

5.3.4 Récit de l'introspection n°4 (3 mai 2010) : une disponibilité au changement

J'anime l'introspection, toujours sur la demande de ma co-directrice; nous sommes un groupe de six personnes qui s'entraînent à développer nos capacités perceptivo-cognitives et à faire du sens, à travers un rapport au corps sensible.

J'ai dormi que par petits épisodes cette nuit, je me lève avec mal dans ma tête. Je ne suis pas du tout dans les bonnes conditions pour animer, mais je fais confiance au soutien de ma co-directrice.

Je guide verbalement, en vue de créer de la disponibilité dans mon corps, pour accueillir ce que ma vie va m'offrir

Encore une fois, la voie de passage passe par le cœur. Mais depuis l'attention sur le cœur, s'impose la tête. J'ai de la compassion pour elle et plus nous avons ensemble de la compassion pour notre tête, plus nos cœurs peuvent s'ouvrir.

Mais se rencontrer ou rencontrer le cœur, la tête comme un ami que l'on n'a pas vu depuis longtemps, demande encore plus d'implication ; ce n'est qu'à ce prix, qu'ils se donnent, se révèlent au grand jour. Ils nous livrent leur état d'âme, mais sommes-nous là ?

Nous rencontrons différents états de silence comme des bornes sur notre parcours, puis différents états de matière, allant progressivement vers plus de profondeur.

Les actes posés seront accueillir les résistances, les immobilités dans nos os. Consentir aux différences, aux contraires. Accueillir la nouveauté, nous accueillir, accueillir nos amis, le cœur et la tête. Faire acte de présence.

La présence se construit, on peut dire aussi que la présence nous construit.

Puis depuis l'expansion de nos cœurs, subitement nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient encore plus moelleuse, un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur, on est encore plus touché. Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense encore, me donnant un sentiment de protection. Nous devons accueillir d'un nouveau lieu de nous. Nous nous sentons aimés...et protégés. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 6-7)

5.3.4.1 Explicitation du récit en différé

« Je ne suis pas du tout dans les bonnes conditions pour animer, mais je fais confiance au soutien de ma co-directrice ». Quand j'anime une introspection, j'ai à cœur d'être en forme ; ce matin, je me réveille avec un mal de tête. Être en forme signifie pour moi bien me sentir ancrée dans mon corps, avoir une pensée claire et être en relation avec mon mouvement interne. Ce matin, je suis une fois de plus surprise et je dois m'adapter au présent de cette nouvelle expérience. Je me sens donc malgré tout confiante. Je sais également que je peux compter sur la présence du groupe qui est toujours un soutien.

Dans cette introspection, « Plus nous avons de la compassion pour notre tête, plus le cœur s'ouvre », c'est vraiment la continuité de la dernière expérience. La progressivité nous amène à rencontrer « Différents états de silence, comme des bornes sur notre parcours, puis différents états de matière, allant progressivement vers plus de profondeur ». Pour le lecteur, le silence, je le perçois d'abord à l'extérieur de moi comme un manteau épais qui me recouvre. Ce silence extérieur m'appelle par contraste à mon silence intérieur. À ce moment-ci, je ressens souvent un décalage. Mon monde intérieur n'est pas silencieux, il manque de silence, mes pensées font du bruit. Progressivement, le silence pénètre à l'intérieur de moi, car je le laisse pénétrer ; comment ? par mon acceptation à accueillir, comme une éponge qui s'imbibe d'eau chaude. Quand le silence rencontre ma matière, faite de peau, de muscles, d'os, de viscères, l'état change, le silence s'intensifie. Plus le silence pénètre la matière, plus il s'intensifie et plus je rencontre la profondeur de mon corps. La profondeur, je la ressens comme un espace s'ouvrant vers le dedans et dont je n'ai jamais touché le fond. Je pénètre alors dans le silence de mon corps. Ce silence a une particularité, il est porteur d'une présence, d'une attention bienveillante, c'est comme ça que je le ressens. Quand cette attention silencieuse imbibe ma matière, une alliance se dévoile sous la forme d'un mouvement qui se déploie dans tous les plans de l'espace, habitant dans toute sa globalité, le lieu de mon corps.

Progressivement, nous posons des actes, comme « Accueillir les résistances, les immobilités dans nos os. Consentir aux différences, aux contraires. Accueillir la nouveauté, nous accueillir, accueillir nos amis, le cœur et la tête, faire acte de présence » (Journal de recherche, 2010 p. 7). Pour le lecteur, quand la matière côtoie le mouvement, c'est-à-dire la vie, cette force de renouvellement, il met en évidence ce qui ne bouge pas, nos immobilités, qui sont notre force de préservation. La discussion entre cette force de renouvellement qu'est la vie et nos immobilités fait apparaître une résistance. Il y a toujours un dialogue à l'intérieur du corps entre cette force de renouvellement et cette force de préservation. Notre capacité de résilience, c'est quand la force de renouvellement a le dernier mot. Quand je propose de consentir aux différences et aux contraires, c'est consentir à la mobilité et à l'immobilité, à la résistance autant qu'à la fluidité, c'est apprendre d'une non-prédominance.

Consentir demande deux actes, un acte psychique et corporel. Accepter avec sa pensée les différences et les contraires et accepter avec son corps, c'est-à-dire ne pas lutter contre la résistance en y ajoutant une autre résistance physique, ce qui la renforcerait, mais plutôt l'accueillir, l'absorber en soi.

Accueillir la nouveauté demande d'accepter de laisser de côté nos repères habituels. L'expérience introspective nous met toujours dans des lieux imperçus de nous, des perceptions et des états nouveaux. Il fait fonction de guide touristique nous faisant visiter les terres inconnues de nous-même. Tout en nous les faisant visiter, il nous les fait vivre, explorer. C'est ainsi que l'on se rencontre différemment.

