

6.1.4.1 Elle m'informe de mon conditionné

Mon introspection, in expérience, avait mis en évidence le lien entre mon attitude physique et psychique, « J'observe ce matin que mon cœur me tire, et il maintient l'axe de ma colonne comme un i » (p. 3), puis j'avais eu accès à ce qui se cachait derrière mon attitude, des émotions, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3) et que derrière ces émotions, se cachait un sentiment, « De défense » (p. 3,) me ramenant à mon expérience du Maroc. Ce sentiment s'est précisé dans la temporalité en post-immédiateté, « Au cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis » (p. 3).

Dans la temporalité en différé pendant l'analyse de données, « Je découvre que derrière mes sentiments se cachent des valeurs auxquelles je tiens » (p. 35) et que derrière ces valeurs, des peurs. J'ai du mal à assumer ce que je vis, j'ai peur du jugement des autres » (p. 35). On voit bien la construction du sens qui se dévoile tout au long de ces trois temporalités comme si j'avais besoin de ce temps pour apercevoir mes peurs et on voit bien également un des intérêts de l'analyse des données, c'est-à-dire permettre un retour sur l'expérience.

Le trajet d'accès à mes peurs fondamentales se déroule ainsi dans ce contexte, la peur étant la racine de l'émotion.

Peur \Rightarrow Valeur \Rightarrow Sentiment \Rightarrow Émotion

L'intérêt, de la mise à jour de la racine de mes émotions, est de lever un imperçu, comme une partie de moi sortant de l'anonymat. Alors parce que j'en deviens consciente, la peur va avoir moins d'emprise sur moi. Cette immobilité qu'est la peur, va pouvoir alors se transformer. Je ne vais donc plus la subir, ni même la juger, mais en prendre soin grâce au regard que je vais porter sur elle. Ainsi je ne peux plus être victime de cette peur qui déclenche des réactions qui m'envahissent mais aidante, réparatrice et alliée.

6.1.4.2 L'écriture de l'analyse de données me met en lien avec mon rapport au sensible

L'écriture de l'analyse de mes données intensifie mon rapport au sensible, « Je sens dans mon corps un travail intense qui se fait, je suis brassée, remuée. » (p. 35), « Au moment où je vis cette émotion profonde, je sens mon cœur se réanimer. Je me laisse toucher, un mouvement ample balaye mon cœur et mon thorax » (p. 35).

La condition pour faire mon analyse de données était de contacter à l'intérieur de moi cette force de vie agissante, et là j'observais la réciprocité entre ce que je découvrais et l'effet immédiat dans mon corps, mais aussi l'évolutivité de la résonance et son impact. Écrire m'apportait des compréhensions nouvelles et résonnait immédiatement dans l'intimité de ma chair, la déployant en me touchant.

On voit bien que dans l'écriture sur le retour de l'expérience, se crée de la réciprocité entre moi et l'écriture de l'analyse, à la fois grâce à l'écriture et grâce au lien avec l'expérience elle-même. Écrire à la première personne convoque de manière plus intense le Sensible, même s'il est latent à l'intérieur de moi.

6.1.4.3 L'écriture de l'analyse, m'apporte de nouveaux faits de connaissance

Ces nouveaux faits de connaissance d'envergure concernent mon rapport à l'amour, « Faire un retour sur l'expérience de l'état d'âme de la vie résonne dans la profondeur de mon corps comme un glas me ramenant à cet instant présent. Une nostalgie s'embrace, celle de l'amour fondamental dans mon cœur. Je suffoque, des larmes coulent le long de mes joues à n'en plus finir, je ne suis pas triste » (p. 35) ; j'apprends de ma nostalgie de l'amour et de son manque, « Cette relation me manque, j'ai mal comme quand l'être que vous aimé le plus au monde vous manque. » (p. 35). En même temps, une remémoration monte, ma fille Julia, « J'arrête d'écrire, je ferme les yeux et je médite. Au moment de l'intensité extrême dans mon cœur, ma fille Julia disparue surgit, et là je me coupe. Je revis cette sensation une fois de plus, mais je prends conscience de manière plus évidente encore que

