que je cherche à faire, le sens est donné en V1 (dans le moment de l'introspection sensorielle). Disons qu'une partie au moins du sens est donné en V1, c'est la définition même du fait de connaissance. Le premier objectif dans ma thèse est d'expliquer la manière dont ce sens surgit depuis le fait de conscience, et donc c'est très différent de ce que Pierre a cherché à faire.

111] Après, il me semble évident aussi que, pour reprendre l'idée du lien rapport au corps/rapport au temps, élucider ce qui se joue dans les actes de l'auto-explicitation (donc en V2) en relation avec la perception du mouvement interne serait précieux. Mais est-ce que ça l'est aussi et directement pour la thèse ?

Session 10

20/09/06 - 9h30

112] En avançant dans le travail de reconstitution temporelle de la genèse de mon fait de connaissance, je vois apparaître des « couches de sens » distinctes mais sans avoir d'indications, dans mon texte de départ, quant à l'ordre temporel dans lequel elles se sont

données. Je ne sais même pas si elles se sont données successivement ou si la reconstitution permet juste d'accéder à des distinctions invisibles jusque-là mais qui sont apparues comme des synchrones dans l'expérience.

Je me fais donc une nouvelle session pour tenter d'élucider cette question.

113] Je me demande de laisser revenir le moment précis où le fait de connaissance se donne, c'est-à-dire quand se formule en moi cette pensée : « ma décision est devant moi ». Que s'est-il passé juste avant ?

114] Je retrouve la sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.

115] (1) Ce mouvement n'est pas seulement devant moi, il est partout autour de moi, il constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi, (2) une présence dont je ne peux pas dire si elle est moi ou si elle est un environnement autour de moi parce qu'elle m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure.

116] Cette présence que je sens autour de moi est la manifestation de où en j'en suis de ma perception de l'environnement, de ce que je peux capter de lui mais aussi de ce qu'il m'offre et de ce que je lui offre.

117] Ce mouvement lent et opaque comme une présence humaine est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd'hui, comme si l'environnement, dans la manière dont il s'offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante (c'est un fait de conscience repère de la période), il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux, (2) elle attire mon attention par sa densité mais aussi par le lien que je sens avec elle. (3) D'emblée elle me concerne. (4) C'est là que se situe le fait que je sens que c'est de moi qu'il s'agit. [Ajouté le 23/09/06 : que j'en prends conscience]

119] (1) Juste avant, il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale, (2) et qui me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce

que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

120] Ce « cela » a une forme (celle du mouvement que je perçois comme la rencontre entre moi et l'environnement, et que je sens autour de moi), une étendue, une amplitude (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...).

121] Donc juste avant que je sois attirée par le mouvement devant moi, en fait je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure.

122] Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement.

123] Il est en même temps davantage que moi + l'environnement. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis.

124] L'environnement que je capte à ce moment-là n'est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois *est* l'environnement dans l'absolu. Il est ce qui se donne à moi de l'environnement au vu de ce que je suis aujourd'hui et de ce que j'offre à cette relation aujourd'hui, et c'est pour cela qu'il m'informe sur ce que je suis.

125] (1) Quand je suis attirée par le mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement. (2) C'est à ce moment-là que survient la légère tachycardie (peut-être uniquement subjective), la mobilisation tonique.

126] (1) C'est même cette mobilisation et ses signes organiques qui me montrent que je suis attirée, (2) un peu comme si je balayais un paysage des yeux (3) et que j'étais retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage. (4) Sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière.

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

129] À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

130] Je vois poindre au moment où j'écris cela une distinction subtile dans mon expérience entre conscience et attention mais trop loin pour que j'aie le courage d'aller la rejoindre pour l'expliciter mieux. À retenir quelque part.

131] Donc la mobilisation intervient sur le fond de ma perception globale du paysage tout autour et cette mobilisation intervient face à un élément donné du paysage, qui est cette zone plus dense devant moi.

132] (1) En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs (spatialement parlant) de tonalité, (2) qui font que à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle attire, il y a donc une spatialité de l'expérience du mouvement qui se confond avec sa temporalité... ?

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important, avant d'avoir l'information que c'est de moi qu'il s'agit et tout ce que j'ai déjà décrit.

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, mon corps est informé, il capte que c'est important, très important même, *avant* de savoir pourquoi, en quoi, de quoi c'est fait ce qui est important.

135] À ce moment-là, je fais une suspension.

136] Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à

chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi. (2) En réalité ce n'est pas vraiment un élément extérieur, puisque c'est une rencontre entre moi et l'environnement (ce jour-là il s'agit d'une rencontre avec un élément de l'environnement mais dans d'autres expériences cela peut être un mouvement vraiment interne, le principe est le même. En fait c'est toute la problématique du « ni dedans ni dehors ». Bref.)

138] (1) La suspension : je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne. De la réaction de mon mouvement interne. (2) C'est plus que cela. C'est là que je parlerais plutôt de conscience. Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.

139] Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).

140] Quand je plonge dans la description de cette phase, il me semble que ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension *est* avant tout une suspension au niveau du mouvement interne. Il faut que je précise ce que ça veut dire « au niveau de ». Comme si la conscience en mouvement (transportée par le mouvement interne) était...

141] [Fatigue absolue d'un coup, ma pensée se bloque, impression d'être aux limites de ce que je peux dire et aller voir pour aujourd'hui. 10h42]

142] La question à explorer dans la prochaine session : mouvement autour = déjà rapport à moi, mais c'est moi telle que je suis aujourd'hui. Ensuite, mouvement devant = moi plus tard, une part de moi non encore advenue. Phases ?

Session 11

23/09/06 - 11h40

143] Au moment où c'est important, une part de mon attention se tourne plus spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important : le mouvement devant moi. Mon attention s'y tourne sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec le mouvement autour.

144] Là, ma matière est comme « prise », le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation :

145] d'abord ma conscience balayait le paysage,

146] puis une zone perceptive l'accroche, il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important,

147] alors mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près,

148] et il y a alors un deuxième niveau de mobilisation, les mêmes mécanismes de mobilisation mais qui s'intensifient : la concentration psychotonique augmente encore un peu.

149] Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe.

150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.

151] (1) Les mots n'apparaissent pas clairement comme quand le fait de connaissance va se formuler mais je le sais clairement quand même. (2) C'est d'ailleurs pour cela que je peux ajuster mon point d'appui de conscience au service de cette 'annonciation' qui est rapidement une 'énonciation'.

152] C'est-à-dire que je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j'anticipe que cela va être une nouveauté. La légère tachycardie n'est d'ailleurs pas seulement une manifestation d'intérêt mais aussi de très légère appréhension (ce n'est ni de la peur ni de l'inquiétude) face à ce qui vient d'inconnu.

153] Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.

154] La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière de s'ancrer en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même (de manière très subtile et très douce), pour accueillir cette nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

155] Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramassera sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).

156] Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction psychotonique est clairement cela aussi.

[Je m'arrête, happée par des prises de conscience, prises en note dans un autre document.]

Session 12

Il me manque encore le passage précis entre : « j'ai le sens » et « le sens se formule ». Je ne sais pas encore comment se sont donnés les mots, selon quel processus.

157] Les mots étaient clairs en sortant de l'introspection sensorielle. « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ». Entre ces deux étapes le passage est clair : c'est la connaissance par contraste. Il y a d'abord « Ma décision est devant moi » et ensuite « je ne l'ai pas encore prise ».

Mais « Ma décision est devant moi »... ? À quel moment c'est venu ? Que se passe-t-il juste avant ?

158] Je retrouve l'état où je suis face à ce mouvement devant moi qui m'attend, et où je sais déjà que ce mouvement est la partie de moi non encore advenue.

159] Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Mais ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure. Mon état intérieur est une question.

160] (1) Le mouvement devant moi m'appelle, il appelle mon mouvement interne, (2) il appelle ma matière qui se tend vers lui et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas.

161] Pour autant, quelque chose de moi est encore ici. Il y a une différence entre tendre vers et aller vers. Je suis ici et je regarde là-bas. Et je sais que je ne suis pas encore là-bas.

162] Il y a un espace entre là-bas et ici, qui est comblé en partie depuis là-bas par le mouvement devant moi qui m'attire et depuis ici par mon mouvement interne qui répond et se tend vers là-bas. Mais entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace.

163] Face à cet espace une part de moi est immobile.

164] Mon mouvement interne tend vers mais moi je découvre seulement qu'il y a une possibilité d'y aller.

165] Il y a une différence entre mon mouvement interne et moi.

166] Je distingue la volonté propre du mouvement interne en moi et ma volonté propre à moi.

167] Mon mouvement interne veut aller là-bas mais moi je n'y vais pas encore. C'est comme si je sentais que mon mouvement interne a besoin de moi pour aller là-bas.

168] Il faut que MOI je bouge, que MOI j'y aille et aller MOI là-bas veut dire dévenir ce qu'il y a là-bas.

169] La notion de décision s'enracine dans cet espace. Seule une décision de ma part peut combler cet espace.

170] La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision.

171] L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.

172] Au début ce n'est pas le *mot* décision qui vient, c'est la conscience floue d'un *acte* qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.

173] L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.

174] (1) Il y a une tension, et entre les deux pôles de la tension se dessine l'acte qui les ferait se rejoindre : bouger. (2) Et donc, contenue avec la conscience de cet acte, il y a la décision de le poser.

175] Il me semble qu'entre deux s'est d'abord dessiné le *projet* de faire l'acte.

176] Donc : sensation d'une tension -> émergence d'un dessin d'acte -> projet de réalisation de cet acte -> notion de décision.

(12h)

Session 13

14/12/06 - 9h30 - à l'occasion du stage de décembre 06, exploration en 'elle'.

177] Elle est là, dans son espace, appelée, attirée mais toujours là encore, pourtant.

178] Elle sait maintenant que quelque chose l'attend là-bas, elle sait qu'elle est déjà en partie là-bas, qu'une partie d'elle est déjà là-bas, devant, une partie d'elle déjà née mais qu'elle n'est pas encore.

179] C'est ça qui la saisit : qu'elle soit à la fois déjà là-bas et pas encore. Elle voit et vit les deux choses en même temps : là-bas devant, c'est elle et elle est aussi ici.

180] Si elle est honnête, elle ne peut même pas dire qu'elle est en partie ici et en partie là-bas, non, elle est totalement ici et déjà totalement là-bas aussi, mais simplement elle n'y est pas de la même manière. Elle sent qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas, qu'elle n'y existe pas sous la même forme.

181] Elle a cru que là-bas c'était elle à venir, que c'était la partie d'elle à naître, que c'était pour ça que ça lui donnait le sentiment de l'attendre,

182] mais aujourd'hui elle voit bien que non, c'est plus subtil que ça, c'est déjà elle totalement, là-bas.

183] Cette manière d'être qui se manifeste là-bas, si libre, si impliquée dans cet ailleurs, elle est déjà cela, elle sait déjà faire, elle connaît déjà en fait.

184] Juste elle assiste à sa manifestation, elle la voit, elle la mesure, elle l'évalue, elle en saisit le contour, elle soupèse cette manière d'être, elle fait sa connaissance comme si c'était la première fois qu'elle la voyait, et de fait c'est la première fois qu'elle la voit.

185] Pourtant c'est bien en elle que c'est né, que ça s'est construit, que lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, la dessinant de l'intérieur, creusant son espace, se déployant comme en secret, familiarisant son corps et son esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

186] Mais elle est devenue cela justement de l'intérieur, elle s'est ouverte tellement violemment à ce nouvel espace d'être qu'elle EST cela depuis quelques mois, elle s'est vue devenir cela bien sûr mais là elle voit autre chose : elle voit qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas.

187] Elle voit un contraste. Peut-être pourrait-on dire un contraste entre l'ancien et le nouveau.

(Petite pause, je n'arrive pas à attraper la différence, précisément)

188] En fait elle se rend compte qu'elle *est* cette nouvelle manière d'être dans sa matière, dans ses perceptions, dans ses gestes, dans ses pensées, mais pas encore dans ses comportements.

189] (1) Le sentiment d'attente, la distance spatiale entre elle et le mouvement qu'elle voit là-bas, devant, lui signifie qu'elle *n'agit* pas totalement cette nouvelle manière d'être qui existe pourtant en elle, (2) qui est déjà disponible et déjà employée dans plein de secteurs mais pas dans tous. Non, ce n'est même pas une histoire de secteur.

191] L'acte consiste à *aller* là-bas. Bouger. Mettre en actes.

192] Bouger, aller là-bas, consiste en fait à se mettre en action.

193] Elle sent qu'elle doit se mettre en action, vivre ce nouvel état qui lui est proposé, qui fait déjà partie d'elle, autrement que juste en se laissant habiter par lui. Elle sent qu'il faut qu'elle agisse.

194] La nouvelle manière d'être doit devenir un acte.

195] Je la vois bouger, presque se mettre debout et sortir de sa chaise pour aller rejoindre ce qui l'attend.

196] C'est là qu'il y a une décision qui est à prendre.

197] En fait, ***c'est une décision qui est en train de se prendre***, là, sous ses yeux, dans son corps, dans cet élan qui prend son mouvement interne et anime son corps d'une impulsion énorme.

198] Il faut qu'elle y aille, il faut qu'elle se lève.

199] Elle le sait ***puisque elle est en train de se lever***.

200] Son mouvement interne est en train de faire dans son corps l'acte qui lui est demandé maintenant.

201] Elle sait que cela lui est demandé *parce qu'elle est en train de le faire*, intérieurement mais plus qu'intérieurement, dans cet entre-deux juste à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur.

202] Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle *veut* faire, même, peut-être.

203] Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.

204] En tout cas dès qu'il lui montre sa forme, dès qu'elle saisit cette forme comme porteuse d'une orientation claire, elle *assiste* à un acte qui se joue en elle.

205] Et c'est parce que son mouvement interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte.

206] Cet acte l'attend au sens où elle le porte déjà en elle comme on porte un enfant.

207] (1) Juste elle ne l'a jamais vu comme tel, elle n'a jamais vu cet acte qui existe en elle, au niveau du mouvement interne, (2) et qui lui révèle l'acte qu'elle fera.

208] Elle le fera parce qu'existant déjà en elle, il est déjà *annoncé*.

209] Elle pourrait bien sûr ne pas le faire quand même, mais alors elle irait à l'encontre de sa physiologie, ce serait comme savoir que l'on peut respirer et ne pas respirer : c'est aller à l'envers de la vie.

210] Ce geste étant déjà annoncé en elle, il ne lui reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser.

211] Cet acte, c'est un seuil de plus par rapport à vivre l'immensité et l'amplitude par lesquelles elle est habitée déjà depuis plusieurs mois.

212] C'est davantage aussi que laisser se déployer cette amplitude et cette immensité dans ses actes, dans ses comportements, dans ses gestes ou ses paroles, tout ça elle le fait déjà.

213] Non, là, il s'agit d'une situation bien particulière, vers laquelle il s'agit d'aller concrètement.

214] C'est un geste d'accomplissement, ce geste qui est en train de se faire en elle. Un accomplissement dans le concret de sa vie.

215] Qu'est-ce qu'elle sent, qu'est-ce qu'elle vit, qu'est-ce qu'elle se dit, quand elle sent qu'elle doit bouger, y aller ?

