

Personnellement, je pratique le Tai Chi depuis une dizaine d'années. En parallèle, je me suis formée aux démarches réflexives¹ d'accompagnement en formation. Elles ont été l'occasion de réfléchir mon expérience vécue avec le Tai Chi, dans le cadre d'un DUHEPS² à l'Université de Tours. Cette formation s'est concrétisée par un mémoire, sous le titre *D'une activité de loisir à une formation expérientielle, les transformations silencieuses du Tai Ji Quan*. Cette recherche a aussi mis en lumière des processus de transformations silencieuses qui influencent peu à peu le quotidien. Une synthèse de ces premiers travaux est disponible sur le site de la revue Présences, vol.5 2013.

Ainsi, j'ai pu goûter et apprécier la mise en sens de mon expérience dans mon quotidien personnel comme professionnel (je donne des cours de Tai Chi). Prendre conscience des apprentissages les rend plus facilement mobilisables. Ce sont maintenant des supports que j'ai envie de transmettre... comme un accompagnement expérientiel³. Aux prémices de cette nouvelle recherche, les réflexions se tournent donc vers l'accompagnement opportun pour accompagner les « transformations silencieuses ». Nous découvrirons ensemble comment, au fur et à mesure, elle élargit les réflexions et met en lumière un processus de formation particulier, comme la création d'une habitude à agir sur soi en lien avec les autres... Elle s'appuie sur le champ de la formation expérientielle, né dans les années 60. Depuis, ce courant disciplinaire étudie et met en lumière les processus de formation que chacun vit dans tous les pans de sa vie, professionnelle comme personnelle. De mon point de vue, cette perspective redonne à chacun la possibilité de se mettre en mouvement d'où qu'il parte.

Pour nous permettre de cheminer ensemble, je reviens très rapidement sur ce qui a émergé de la première recherche, et je l'enrichis de l'influence de notre culture sur notre état d'esprit.

2. RETOURSUR«D'UNE ACTIVITE DE LOISIR A UNE FORMATION EXPERIENTIELLE, LES TRANSFORMATIONS SILENCIEUSES DU TAIJIQUAN»

Le Tai Chi influence progressivement les pratiquants. La première recherche a montré cette influence progressive. Elle a mis en lumière des processus de « transformations silencieuses » qui nourrissent les pratiquants de Tai Chi; c'est-à-dire des transformations progressives et lentes qui sont quasi imperceptibles. Elle a aussi révélé des « marqueurs » qui accompagnent ponctuellement ces transformations. Ils sont des moments ou des événements qui révèlent que quelque chose a changé et qui rendent visible le résultat de maturations silencieuses.

Ces deux notions ont permis de découvrir comment l'influence progressive d'un état d'esprit du Tai Chi colore peu à peu le quotidien des pratiquants. J'appelle « état d'esprit », cette manière d'être physique morale, cette attitude intérieure. Il est porté par notre culture, nos expériences. Il influence notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde.

¹ Les démarches réflexives sont des démarches qui favorisent les prises de conscience des apprentissages acquis au travers de ses expériences.

² DUHEPS : Diplôme universitaire de hautes études en pratiques sociales.

³ Qui favorise les prises de conscience des apprentissages développés au quotidien.