"Je ne me donne pas le droit à me laisser aimer", j'écris cette phrase entre guillemets, car elle vient de jaillir de moi » (p. 35). C'est bien en analysant mes données que j'ai eu ce fait de connaissance capital pour moi. Encore une fois, j'ai le sentiment d'avoir accès à une connaissance plus enracinée encore, comme une couche plus profonde encore concernant mes imperçus. Je vois le trajet de l'évolutivité qui mène au fait de connaissance. Il me montre comment la nostalgie de l'amour fait monter en moi une remémoration, le décès de ma fille, entraînant une réaction : je me coupe ; faisant surgir une phrase qui émerge de la profondeur de mon corps comme une évidence : mon non-droit à me laisser aimer. Je comprends ainsi que mon besoin d'amour se heurte à son empêchement, le non-droit, me faisant entrevoir en même temps sa promesse, le choix de changer de regard. Je peux ainsi repartir dans ma vie avec ce projet.

Si je retourne à mes introspections sensorielles, *in expérience*, je n'observais pas d'incapacité à me laisser aimer, bien au contraire. Il y avait au-delà même des épreuves une constance dans mon rapport à l'amour fondamental. La vie m'aimait, oui, mais moi, est-ce que je m'aimais ? La réponse était non, je ne m'en donnais pas le droit. J'apprenais que l'amour de la vie ne pouvait pas remplacer l'amour que je devais me porter sans tomber dans le narcissisme. En écrivant, je fais le lien avec l'altérité, comment aimer l'autre si je ne m'aime pas moi-même.

Je vois bien dans cet exemple combien ma réflexion pendant l'analyse de données n'est pas coupée de l'expérience introspective sensorielle initiale qui me sert de référentiel. Ma réflexion reste ancrée dans l'expérience du Sensible.

6.1.4.4 L'analyse m'apporte de nouveaux questionnements

L'analyse me permet d'avoir accès à de nouveaux questionnements, « Je me demande comment m'autoriser le droit à me laisser aimer totalement, comment laisser la culpabilité me quitter. Je sais que ce n'est pas en mon pouvoir, mais je peux décider de faire ce choix, cela est de ma responsabilité. » (p. 35). Dans se laisser aimer par le principe vivant, je réponds oui. Dans se laisser aimer totalement, je réponds non. Mon journal de recherche

m'en informe, « C'était plein d'amour, immense, intense et particulier [...] À peine ce lieu perçu, c'était trop fort pour moi » (p. 15). Dans ma capacité à m'aimer, j'ai à grandir, cela me parle de l'image que j'ai de moi. La question en amont des autres que je me pose dans cet instant est la question de mon rapport à l'amour et de mon rapport à moi, l'analyse me permet d'en arriver à cette interrogation.

6.1.4.5 L'analyse des données m'apporte une continuité dans l'auto-accompagnement

6.1.4.5.1 Un rappel à la mémoire oubliée

Ce que j'apprends de l'analyse de mes données, c'est qu'elle est l'opportunité de poursuivre mon auto-accompagnement à travers des faits de connaissance et des questionnements nouveaux. Mais aussi parce qu'elle est un rappel à la mémoire oubliée, « Ce que j'apprenais grâce à l'analyse de mes données est que depuis cette introspection en juillet, le thème de la responsabilité resurgissait. Ce thème m'avait accompagnée jusqu'au début novembre et sans que je m'en aperçoive, s'était effiloché au cours du temps comme une pelote de laine. » (p. 39). Je conscientise que quand les prises de conscience ou les faits de connaissance sont majeurs, j'ai tendance à les oublier. Quand ils apparaissent, ma structure d'accueil n'est pas toujours suffisamment mature pour les intégrer. Mon analyse de données m'offre l'opportunité d'y revenir, de faire un retour sur mon expérience, de voir le chemin que j'ai fait depuis leur émergence et d'en faire un bilan.