216] C'est un geste de se lever. ***De quitter la chaise.*** Quitter la chaise où elle est assise pour aller, ***en marchant,*** rejoindre un lieu et une situation qui l'attend. ***Il s'agit de quitter la chaise où elle est assise pour se (re ?)mettre en marche.***

217] Et ça, c'est bien une décision qui est en train de se prendre en elle ***au moment où, du plus profond de sa matière, ça se lève pour se remettre en marche.***

218] Ce qu'elle voit pour la première fois en fait, c'est ce geste qui se fait en elle *à partir* du nouvel état qui est le sien depuis tous ces mois.

219] Si elle regarde en arrière, quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans ses introspection sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspection sensorielles, mais aussi en elle tout au long des journées, elle « vivait ample », elle était en permanence au contact de l'univers autour d'elle, jusqu'à des confins non perceptibles, elle n'en voyait pas le bout, elle n'en voyait pas la fin.

220] Cette immensité autour d'elle, elle la vivait aussi en elle, c'était aussi vaste en profondeur qu'en étendue, aussi profond dehors qu'étendu dedans et vice versa, elle *était* ample, elle était l'amplitude.

221] Il avait fallu des mois pour qu'elle se gave de cette sensation

222] et ce jour-là, à Lisbonne, elle n'en était toujours pas rassasiée, c'était toujours un étonnement, un goût pas épuisé, une exploration en route.

223] Mais malgré tout, au fil des mois, même si elle était tous les jours dans un émerveillement renouvelé de son infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle, cette infinité s'était quand même lentement intégrée en elle, dans ses habitudes, dans sa manière de se percevoir, comme une nouveauté qui ne s'épuise pas mais qui rentre, qui rentre.

224] En quelque sorte ce n'était pas elle, Ève, qui s'habituation à son espace infini, mais l'espace infini qui s'habituation à elle.

225] Ce jour-là, à Lisbonne, dans cette introspection sensorielle du 4 février, c'est une étape qui se joue, un pallier nouveau, supplémentaire.

226] Ce qui se joue, c'est que cet état d'infinitude se met en acte en elle, c'est le processus du mouvement interne qui passe un cap, ce n'est pas d'abord elle, c'est le mouvement de sa vie en elle qui lui propose l'étape suivante, c'est à ça qu'elle assiste dans la matière de son corps.

227] Elle assiste en temps réel à l'accomplissement de la mise en acte de son nouvel état.

228] L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible.

229] Que l'acte de bouger, de se lever, de se remettre en marche se déroule dans sa matière, avec les signaux d'alarme que sont la modification psychotonique ou l'intensité préalables, c'est comme la manière qu'a son corps (son mouvement ?) de lui montrer où elle en est, ce qui se passe pour elle.

230] C'est cela : ce qui se passe *en* elle est ce qui se passe *pour* elle.

231] Assister à ce geste interne dans sa matière, *c'est* comprendre qu'elle peut le faire puisqu'elle *est* en train de le faire.

232] Et voir, sentir, vivre, qu'elle est en train de se lever et de se remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de sa matière, c'est une question que son corps lui pose à elle : la question de la suite, la question de l'acte réel, agi dans le mouvement articulaire, la question de savoir *quand* elle va « vraiment » bouger, se lever et se remettre en marche pour aller là-bas, là où l'attend ce qui la met en vie.

233] Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour elle à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui la place juste à la frontière de l'acte objectif : elle se lève « tellement » dans sa matière qu'elle est « presque » en train de se lever « en vrai »,

234] en fait c'est ce geste interne qui a le critère de vérité le plus sûr,

235] et elle le vit tellement qu'elle est juste à la frontière de le faire, ou plus exactement elle est juste entre le faire intérieurement et le faire objectivement.

236] Ce qu'elle vit à ce moment-là, c'est que le faire intérieurement, ou le voir se dérouler au niveau de son mouvement interne, lui montre, et donc lui dit, qu'elle est capable de le faire objectivement, dans un acte concret relié à une situation de sa vie, et elle sait d'ailleurs immédiatement à quelle situation de sa vie ce geste s'applique, et à quel acte donc il correspond.

237] [Il y a un temps, parfois long, entre savoir qu'un acte est possible et le poser, entre avoir accès à un geste intérieur et le poser en acte. C'est toute l'histoire du passage du 'corps en situation' au 'sujet en situation', passage qu'elle traverse depuis, un paysage régi aussi par des lois fines et subtiles.]

238] [Le mouvement interne est donc un pré-acte et pas seulement un pré-geste.]

239] Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

240] Elle sait maintenant, parce qu'elle l'a vu se faire en elle, que l'acte est possible pour elle, mais en même temps elle n'a pas encore fait l'acte, et elle sait à ce moment-là que la suite lui appartient.

241] Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est d'elle qu'il s'agit.

242] Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et elle passe – doit passer, si elle le souhaite – de la Vie à *sa* vie. Il n'y a rien d'incontournable qui l'en empêche, elle sait maintenant qu'elle peut le faire, elle l'a fait sur un plan, la suite – faire exister ce geste en tant qu'acte – n'est « plus que » une affaire de décision...

Annexe 2 : première mise en forme du verbatim

Texte purement descriptif

Cette mise en forme du verbatim résulte du travail de classification et de distinction entre énoncés non descriptifs et énoncés descriptifs (présenté au chapitre 1 de la troisième partie). C'est un texte « purement descriptif », au sens où les énoncés non descriptifs ont été enlevés, pour garder uniquement ce qui relève de la description de l'expérience de genèse du sens proprement dite. C'est sur ce texte que j'ai travaillé pour mener les opérations d'analyse successives.

6] L'expérience de sens qui se présente date d'un stage de Lisbonne, début février je crois (à vérifier dans mon carnet), quand dans une introspection sensorielle j'ai « su » (j'ai « vu », cela me paraît plus précis ; j'ai vraiment vu) que ma décision était devant moi (et m'attendait : c'était un élément très important de la perception) et que j'ai su ainsi, du même coup, que cette décision n'était donc pas encore prise, contrairement à ce que je pensais. Important de le préciser car c'est cela qui a créé l'étonnement, me semble-t-il.

7] Ce moment se représente avec toute sa force, qui m'a saisie à l'époque. Il me « parle » d'emblée et me donne envie d'y entrer.

15] Le cadre d'expérience : je suis en introspection sensorielle, à Lisbonne, dans la salle de cours, sur la gauche de la salle comme d'habitude.

16] (1) L'introspection sensorielle est forte ; je me sens très concernée. (2) Un espace est dessiné devant moi, presque une route, large. (3) Je me souviens du moment où le fait de connaissance est venu, où j'ai « vu » ma décision devant moi. En fait ce n'est pas ma décision que j'ai vue. C'est plutôt moi que j'ai vue devant moi, sur cette route, dans cet espace devant moi, qui est clairement ce qui m'attend. (4) Quand je dis route, ce n'est pas une image : ni une métaphore, ni une vision du moment, ce n'est pas parce que je vois une route. C'est parce que l'espace que je perçois devant moi, rempli de mouvement épais et mouvant (en fait c'est l'espace dessiné par ce mouvement) est ce qui m'attend. Dans l'absolu.

18] Je ne me suis pas vue non plus comme on a une vision. Mais dans cet espace devant moi dont je sais qu'il est ce qui m'attend (je pourrais être tentée d'écrire : il « représente » mais ce ne serait pas juste. Il n'y a pas de temps de latence de traduction, ce n'est pas une représentation au sens symbolique, C'EST vraiment ce qui m'attend. Le terme d'immédiateté pourrait prendre sens ici.), dans cet espace donc, ce qui est devant moi m'attend, je m'attends moi-même. Je suis à la fois ici, sur ma chaise, en introspection sensorielle, en train de vivre ce que je suis en train de vivre, et en même temps je suis déjà en partie là-bas, devant, une partie de moi est là-bas, une part de moi non encore advenue, c'est pour ça que je dis « je m'attends moi-même ».