« Faire acte de présence » est la première condition pour saisir les contenus de vécus d'une expérience. Parfois, lorsque les résistances apparaissent, nous avons tendance à partir dans nos pensées, ce qui peut ressembler à une fuite. La confrontation étant trop grande, alors nous fuyons. Souvent nous devons nous rappeler à notre présence.

La transformation semble passer par le chemin de la présence à soi, de l'accueil et du consentement. Quand je ressens ma propre présence, je suis en contact avec la globalité de

mon corps, avec mon mouvement interne, ancrée dans mes pieds et ma conscience est à la fois avec mon corps et ouverte sur l'extérieur.

L'évolutivité du travail se donne jusqu'à sentir que « La présence se construit, on peut dire que la présence nous construit ». Dans mon vécu, ma propre présence se renforce grâce à la présence du mouvement interne en moi. Ce dernier est présent en tant que tel, mais porte en lui une conscience, comme une attention délicate posée là où il œuvre. À un moment, je ressens que c'est cette présence-là qui nous construit, qui nous donne du corps, de la solidité, une présence plus prégnante.

« Puis depuis l'expansion de nos cœurs, subitement, nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient encore plus moelleuse, un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur, on est encore plus touché, nous nous sentons protégés ». Pour moi, la qualité de présence qui s'est offerte a eu un effet, « L'expansion de nos cœurs » ; je me suis sentie profondément touchée. Je me retrouvais comme à l'intérieur d'un cocon, protégée et aimée. Peut-être est-ce ce sentiment qui, lui aussi, a eu un effet sur la texture de ma matière, devenue moelleuse. Il me semble vivre le boléro de Ravel dans cet instant-là, l'évolutivité pure. Chaque cause produisant ses effets, l'évolutivité se poursuit, un accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur. Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense encore, me donnant un sentiment de protection, « Nous nous sentons aimés et protégés ».

« La transformation, c'est le fait que l'homme est capable de supporter la vie d'une façon différente et de donner à toute action un sens transformateur. »

Durckheim, 1996 : 171

5.3.4.2 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la quatrième introspection sensorielle.

Ce qui est marquant est la différence entre mon état de disponibilité du départ et celui de la fin. La transformation est claire. Ce qui apparaît dans l'auto-accompagnement est ma

confiance dans le processus, ma disponibilité au changement et à l'apprentissage. Cela correspond à un de mes projets dans ma vie, accompagner mon changement au contact du sens qui se donne dans l'expérience du sensible. Je peux supposer que les outils que j'utilise pendant l'introspection, comme le soutien des autres, avoir du cœur pour mes pensées, accueillir mes résistances et les contraires, accueillir la nouveauté et faire acte de présence, peuvent être transférés dans mon quotidien pour accompagner ma vie.

J'observe qu'il y a une continuité entre les deux dernières expériences introspectives. J'arrive sur le constat de devoir mettre du cœur dans mes pensées. Dans cette dernière introspection que j'anime, je mets en pratique cette prise de conscience et je la transfère à la fois dans ma pratique personnelle et professionnelle. Ce que je veux dire, c'est que quand je vais guider la prochaine introspection, je vais réinvestir cette prise de conscience de mettre du cœur dans ma pensée, pour moi-même et je pourrai la proposer au groupe comme consigne, le moment venu. Ces compréhensions m'aident à apporter de nouvelles nuances dans ma pédagogie.

Il y a un bel exemple du boléro de Ravel, c'est la loi d'évolutivité. Dans la proximité avec le mouvement, si je me laisse faire, il y a toujours une transformation des perceptions, des différents états, du corps et de la pensée. Le rapport au cœur est encore au rendez-vous, il est encore une fois une voie de passage vers l'accordage somato-psychique. Cette expérience me rappelle un sentiment très fort vécu au Maroc, le sentiment de protection, que je ne percevais plus. J'observe que mon introspection me donne des voies de passage pour le retrouver

5.3.5 Récit de l'introspection sensorielle n°5 (4 mai 2010) : apprendre à recevoir pour apprendre à donner

J'anime l'introspection, nous sommes un groupe de huit personnes, toujours dans la même continuité de la proposition de ma co-directrice. Je me sens en forme ; aujourd'hui,

les conditions sont réunies pour moi, je suis en lien avec mon intériorité. J'ai une confiance totale dans l'alchimie entre le groupe, moi et cette intelligence de vie dans nos corps.

D'emblée, le silence est présent, à la limite de l'immobilité, nous faisant entrevoir le non-silence dans nos corps.

D'emblée, une délicatesse se montre, si délicate, si aimante que le moindre souffle risque de la faire disparaître. Je parle du souffle de nos pensées, de notre volonté de saisir, de contrôler. J'apprends, j'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité. J'apprends ce matin de l'amour différemment d'hier. L'amour me saisit dans mes jambes, puis remonte toujours aussi délicatement comme si l'amour étirait le temps pour que je m'imbibe de sa présence, que je le reconnaisse, que je consente. Je n'ose parler, rompre ce cycle. Je prends conscience que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité. Mon corps se tait pour accueillir. Une réciprocité s'installe entre nous, rendant encore plus savoureuse la rencontre. Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui. Nous apprenons de la subtilité de l'amour. Il est comme un miel qui se déverse dans nos corps. Il prend sa place dans la globalité du corps, le tronc, puis les bras. Sa présence s'intensifie, rentre dans nos os, nous étreint. Cet amour s'engage dans moi avec force et détermination. Oui je peux vivre les paradoxes, les entrelacements d'une subtilité bienveillante amoureuse de liberté et son engagement puissant dans moi au plus profond de ma chair. J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total. Ma tête est mise à dure épreuve, elle résiste, j'ai de la compassion pour elle, beaucoup de compassion. Cela n'empêche pas l'amour de suivre le courant du fleuve.