6.1.4.5.2 Le besoin de mes alliés

Pendant l'analyse de mes données, j'ai toujours besoin de mes alliés pour me voir aller dans mon chemin d'auto-accompagnement, « Je constatais que j'avais besoin de rappels. Cette fois-ci, c'est grâce à l'attention de mes alliés pour moi et à notre qualité relationnelle que je pouvais prendre conscience que je traversais quelque chose d'essentiel » (p. 39). Ils me permettaient de voir mes imperçus. Je souligne mes besoins, être soutenue et aider « à voir mieux » et les conditions nécessaires pour ma traversée,

l'attention et la qualité relationnelle ; la qualité relationnelle étant pour moi l'écoute, le non-jugement, la confiance la réciprocité et l'authenticité.

Mes alliés me permettent de constater mes progrès en communication, « J'observe que ma manière d'accueillir les propos de mes alliés a beaucoup changé. Je ne me sens plus en danger, donc je ne me défends plus. J'écoute en restant ancrée en moi. J'accueille en écoutant ce que leurs mots font résonner dans mon corps » (p. 38), « Quand je prends la parole, je ne me sens pas fuyante, mais bien là dans une sincérité totale à essayer de comprendre le message qu'ils m'envoient. Je nomme la réalité de ce que je perçois » (p. 38). J'apprends en même temps l'altérité qui ne peut se passer de la réciprocité.

Notre réciprocité, me permet une mise en action pour mon changement, « Je décidai donc le lendemain de participer à la dernière journée du stage. Et curieusement je retrouvais mes élans d'antan, joyeux, intacts » (p. 39), et d'une nouvelle prise de décision, « Je posais l'acte de me faire accompagner en Somato-psychopédagogie par une collègue pour m'aider à transformer mon rapport à la responsabilité » (p. 39).

J'observe l'apport actif de la réciprocité, qui contient deux pôles d'intérêts dans ce contexte, d'une part la réciprocité est le lieu pour grandir dans notre rapport aux autres et d'autre part, la réciprocité est un lieu pour se renouveler.

6.1.4.5.3 Vers une réciprocité avec ma vie

Je prends conscience que j'ai beaucoup évoqué la réciprocité. Déjà dans l'introspection sensorielle, il est question de la réciprocité entre moi et moi, moi étant mon corps et ma pensée ; entre moi et le mouvement interne. Quand j'anime, je parle de ma réciprocité avec le groupe et de notre réciprocité avec l'intelligence portée par le groupe. Dans la relation avec mes alliés, il y a de la réciprocité au cœur du nous. Puis dans l'écriture, je parle encore de réciprocité entre moi et l'écriture. Et enfin j'accède progressivement à une véritable réciprocité avec ma vie.