19] Le mouvement est clairement devant, et ce mouvement est en partie moi, je m'y reconnais, c'est le goût de ma propre présence qui est là, je la connais, je la fréquente depuis longtemps et je sais par expérience la distinguer d'autres présences, ce qui arrive aussi dans d'autres moments.

20] (1) Donc c'est bien de moi qu'il s'agit. C'est moi là-bas, devant, juste devant moi. C'est moi telle que je m'attends. C'est moi qui m'attend. (2) C'est moi telle que je peux devenir.

22] (1) Comment je sais que je m'attends ? *parce que « moi qui suis devant » est en point d'appui*, et tournée vers moi qui médite. Je crois que c'est ça. Attention : (2) quand je dis « moi qui suis devant », je parle bien du mouvement que je vis comme étant une partie de moi qui représente un devenir possible de moi. Je précise parce qu'à la relecture, j'ai l'impression qu'on pourrait croire que je me vois devant moi comme si j'avais quitté mon corps, mais ce n'est pas du tout ça. C'est juste que c'est tellement clair que ce mouvement devant moi est une possibilité vers laquelle je peux aller, que je m'identifie à ce mouvement. Il est moi. Mais je ne suis pas dissociée de moi.

23] C'est l'association du point d'appui et de l'orientation tournée vers moi qui me dit que je m'attends. C'est même autre chose aussi : la résonance à ce moment-là est une tonalité d'attente. Ce n'est pas un point d'appui neutre. C'est une suspension d'attente. C'est quoi « d'attente » ?

24] « attente » ne me paraît finalement pas le bon mot. Attente pourrait être entendu comme quelque chose de passif. Ce que je veux dire, au contraire, c'est que le mouvement me demande activement quelque chose. Il m'attend au sens où il attend quelque chose de moi, c'est une demande de sa part.

25] C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Ça me demande quelque chose. Ce point d'appui tourné vers moi me demande quelque chose. Comment je le sais ? parce que le mouvement dans moi est *appelé* vers ce point d'appui, mon mouvement se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et mon mouvement qui m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une intention de le « tirer », ou en tout cas une invitation (c'est plus juste, une intention est trop fort). Un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, mais pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

30] Ce qui revient aujourd'hui est ma posture, mon corps, la manière dont mon corps est assis, et la consistance de ma matière ce jour-là.

31] (1) Donc ma matière. Elle est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour. (2) Je vois un mobile à deux pôles : mon corps assis, immobile, en point d'appui, lourd non pas en poids mais en assise ; et ma conscience, fluide, légère, libre d'aller, libre dans l'environnement, libre des entraves de mon corps. (3) Une image (au sens représentation vécue) de la liberté. Je ne pense pas l'avoir identifiée en tant que telle sur le moment, mais je sais que c'était une période où cette liberté absolue de la conscience était source de vécus très forts.

32] (1) Ce qui me vient aujourd'hui c'est que cet aspect de l'expérience a joué son rôle dans l'émergence du fait de connaissance. (1bis) Justement en ce qu'il y avait une différence de statut entre la consistance de ma matière et la consistance de ma conscience, et que cette différence a en partie participé à la sensation que quelque chose m'attendait. C'est le

contraste, non, contraste est trop fort, la différence qui, entre autres, a fait qu'il y avait quelque chose à rejoindre. Un état, un état de liberté justement, et aussi une certaine transparence, non, un certain degré de légèreté qui était « au-delà » de là où j'étais. (2) Ma conscience était en train de goûter à un état du mouvement, ce mouvement devant moi, aujourd'hui je dirais plus largement ce mouvement autour de moi, et elle pouvait y goûter parce qu'elle était libre, émancipée de la position de mon corps, libre d'aller partout, ou plus exactement libre d'aller plus loin, (3) et c'est ça qui me donnait envie d'aller voir, ça qui me faisait entr'apercevoir qu'il y avait une autre possibilité, autre chose à vivre, cette autre chose dont je me suis mise à envisager, non c'est mon corps d'abord qui a commencé à envisager que c'était possible de le vivre. *Cet autre état, il est possible de le vivre.*

37] Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle « le goût de l'évidence ».

39] (1) D'abord je sais que le sens est là parce qu'il m'est révélé. Comment je sais qu'il m'est révélé ? Une phrase m'est donnée, c'est clair, mais je ne suis pas sûre que ce soit la première phase. (2) La phrase telle que je m'en souviens est : « ma décision est devant moi ». Et juste après : « ah bon, mais alors je ne l'ai pas encore prise ! »

41] Ma décision est devant moi. En fait je ne me le dis pas tout de suite. D'abord je le vois. Je vois ma décision devant moi. J'ai déjà décrit en partie sous quelle forme les jours précédents.

42] Je vois devant moi une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un état que je peux avoir, que je peux vivre dans mon corps puisque ma conscience le capte.

43] C'est devant, ça c'est clair. L'association devant/à venir n'a cependant rien de symbolique.

44] Alors qu'est-ce qui me dit que c'est à venir ? Un appel, mais pas un appel de moi vers ce mouvement devant, c'est l'inverse : un appel du mouvement devant moi vers moi. Il m'appelle.

45] Il est tourné vers moi (spatial).

46] (1) Il a une intention envers moi. (2) Il m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec

moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.

48] *Il n'a pas une intention de m'attirer forcément, il a une intention de me montrer.* Oui, ça c'est une sensation que j'ai eue souvent et qui se manifeste ici : le mouvement me *montre* quelque chose. Il me montre ce que je peux être, vivre, faire.

50] Il me montre « moi plus tard, possiblement ».

54] (1) Ma posture, mon corps : je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, en légère convergence, le corps en convergence (2) et la conscience en divergence, ouverte, large, je goûte cette ouverture, (3) cette liberté de la conscience qui peut aller aussi loin qu'elle veut, (3bis) l'amplitude qui m'entoure depuis plusieurs mois déjà n'est pas encore une habitude et je m'en émerveille encore tous les jours, à chaque introspection sensorielle. (4) Ce jour-là, encore, je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

(5) Je goûte l'autonomie du mouvement, (6) une autonomie qui s'est déployée depuis octobre en moi, au-delà de moi, (7) et dont j'ai identifié au cours de introspection sensorielles précédentes qu'elle était d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps était ancré. (8) J'en parle parce que c'est très présent dans l'expérience, comme idée en toile de fond, non identifiée sur le moment mais je me rends compte que c'est fondateur du type de geste postural que j'installe dans cette introspection sensorielle-là, comme dans les autres de la période je crois mais donc celle-ci aussi. Je le retrouve dans ce goût d'être posée en arrière et en bas, comme si cette position était définitivement la bonne. Il n'y a pas de questions là-dedans, ma posture n'est plus interrogée, elle est posée là de toute éternité et pour toujours semble-t-il.

55] (1) En fait dans cette expérience de février il y a encore le goût de celle d'octobre, les deux se confondent dans mon évocation d'aujourd'hui. Je n'avais pas remarqué à quel point l'ouverture violente d'octobre était toujours là (toujours aujourd'hui d'ailleurs). Si, je savais qu'elle marquait, teintait, toute la période entre octobre et maintenant mais là, je découvre qu'elle est bien là, pas seulement en toile de fond « générale » mais bien présente, sous-jacente à l'introspection sensorielle de février. (2) En fait, l'introspection sensorielle de février est la suite de toutes celles qui précèdent, je sens le socle, dans la posture de mon corps, des expériences accumulées.

