

## CHAPITRE 6

### **LE PROCESSUS D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DANS LA CONSTRUCTION DE SENS AU CONTACT DE MES INTROSPECTIONS SENSORIELLES**

À la lueur de mon dernier chapitre, s'est imposée à moi la nécessité de passer à une deuxième analyse. Mon regard avait besoin de se détacher pour avoir accès à une méta-analyse permettant de mieux apercevoir de nouvelles formes émergentes, susceptibles de faire ressortir un fond invisible. J'avais une sensation de justesse, j'étais habitée de curiosité, je voulais aller au-delà de mes limites perceptives et réflexives. Je levais les voiles vers un océan infini en acceptant de ne pas connaître la terre qui allait m'accueillir. Je devinais que le chemin était plus important que la destination, car c'est tout au long de ce chemin qu'allaient émerger de nouvelles connaissances.

Dans le chapitre 5, mon itinéraire mettait en valeur l'émergence de sens, au cœur des introspections sensorielles, depuis mon expérience fondatrice au Maroc. Le chapitre 6 est consacré à en faire l'analyse transversale. Ceci va permettre de mettre en relief l'élément important qui participe à la construction de sens et à son devenir au sein d'une démarche d'auto-accompagnement : la temporalité.

Cette notion du temps est capitale car l'on va observer qu'elle est pourvoyeuse de sens. Le temps qui s'écoule permet de nouveaux compréhensifs à partir de l'expérience première d'introspection sensorielle.

## 6.1 LA TEMPORALITÉ ET LE PROCESSUS DE CONSTRUCTION DE SENS EN SITUATION D'INTROSPECTION SENSORIELLE

Afin de mettre encore plus en valeur la richesse de la temporalité dans la construction de sens, je l'ai catégorisée en quatre temps :

- ✓ Le premier temps se situe au sein même de l'introspection sensorielle, je l'ai nommé « *in expérience* ». Il recouvre la donation de sens en temps réel de la pratique de l'Introspection, mais aussi immédiatement après, lors du récit de celle-ci (déploiement de vécu), et lors de l'analyse de ce récit (explicitation).
- ✓ Le deuxième temps du processus de construction de sens se situe en post-immédiateté, dans l'analyse de mes réflexions écrites.
- ✓ Le troisième temps en différé, pendant l'analyse de l'écriture de mon journal de recherche.
- ✓ Le quatrième temps en différé, pendant l'analyse de mes données.

J'ai encore défini deux grandes périodes au sein de cette temporalité : la micro et la macro-temporalité.

La micro-temporalité concerne les deux premiers temps et la macro-temporalité est infinie en quelque sorte. Dans le cas précis de mon analyse de données, elle se termine en décembre 2010.

### 6.1.1 La micro temporalité du sens : *in expérience*

Nous pouvons préciser le processus d'émergence de sens de la façon suivante. Nous l'avons déjà signalé, 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 pensées 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 et Austry, 2007 : 19)

Dans ce premier temps, j'ai répertorié quatre niveaux de sens, avec les contenus qui leur correspondent : mon rapport à moi, mon rapport au sensible, mon rapport au sens proprement dit et mon rapport aux liens (se référer à la figure 1).

Je peux observer une chronologie qui est la retranscription de mon vécu, mais qui n'est en aucun cas généralisable à tous. Ces quatre niveaux de sens peuvent apparaître dans des ordres différents et même simultanément. Dans une logique d'apprentissage, l'apprenante que je suis, commence par s'éduquer à entrer en relation avec son rapport à elle, avant de percevoir son rapport au vivant dans son corps. Le sens émergera si son rapport au mouvement interne est construit ; c'est une constante. Le rapport aux liens, c'est-à-dire à sa vie et aux autres, sera la résonance de son rapport au corps sensible. Pour Danis Bois, il existe différents statuts du corps :

J'ai un corps, je vis mon corps, j'habite mon corps, je suis mon corps et j'apprends de mon corps. J'apprends de mon corps, nécessite un corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit. (Bois, 2007 : 58)

Si nous regardons la figure 1 (page suivante), la pyramide repose sur une base solide et large, le rapport à moi. Je dois être présente en tant que sujet et aussi présente à mon corps et à ce qui compose la globalité de mon être, pour qu'un rapport au vivant se construise, je suis ici, un « Sujet existant ».

La marche au-dessus est mon rapport au sensible, il va d'autant plus se développer si sa base, le rapport à moi, est présent. Si l'on observe ses proportions, on voit qu'il tient une grande place dans la pyramide, car il est au cœur du rapport au sens et du rapport aux liens, c'est le « Sujet Sensible ».

Le rapport au sens est directement issu des deux rapports précédents. Ce sens a l'originalité de s'ancrer dans l'expérience et c'est grâce à lui que le sujet peut changer ses représentations et donc s'engager vers du neuf, c'est le « Sujet apprenant ». Le sommet de la pyramide représentant l'ouverture, l'émancipation du sujet construit et renouvelé, qui va vers les autres et vers son futur, c'est le « Sujet en lien ».