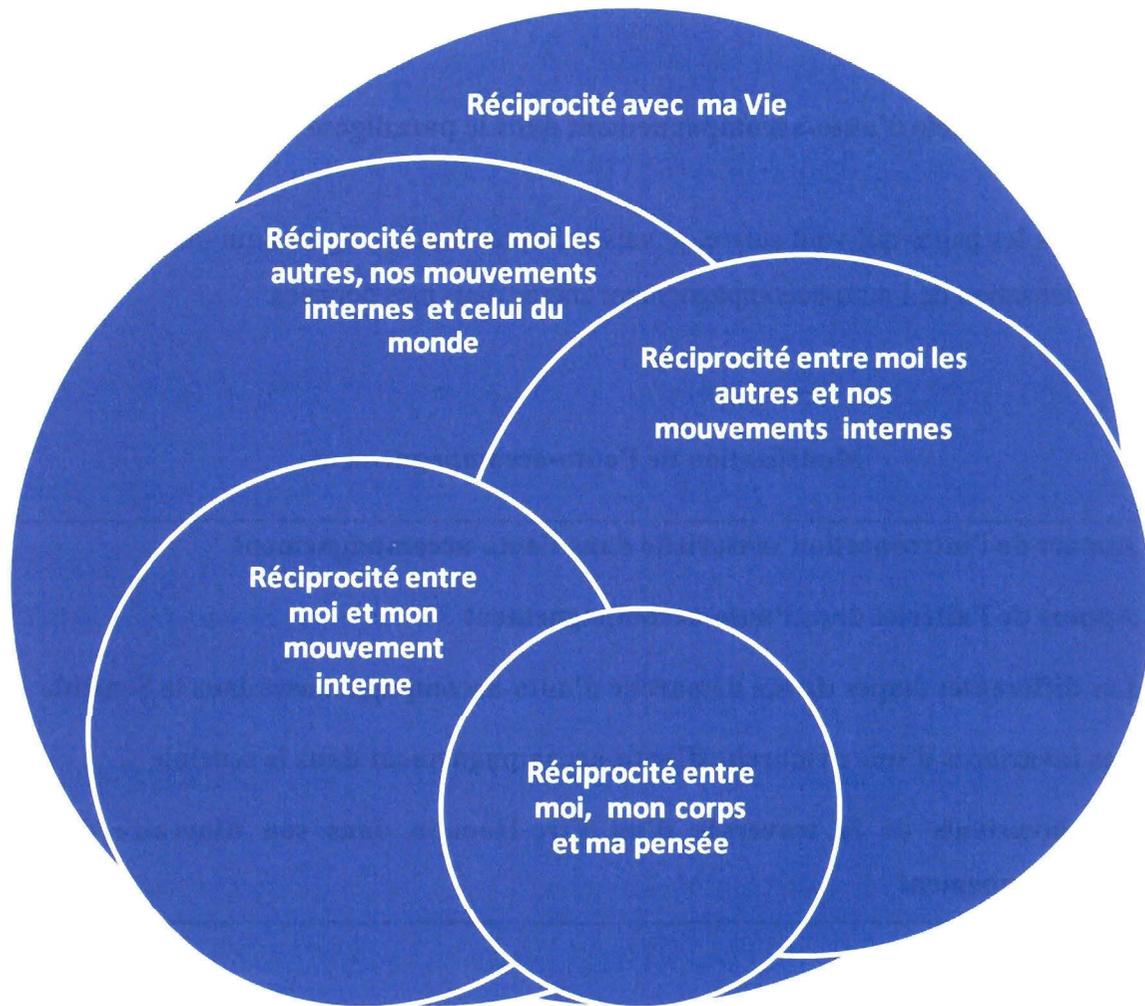


Figure 5 : Les différentes formes de réciprocités rencontrées sur mon chemin d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible

6.1.5 Autres constats majeurs émergents de mon analyse

Comme je l'expliquais à la fin du chapitre 4, dans la dernière partie de mon analyse, mes derniers Eurêkas m'ont conduit directement vers modélisation de la démarche d'auto-accompagnement dans le sensible et vers la conclusion de ce long parcours. Mon processus

de recherche concrétisait la pertinence d'avoir choisi comme méthodologie la démarche heuristique, un parcours d'Eurêkas, parcours que le chercheur découvre par lui-même.

6.1.6 Un modèle d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible

Dans les pages qui vont suivre, je vais présenter les cinq figures qui ont mis en place une modélisation de l'auto-accompagnement ancrée dans mes données.

Modélisation de l'auto-accompagnement

- 1. Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement**
- 2. Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement**
- 3. Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible**
- 4. Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible**
- 5. Les invariants de la traversée d'un Etre-Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement**