57] Ce socle, je le perçois dans ma posture. Non, dans la manière dont je vis ma posture. Une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente, ni... Ce que l'on appelle une immobilité de repos, mais que je n'avais pas notée sur le coup parce qu'elle était en arrière-fond par rapport à la joie intense, non encore épuisée par le temps, de vivre la liberté autonome de ma conscience, dans l'espace infini du mouvement extra-corporel.

58] Autonomie et liberté sont deux synonymes dans l'expérience. En tout cas totalement associées. Je ressens une liberté que je reconnais à l'autonomie du mouvement autour de moi.

59] (1) C'est à ça aussi que je reconnais que ce mouvement est une partie de moi : tout ce qu'il fait résonne en moi très fort. Je me sens concernée. Parce que mon mouvement interne répond, réagit. (2) Il a envie d'aller là-bas, et c'est là qu'il se rend compte qu'il n'y est pas.

60] (1) Ça paraît bizarre dit comme ça, mais je crois vraiment que mon mouvement interne a su avant moi qu'il n'était pas là-bas. (2) Il est dans mon corps, et depuis là il capte le mouvement devant moi, et il tend à le rejoindre. (3) Le mouvement appelle le mouvement. (4) Ils tendent à fusionner, c'est une intention claire, ils se tournent tous les deux dans cette orientation, pour fusionner. Mon mouvement interne se tourne vers le mouvement devant moi et le mouvement devant moi se tourne vers mon mouvement interne. Ils ont envie de se rejoindre. Mais le mouvement qui domine est que c'est l'interne qui va rejoindre l'externe, pas l'inverse.

61] Je devrais plutôt dire : c'est le mouvement présent qui va rejoindre le mouvement qui est un devenir possible.

62] (1) Parce que c'est effectivement le mouvement qui domine : le mouvement de ma matière se tend vers le dehors, là où le mouvement devant moi attend d'être rejoint. Voilà. (2) Tout simplement : le mouvement attend. Il ne bouge pas dans un déplacement, il bouge au-dedans d'un espace infini qui est autour, loin, et il attend mon mouvement interne.

63] (1) Et là je me dis : « il m'attend ». Je me sens attendue. Comment je sais que je suis attendue ? (2) Il y a dans moi la très légère pression, pas forcément désagréable, d'un appel auquel il faut répondre.

65] Je dois. C'est une proposition intérieure, pas un ordre comme j'ai déjà rencontré. Là, c'est juste une proposition, je fais comme je veux, je ne me sens pas obligée, c'est plutôt une

voie qui m'est montrée et je choisis d'y aller ou pas. Les deux voies restent ouvertes. Je sens que mon mouvement peut encore aller dans n'importe quelle direction.

67] En fait non, je peux, je suis invitée à. Je ne suis pas obligée.

68] D'ailleurs il me revient qu'après l'introspection sensorielle je me disais qu'effectivement je venais de me rendre compte que ma décision n'était pas prise et qu'il fallait que je réfléchisse à ça : est-ce que oui ou non j'allais la prendre ? Et ce n'était pas du tout joué d'avance. J'étais consciente que la proposition qui m'avait été faite par le mouvement était importante, voire cruciale, mais je ne me sentais pas obligée de la prendre. Je me sentais libre de mon choix.

71] Ce n'est pas le mouvement devant moi qui incarnait ma décision, le mouvement devant moi était juste un mouvement possible, un état possible. C'est le fait de ne pas y être, c'est l'espace entre moi et ce mouvement qui a évoqué la notion de décision. Pourquoi je n'y suis pas ? On dirait que c'est cette question qui s'est posée à moi. Ou : pourquoi tu n'y vas pas ? pourquoi tu n'irais pas ? Et là, ah oui, je n'y suis donc pas encore. D'où la décision à prendre. Mais pourtant, le sens qui s'est donné a bien associé la décision à « devant ».

74] (1) La sensation (fait de conscience) était très forte. Suffisamment pour m'interroger. M'interroger ? Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je goûte. (2) Il y a une intensité qui interpelle, (3) qui déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une *mobilisation* (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ». (4) En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.

75] (1) Mobilisation ? Il y a une augmentation du psychotonus de ma matière, (2) et c'est cette augmentation qui m'indique que quelque chose d'important se passe. (3) Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste.

76] (1) Par quoi est-elle mobilisée ? Par l'intensité de la sensation. Mais ce n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste

bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est *importante*. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose. (2) Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près.

77] (1) La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante. (2) La concentration a une orientation : elle tend vers le mouvement qui est devant moi. (3) Elle m'emmène vers ce mouvement, elle attire mon attention vers lui, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement. Toute ma matière se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc **je** me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée. Ma matière est moi davantage que mon corps.

80] Ma matière a su avant moi. Elle a été attirée par l'expérience avant moi et c'est elle qui m'emmène, qui attire ma conscience. Mais en même temps il n'y a pas deux choses, ma matière et moi. Ma matière c'est moi. Mais elle semble avoir une conscience qui capte l'essence d'une expérience avant moi.

81] (1) La mobilisation interne face à l'expérience m'informe qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est *nouveau*. C'est autrement. *Ça n'est pas comme d'habitude*. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas. (2) Fait de connaissance au moment où j'écris : *c'est parce qu'elle ne connaît pas que c'est un à venir, que c'est quelque chose qui m'attend*.

86] (1) En fait l'état lui-même, la sensation elle-même, n'étaient pas nouveaux. (2) Cela faisait déjà plusieurs mois que je goûtais avec beaucoup d'émerveillement une amplitude immense de mouvement, un champ de conscience très élargi, un sentiment de liberté (3) qui naissait du rapport relatif entre la solidité du point d'appui de repos installé dans ma matière et dans mon corps, et l'amplitude du mouvement autour de ce point d'appui, doublée surtout d'une autonomie incroyable de ce mouvement. (4) Plusieurs mois que je goûtais particulièrement ce rapport, le plaisir de me poser, de ne pas « partir » avec le mouvement, de rester là, avec ma conscience, et de découvrir que c'est justement alors que le mouvement était pleinement libre, que je le laissais pleinement libre. Je découvrais avec bonheur ma capacité toute nouvelle à me dissocier du mouvement, à garder un témoin beaucoup plus stable, à laisser au mouvement sa place, son autonomie, le loisir de faire son œuvre. Je découvrais qu'en m'absentant davantage, le mouvement avait davantage de place et qu'en

retour j'existaient autrement aussi, plus solide, plus stable, plus calme et plus grande, plus ample. (5) Des mois que je n'étais pas encore revenue de ce déploiement de sérénité en moi, de maturité, de faculté de ne plus me précipiter, de distance juste...

89] (1) Peut-être que ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a *appelée*. (2) Le fait que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), et que quelque chose de moi a eu envie de *rejoindre* cette sensation. De l'incarner. *D'être* cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler. (3) L'incarner dans ma matière ne me semble pas suffisant à décrire cette impression d'appel, dans la mesure où cette amplitude et cette liberté existaient déjà dans ma matière, quand même.

90] L'incarner *dans l'action*, c'est ça.

91] Envie d'y être, d'agir avec cette sensation, de vivre en étant libre et ample, et pas seulement avec la sensation en moi, dans ma conscience, de la liberté et de l'amplitude du mouvement dans une immensité qui m'entoure et même dans mon corps.