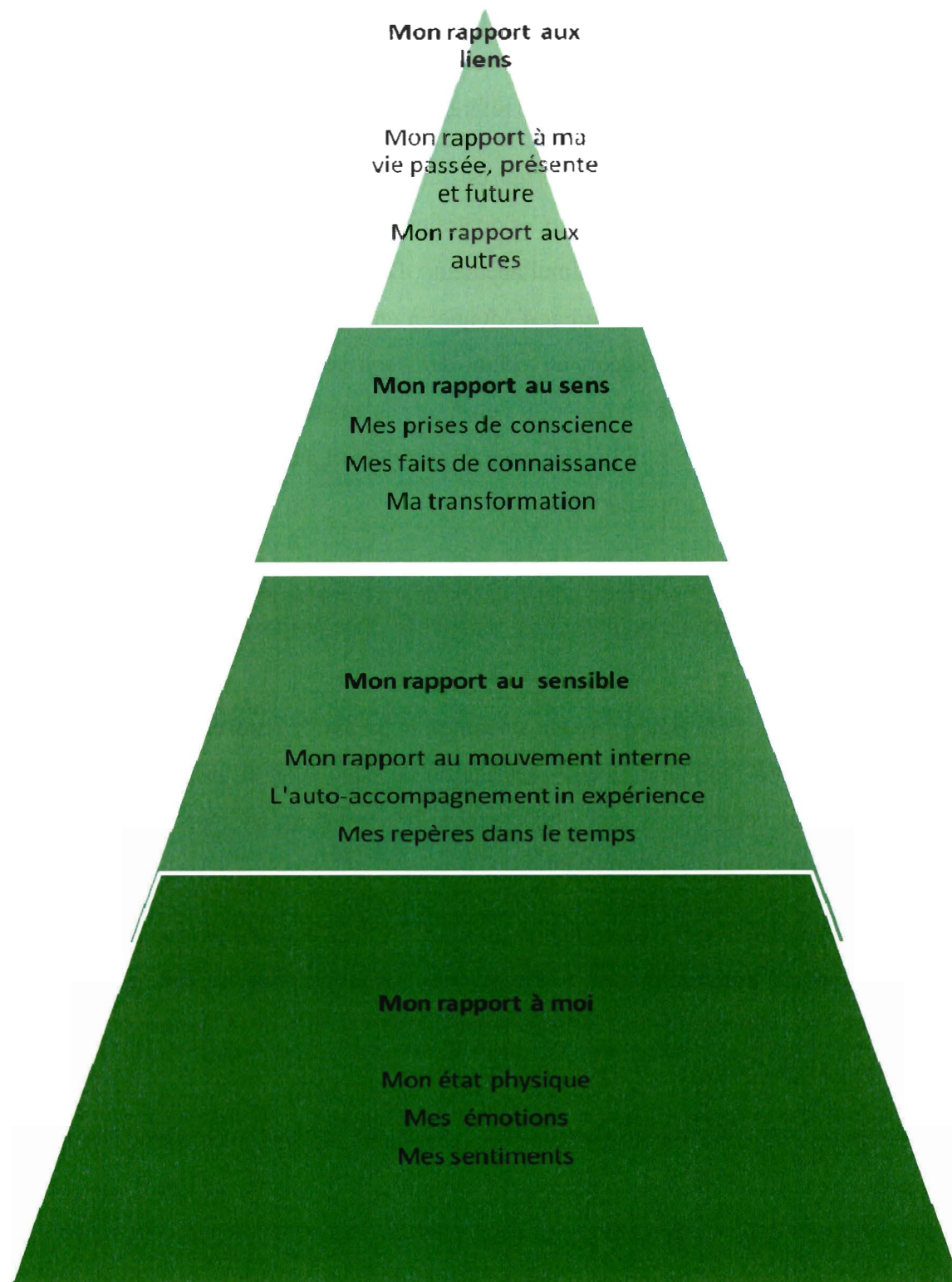


Figure 1 : Les différents niveaux de sens dans la micro temporalité *in expérience*

### 6.1.1.1 Première orientation de sens : mon rapport à moi

Dans ce premier rapport, j'apprends de l'ambiance corporelle générale de mon corps : mon état physique, mes émotions et mes sentiments. Le sens de ces apprentissages, est de m'informer sur moi-même dans ces moments d'introspections sensorielles.

#### 6.1.1.1.1 Mon état physique

Si nous regardons mon état physique, je perçois des perceptions physiques locales, de tensions, « J'observe ce matin que mon cœur me tire, et il maintient l'axe de ma colonne comme un i » (p. 3), d'ancrage corporel, « Petit à petit je retrouve un corps équilibré, ancré » (p. 16), de désaccordage de la globalité du corps, « Je me sens vrillée, avec les épaules désaccordées, la tête et la colonne tendues » (p. 16), et une perception d'imperméabilité au mouvement, « Ma tête résiste » (p. 8). Puis des perceptions physiques plus générales, qui sont des états, comme la détente, « Je suis détendue » (p. 8), des états de présence, de douceur, « Mon cœur est très présent, je perçois une grande douceur » (p. 5). Ces premières perceptions me donnent accès à un premier bilan, comme une cartographie de mon corps. Sans l'exercice de l'introspection sensorielle, je n'aurai pas eu accès à ces perceptions. Je suis informée en même temps de la transformation, j'en reparlerai plus tard. Souvent dans la course à l'efficacité, nous ne nous percevons pas, nous ne percevons pas l'état de notre corps. Avoir une information concrète de notre état interne et de sa transformation ne peut que nous préparer à aller dans notre vie et à agir en conséquence.

#### 6.1.1.1.2 Mes émotions et leurs origines

« L'émotion du sensible n'est pas une variation de la dimension de la vie affective, elle est source d'une nouvelle dimension de la vie. »

Humpich, 2007: 148

J'ai pu différencier trois origines des émotions, une à l'extérieur de moi et les deux autres à l'intérieur de moi.

Lorsque l'origine est à l'extérieur de soi, le plus souvent elle provient de l'audition « Je suis touchée par la prosodie du guidage verbal » (p. 13). Ce guidage verbal soulève une remémoration ayant rapport avec ce que je rencontre dans ma vie présente. C'est parce que la voix est elle-même ancrée dans le sensible qu'elle convoque un souvenir d'une expérience sensible.

Soit l'origine est à l'intérieur de moi, elle vient soit d'une « source intérieure », d'un rapport direct avec mon mouvement interne, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3), « Je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi » (p. 13). Soit elle vient d'une source intérieure, mais cette fois-ci grâce à ma réciprocité avec le mouvement interne, « Le fait d'être touchée transforme ma matière, elle devient plus moelleuse, je perçois une grande chaleur, mon cœur s'anime davantage » (p. 13). Cette dernière témoigne d'une réciprocité actuante ; dans ce cas-ci, c'est une réciprocité entre le principe vivant et moi. En me touchant, il transforme l'état de mon corps, ce nouvel état me touchant à son tour dans l'instant.