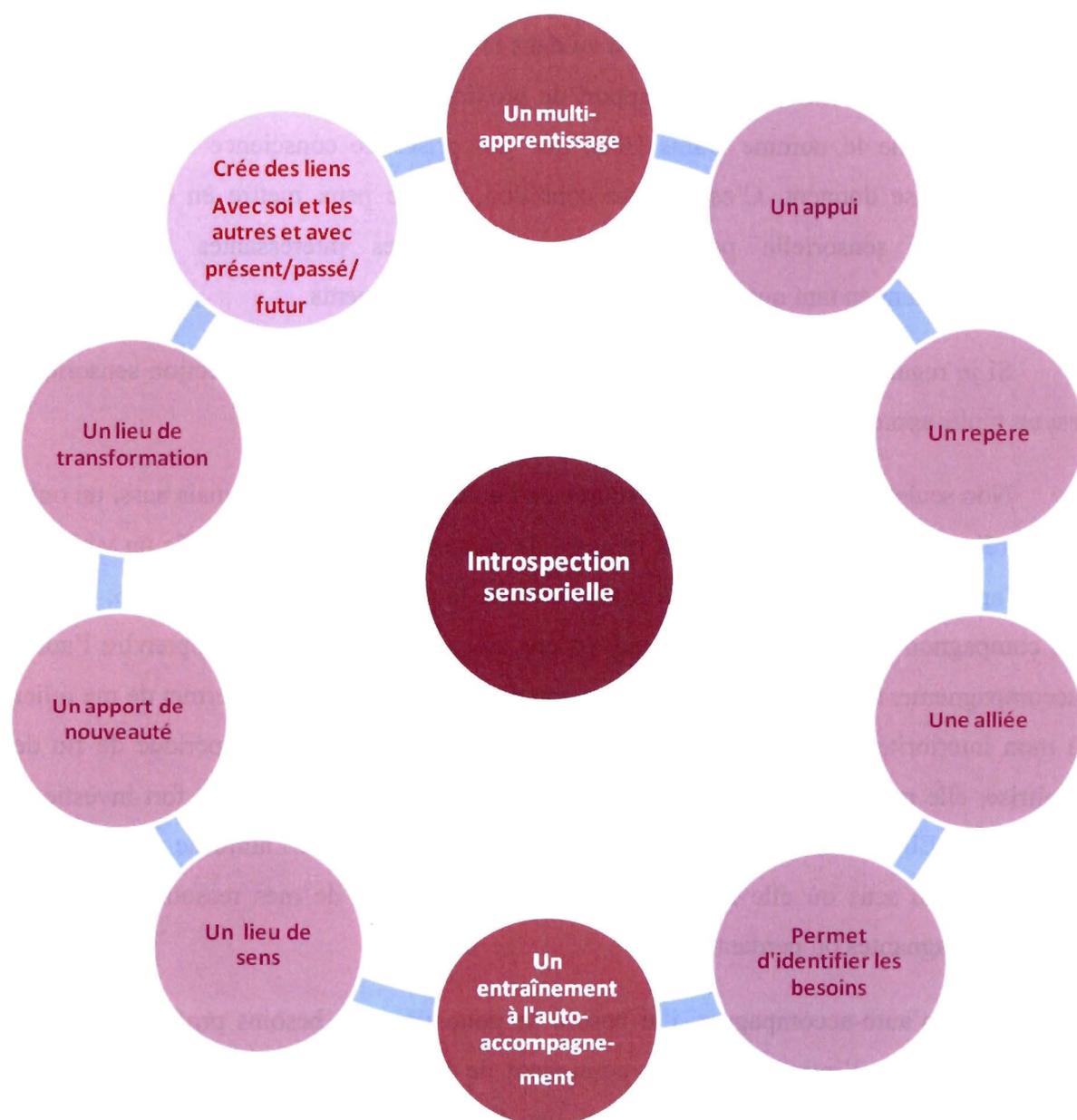


Figure 6 : Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement

6.1.6.1 Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement

L'introspection sensorielle, est majeure en ce sens qu'elle permet de créer les conditions de l'émergence du sens. On a vu dans la méta-analyse que c'est parce que je me tiens dans mon présent et dans un rapport de proximité à mon corps Sensible, le lieu de l'advenir comme le nomme Danis Bois, que des prises de conscience et des faits de connaissance se donnent. C'est à cette condition, que je peux mettre en évidence que l'introspection sensorielle peut être une des sources intéressantes pour l'auto-accompagnement en tant que lieu d'émergence de sens immanents.