93] (1) Comme un frêtillement de ma matière, une impulsion articulaire de rejoindre ce mouvement si ample *par un déplacement*; ne plus rester là immobile à le laisser se déployer autour de moi mais cette fois y aller, aller me mettre dedans, pour agir *depuis lui*. (2) Comme de voir un lac magnifique, se nourrir du calme et de la sérénité qu'il dégage, s'en nourrir particulièrement et avec délice parce que pour une fois on ne s'est pas précipité dedans la tête la première et que du coup on a eu le temps, ou on a laissé l'espace, de laisser ce calme et cette sérénité se déployer. Et, soudain, penser à nouveau qu'on peut s'y baigner, avoir envie de s'y plonger mais pas comme avant puisque maintenant on sait que la sérénité et le calme sont là, et avoir donc envie tellement fort, avoir besoin même, de s'imprégnier du calme et de la sérénité totalement, en se plongeant dans l'eau, finalement.

94] Oui, je crois que c'était exactement ça. Après avoir appris à prendre du recul, grâce à une forme de renforcement du point d'appui de repos, il s'agissait maintenant de remettre une action en route sur ces nouvelles bases. Et au moment où ce besoin (c'est plus juste qu'envie) s'est manifesté, j'ai su instantanément quelle était l'action qui demandait à être vécue ainsi, j'ai su quel était l'acte à inscrire dans cette dynamique. Peut-être parce que cet acte-là précisément ne pouvait exister en totalité que dans cette dimension d'un rapport renouvelé à l'action.

96] Ce qui m'apparaît du coup, maintenant, c'est que la notion de décision (qui était très importante autant dans le fait de connaissance que dans la prise de conscience qui l'a immédiatement suivi) ne concernait finalement pas le principe global d'agir et de vivre depuis cet état de liberté et d'amplitude, mais bien l'acte précis lui-même, cet acte-là et pas un autre.

97] Le fait de connaissance formulait une attitude générale, applicable sans doute à d'autres situations, mais comportait déjà en lui-même un projet d'application à une situation réelle et spécifiée, pas vraiment passée mais en cours d'accomplissement, commencée et pas achevée, en demande d'accomplissement plus complet. Pour que cet acte soit accompli en totalité, je ne pouvais pas – plus – me contenter de juste contempler et goûter ce que le simple fait de le laisser s'approcher de moi déclenchaient en moi.

98] J'ai un peu de mal à l'écrire clairement mais il me semble que le fait de connaissance était possible parce que sa situation d'application était là, disponible, en demande, en attente, prête à l'emploi et nécessitant absolument que je bouge quelque chose, que je change quelque chose. Comme si le fait de connaissance était finalement « le messager » de ce qui en moi était prêt à changer, et non pas le déclencheur de cela.

114] Je retrouve la sensation claire que le mouvement qui s'anime devant moi est moi, qu'il exprime et représente une partie de moi.

115] (1) Ce mouvement n'est pas seulement devant moi, il est partout autour de moi, il constitue une enveloppe chaleureuse et palpable autour de moi, (2) une présence dont je ne peux pas dire si elle est moi ou si elle est un environnement autour de moi parce qu'elle m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure.

116] Cette présence que je sens autour de moi est la manifestation de où en j'en suis de ma perception de l'environnement, de ce que je peux capter de lui mais aussi de ce qu'il m'offre et de ce que je lui offre.

117] Ce mouvement lent et opaque comme une présence humaine est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd'hui, comme si l'environnement, dans la manière dont il s'offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

118] (1) Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante (c'est un fait de conscience repère de la période), il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant

moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux, (2) elle attire mon attention par sa densité mais aussi par le lien que je sens avec elle. (3) D'emblée elle me concerne. (4) C'est là que se situe le fait que je sens que c'est de moi qu'il s'agit, que j'en prends conscience.

119] (1) Juste avant, il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale, (2) et qui me donne vraiment une image de moi-même. La qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation.

120] Ce « cela » a une forme (celle du mouvement que je perçois comme la rencontre entre moi et l'environnement, et que je sens autour de moi), une étendue, une amplitude (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...).

121] Donc juste avant que je sois attirée par le mouvement devant moi, en fait je suis déjà en relation avec moi-même à travers le mouvement qui m'entoure.

122] Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement.

123] Il est en même temps davantage que moi + l'environnement. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis.

124] L'environnement que je capte à ce moment-là n'est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois *est* l'environnement dans l'absolu. Il est ce qui se donne à moi de l'environnement au vu de ce que je suis aujourd'hui et de ce que j'offre à cette relation aujourd'hui, et c'est pour cela qu'il m'informe sur ce que je suis.

125] (1) Quand je suis attirée par le mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement. (2) C'est à ce moment-là que survient la légère tachycardie (peut-être uniquement subjective), la mobilisation tonique.

126] (1) C'est même cette mobilisation et ses signes organiques qui me montrent que je suis attirée, (2) un peu comme si je balayais un paysage des yeux (3) et que j'étais retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage. (4) Sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière.

127] Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part, je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit.

128] Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible).

129] À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière.

130] Je vois poindre au moment où j'écris cela une distinction subtile dans mon expérience entre conscience et attention mais trop loin pour que j'aie le courage d'aller la rejoindre pour l'expliciter mieux. À retenir quelque part.

131] Donc la mobilisation intervient sur le fond de ma perception globale du paysage tout autour et cette mobilisation intervient face à un élément donné du paysage, qui est cette zone plus dense devant moi.

132] (1) En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs (spatialement parlant) de tonalité, (2) qui font que à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle attire, il y a donc une spatialité de l'expérience du mouvement qui se confond avec sa temporalité... ?

133] Quand cette mobilisation apparaît, le premier sentiment qui m'est donné est que c'est important, avant d'avoir l'information que c'est de moi qu'il s'agit et tout ce que j'ai déjà décrit.

134] D'abord c'est important. Ça me dit que c'est important, mon corps est informé, il capte que c'est important, très important même, *avant* de savoir pourquoi, en quoi, de quoi c'est fait ce qui est important.

135] À ce moment-là, je fais une suspension.

136] Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané du mouvement interne. Ça je le sais dans moi, pas intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

137] (1) Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en termes de mouvement interne en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi. (2) En réalité ce n'est pas vraiment un élément extérieur, puisque c'est une rencontre entre moi et l'environnement.

138] (1) La suspension : je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne. De la réaction de mon mouvement interne. (2) C'est plus que cela. C'est là que je parlerais plutôt de conscience. Conscience me paraît plus vaste que attention. C'est ma conscience que je maintiens en point d'appui, pas mon attention. Ma conscience doit rester immobile pour que mon attention puisse être libre de saisir ce qui doit être saisi.

139] Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement (c'est là la différence entre conscience et attention, l'attention y va alors que la conscience reste là).

140] Quand je plonge dans la description de cette phase, il me semble que ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension *est* avant tout une suspension au niveau du mouvement interne.

143] Au moment où c'est important, une part de mon attention se tourne plus spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important : le mouvement devant moi. Mon attention s'y tourne sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec le mouvement autour.

144] Là, ma matière est comme « prise », le psychotonus augmente, il y a une intensification progressive de la sensation :

145] d'abord ma conscience balayait le paysage,

146] puis une zone perceptive l'accroche, il y a un premier niveau de mobilisation interne (tachycardie + concentration psychotonique) qui me dit qu'il y a là quelque chose d'important,

147] alors mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près,

148] et il y a alors un deuxième niveau de mobilisation, les mêmes mécanismes de mobilisation mais qui s'intensifient : la concentration psychotonique augmente encore un peu.

149] Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe.

150] Dans moi se fait jour de manière non loquace que « il va se passer quelque chose, quelque chose se prépare ». Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un ‘événement’ s’annonce. Je le sais, mon corps le sait mais moi aussi.

151] (1) Les mots n'apparaissent pas clairement comme quand le fait de connaissance va se formuler mais je le sais clairement quand même. (2) C'est d'ailleurs pour cela que je peux ajuster mon point d'appui de conscience au service de cette ‘annonciation’ qui est rapidement une ‘énonciation’.

152] C'est-à-dire que je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j'anticipe que cela va être une nouveauté. La légère tachycardie n'est d'ailleurs pas seulement une manifestation d'intérêt

mais aussi de très légère appréhension (ce n'est ni de la peur ni de l'inquiétude) face à ce qui vient d'inconnu.

153] Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.

154] La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière de s'ancrer en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même (de manière très subtile et très douce), pour accueillir cette nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

155] Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramassera sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement (ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec le fait de conscience inédit et le fait de connaissance à venir).

156] Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction psychotonique est clairement cela aussi.

157] Les mots étaient clairs en sortant de l'introspection sensorielle. « Ma décision est devant moi ». Et donc « je ne l'ai pas encore prise ». Entre ces deux étapes le passage est clair : c'est la connaissance par contraste. Il y a d'abord « Ma décision est devant moi » et ensuite « je ne l'ai pas encore prise ».

Mais « Ma décision est devant moi »... ? À quel moment c'est venu ? Que se passe-t-il juste avant ?

158] Je retrouve l'état où je suis face à ce mouvement devant moi qui m'attend, et où je sais déjà que ce mouvement est la partie de moi non encore advenue.

159] Que ce mouvement m'attende et m'appelle me confronte à une sorte de question intérieure : qu'est-ce que je fais ? Mais ce n'est pas une question formulée, c'est une question intérieure. Mon état intérieur est une question.

160] (1) Le mouvement devant moi m'appelle, il appelle mon mouvement interne, (2) il appelle ma matière qui se tend vers lui et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas.

161] Pour autant, quelque chose de moi est encore ici. Il y a une différence entre tendre vers et aller vers. Je suis ici et je regarde là-bas. Et je sais que je ne suis pas encore là-bas.

162] Il y a un espace entre là-bas et ici, qui est comblé en partie depuis là-bas par le mouvement devant moi qui m'attire et depuis ici par mon mouvement interne qui répond et se tend vers là-bas. Mais entre ce qui part de là-bas vers moi et ce qui de moi tend vers là-bas il y a encore un espace.

163] Face à cet espace une part de moi est immobile.

164] Mon mouvement interne tend vers mais moi je découvre seulement qu'il y a une possibilité d'y aller.

165] Il y a une différence entre mon mouvement interne et moi.

166] Je distingue la volonté propre du mouvement interne en moi et ma volonté propre à moi.

167] Mon mouvement interne veut aller là-bas mais moi je n'y vais pas encore. C'est comme si je sentais que mon mouvement interne a besoin de moi pour aller là-bas.

168] Il faut que MOI je bouge, que MOI j'y aille et aller MOI là-bas veut dire devenir ce qu'il y a là-bas.

169] La notion de décision s'enracine dans cet espace. Seule une décision de ma part peut combler cet espace.

170] La notion de décision va aussi avec le contraste que je perçois entre la 'tension vers' qui habite mon mouvement interne et l'immobilité de ma part active qui, elle, est posée là, tranquille, à observer ce qui se passe. C'est entre mouvement et immobilité que naît « l'idée » de décision.

171] L'idée de décision vient comme une réponse, une solution à la tension entre mouvement et immobilité.

172] Au début ce n'est pas le *mot* décision qui vient, c'est la conscience floue d'un *acte* qui pourrait résoudre cette tension, répondre à la demande qui s'impose d'aller là-bas.

173] L'acte de bouger, et donc la décision de bouger, ne surgit pas d'un coup, c'est une émergence lente, à la lenteur du mouvement interne.

174] (1) Il y a une tension, et entre les deux pôles de la tension se dessine l'acte qui les ferait se rejoindre : bouger. (2) Et donc, contenue avec la conscience de cet acte, il y a la décision de le poser.

177] Elle est là, dans son espace, appelée, attirée mais toujours là encore, pourtant.

178] Elle sait maintenant que quelque chose l'attend là-bas, elle sait qu'elle est déjà en partie là-bas, qu'une partie d'elle est déjà là-bas, devant, une partie d'elle déjà née mais qu'elle n'est pas encore.

179] C'est ça qui la saisit : qu'elle soit à la fois déjà là-bas et pas encore. Elle voit et vit les deux choses en même temps : là-bas devant, c'est elle et elle est aussi ici.

180] Si elle est honnête, elle ne peut même pas dire qu'elle est en partie ici et en partie là-bas, non, elle est totalement ici et déjà totalement là-bas aussi, mais simplement elle n'y est pas de la même manière. Elle sent qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas, qu'elle n'y existe pas sous la même forme.

181] Elle a cru que là-bas c'était elle à venir, que c'était la partie d'elle à naître, que c'était pour ça que ça lui donnait le sentiment de l'attendre,

182] mais aujourd'hui elle voit bien que non, c'est plus subtil que ça, c'est déjà elle totalement, là-bas.

183] Cette manière d'être qui se manifeste là-bas, si libre, si impliquée dans cet ailleurs, elle est déjà cela, elle sait déjà faire, elle connaît déjà en fait.

184] Juste elle assiste à sa manifestation, elle la voit, elle la mesure, elle l'évalue, elle en saisit le contour, elle soupèse cette manière d'être, elle fait sa connaissance comme si c'était la première fois qu'elle la voyait, et de fait c'est la première fois qu'elle la voit.

185] Pourtant c'est bien en elle que c'est né, que ça s'est construit, que lentement la place s'est faite pour cette nouvelle manière d'être, la dessinant de l'intérieur, creusant son espace, se déployant comme en secret, familiarisant son corps et son esprit, les modifiant subrepticement, naturellement, leur donnant à voir de l'intérieur comment être autrement.

186] Mais elle est devenue cela justement de l'intérieur, elle s'est ouverte tellement violemment à ce nouvel espace d'être qu'elle EST cela depuis quelques mois, elle s'est vue devenir cela bien sûr mais là elle voit autre chose : elle voit qu'elle n'EST pas de la même manière ici et là-bas.

187] Elle voit un contraste. Peut-être pourrait-on dire un contraste entre l'ancien et le nouveau.

188] En fait elle se rend compte qu'elle *est* cette nouvelle manière d'être dans sa matière, dans ses perceptions, dans ses gestes, dans ses pensées, mais pas encore dans ses comportements.

189] (1) Le sentiment d'attente, la distance spatiale entre elle et le mouvement qu'elle voit là-bas, devant, lui signifie qu'elle *n'agit* pas totalement cette nouvelle manière d'être qui existe pourtant en elle, (2) qui est déjà disponible et déjà employée dans plein de secteurs mais pas dans tous. Non, ce n'est même pas une histoire de secteur.

191] L'acte consiste à *aller* là-bas. Bouger. Mettre en actes.

192] Bouger, aller là-bas, consiste en fait à se mettre en action.

193] Elle sent qu'elle doit se mettre en action, vivre ce nouvel état qui lui est proposé, qui fait déjà partie d'elle, autrement que juste en se laissant habiter par lui. Elle sent qu'il faut qu'elle agisse.

194] La nouvelle manière d'être doit devenir un acte.

195] Je la vois bouger, presque se mettre debout et sortir de sa chaise pour aller rejoindre ce qui l'attend.

196] C'est là qu'il y a une décision qui est à prendre.

197] En fait, ***c'est une décision qui est en train de se prendre***, là, sous ses yeux, dans son corps, dans cet élan qui prend son mouvement interne et anime son corps d'une impulsion énorme.

198] Il faut qu'elle y aille, il faut qu'elle se lève.

199] Elle le sait ***puisque elle est en train de se lever***.

200] Son mouvement interne est en train de faire dans son corps l'acte qui lui est demandé maintenant.

201] Elle sait que cela lui est demandé *parce qu'elle est en train de le faire*, intérieurement mais plus qu'intérieurement, dans cet entre-deux juste à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur.

202] Le mouvement interne lui montre un acte parce qu'il est pré-mouvement, bien sûr, pré-acte, ce qu'il fait en elle est le projet de l'acte qu'elle fera, qu'elle a à faire, qu'elle *veut* faire, même, peut-être.

203] Le mouvement interne est un acte intérieur, en soi, déjà.

204] En tout cas dès qu'il lui montre sa forme, dès qu'elle saisit cette forme comme porteuse d'une orientation claire, elle *assiste* à un acte qui se joue en elle.

205] Et c'est parce que son mouvement interne fait cet acte en elle, se montre comme pré-acte, qu'elle est mise au courant qu'elle souhaite faire cet acte.

206] Cet acte l'attend au sens où elle le porte déjà en elle comme on porte un enfant.

207] (1) Juste elle ne l'a jamais vu comme tel, elle n'a jamais vu cet acte qui existe en elle, au niveau du mouvement interne, (2) et qui lui révèle l'acte qu'elle fera.

208] Elle le fera parce qu'existant déjà en elle, il est déjà *annoncé*.

209] Elle pourrait bien sûr ne pas le faire quand même, mais alors elle irait à l'encontre de sa physiologie, ce serait comme savoir que l'on peut respirer et ne pas respirer : c'est aller à l'envers de la vie.

210] Ce geste étant déjà annoncé en elle, il ne lui reste plus qu'à l'énoncer, c'est-à-dire le faire, le réaliser.

211] Cet acte, c'est un seuil de plus par rapport à vivre l'immensité et l'amplitude par lesquelles elle est habitée déjà depuis plusieurs mois.

212] C'est davantage aussi que laisser se déployer cette amplitude et cette immensité dans ses actes, dans ses comportements, dans ses gestes ou ses paroles, tout ça elle le fait déjà.

213] Non, là, il s'agit d'une situation bien particulière, vers laquelle il s'agit d'aller concrètement.

214] C'est un geste d'accomplissement, ce geste qui est en train de se faire en elle. Un accomplissement dans le concret de sa vie.

216] C'est un geste de se lever. ***De quitter la chaise.*** Quitter la chaise où elle est assise pour aller, ***en marchant***, rejoindre un lieu et une situation qui l'attend. ***Il s'agit de quitter la chaise où elle est assise pour se (re ?)mettre en marche.***

217] Et ça, c'est bien une décision qui est en train de se prendre en elle ***au moment où, du plus profond de sa matière, ça se lève pour se remettre en marche.***

218] Ce qu'elle voit pour la première fois en fait, c'est ce geste qui se fait en elle ***à partir*** du nouvel état qui est le sien depuis tous ces mois.

219] Si elle regarde en arrière, quand l'espace inouï d'amplitude s'est ouvert quelques mois plus tôt, ça a d'abord été un espace perceptif : c'est dans ses introspection sensorielles que c'était hallucinant d'amplitude, et pas seulement dans les introspection sensorielles, mais aussi en elle tout au long des journées, elle « vivait ample », elle était en permanence au contact de l'univers autour d'elle, jusqu'à des confins non perceptibles, elle n'en voyait pas le bout, elle n'en voyait pas la fin.

220] Cette immensité autour d'elle, elle la vivait aussi en elle, c'était aussi vaste en profondeur qu'en étendue, aussi profond dehors qu'étendu dedans et vice versa, elle ***était*** ample, elle était l'amplitude.

221] Il avait fallu des mois pour qu'elle se gave de cette sensation

222] et ce jour-là, à Lisbonne, elle n'en était toujours pas rassasiée, c'était toujours un étonnement, un goût pas épuisé, une exploration en route.

223] Mais malgré tout, au fil des mois, même si elle était tous les jours dans un émerveillement renouvelé de son infinité intérieure, sans débrayer d'un sentiment de miracle, cette infinité s'était quand même lentement intégrée en elle, dans ses habitudes, dans sa manière de se percevoir, comme une nouveauté qui ne s'épuise pas mais qui rentre, qui rentre.

224] En quelque sorte ce n'était pas elle, Ève, qui s'habituation à son espace infini, mais l'espace infini qui s'habituation à elle.

225] Ce jour-là, à Lisbonne, dans cette introspection sensorielle du 4 février, c'est une étape qui se joue, un pallier nouveau, supplémentaire.

226] Ce qui se joue, c'est que cet état d'infinitude se met en acte en elle, c'est le processus du mouvement interne qui passe un cap, ce n'est pas d'abord elle, c'est le mouvement de sa

vie en elle qui lui propose l'étape suivante, c'est à ça qu'elle assiste dans la matière de son corps.

227] Elle assiste en temps réel à l'accomplissement de la mise en acte de son nouvel état.

228] L'introspection sensorielle lui donne l'occasion de voir où en est son processus évolutif : après avoir imbibé sa matière, ses perceptions, son état d'être pendant des mois, l'infinitude se met en acte en elle, et ce faisant lui propose de conscientiser cet acte possible.

229] Que l'acte de bouger, de se lever, de se remettre en marche se déroule dans sa matière, avec les signaux d'alarme que sont la modification psychotonique ou l'intensité préalables, c'est comme la manière qu'a son corps (son mouvement ?) de lui montrer où elle en est, ce qui se passe pour elle.

230] C'est cela : ce qui se passe *en* elle est ce qui se passe *pour* elle.

231] Assister à ce geste interne dans sa matière, *c'est* comprendre qu'elle peut le faire puisqu'elle *est* en train de le faire.

232] Et voir, sentir, vivre, qu'elle est en train de se lever et de se remettre en marche intérieurement, dans l'intimité de sa matière, c'est une question que son corps lui pose à elle : la question de la suite, la question de l'acte réel, agi dans le mouvement articulaire, la question de savoir *quand* elle va « vraiment » bouger, se lever et se remettre en marche pour aller là-bas, là où l'attend ce qui la met en vie.

233] Le miracle de la compréhension, ici, se joue pour elle à la lisière entre mouvement interne et mouvement majeur, à un paroxysme de proximité avec le mouvement interne qui la place juste à la frontière de l'acte objectif : elle se lève « tellement » dans sa matière qu'elle est « presque » en train de se lever « en vrai »,

234] en fait c'est ce geste interne qui a le critère de vérité le plus sûr,

235] et elle le vit tellement qu'elle est juste à la frontière de le faire, ou plus exactement elle est juste entre le faire intérieurement et le faire objectivement.

236] Ce qu'elle vit à ce moment-là, c'est que le faire intérieurement, ou le voir se dérouler au niveau de son mouvement interne, lui montre, et donc lui dit, qu'elle est capable de le faire objectivement, dans un acte concret relié à une situation de sa vie, et elle sait d'ailleurs immédiatement à quelle situation de sa vie ce geste s'applique, et à quel acte donc il correspond.

239] Le fait de connaissance, dans tout ce déroulement, le moment où s'impose la notion de « décision » : ce mot est la traduction exacte de la seule chose qui sépare encore le geste intérieur de l'acte concret.

240] Elle sait maintenant, parce qu'elle l'a vu se faire en elle, que l'acte est possible pour elle, mais en même temps elle n'a pas encore fait l'acte, et elle sait à ce moment-là que la suite lui appartient.

241] Le mouvement interne ne peut pas aller plus loin, au-delà c'est d'elle qu'il s'agit.

242] Au-delà le processus change de monde : il passe du monde intérieur au monde extérieur, et elle passe – doit passer, si elle le souhaite – de la Vie à *sa* vie. Il n'y a rien d'incontournable qui l'en empêche, elle sait maintenant qu'elle peut le faire, elle l'a fait sur un plan, la suite – faire exister ce geste en tant qu'acte – n'est « plus que » une affaire de décision...