Puis monte cette phrase de ma profondeur : j'apprends à recevoir pour apprendre à donner. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 7-8)

5.3.5.1 Explicitation du récit en différé

« D'emblée, le silence est présent, à la limite de l'immobilité, me faisant entrevoir le non-silence dans nos corps ». Nous apprenons par contraste que le silence extérieur nous renvoie à nos bruits intérieurs. J'ai expliqué dans l'introspection du 3 mai en quoi pour moi il y a contraste. Un silence à la limite de l'immobilité peut paraître étrange ; je vais tenter de l'expliquer. Parfois nous sommes saisis par les qualités de silence des lieux que nous visitons, comme le silence de la montagne, le silence d'une église ou le silence du désert. Quand on aime le silence, on finit par apprendre de ces contrastes comme l'on apprend à humer les différentes senteurs d'un bon vin. Il y a des silences plus ou moins en

mouvement et des silences comme celui du désert, à la limite de l'immobilité. Ce dernier peut être bousculant, car il nous oblige à nous taire et à plonger en nous-mêmes. Mais bien souvent, derrière ce silence presque immobile, apparaît autre chose. Ici, c'est de la délicatesse qui émerge.

L'ambiance interne de la délicatesse est toujours là « Si délicate, si aimante que le moindre souffle risque de la faire disparaître ». Quand on caresse les ailes d'un oiseau avec toute la douceur du monde, pour ne pas que son cœur batte trop fort, c'est la même sensation.

Je précise qu'il s'agit « Du souffle de nos pensées, de notre volonté de saisir, de contrôler ». Je perçois que cette animation interne n'a pas besoin de nous pour savoir où elle doit aller, vouloir la saisir est déjà de trop, on ne saisit pas la vie, la vie est autonome. On ne contrôle pas l'arbre qui pousse, on n'a pas de contrôle sur l'enfant qui grandit. La vie est un processus en marche.

Dans cette introspection, « J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8). Ce que j'en comprends, c'est que cette forme d'amour n'a pas besoin de ma volonté pour se donner, elle est suffisamment généreuse. Cela m'enlève le devoir de poser n'importe quel acte mais d'être simplement là.

L'amour c'est ce que j'appelle volontiers le grand troisième. (Durckheim, 1996 : 195)

Dans mon expérience, quand je rencontre l'amour de la vie, il me semble que j'apprends à aimer différemment, « J'apprends ce matin de l'amour différemment d'hier ».

L'amour de la vie « Se donne totalement sans rien prendre », gratuitement contrairement à l'amour affectif avec sa tendance à donner pour posséder, ou pour combler un manque. L'amour de la vie n'a pas besoin d'un objet pour aimer ; ça aime inconditionnellement. Mon amour n'est pas dirigé vers une personne, mais bien vers l'amour. L'émotion qui accompagne cette expérience ressemble à l'amour que deux êtres peuvent éprouver l'un pour l'autre au début d'une relation. Mais souvent nous ne sommes

pas conscients des effets dans notre corps. Nous aimons alors avec notre tête, jusqu'à l'extase, mais où est notre corps ? Que vit-il, lui ? Ici, l'amour dans le corps est vraiment incarné sous la forme d'une onctuosité chaleureuse et mouvante ou bien d'une subtilité infinie. Nous pouvons palper l'amour en nous. Comme je décrivais le silence plus haut, l'amour aussi est plein de teintes, de couleurs, de textures, de subtilités différentes. Nous pouvons les capter, les saisir, parce que notre réceptivité s'est affinée. Cette forme d'amour nous dilate, nous ouvre et ne nous enferme pas. Ce n'est pas alors une seule personne que nous aimons, mais la vie dans ses multiples expressions.

Rencontrer l'amour de la vie dans son corps peut nous mettre aussi devant notre peur de le recevoir et devant notre difficulté à aimer. Oui, je reçois dans cette expérience, mais en même temps j'apprends sur la subtilité de l'amour et à y consentir progressivement.

Je ressens que « L'amour me saisit dans mes jambes, comme une coulée d'une douceur infinie, puis remonte toujours aussi délicatement comme si l'amour étirait le temps pour que je m'imbibe de sa présence, que je le reconnaisse, que je consente ». Je prends conscience « Que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité ». Je suis dans un état d'accueil intense, « Mon corps se tait pour accueillir ». La lenteur avec laquelle il se déploie dans mon corps donne du temps pour l'appivoisement.

Puis je ressens une réciprocité avec le groupe, « Une empathie s'installe entre nous, rendant encore plus savoureuse la rencontre ». Ma présence est conjointement ouverte au groupe, « Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui, nous apprenons de la subtilité de l'amour ». Ce qui m'en informe, c'est la réciprocité actuante. Nous sommes touchés l'un par l'autre dans l'instant, au sein de nos « vivants réciproques » et ainsi déplacés, transformés. Un des signes qui m'en informe, en dehors de mon corps, est la qualité de silence de la pièce qui change et qui est comme un bain de douceur dans lequel nous baignons.

Puis « Cet amour s'engage dans moi avec force et détermination ; oui, je peux vivre les paradoxes, les entrelacements d'une subtilité bienveillante amoureuse de liberté et son

engagement dans moi au plus profond de ma chair ». J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement. Je suis interpellée par ces deux mots qui montent à ma conscience, « Liberté » et « Engagement », qui étaient pour moi antinomiques avant de vivre cette expérience. Cela me parle de ma peur de l'engagement au risque de perdre ma liberté. Et là, dans l'intimité de mon corps, les deux se vivent simplement, dans l'évidence, « J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total ».

Je me sens toujours au milieu de contraires, ma force de renouvellement et ma force de préservation. Et devant cet apprentissage qui parle d'un élan vers le renouvellement, « Ma tête est mise à dure épreuve, elle résiste, mais j'ai de la compassion pour elle ». Malgré tout « cela n'empêche pas l'amour de suivre le courant du fleuve ». Je ressens fortement que cette force en mouvement n'est pas influencée par mes résistances.

Puis monte cette phrase de ma profondeur « Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner ». Je fais le lien avec ma vie, j'ai été plus souvent dans une attitude de donner plutôt que recevoir. Dans mes expériences du sensible, c'était plus facile pour moi, mais j'ai toujours eu conscience que je ne pouvais pas dépasser un certain seuil d'accueil. Ce que j'observais est que plus j'accueillais ce qui m'était donné à vivre dans les expériences et plus j'étais capable d'accueillir les autres. Il y avait de toute évidence un lien. Dans cette introspection, je dépassais ma peur d'accueillir et je réalisais qu'en accueillant ce qui m'était offert, je m'accueillais davantage moi. Je sentais la nécessité de devoir prendre soin de l'équilibre entre l'accueil et le donner, et que comme le suggérait ma pensée émergente, pour apprendre à donner, j'avais à apprendre à accueillir. Je repartais dans ma vie avec cet apprentissage à poursuivre.

5.3.5.2 Analyse des réflexions écrits en post-immédiateté

Je pressens que l'expérience de l'amour dans mes diverses introspections est un chemin, un apprentissage de la confiance et de l'accueil au cours du chemin, une guérison au cours du chemin, également un moyen de retrouver le sens du chemin. Je me pose la

question de ce que l'expérience a le plus construit à ce jour pour moi, je répondrai que c'est la confiance. Il me semble à ce jour que la confiance dans ma vie me permet de me soigner de ses épreuves.

5.3.6 Récit de l'introspection sensorielle n°6 (5 mai 2010) : une nouvelle réciprocité

J'anime l'introspection toujours sur la demande de ma co-directrice. Nous sommes un groupe de sept personnes.

Ce matin s'impose une immobilité et son silence.

Le mouvement cogne à notre porte, mais nous ne sommes pas prêts à l'accueillir. Il nous faut construire un espace d'accueil dans nous. Il faut du temps. Puis le mouvement pénètre dans nous avec délicatesse, mais surtout ce qui me frappe c'est son profond respect et sa grande douceur. Je sens dans mon thorax une présence, une présence qui vit de la solitude, je la sens tellement seule, isolée dans ce monde. Puis je perçois qu'elle a besoin de notre amour. Je prends alors conscience que l'amour a besoin d'être aimé à son tour. Ce n'est pas que dans un seul sens. Nous l'accueillons en nous, je me sens timide à l'accueillir.

Le silence s'intensifie, je pressens qu'il se passe quelque chose d'important.

Je sens simplement que nous devons aller vers plus de neutralité, je guide dans ce sens. Je me sens comme à mes limites de neutralité, ma tête a du mal. Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau, dans lequel je n'ai plus de repères.

J'évoque la neutralité, l'intensité du moment qui se joue et la nécessité de faire confiance. Plus nous sommes neutre, plus la nouveauté fait jour et plus nous devons être neutre et plus nous devons travailler la confiance. Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine en nous, créant du liant. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 8-9)

5.3.6.1 Explicitation du récit en différé

Dès que je m'installe sur ma chaise, je perçois que « Ce matin, s'impose une immobilité et son silence ». Je capte une grande nappe immobile dans tous nos corps réunis. C'est un silence immobile différent de ceux que je décrivais plus haut, je le ressens

comme une frontière qui ne laisse rien passer et qui crée un silence de fermeture. Je fais un guidage verbal en m'adressant au groupe au « nous ». « Le mouvement cogne à notre porte, mais nous ne sommes pas prêts à l'accueillir, il nous faut construire un espace d'accueil dans nous ». C'est vraiment l'image de quelqu'un qui frappe à notre porte, auquel nous refusons de répondre. Cela m'informe que notre disponibilité intérieure, aussi bien corporelle que psychique, est nécessaire pour pouvoir accueillir, et ce matin ce n'est pas au rendez-vous. Une disponibilité nécessite d'être présent à soi, à son corps et de se rendre ouvert à l'expérience, psychiquement et corporellement.

« Il faut du temps ». La notion de temps est importante pour le processus, chaque seconde qui passe est transformatrice. J'apprends à laisser le temps faire son œuvre et, en même temps, je fais des relances à directivité informative, j'oriente l'attention du groupe vers les imperçus, vers ce qui est disponible à percevoir et qui ne serait pas saisi sans mes propositions. La transformation se fait ainsi plus facilement. Mais chacun vit son expérience. Ce que je nomme n'est pas forcément perçu par tout le monde, mais donne l'opportunité de percevoir des informations nouvelles.

« La directivité informative, présente l'avantage non seulement d'accélérer le processus de résolution, mais aussi de le faire émerger quand il n'apparaît pas de lui-même » (Bois, 2006 : 74).

« Puis le mouvement pénètre en nous avec délicatesse » ; ce qui m'interpelle, « C'est son profond respect et sa grande douceur ». C'est une sensation très subjective et pourtant c'est bien une réalité pour moi. C'est comme s'il fallait cette douceur et ce respect pour que nos corps se laissent convaincre. Le mouvement nous apprivoisait.

Je poursuis en disant « Je sens dans mon thorax une présence, une présence qui vit de la solitude, isolée dans le monde ». Je me pose la question à savoir si ce n'est pas ma propre solitude que je perçois ; non, il est clair pour moi que je ne me sens pas dans un espace de solitude, et je ne perçois pas non plus que cette solitude vienne du groupe. Pour le lecteur,

quand on est en réciprocité actuante, on perçoit la résonance en soi de ce que vit l'autre et, dans ce contexte, c'est le groupe.

J'en conclus que je perçois l'état d'âme du principe vivant se donnant sous la forme d'une présence. Mon rapport au principe vivant me donne accès à son besoin, « Elle (cette présence) a besoin de notre amour », je « prends conscience de son besoin de réciprocité ». Je suis touchée, c'est la première fois que je sens cela aussi clairement. Puis « Le silence s'intensifie », ce qui est pour moi la signature d'une évolutivité et dans ce cas-ci d'une invitation à poursuivre. Je perçois « Que nous devons aller vers plus de neutralité ». Plus le principe vivant est actif dans nous, plus il y a exigence de neutralité. La neutralité, comme j'en parlais plus en avant, serait de faire l'*epochè* de tout ce que l'on connaît déjà, de ne rien attendre, de ne rien chercher, de ne rien diriger, de se maintenir dans l'instant du présent, ouvert à l'imprévisible, dans un véritable état de suspension.

« Je me sens à mes limites de neutralité, ma tête a du mal », je cherche en moi un lieu de neutralité plus grand, un lâcher prise plus grand de mon contrôle. Il est subtil, mais je prends conscience qu'il contrôle quand même.

J'accède alors à une autre perception, « Le mouvement s'expande dans notre groupe et au-delà de notre groupe, jusqu'à un lieu inconnu, totalement nouveau dans lequel je n'ai plus de repères ». Je peux présupposer que c'est l'attitude de neutralité qui a permis d'avoir accès à de la nouveauté. Depuis cette nouveauté, je propose de poser un acte, « La nécessité de faire confiance ». Chaque expérience nouvelle peut nous mettre dans un inconfort, car nous perdons nos repères perceptifs.

Puis comme un retour au premier mouvement d'expansion, nous accédons à une nouvelle sensation, un mouvement rentrant dans nos corps, « Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous, créant du liant » (p. 9). Comme une vague, c'est un aller-retour, un pouls qui nous met en lien avec l'espace autour de nous, comme si nous retrouvions notre respiration originelle. Pour Danis Bois, « C'est un système rythmique très stable qui anime toutes les structures anatomiques du corps dans une harmonie parfaite ;

cette activité est totalement autonome par rapport à la dynamique gestuelle » (Bois, dans Bourhis, 1999 : 39-40).

Cette introspection est une valse de mouvements rentrants, et sortants.

5.3.6.2 Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°6

Cette introspection est une valse de mouvements rentrants et sortants. Elle est la mise en pratique de la précédente : j'apprends à accueillir pour apprendre à donner (mouvement rentrant et sortant). Ce qui apparaît toujours, c'est que dans ma posture d'animatrice, j'apprends toujours pour ma propre vie.

Je découvre le sentiment de réciprocité avec le mouvement d'une manière plus intime. Après avoir senti qu'il avait besoin de nous, je perçois son état d'âme de solitude. Ma relation au mouvement évolue au cours de ces introspections. Elle s'affine. C'est une expérience teintée d'humanité entre deux amis. Cet état de solitude, je le reçois comme une confiance. Je sens poindre en moi un sentiment de responsabilité.

5.3.6.3 Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données

Je vis deux temps forts pendant l'analyse de cette introspection. En commentant mon expérience, je rencontre une difficulté à écrire. Je l'interroge et je prends conscience que j'ai du mal à assumer ce que je suis en train d'écrire, je le nomme et cela me permet d'aller plus loin. J'ai du mal à assumer ce que je vis, j'ai peur du jugement des autres. Il me faudra y revenir en plusieurs temps. Je sens dans mon corps un travail intense qui se fait, je suis brassée, remuée. Je sens que j'ai besoin de retrouver ma verticalité pour écrire clairement cette expérience. Je me raisonne en me disant que tout être sur cette terre a le droit de vivre ses expériences, cette pensée me redresse et je peux de nouveau écrire.

Le deuxième temps fort est toujours grâce à l'analyse. 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. Cette relation me manque, j'ai mal comme quand l'être que vous aimez le plus au monde vous manque. 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. 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 de me laisser aimer » ; j'écris cette phrase entre guillemets, car elle vient de jaillir de moi, ce n'était pas ça que je voulais écrire. Je voulais écrire que quand mon cœur se « resensorialisait », la peine du départ de Julia émergeait, et là je n'étais plus capable de recevoir de l'amour. Ma réponse venait de surgir de moi. Décidément, le travail d'écriture était un acte de création.

J'écrivais sur le champ à une alliée en lui demandant un rendez-vous ; elle me répondit tout de suite. La rencontre fut d'une douceur infinie. Elle se tenait dans le lieu de ma demande et je pouvais lui partager ma nostalgie, mes larmes parlaient de mon cœur qui se réanimait. Je n'avais besoin de rien d'autre que de cette écoute sans affectivité mais tellement plus présente. Je percevais dans mon corps beaucoup de chaleur. Mon mouvement se liait au sien dans une danse à l'infini.

Depuis que Julia avait réapparue, un air se chantait en moi, une mélodie d'Ugo Farell, me rappelant le jour de la cérémonie de son départ. Que voulait me dire ce rappel au passé. J'observais que je vivais la proximité à l'amour dans mon cœur, et peut-être la nostalgie sans la souffrance qui me submergeait autrefois. Me restait-il la culpabilité de survivre à Julia ?

« 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 ». (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 35)

5.3.7 Récit de l'introspection sensorielle n°7 (6 mai 2010) : une nouvelle quête de liberté

J'anime l'introspection sur la demande de ma co-directrice. Nous sommes un groupe de huit personnes.

De nouveau cette introspection est remplie de cœur

Petit à petit, une présence aimante s'ouvre sur notre groupe puis vers plus d'amplitude, elle s'offre maintenant à l'extérieur, Nous devons apprendre à accompagner ce qui se donne à l'extérieur Pour la première fois, je sens ma tête se laisser elle aussi imbiber de vagues d'amour.

Je sens l'élan joyeux de l'amour en moi, je sens sa liberté d'être. Je sens sa liberté et que notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 9-10)

5.3.7.1 Explicitation du récit en différé

Je plonge en moi comme un scaphandrier dans une mer tranquille. Dans cette introspection, je retrouve les mêmes perceptions que la veille, comme si je reprenais l'expérience là où je l'avais laissée.

La continuité est claire, « Une présence aimante s'ouvre sur notre groupe, puis vers plus d'amplitude, elle s'offre maintenant à l'extérieur ». Je poursuis en disant : « Nous devons apprendre à accompagner ce qui se donne à l'extérieur ». En écrivant, je trouve que ma proposition n'est pas claire ; ce que je veux dire, c'est être présent de manière neutre à l'ouverture qui se donne, comme un espace qui s'ouvre à l'extérieur de nous.

Ce qui est nouveau, c'est « Que pour la première fois, je sens ma tête se laisser imbiber elle aussi de vagues d'amour ». La présence aimante que je perçois au début dans tout mon corps n'habite pas ma tête et puis soudainement, je ressens une diffusion sous

forme de vague dans ma tête. Pour la première fois, ma tête a elle aussi accès à de l'amour. Je ressens comme un accordage entre mon tronc, mes jambes et ma tête. Tout mon corps est dans la même ambiance. Ma tête n'est plus coupée du reste de mon corps.

« Je sens l'élan joyeux de l'amour, je sens sa liberté d'être ». Cette fois-ci, l'amour est accompagné du sentiment de la joie, et c'est dans ma tête que je le perçois. L'amour ne provoque pas forcément de la joie, mais dans ce moment c'est ce que je vis. Cette joie est communicative, je la ressens m'habiter également. Je deviens joyeuse, comme si ma matière corporelle riait. Je ressens ma tête comme nettoyée de ses pensées et devenir frivole. Peut-être que je suis en train d'apprendre la légèreté.

En même temps que je sens son élan joyeux, je perçois sa liberté d'être et je rajoute « Que notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse ». Il semble qu'il puisse y avoir une émotion intrinsèque à l'amour, la joie. « Nous n'y pouvons rien », ce que j'entends, c'est qu'elle ne dépend pas de nos états d'âme, ni des événements de notre vie ; l'amour peut être libre d'exister et joyeux. J'apprends de la joyeuseté de l'amour.

5.3.7.2 Prise de conscience en différé au moment de l'écriture de l'analyse de mes données

« C'est en devenant un autre qu'on voit autrement et qu'on voit autre chose. »

Durckheim, 1996 : 11

Je reviens plus précisément sur ce que j'ai écrit, « Je sens sa liberté d'être » (Journal de recherche, 2010 : 10). L'élan joyeux de l'amour dans ma tête, me donne le sentiment d'une pensée libertine. Cela m'invite à goûter ce que peut-être la légèreté des pensées s'associant à une sensation de liberté de tout mon être. Je me ressens goûter cette liberté avec délectation, elle a un goût exquis ; c'est intense, pétillant, ample et mouvant c'est un état extraordinaire pour moi et c'est vraiment inédit.

C'est en analysant mon introspection et en me replongeant dans l'expérience vécue que je prends conscience de ces détails majeurs passés inaperçus. Cela change ma représentation de la liberté. Est-ce que la liberté serait de bénéficier d'une liberté de penser ? Est-ce que la liberté de penser s'accompagne d'une sensation de légèreté et de bonheur ?

Autrefois, la liberté pour moi était de quitter les situations qui m'opressaient. Certes, une manière pour moi de me choisir, mais aussi peut-être de fuir la réalité. Grâce à cette analyse, je lève un voile imperçu. Si je me réfère à ces quatre derniers mois, je constate que ma pensée s'est allégée, je suis moins préoccupée par moi-même, je me sens plus légère pour moi et pour les autres. Je ne peux m'empêcher de faire le lien avec cette introspection sensorielle, qui a été comme initiatrice d'un changement de représentation.

Encore une fois, je constate que « Notre contrôle n'a aucun pouvoir sur cette force heureuse » (Journal de recherche, 2010 : 10), car je palpe en direct l'autonomie de l'amour qui s'exprime et qui semble en aucun cas prendre en compte mes états intérieurs quels qu'ils soient, ce qui me rassure totalement.

En résumé, l'élan infiniment joyeux de cet amour, totalement libre dans ma tête, libère d'une prison mes pensées. Je réalise aujourd'hui, grâce au retour sur l'expérience que me permet de faire l'analyse de mes données, que cette introspection a eu un impact réel sur mon comportement les mois qui ont suivi. En prendre conscience en différé me permet de voir le tissage de mon processus de transformation. M'accompagner sera alors d'être vigilante à maintenir cet état de légèreté de ma pensée dans le temps.

Le sens se donne, dans l'accompagnement de la fidélité à ma vie. C'est le chemin du consentement, de l'apprentissage, de l'étonnement, de la nouveauté, de la découverte de cette intelligence vivante qui me dépasse. C'est le chemin de la jubilation, c'est un chemin de liberté. Je ne sais pas où ma vie va m'entraîner.

« Le chemin commence là où nous sommes attentifs à ce que notre profondeur demande et exige. Ensuite le chemin est fidélité à l'exercice. »

Durckheim, 1996 : 165

5.3.8 Récit de l'introspection sensorielle n°8 (juillet 2010) : un sentiment d'appartenance

Un stage de somato-psychopédagogie est animé par un de mes pairs à Rimouski, nous sommes 80 personnes. C'est le deuxième jour de la formation. Cela fait plusieurs semaines que j'hésite à aller à ce stage. Je me sens en résistance intérieure dans ma pensée et dans mon corps. Dans ma pensée, cela se manifeste pas une non-envie que je perçois comme « en réaction » à quelque chose, sans pouvoir le définir. Dans mon corps, je me sens dans une résistance comme si tous mes tissus étaient tendus.

C'est ma première introspection sensorielle. Je me sens très présente, bien ancrée dans mes pieds. Mon attention est à son maximum d'intensité. J'ai fait le choix d'être là et de me situer en dehors de mes résistances.

Le sacré est là d'emblée, c'est la préciosité incarnée dans ma chair, la préciosité de la vie. Elle se manifeste comme une mouvance qui connaît le chemin dans mon corps. Je ressens une attention posée sur moi, me faisant percevoir son amour inconditionnel. Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur. Je goûte cette présence avec délectation. J'écoute la prosodie de l'animateur, je suis touchée par la prosodie du guidage verbal et profondément émue, la pensée qui jaillit est que, oui, nous appartenons à la même famille. Sa quête est aussi la mienne, me mettre au service du vivant. L'évidence me touche et même plus, me bouleverse. Le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage.

Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant. Un souvenir resurgit alors de ma mémoire, je suis en cours avec l'animateur et je fais la petite main auprès des étudiants. « Je me souviens d'un moment de clarté de conscience intense où soudainement je perçois la grandeur de l'œuvre de cet homme. Je me sens dans cet

instant être totalement avec lui, au service de la même œuvre. Dans les secondes qui vont suivre, une peur viscérale m'attrape ; non, c'est trop grand, trop énorme, je ne suis pas capable. Cette peur, je la reconnais, elle est profonde depuis mon enfance ». Pendant cette remémoration, je vis deux états opposés. Un sentiment d'emboîtement dans ma vie, d'évidence, puis de peur et d'effolement.

Oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d'émotion m'envahit, me submerge, me montrant mon chemin : consentir. Être avec mes amis à œuvrer. Je ressens le besoin de laisser cette prise de conscience prendre sa forme. Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 14-15)

5.3.8.1 Explicitation du récit en différé

« Le sacré est là d'emblée, c'est la préciosité incarnée dans ma chair, la préciosité de la vie. ». Dans le début de cette introspection, je n'ai rien à construire, tout est là d'emblée, je suis tout simplement là, avec tout de moi.

« Elle se manifeste comme une mouvance délicate qui connaît le chemin dans mon corps ». Ce que je veux dire, c'est qu'elle est autonome, ce n'est pas moi qui la contrôle. Elle diffuse dans mon corps comme un parfum qui s'étale dans l'atmosphère de moi-même. « Je ressens une attention posée sur moi, me faisant percevoir son amour inconditionnel. ». Dans une expérience précédente, je décrivais cet état, ce sentiment à couleur humaine qui aime sans rien attendre.

« Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur ». Je ne percevais pas mes douleurs avant ce temps de mise en soi. Le fait de me déposer dans mon corps, de relâcher mes muscles a fait apparaître une réalité dans mon corps que je n'aurais pas perçue sans cette expérience. Je constate donc l'état souffrant de ma matière et, en même temps, je perçois l'effet de cet amour, un adoucissement comme un baume sur ma matière souffrante. Il pénètre en moi, dans l'épaisseur de mes chairs et en s'invaginant dans moi il m'ouvre sur l'extérieur. Il y a deux mouvements qui se vivent simultanément, un mouvement rentrant et un mouvement sortant, ce dernier me permettant de m'ouvrir sur le monde, vers l'extérieur de moi-même.

« Je goûte cette présence avec délectation », le fait de goûter parle d'une résonance. Je ne me contente pas de vivre et de consommer des sensations. Je les vis. Je ne me tiens pas derrière un mur, mais je me laisse toucher. Se laisser toucher à une action de transformation dans ma matière, c'est la loi de cause à effet. Quand je me laisse toucher, je rentre en relation de réciprocité avec l'évènement. Ce que j'observe souvent, c'est que plus je résonne à ce qui s'offre, plus la réaction est présente. Je vis alors un dialogue constant entre mon corps, moi et le mouvement dans ses différentes expressions.

« J'écoute la prosodie de l'animateur, je suis profondément émue, la pensée qui jaillit est que, oui, nous appartenons à la même famille. Sa quête est aussi la mienne, me mettre au service du vivant. ». Je suis touchée par la prosodie du guidage verbal. Pour le lecteur, la voix dans l'animation de l'introspection est essentielle car elle participe à la rencontre de son intériorité. Imaginons une prosodie rapide, extériorisée et non intériorisée, une voix qui fait du bruit, qui ne respecte pas les temps de silence, le participant aura beaucoup de difficulté à se rencontrer. Dans cette introspection, sa voix fait résonner en moi quelque chose de connu, un sentiment profond émerge, « Nous appartenons à la même famille ». Dans ce contexte, ce n'est pas ce qui est dit qui me touche mais c'est ce que la voix transporte en elle, une évidence, un sentiment d'appartenance.

« Je me souviens ». Cette voix qui me touchait contenait en elle la beauté de toutes les expériences que j'avais vécues, mais plus encore, ma quête de sens, humaine et spirituelle réunies. C'était comme un rappel à l'être, à cette rencontre inoubliable avec le principe vivant. Cette voix contenait le tout du pourquoi je suis sur cette terre et me remémorait à quelle famille de cœur j'appartenais.

La pensée qui jaillissait de ma profondeur me confirmait que j'appartenais bien à la même famille et que ma quête était aussi la sienne, me mettre au service du principe du vivant. Je retrouvais dans cette introspection deux choses fondamentales, un sentiment d'appartenance et mon projet de vie.

« L'évidence me touche et même plus, me bouleverse. Petit à petit, se glisse dans ma mémoire et dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant ». Je ressens ce bouleversement dans mon corps, le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage. Le sentiment de justesse je le ressens comme un emboîtement dans moi, une évidence.

Puis une remémoration émerge, « Un souvenir resurgit alors de ma mémoire, je suis en cours avec mon pair et j'aide les étudiants. Je me souviens d'un moment de clarté de conscience intense où soudainement je perçois la grandeur de l'œuvre de mon pair. Je me sens dans cet instant être totalement avec lui, au service de la même œuvre. Dans les secondes qui vont suivre, une peur viscérale m'attrape ; non, c'est trop grand, trop énorme, je ne suis pas capable. Cette peur je la reconnais, elle est profonde depuis mon enfance ». Pendant cette remémoration, je vis deux états opposés. Un sentiment d'emboîtement dans ma vie, d'évidence, puis de peur et d'affolement. Les remémorations sont des moments du passé qui resurgissent dans le présent. Pour le lecteur, il y en a régulièrement dans nos introspections. Ce sont toujours des moments que l'on avait oubliés. Ils sont souvent pertinents au moment où ils se présentent car ils sont reliés à notre présent, à notre expérience du présent, à nos réflexions du présent. Ils sont porteurs de sens pour la personne qui en fait l'expérience et permettent de faire des liens signifiants. C'est le passé qui vient à nous et non pas nous qui allons visiter le passé. Quand le passé s'impose, il faut le prendre en compte car il contient souvent les clés de nos interrogations ou de nos imperçus.

Mon expérience introspective me remettait dans le projet de vie que j'avais contacté quelques années auparavant et face auquel j'avais rencontré mes peurs. J'avais comme une réponse au pourquoi je l'avais enfoui dans ma mémoire. Était-ce une indication préventive devant ce que je risquais de revivre ? La peur de ne pas être à la hauteur est un sentiment que je connaissais bien. Je devais retenir cette information et me « surveiller ».

« Oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d'émotion m'envahit, me submerge, me montrant mon chemin : consentir. Être avec mes amis à œuvrer. Je ressens le besoin de laisser cette prise de conscience prendre sa forme. Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie ». De cette parole qui se déroule spontanément, attestant que je suis bien au service du principe vivant et porteuse d'une émotion psychique et corporelle, surgit le mot « consentir et être avec mes amis à œuvrer ». Je comprends qu'après que la peur ait été mise en évidence, la voie de passage qui émerge est de consentir. Je suis toujours surprise de l'intelligence de l'expérience ou je devrais dire plutôt de la bonté de l'expérience qui me livre à la fois le sens, l'empêchement et la solution.

Pour le lecteur, comment savoir si cette pensée est juste ? Simplement car elle est accompagnée d'une réaction corporelle intense, « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie ». C'est la première fois que je ressentais cette coulée de vie dans mon cou, de cette manière-là, cette coulée comme une lave chaude, épaisse, s'engageait dans mon cou et non plus que dans le reste de mon corps. Est-ce que l'acte de consentir et d'être avec mes amis allait permettre à mon cou et à ma tête de se relier d'une nouvelle manière et de se relâcher ?

5.3.8.2 Analyse en différée de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°8

« Les nuits pendant ce stage ont été intenses. Je me retrouvais dans un lieu non étranger, j'en ressentais les effluves, peut-être était-ce un nouveau lieu du Sensible. C'était plein d'amour, immense, intense et particulier ; un particulier que je ne saurais définir encore » (Journal de recherche, 2010 : 17) ; il y avait une continuité à mes introspections, je percevais de la nouveauté sans pouvoir pour autant la définir avec clarté.

À peine ce lieu perçu, je me retirais, c'était trop fort pour moi. Je vivais une contradiction, je n'aspirais qu'à me baigner dedans et je n'en étais pas capable. Je percevais que quelque chose se tramait dans mon corps à mon insu. Une transformation en devenir. Je

ne voulais pas m'en mêler. Je me sentais prise en charge par ma vie. J'avais hâte de voir ce qui allait se mettre en forme. J'étais devenue complice, une complice amusée et j'acceptais de ne pas savoir.

Dans les mois qui suivirent, je décidai de me laisser apprendre à consentir à me mettre au service de ce principe vivant et à me relier. Je savais que je devais être vigilante face à mes peurs. Je fis successivement des allers et retour, mais j'avais confiance dans le temps. « Ce qui était réveillé dans cette expérience était la naissance d'un fort sentiment de responsabilité et qui rencontrait ma peur de ne pas être à la hauteur. » (Extrait de mon journal de recherche, p.15-16)

5.4 ET APRÈS LES INTROSPECTIONS SENSORIELLES

La suite de ces introspections va se donner dans le chapitre suivant. Les quelques mois qui vont précéder le dépôt de ma maîtrise en avril 2011 vont être intenses sur le plan de mon processus de transformation. On verra qu'il me conduit vers un nouveau projet professionnel en France. Mais avant de mettre ce projet en œuvre, ma vie « me prépare ». Il me semble avoir à clôturer de vieux dossiers qui étaient mes empêchements à mon renouvellement. Je poursuis l'apprentissage de l'auto-accompagnement avec de plus en plus d'intérêt. Je réalise encore ô combien le processus de ma recherche est relié à ma vie. Le temps continue à créer du sens sur mon chemin et grâce à l'écriture je peux en garder la trace, mémoire émouvante de l'intelligence de ma vie.