Si je regarde la figure n°6, je note deux points essentiels, l'introspection sensorielle est un multi-apprentissage et un entraînement à l'auto-accompagnement.

Non seulement, elle peut être la source de l'auto-accompagnement mais aussi un outil extraordinaire pour s'y entraîner. Sa richesse de contenus de vécus, fait d'elle un véritable lieu d'apprentissage, mais bien plus encore comme le met en évidence la figure 6, elle est un compagnon fidèle, en tant qu'appui, repère, elle est une alliée pour apprendre l'auto-accompagnement. Par exemple, elle est un appui en ce sens qu'elle me permet de me relier à mon intériorité Sensible, support de mon lien au vivant. Dans cette période de fin de maîtrise, elle me permet de maintenir l'accordage entre ma pensée qui est fort investie et mon corps. Elle est un repère dans ma vie, une halte où j'écoute l'autre de moi. Elle est mon alliée au sens où elle m'informe de mes imperçus ou de mes ressources, de mes stratégies gagnantes ou perdantes.

Pour m'auto-accompagner, j'ai besoin de connaître mes besoins profonds, souvent indécélables sans l'introspection me permettant de les identifier. Une démarche d'auto-accompagnement, peut se guider depuis un lieu de savoir acquis, mais aussi depuis un lieu de nouveauté, on a constaté à quel point ce temps de l'advenir a été le lieu de prises d'informations nouvelles très riches pour ma vie.

L'introspection sensorielle est un des lieux de la transformation de l'être humain qui est une promesse de changement à qui apprend à en accompagner le processus. La transformation s'opère dans ce temps précis pour pouvoir se prolonger dans le temps de sa vie. L'introspection sensorielle propose un départ jaillissant à la transformation de soi.

Pour s'auto-accompagner ne faut-il pas être accordé à soi. Cette expérience crée des liens de soi à soi, de soi avec les autres, des liens entre passé, présent et futur, nous accordant en nous-mêmes, nous accordant au temps, tout en nous reliant aux autres. Et enfin la multiplicité des introspections sensorielles, peut avoir cet avantage de consolider l'auto-accompagnement dans la durée, comme un rappel à la mémoire et à l'entraînement qui souvent nous font défaut. C'est bien pour toutes ces raisons que l'apport de l'introspection sensorielle dans une démarche d'auto-accompagnement est essentiel.

6.1.6.2 Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement

L'apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement a traversé les différentes temporalités dans la construction de sens. On note que l'auto-accompagnement n'a jamais empêché l'altérité, bien au contraire ; la figure n°7 montre à quel point j'ai besoin de l'autre. Ce qui est mis en évidence, c'est que l'altérité est un appui et un repère comme dans l'introspection sensorielle, majorée d'un témoin. Ce dernier est capital, la figure le met en valeur, un témoin, bouclier de mes névroses. L'auto-accompagnement sans l'autre peut être une forme d'enfermement où il serait facile de tourner en rond dans son micro-monde même s'il est imbibé de Sensible. Et c'est parce que l'autre, ce témoin, m'aide à voir mes imperçus que mon univers se dévoile. Il peut être aussi le témoin de mon vécu, il me le rappelle quand il est temps, il est ma mémoire oubliée. Durant le processus d'auto-accompagnement de ma transformation, l'autre me voit changer alors que moi-même je n'en ai pas totalement conscience et c'est toujours au milieu des autres que je me redécouvre. L'autre parce qu'il n'est pas moi peut m'apporter une ouverture de point de vue, me faisant apercevoir le monde et mon monde d'une nouvelle manière. En réciprocité

avec lui, j'apprends sur la relation à l'autre. Le temps de partage avec l'autre peut m'aider à m'orienter vers de nouvelles décisions et me donner l'envie d'agir.

C'est pour toutes ces raisons que « l'autre » est un allié dans ma démarche d'auto-accompagnement. Nous trouvons là, la définition complétée du mot allié.