Ainsi l'origine de l'émotion n'est pas qu'extérieure comme on peut le croire souvent. L'émotion dans le sensible est particulière, elle est ancrée dans un rapport au mouvement interne. « Elle ne présente pas de charge ou de surcharge émotionnelle, elle est plus une force de révélation de soi et d'auto validation de soi » (Humpich, 2007 : 147).

#### 6.1.1.1.3 Mes sentiments et leurs ancrages

Pour faire une distinction entre une émotion et un sentiment, l'émotion physiologiquement est éphémère, elle ne dure pas dans le temps ; le sentiment peut ou pas se construire à partir d'une émotion, mais dure dans le temps.

Les sentiments vécus pendant mon expérience s'ancrent tous depuis un rapport à mon corps sensible. Je peux différencier trois ancrages aux sentiments, soit l'ancrage vient du corps physique, « Quand je me protège, je me tiens droite, c'est mon système de défense, j'ai un sentiment de défense » (p. 3) ; soit l'ancrage s'origine dans le vivant, de manière égocentrée « Une globalité s'est construite dans tout le corps, une présence plus intense

encore, me donnant un sentiment de protection » (p. 7) ou « La vie en moi me procure un état de disponibilité » (p. 4) ou « Mon espace intérieur se dilate, puis se verticalise, je retrouve ma dignité » (p. 6), enfin l'ancrage se fait de manière égocentrée avec une résonance vers l'extérieur, exo centrée, au service de ma vie. « Petit à petit, se glisse dans ma matière un sentiment de justesse à me mettre au service de ce principe vivant » (p. 13), ou « Je reste avec le goût nouveau de la confiance dans ma vie » (p. 16).

Est-ce que le rapport au sensible favoriserait un accès aux sentiments, sans lequel nous n'aurions pas accès ? Comme pour les émotions, cette catégorie de sentiment apporte de nouvelles données au sein du processus d'auto-accompagnement. Ils sont des repères sur mon chemin de construction de sens. Ce que j'observe dans mon expérience est que les émotions et les sentiments ancrés dans mon lien au sensible participent à me connaître, à me reconnaître, à me retrouver, à me rapprocher de moi, à m'orienter vers mon avenir.

#### **6.1.1.2 Deuxième orientation de sens : mon rapport au sensible**

Cette deuxième orientation de sens passe par un rapport au corps Sensible, qui comprend mon rapport au mouvement interne, une nouvelle forme d'accompagnement in expérience et de repères dans le temps. C'est à partir de ce nouveau rapport qu'un sens immanent, c'est-à-dire qui vient du dedans par opposition au sens transcendant qui vient du dehors, va apparaître. L'analyse qui suit va mettre en évidence mon rapport au mouvement interne. Si on regarde la figure de la pyramide, on observe que le sujet sensible a besoin du sujet existant pour se déployer.

##### 6.1.1.2.1 Mon rapport au mouvement interne *in expérience*

Le mouvement interne, ou principe vivant, est doux et délicat, « La douceur est là, la délicatesse aussi » (p. 4). Il habite mon intériorité et me donne un sentiment identitaire, « Je me sens moi, habitée au cœur d'une tendresse inouïe » (p. 4). Il est autonome, c'est-à-dire qu'il sait où il va, « Elle se manifeste comme une mouvance délicate qui connaît le chemin de mon corps » (p. 13). Il y a un espace intérieur dans le sujet consentant où il s'engage,

« Alors le mouvement depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous, créant du lien » (p. 9). Et il pénètre en moi, parfois avec force, détermination ou délicatesse, « Cet amour s'engage en moi avec force et détermination » (p. 8). Il est déclencheur de silence, qui lui-même est porteur d'une présence, « D'emblée le silence est présent, à la limite de l'immobilité, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7). Cette présence se construit à l'intérieur de moi comme elle me construit dans ma globalité, cela créant un accordage, une réunification dans tout mon corps. « La présence se construit, on peut dire que la présence me construit » (p. 7), « Un autre accordage se fait entre la tête, le corps et le cœur » (p. 7). Le mouvement interne met en évidence ce qui ne bouge pas, c'est-à-dire l'immobilité ; sans lui, je ne pourrais pas la percevoir, « Ce matin s'impose une immobilité et son silence » (p. 8). À la longue, il adoucit la souffrance. Il peut s'exprimer sous la forme d'une coulée de vie, même dans la tête. Il est toujours là au rendez-vous et m'ouvre sur le monde extérieur, « Elle adoucit l'état souffrant de ma matière et pénètre en moi en m'ouvrant sur le monde extérieur » (p. 13), « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie » (p. 14). Parfois, je peux le saisir depuis le dedans de mon corps, parfois depuis le dehors, « Je vis un mouvement venant de loin, puissant, sachant avec autorité où il se rendait, pénétrer en moi, me prendre avec lui, tout en s'orientant vers le groupe » (p. 21). Il peut être puissant, déterminé, nous concerner personnellement et en même temps les autres dans le groupe. En résumé, je peux définir à la fois les particularités et les fonctions du mouvement interne.

Tableau 6 : Particularités et fonctions du mouvement interne

<b>Ses particularités</b>	<b>Ses fonctions</b>
Il est autonome Il est porteur d'une présence Il est porteur d'une puissance, d'une douceur Il est porteur d'une détermination Il s'engage dans notre profondeur Il déclenche des états de silence Il peut venir de l'intérieur ou de l'extérieur de nous-mêmes	Il me donne un sentiment d'identité Il me construit en créant un accordage Il met en évidence nos immobilités Il adoucit la souffrance Il m'ouvre sur l'extérieur Il concerne aussi les autres



Quand je prends acte des fonctions du mouvement interne, mises en évidence dans ce contexte, il est clair qu'il invite à me rencontrer depuis un ancrage corporel. Le sentiment d'identité qu'il donne renforce ce caractère d'incarnation qui fait l'homme. En permettant un accordage, il potentialise l'équilibre somato-psychique. C'est un révélateur de mes immobilités. Sa fonction me permet de m'apercevoir dans ce qui bouge en moi et dans ce qui ne bouge pas. En quelque sorte, il est comme un témoin qui pointe son doigt sur la réalité de mon corps et de mon état psychique. En même temps, il est un principe d'auto-régulation du corps qui adoucit mes souffrances. Il a aussi une fonction d'ouverture sur les autres. Il sera donc, entre autres, de toute évidence un allié pour la construction de sens, au sein de mon processus d'auto-accompagnement.

#### 6.1.1.2.2 L'auto-accompagnement *in expérience*

Grâce à l'expérience du mouvement interne, je peux apprendre l'auto-accompagnement. Le processus d'auto-accompagnement se vit tout au long du processus de construction de sens. Il prend son origine dans ce 1<sup>er</sup> moment *in expérience* et se poursuit en post-immédiateté et en différé. Dans ce rapport au mouvement interne, j'ai une part active, comment m'auto-accompagner pour que l'expérience se donne telle qu'elle est, sans être compromise par exemple par les barrages de l'absence d'attention, de mes attentes et de mes projections.

L'auto-accompagnement *in expérience*, c'est déjà poser des actes et savoir quels actes je pose. Dans le contexte des introspections sensorielles, poser des actes est essentiel et s'éduque. Il est un moyen de faire un bilan de mes attitudes *in expérience*. Où posais-je mon attention et mon intention, quel acte posais-je au cours du déroulement de l'exercice. A quoi suis-je occupée ? Ce que j'ai observé de nombreuses fois est que ma manière de m'auto-accompagner pendant l'expérience reflétait ma manière de m'auto-accompagner dans ma vie. Apprendre à m'auto-accompagner pendant l'introspection, ouvrirait des portes pour apprendre à m'accompagner mon quotidien.

*L'auto-accompagnement : Le couple attention et intention*

Pour faire acte ou poser acte, il faut une intention. L'intention, c'est l'objectif de se tenir dans une disponibilité à vivre l'expérience et à la laisser évoluer, faire son chemin, « Il nous faut construire un espace d'accueil dans nous » (p. 9). Cela demande de faire confiance dans l'expérience du présent, « La nécessité de faire confiance » (p. 9). Mais c'est aussi apprendre à faire confiance au temps qui agit pour nous. L'intention précède tout acte et prépare à l'action. Pour être encore plus précis, l'intention présuppose l'envie, l'envie de participer, l'envie de s'engager à être là. C'est la première chose à éduquer, faire acte du choix de la présence. Suis-je présente à mon corps, suis-je présente à moi-même. Puis je vais faire une conversion de l'attention vers ce qui se déroule à l'intérieur de moi, dans le présent qui s'écoule. Poser acte ou faire acte requièrent la participation du sujet, je suis agissante mais parce que j'ai décidé de le devenir (l'intention).

Respecter ces préliminaires est déjà un travail d'apprentissage. Je sais que parfois j'ai des difficultés à être présente et encore plus à m'engager dans une intention directionnelle, même si elle est à mon profit. L'attention au corps et au présent s'entraîne comme un muscle et il en est de même pour l'intention. On peut imaginer l'importance de ce transfert d'apprentissage dans notre vie ou nous sommes facilement détournés de notre intériorité vivante.

*L'auto-accompagnement : le couple faire acte et poser acte*

Une fois que l'attention et l'intention sont installées, je peux poser d'autres actes « Je pose un acte, je me laisse ouvrir, j'accueille pour devenir autre, » (p. 3).

Poser un acte dans cet exemple, c'est me donner les moyens de vivre l'expérience dans sa totalité, c'est accueillir ce qui se donne à moi en terme de perception, c'est faire un effort pour moi, c'est poursuivre mon engagement, « Progressivement, je nous propose des actes, comme accueillir les résistances, les immobilités dans les os, consentir aux différences, aux contraires » (p. 7).

Poser un acte pour consentir à accueillir ce qui nous dérange peut être une difficulté dans l'apprentissage. Souvent nous avons plus l'attitude de guerrier devant les résistances et les immobilités de notre corps ou de nos pensées. Le guerrier résiste, se bat et ainsi renforce la résistance en face de lui. L'attitude juste est plutôt de les accueillir comme une partie de nous-mêmes. Je peux considérer que j'ai avancé quand je pose l'acte aussi de ne plus me juger. Faire acte et poser acte de présence, de compassion sont de l'ordre de l'être et de l'agir. Il faut la décision et l'engagement du sujet dans une action. S'entraîner à poser des actes dans son expérience introspective éveille à poser des actes dans sa vie.

Il faut cependant être vigilant à ne pas devenir trop interventionniste, trop rigide dans la manière de poser des actes, trop contrôlant, c'est-à-dire ne pas vouloir envers et contre tout accueillir ses résistances, ses immobilités. Dans ces expériences introspectives, je suis toujours dans une réciprocité avec l'expression du vivant en moi qui est autonome, quand la réciprocité sous la forme d'une discussion à deux disparaît, c'est que j'ai perdu l'espace de la neutralité active.

### *Mes repères dans le temps*

Les repères physiques et émotionnels que je découvre dans mes introspections sensorielles s'accompagnent de nouveaux repères qui parcourent la continuité de mes expériences. Par exemple, mon rapport à mon cœur devient ce repère stable d'une introspection à une autre qui me montre à quel point, malgré les difficultés que j'ai rencontrées, sa qualité de présence est toujours stable, « Mon cœur est toujours là, il est très présent, je le sens stable à l'infini » (p. 5), ou « L'ambiance interne de la délicatesse est toujours là » (p. 4). L'expérience fondatrice que j'avais vécue au Maroc, et qui m'avait rapprochée de mon lien au Grand Cœur Vivant, s'était installée au plus profond de moi, dans un lieu à l'abri des turbulences des événements, « ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4). Il m'aura fallu vivre cette série d'introspections pour me rendre compte que rien ne s'était altéré ; je reconnaissais les mêmes natures de sensations, malgré les confrontations rencontrées, et bien plus encore, que cet état ne me quittait plus, c'était simplement moi qui le quittais. On comprend bien comment

l'introspection sensorielle me permet d'apercevoir ces vécus qui se répètent dans le temps. Ainsi, ils se relient entre eux, créant de la continuité et encore plus de sens pour ma vie. Y aurait-il un sens qui serait celui de la continuité ?

### **6.1.1.3 Troisième orientation de sens : mon rapport au sens proprement dit**

Si l'on revient à la figure 1, on voit que le rapport au sens s'appuie sur mon rapport à moi et sur mon rapport au Sensible. Dans la logique de la temporalité *in expérience*, sans rapport à moi, il n'y a pas de rapport au Sensible, puisqu'il faut bien un sujet pour percevoir et sans rapport au Sensible, il n'y a pas de nouveau rapport au sens. Je vais parler des différents types de sens en tant que prise de conscience et que fait de connaissance, puis je vais terminer en parlant de l'impact de ces différents sens *in expérience* qui participent à mon processus de transformation.

#### 6.1.1.3.1 Mes prises de conscience *in expérience*

Quand je suis immergée dans l'expérience introspective, je suis en rapport de réciprocité avec le Sensible. Les perceptions auxquelles j'ai accès peuvent se donner sous la forme de prise de conscience, « La présence se construit, on peut dire que la présence nous construit » (p. 7) ou « J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement » (p. 8). Dans ces moments-là, j'ai la réelle sensation d'un langage du corps qui s'exprime, mais plus encore ce langage m'informe, m'enseigne et j'apprends par contraste. J'ai répertorié ci-dessous dans un tableau les différents modes de saisie des prises de conscience pour les mettre en valeur.

Tableau 7 : Les différents modes de saisie des prises de conscience

<b>Par information</b>		<p>« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 4)</p> <p>« 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 » (p. 13)</p>
<b>Par enseignement</b>	<b>Direct</b>	<p>« J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8)</p> <p>ou « J'apprends de la liberté de ce mouvement se vivant dans mon corps et de son engagement » (p. 8)</p> <p>« je prends conscience que j'aime l'amour, sa subtilité, son extrême subtilité » (p. 8)</p>
	<b>Par contraste</b>	<p>« D'emblée le silence est présent, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7)</p> <p>« J'apprends ce matin de l'amour, différemment d'hier » (p. 8)</p>

Une fois que j'ai saisi ces prises de conscience, je peux aller plus loin en définissant sur quoi elles m'informent. Elles m'informent de mon état intérieur, de mes besoins et de mon conditionné.

Tableau 8 : Informations et apprentissages à travers les prises de conscience

<b>De mon état intérieur</b>	« D'emblée, le silence est présent, nous faisant entrevoir le non silence dans nos corps » (p. 7)
<b>De mes besoins</b>	« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6) « J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8) « 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 » (p. 13) « 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 » (p. 8)
<b>De mon conditionné</b>	« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 9)

Ce qui m'interpelle, dans le tableau ci-dessus, c'est que prendre conscience de mes besoins depuis un rapport au corps Sensible est essentiel car ce qui se donne est au plus proche de ma réalité du moment. Il me semble qu'il y a une grande différence entre les besoins que je définis arbitrairement et ceux qui naissent de mon intériorité vivante. Cela met en évidence également qu'il est possible de recevoir un apprentissage en dehors des livres ou de la relation interpersonnelle, mais également depuis le lieu du sensible. Il me paraît important que ce type d'enseignement reçu en direct soit pris en compte au même titre que tous les autres.

#### 6.1.1.3.2 Mes faits de connaissance *in expérience*

Les faits de connaissance, déjà expliqués dans le chapitre 3, sont des pensées qui surgissent du lieu du Sensible, sans que la pensée l'ait réfléchi et imaginé. Je ne comprends pas forcément le sens dans l'instant, mais souvent à postériori et je dois prendre le temps de le valider. Je peux supposer que c'est le sens le plus proche de moi, de ma vie,

de mon besoin d'apprendre. Quand je le mets à l'épreuve de la preuve, il se révèle toujours pertinent. Cette parole me transforme. Sens orientation ou sens signifiant, dans les deux cas, il me conduit si j'y consens vers ma nouveauté. J'insiste sur cette pensée pertinente qui naît d'un lieu de création, d'un lieu qui me crée, totalement ajusté à ma réalité du moment.

*Le sens orientation des faits de connaissance*

J'ai pu relever, à la lecture de mes données, deux types de fonction au fait de connaissance, l'un oriente et l'autre apporte une signification. Ceci met en évidence la pluralité du fait de connaissance dans l'apprentissage.

Le sens orientation du fait de connaissance donne une orientation sur mon comportement présent *in expérience* « Ma tête me tire, elle manque de cœur » (p. 6). Je suis informée d'une réalité physique et en même temps de la voie de passage pour transformer les tensions dans ma tête. Puis il donne une orientation sur l'attitude comportementale à avoir, en ouvrant une voie de facilitation vers ma transformation au sein même de mon expérience introspective, « Compassion » (p. 4), et m'oriente vers mon futur, « Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14). Et pour terminer, il offre une orientation sur mes besoins, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6).

En résumé, dans le tableau ci-dessous, le sens orientation du fait de connaissance m'informe de mon comportement présent, de l'attitude comportementale à avoir et de mes besoins.

Tableau 9 : Les différentes orientations des faits de connaissance

<b>Orientation sur le comportement présent</b>	« Ma tête me tire, elle manque de cœur » (p. 6)
<b>Orientation sur l'attitude comportementale à avoir</b>	« Compassion » p.4 « Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14)
<b>Orientation sur les besoins</b>	« J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6)

*Le sens signifiant des faits de connaissance*

Le sens signifiant, c'est une sentence qui s'adresse dans ce cas à mon attitude psychique directement et qui fait sens instantanément. C'est comme le conseil des sages à l'intérieur de moi. Si je le prends en compte, il va me permettre d'avancer sur mon chemin, car il me donne des pistes de réflexion et a un effet de réaxage dans moi. Et non seulement il m'offre des pistes, mais il m'enseigne sur de nouveaux comportements à avoir et sur ma réalité du moment, « En préparation » (p. 24). Il me conduit donc spontanément vers de la nouveauté.

Tableau 10 : Les différents signifiants des faits de connaissance

<b>Signifiant sur l'attitude psychique</b>	« Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important mais ce que tu en fais » (p. 4) « Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25)
<b>Signifiant d'une nouvelle information</b>	« Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner » (p. 8) « Nous appartenons à la même famille » (p. 13) « En préparation » (p. 24)



*Les faits de connaissance, des réponses aux prises de conscience*

Si je mets en relation les prises de conscience et les faits de connaissance, je constate que certains faits de connaissance sont comme des réponses aux prises de conscience. Cela met en évidence l'importance de poser mon attention sur ces deux paramètres : les prises de conscience et les faits de connaissance comme indices essentiels sur le chemin de la transformation et de l'auto-accompagnement.

Tableau 11 : Le dialogue entre les prises de conscience et les faits de connaissance

<b>Prise de conscience</b>	<b>Fait de connaissance</b>
<p>« Le manque de confiance en ma vie, la dévalorisation, la perte du sujet » (p. 4)</p> <p>« J'éprouve que mon cœur est éprouvé » (p. 3)</p>	<p>« Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important mais ce que tu en fais » (p. 4)</p> <p>« Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25)</p> <p>« J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6)</p>
<p>« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6)</p> <p>« J'apprends ce matin de l'amour, différemment d'hier » (p. 8)</p> <p>« J'apprends de l'amour qui se donne totalement sans rien prendre, j'apprends de sa neutralité » (p. 8)</p>	<p>« Compassion » (p. 4)</p> <p>« Ce matin, j'apprends à recevoir pour apprendre à donner » (p. 8)</p>
<p>« 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 » (p. 13)</p>	<p>« Nous appartenons à la même famille » (p. 13)</p> <p>« Consentir, être avec mes amis à œuvrer » (p. 14)</p>

J'ai pris soin dans ce tableau de séparer en 2 parties les prises de conscience, avec leurs réponses correspondantes pour moi, dans la partie fait de connaissance.

6.1.1.3.3 Ma transformation *in expérience*

Ce qui fait sens aussi c'est de voir le processus de transformation qui s'opère pendant et dans la continuité de mes expériences introspectives. Dans ce chemin d'auto-accompagnement, ma transformation se déroule. Elle se fait grâce à mes prises de conscience et à mes faits de connaissance, ils en sont le terreau. Qu'est-ce que j'apprends de ma transformation *in expérience*. J'ai pu catégoriser que j'apprenais de mon rapport à mon corps, à ma pensée, j'apprends de mes états internes, de mes sentiments, de la relation aux autres et de la nouveauté. J'ai tenu compte de toutes mes introspections dans mon journal de recherche pour cette analyse.

Tableau 12 : Les différents secteurs de la transformation

<b>Dans le rapport au corps</b>	« Lentement, ça se fait, la rigidité s'efface » (p. 3) « Un autre accordage se fait entre la tête, la tête et le cœur » (p. 7) « En réhabitant mon corps, je réhabite mon lieu de vie ; petit à petit, je retrouve un corps équilibré » (p. 16)
<b>Dans le rapport au mouvement</b>	« Mon espace intérieur se dilate... puis se verticalise, je retrouve ma dignité » (p. 6) « Puis, depuis l'expansion de nos cœurs, subitement, nous nous retrouvons dans un intérieur aimant, une présence enveloppante. Tout change alors, notre matière devient plus moelleuse » (p. 7) « Il faut du temps, puis le mouvement pénètre en nous avec délicatesse » (p. 9) « Alors le mouvement, depuis ce nouvel espace, s'invagine dans nous en créant du liant » (p. 9) « Ce qui a changé est qu'il n'y a plus de distance entre le mouvement et moi, je suis détendue » (p. 4)
<b>Dans les sentiments</b>	« Je reste avec le goût de la confiance dans ma vie » (p. 16) « L'introspection se termine, je n'ai plus de préoccupations. J'ai confiance » (p. 25) « je constate que je n'ai plus de repères et une nouvelle réaction face à ce constat, je ne suis plus inquiète et je ne me juge plus » (p. 16)
<b>Dans la relation aux autres et au monde</b>	« 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 » (p. 9)
<b>Dans la nouveauté</b>	« J'apprends à vivre les deux, la liberté d'être et l'engagement total » (p. 8) « 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 » (p. 9) « Mon cou et ma tête, toujours si tendus, sont envahis soudainement d'une coulée de vie » (p. 14) « Je constate que je n'ai plus de repères et une nouvelle réaction face à ce constat, je ne suis plus inquiète et je ne me juge plus » (p. 16)

Ce qui ressort de cette analyse, c'est que la transformation est conjointe à l'évolutivité de l'expérience. Cela met en évidence qu'il y a un véritable processus, un processus de transformation. Cette transformation est riche et elle s'adresse à différents secteurs de ma vie. La transformation *in expérience* se poursuit dans mon quotidien, ce qui me permet de voir qu'elle conduit vers de la nouveauté où souvent je n'ai plus de repères. La question que je peux me poser, c'est comment puis-je m'auto-accompagner dans un endroit où je n'ai plus de repères. J'ai deux tendances face à la nouveauté, soit je perds le fil, soit je veux la contrôler. Suis-je suffisamment présente au déroulement de mes expériences pour adopter une attitude de neutralité active ? Suis-je suffisamment confiante pour avancer en aveugle et me tenir dans un inconnu qui puisse prendre forme ? Ma démarche d'auto-accompagnement passe par cet apprentissage, ce temps de suspension que je dois habiter sereinement, où la confiance dans ma vie est mise à l'épreuve. Je prends conscience que j'aime le goût « Du tout est possible » en même temps que je peux vivre l'angoisse du vide. Je m'entraîne à vivre mes vides en me collant au présent, car lui est souvent plein. La nouveauté, s'accompagne avec cette conscience témoin qui prend acte de mon vécu.

#### **6.1.1.4 La quatrième orientation de construction de sens : mon rapport aux liens**

Mon rapport aux liens prend appui sur tout ce qui précède. Ce que j'apprends dans mes expériences introspectives, c'est que mes perceptions font liens avec ma vie, elles ne sont pas déconnectées de moi, sujet, s'inscrivant dans une existence. Et c'est parce qu'elles me renvoient à ma vie et que je m'auto-accompagne que le sens se confirme, se valide davantage. Dans la figure de la pyramide, mon rapport aux liens est le dernier étage, celui qui s'appuie sur tous les autres et qui ouvre une porte vers le futur et vers la réciprocité en relation. Mon rapport aux liens, se compose de mon rapport à ma vie, présente, passée et future et de mon rapport aux autres.

#### 6.1.1.4.1 Mon rapport à ma vie passée, présente et future

Ce que j'observe toujours *in expérience*, et que je trouve très intéressant, c'est que je peux apprendre de ma vie passée, présente et à venir. Je ne fais pas la démarche d'aller chercher du sens dans mon passé, mais c'est mon passé qui se réactualise dans mon présent. Je ne cherche pas le sens de mon avenir, c'est encore une fois dans mon présent, au sein du cœur de mon expérience que l'avenir se dessine. Comme nous l'avons abordé dans le chapitre 3, Danis Bois a nommé ce lieu du présent « L'advenir », comme étant « La croisée des temporalités » où le passé et le futur se rejoignent (Bois, 2009 : 7).

##### *Le rapport à ma vie présente*

Pour souligner avec quelle intensité mon rapport à mon expérience introspective est en lien avec ma vie présente, dans le sens où elle me révèle mon état du moment, voici un exemple, « Ce matin j'apprends que mon cœur est éprouvé, profondément éprouvé » (p. 3).

##### *Le rapport à ma vie passée*

###### ➤ Sous la forme de remémoration spontanée directe

En même temps que je vis l'expérience dans le temps du présent, elle me fait faire des liens avec ma vie passée, « Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au Maroc » (p. 6), « Oui, c'est là, ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4).

###### ➤ Sous la forme de remémoration spontanée indirecte

Il y a aussi l'exemple où le passé resurgit à ma mémoire pendant l'introspection sous la forme de remémorations. Le lien de réciprocité est facilitant pour l'émergence des remémorations. C'est parce que je suis en lien de réciprocité avec le formateur qui anime l'introspection que sa prosodie fait monter en moi un moment du passé, et aussi c'est parce que je suis en réciprocité avec le mouvement interne que le souvenir resurgit. Ceci met en évidence l'importance de la réciprocité, la réciprocité avec le formateur et la réciprocité

avec le Sensible, de manière générale. Ce rapport à ma vie passée se fait donc sous deux formes, sous la forme de remémoration directe ou indirecte. Ce tableau résume les deux types de remémorations que j'ai vécues et leurs origines différentes.

Tableau 13 : Les deux types de remémorations spontanées et leurs origines

	<b>Remémoration spontanée directe</b>	<b>Remémoration spontanée indirecte</b>
<b>Ancrée dans mon lien de réciprocité avec le mouvement interne</b>	« Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au Maroc » (p. 6), «Oui, c'est là, (la douceur) ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves » (p. 4)	
<b>D'origine extéroceptive (auditive)</b>		« J'écoute la prosodie de l'animateur, [...] un souvenir resurgit alors de ma mémoire, [...] oui, je suis bien au service de ce principe vivant. Une vague d'émotion m'envahit, me submerge, me montrant mon chemin – consentir » (p. 30)

On voit bien que le passé et le présent se côtoient dans une même expérience et c'est parce que mon attention pendant l'expérience est à la fois orientée vers mon corps Sensible et vers le guidage verbal que je peux avoir accès à deux types de remémorations du passé. Ces exemples mettent en évidence que le passé peut venir à nous spontanément quand on crée les conditions d'un rapport à soi dans le Sensible. Les informations du passé qui s'actualisaient dans mon présent me remettaient dans cet exemple-ci en contact avec ma dignité et ma mission. Elles étaient au plus près de ce que j'avais à retrouver pour ma vie.

#### *Le rapport à ma vie future*

Pour terminer, en même temps que l'expérience me met en lien avec ma vie présente et passée, elle me met en lien avec mon futur, « Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6), « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6),

« J'apprends à recevoir, pour apprendre à donner » (p. 8), « Consentir- être avec mes amis à œuvrer » (p. 14), « Je perçois que ma vie me veut du bien. De là naît un sentiment de réciprocité non pas avec le mouvement, mais avec ma vie » p.16, « Je reste avec le goût de la confiance dans ma vie » (p. 16).

Dans le contexte du sensible, c'est l'actualisation du futur qui prime, et c'est par elle que le passé semble se réactualiser dans le présent. C'est donc par la nouveauté que se comprend le passé et non la compréhension du passé qui donne accès à la nouveauté. (Bois, 2007 : 17)

L'introspection sensorielle est donc une expérience qui me met en lien avec ma vie, mais plus que ça, elle m'inscrit dans une temporalité, passé, présent et future. Elle ne concerne pas qu'un moment de ma vie, mais dessine bien le fil de la continuité temporelle. Pour renforcer ce lien que je mets en évidence, l'introspection sensorielle m'informe sur les besoins de ma vie, « Ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré » (p. 6), « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6), sur des voies de passage pour avancer dans ma vie, « Tu penses depuis tes références anciennes » (p. 25), « La solution, le mot « Compassion » (p. 5), et enfin sur l'action à faire, « Consentir- être avec mes amis à œuvrer » (p. 14). Apprendre de mes besoins, apprendre des voies de passage et de l'action à faire, c'est encore une fois du sens.

#### 6.1.1.4.2 Mon rapport aux autres

Toujours dans le quatrième niveau de construction de sens *in expérience*, j'apprends de mon rapport en lien aux autres. L'expérience introspective ne me coupe pas de mon rapport aux autres. Non seulement elle ne me coupe pas des autres, mais elle est un plus, car elle m'ouvre sur les autres et j'apprends davantage grâce aux autres.

J'apprends de notre lien de réciprocité, « Puis je sens mon cœur s'ouvrir sur notre groupe » (p. 6), « Alors, je les accueille » (p. 6) ; puis j'apprends du groupe comme repère exocentré, « Je sens le groupe au rendez-vous, je nous sens ensemble à découvrir ce que notre vie nous propose d'apprendre aujourd'hui » (p. 8) et enfin j'apprends de mon besoin du groupe, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser » (p. 6). Grâce au groupe,

j'apprends une autre forme de réciprocité, la première se vit dans l'expérience avec le mouvement interne. Le groupe est aussi un repère dans l'évolutivité de l'expérience. Et puis que j'ai besoin du groupe pour grandir, pour bouger, pour me déplacer, et plus précisément j'apprends que c'est de leurs cœurs dont j'ai besoin pour avancer.

En conclusion, cette première partie met en évidence que l'auto-accompagnement existe bien au sein même de l'introspection sensorielle, il existe à travers les actes que je pose. Dans cette micro-temporalité de mon expérience, la construction de sens s'origine dans la conscience du rapport à moi, au vivant, au sens immanent et aux liens. Les conditions d'auto-accompagnement requièrent mes instruments internes; mon intention, mon attention, ma perception et la réciprocité actuante.

### **6.1.2 La micro temporalité dans le processus de construction de sens en post-immédiateté**

Pour un petit rappel, la période post-immédiateté se compose de l'écriture du récit de l'introspection sensorielle et de son analyse. Je parle toujours de micro-temporalité car cette période d'écriture est courte dans le temps. Comme nous allons le voir, le sens poursuit son déploiement grâce à l'écriture qui poursuit la réflexion.

La base de la pyramide de la figure 2 concerne toujours mon rapport à moi et plus précisément à mon conditionné. Ce rapport à mon conditionné me permet d'avoir accès à mon besoin, deuxième étage de la pyramide. Le haut de la pyramide, c'est le premier moment d'auto-accompagnement en post-immédiateté où l'on voit que la continuité s'installe.

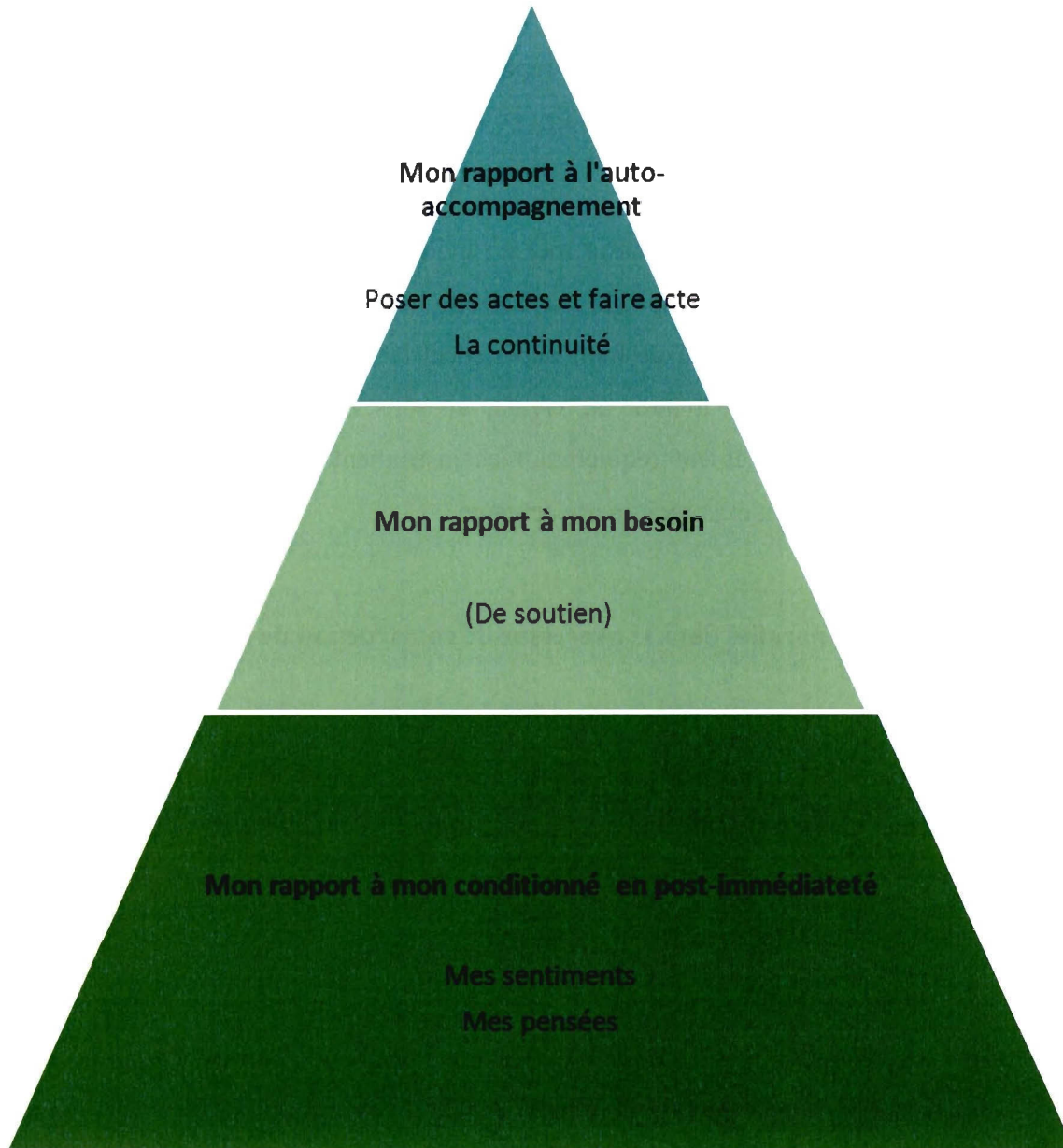


Figure 2 : La micro temporalité de la construction de sens en post-immédiateté