Figure 7 : Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement

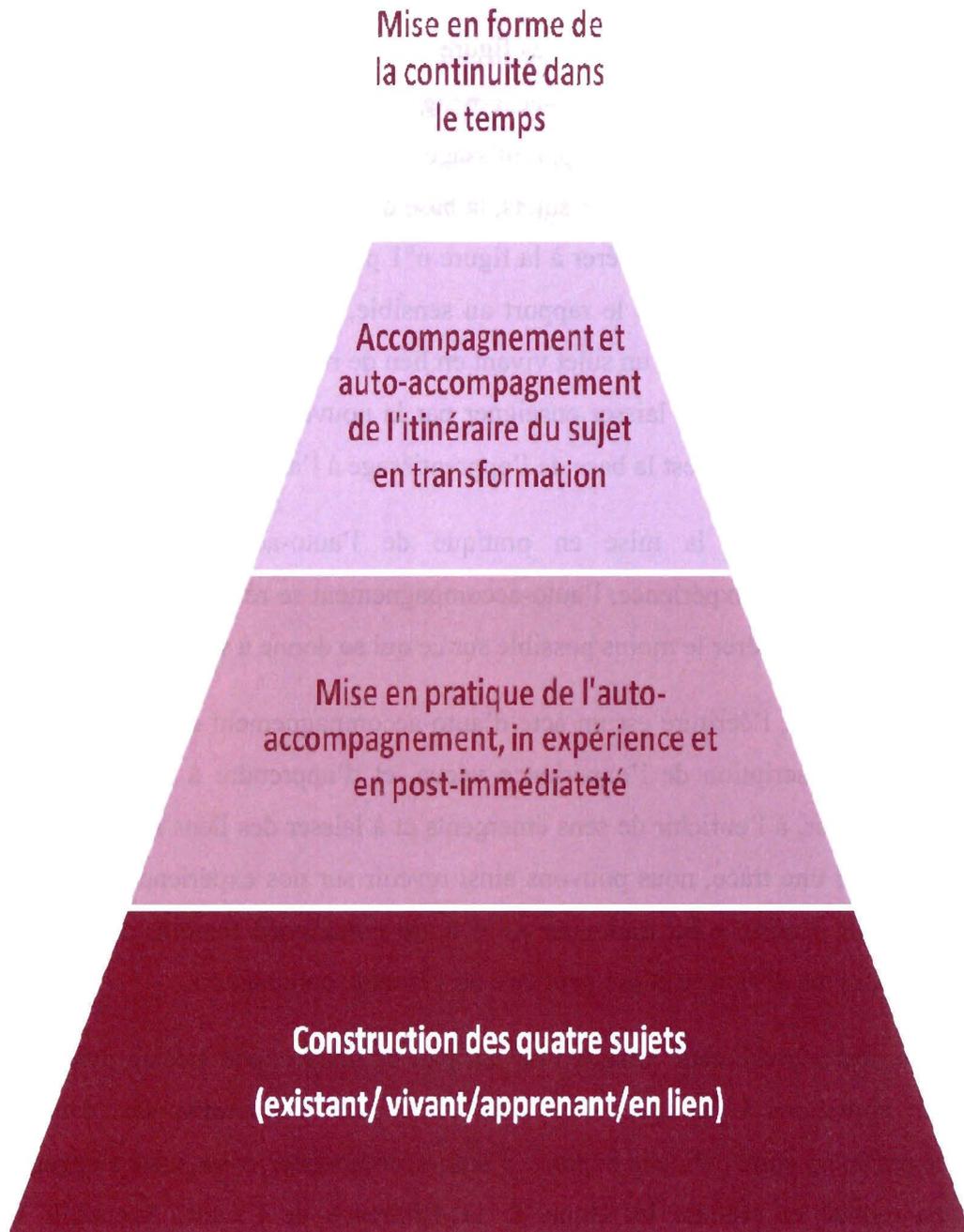


Figure 8 : Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible