

### **4.3.2 La deuxième phase : l'explicitation des introspections sensorielles sous la forme d'un récit**

Suite aux nombreuses lectures de mon journal de recherche, des thèmes ont émergé, décrivant la progression dans la temporalité de mon processus de construction de sens. À partir de ces thèmes, je me suis mise en mode d'écriture créative (Paillé et Mucchielli, 2008) générant par elle-même une compréhension de mon parcours.

Au cours de ce processus d'écriture, mon directeur de recherche me propose d'explicitier chacune de mes introspections sensorielles. Je choisis d'explicitier huit d'entre elles sous la forme d'un récit, s'étalant de mars à juillet 2010, celles qui restent ne m'apportant rien de plus par rapport aux premières au niveau de l'explicitation. J'ai en tout treize introspections décrites de mars à décembre.

Dans cette séquence de la compréhension, j'ai pu identifier quelques étapes d'apprentissage que j'ai traversées, comme expliciter et développer, clarifier, faire des liens, créer, modeler la forme du texte et essorer. Je voyais au fur et à mesure se déployer de nouvelles orientations qui donnaient de l'amplitude et de la profondeur à ma recherche, me conduisant vers plus de sens.

#### **4.3.2.1 Expliciter et développer**

« La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine » (Craig, 1988 : 2).

Expliciter, pour rendre accessible au lecteur mon expérience, car le langage dans le paradigme du Sensible est « spécialisé ». Développer, pour donner du volume et encore une fois faciliter la compréhension. La première difficulté que je rencontre, c'est de devoir expliquer des perceptions, cela me pousse à la précision des mots, à développer des contenus en allant chercher dans moi un sens plus profond tout en restant dans la simplicité

pour que ce soit lisible pour le lecteur. La stratégie que j'ai trouvée pour que le lecteur puisse mieux m'accompagner dans la compréhension du sens, c'est d'agrémenter mon récit de symboles, comme par exemple le symbole des poupées russes.

La deuxième difficulté, c'est de devoir expliciter les implicites, je découvre qu'il y en a beaucoup. Je dois préciser ma pensée. J'apprends à parler de mon vécu de manière plus accessible tout en respectant le sens de la phrase. Je vais donc plus loin dans la profondeur de ma pensée. Il y a dans cette phase un effet majeur, j'apprends de ma pensée, de mon vécu, de ma pratique parce que je la développe.

La troisième difficulté est de devoir assumer mon intimité, j'en parle dans mon analyse. Les introspections sont des moments d'intimité, où je révèle mon rapport à l'expérience la plus intime de moi. Parfois, j'ai un mouvement de recul, ou j'enlève des mots, ou je me sens mal à l'aise, pour finalement être capable d'assumer mon expérience.

« C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque. »

Craig, 1988 : 26

Petit à petit, j'entre en réciprocité avec mon texte et avec un lecteur fictif et c'est d'ailleurs le moment le plus intense, je me sens dans un dialogue à trois, où chacun rebondit.

#### **4.3.2.2 Clarifier le sens**

Si j'observe les étapes d'apprentissage dans l'écriture, il y a le moment de la clarification. Clarifier le sens global, supprimer les redites. Dans cette phase, j'ajoute des citations et je précise le sens toujours à l'aide d'images symboliques.

#### 4.3.2.3 Faire des liens

Une de mes difficultés a été de sortir des détails pour reconsidérer la globalité. Faire des liens au niveau du texte, entre les différents paragraphes, mais aussi des liens avec la question de recherche, et à un autre niveau, des liens avec ma vie. Faire des liens consolidait le sens ou apportait des sens nouveaux. Faire des liens m'apprenait à relier.

#### 4.3.2.4 La créativité

La créativité a englobé toutes les phases précédentes. Expliciter, développer, clarifier, faire des liens participait à créer, c'est-à-dire à laisser émerger de nouveaux sens.

#### 4.3.2.5 La forme du texte

La forme parle du design du texte, qui augmente la cohérence pour le lecteur. Un texte bien présenté avec de beaux titres facilite la compréhension et l'envie de lire. Je transformais mes titres afin que ce soit plus simple pour l'œil du lecteur. Par exemple, à un moment, j'ai pris la décision de glisser mes introspections en début de récit pour faciliter la compréhension du lecteur.

#### 4.3.2.6 L'essorage

À la fin, il y a un essorage à faire. J'enlève les répétitions, les phrases qui n'apportent pas plus de sens, celles qui portent à confusion. Les éléments qui ne répondent pas à la question.

J'ai récapitulé les différentes étapes d'analyse dans le tableau ci-dessous :

Tableau 5 : Les différentes étapes de l'analyse du récit des introspections sensorielles

Expliciter/développer	Clarifier	Créer des liens	La créativité	La mise en forme	L'essorage

### 4.3.3 La troisième phase : le dialogue compréhensif

Quand je relisais l'explicitation de mes introspections sensorielles, il me paraissait incontournable que je devais aller plus loin dans l'analyse, et surtout analyser la globalité de mon journal, j'en parle au début de mon chapitre 6. J'avais aussi besoin d'un temps de réflexion pour répondre à mes objectifs. Cette période a été remplie de moments de dialogue avec mon directeur, avec qui nous réfléchissions sur la différence entre les grands tournants de mon itinéraire et les moments fondateurs, entre les événements et le processus. Van Der Maren (1999), un chercheur qualitatif, dit que dans une recherche ontogénique, où le praticien fait une recherche sur soi, sur sa pratique pour avoir une certaine objectivité ou rigueur dans la démarche de recherche, il faut la présence d'un tiers témoin lors de l'analyse afin que le praticien-chercheur ne tombe pas dans des analyses imaginaires non ancrées dans la réalité. Mon directeur, en me faisant expliciter et en me demandant d'illustrer, m'aidait à enraciner mon analyse.

J'écrivais en m'autorisant à aller dans toutes les directions, pour enfin y extraire l'essentiel. Je devais répondre à l'objectif : identifier les moments essentiels de ma pratique d'auto-accompagnement. Je trouvais qu'il y avait beaucoup de moments essentiels et j'avais du mal à faire des choix. Je me sentais mal à l'idée de réduire tous mes moments essentiels à trois ou quatre. Je les rassemblais sur mon cahier, puis les classais par famille, puis par priorité. Je continuais à m'interroger, je ne sentais pas le déclic, l'emboîtement qui pouvait me faire dire : c'est ça, j'y vais !

« La foi est une ressource humaine essentielle pour la personne engagée dans une recherche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté. » (Craig, 1988 : 29)

Je procédais par tâtonnement. Je me voyais mal habiter le fait de ne pas trouver, être impatiente. Je devais me réguler et apprendre à rentrer dans le flou qui précède l'Eurêka. Je devais garder la foi. J'écrivais des pages et des pages sur mes réflexions. En relisant ma première analyse, j'étais une fois de plus interpellée par la continuité. Subitement, j'avais

besoin de retourner à mon expérience du Maroc et là je voyais comment ce moment avait été un évènement synthèse de toute ma trajectoire de vie et comment il avait initié ma démarche d'auto-accompagnement.

Début novembre, c'est en faisant la plaquette d'information pour un stage que j'organise au Maroc pour 2011 que je sens mes peurs remonter, je suis interpellée et je revisite mes introspections sensorielles depuis cette expérience fondatrice au Maroc en mars 2010. C'est intéressant de voir comment ma vie me ramène là où je dois aller regarder dans ma recherche. Je vois l'évolutivité entre l'expérience du Maroc et mes introspections sensorielles, je sens que je dois être vigilante à m'auto-accompagner. J'ai un Eurêka, je vois la continuité.

Je décide d'écrire sur mon expérience du Maroc et de l'intégrer dans mon mémoire comme moment fondateur de croissance et de crise de croissance. À ce moment de ma recherche, j'ai pour la première fois un sentiment de cohérence entre mes différents chapitres. J'ai un autre Eurêka, Les moments essentiels sont mes introspections sensorielles qui sont comme des pierres de gué sur mon chemin d'auto-accompagnement depuis le Maroc. Elles traversent la temporalité et la construction de sens, l'auto-accompagnement les sillonne également. Je comprends maintenant la pertinence d'avoir explicité mes introspections sensorielles dans le chapitre 5.

À partir de ce moment, je sors de ma phase de flou, j'attrape un fil conducteur : la construction de sens qui se donne dans la globalité de mon journal. Je rejoins à la fois mon thème et ma question de recherche. Ce qui m'a aidée dans cette phase de flou, c'est de trouver la cohérence d'ensemble de mon mémoire.

En lisant mon journal avec l'objectif d'analyser la construction de sens, j'y décèle quatre temps essentiels. La construction de sens dans le temps *in expérience*<sup>16</sup>, en post-immédiateté, en différé, dans l'écriture de mon journal et pendant l'analyse de mes

---

<sup>16</sup> J'ai choisi ce néologisme « *in expérience* » à des fins de clarté, pour que le lecteur situe bien qu'il y a construction de sens au sein même de l'expérience de l'introspection.

données. Je vois l'importance de la temporalité dans la construction du sens. Je décide donc de la mettre en évidence sous la forme de thèmes : les différentes temporalités. Je sens le thème de la temporalité fondateur. Ce que je ne sais pas à ce moment-ci, c'est que ce regard sur la temporalité va me faire rentrer progressivement dans l'expérience de la continuité. Je commence à répondre à ma première question : « La temporalité de la construction de sens qui se donne dans mon rapport aux expériences introspectives ». J'avais prévu de répondre à trois autres questions, mais en plein cœur de cette question, je me suis aperçue qu'elle répondait à elle seule à la globalité de mes objectifs de recherche. J'abandonnais donc les trois autres. J'étais surprise de ce constat, il allait me permettre d'aller encore plus en profondeur.

Il me semblait aussi important d'argumenter la création de sens qui se donnait pendant l'analyse de mes données pour mettre en relief l'importance de ce travail et sa participation à la continuité de l'auto-accompagnement.

Pour cette méta-analyse, je me suis d'abord focalisée sur la construction de sens que j'appelle *in expérience* (à l'intérieur même des introspections sensorielles). J'ai repris l'explicitation de toutes mes introspections et j'ai annoté dans la marge tout ce qui faisait sens pour moi. Puis j'ai catégorisé le sens dans différents secteurs, comme mon état physique, mes émotions, mes sentiments, etc., et j'ai regroupé les secteurs en thèmes, comme mon rapport à moi, mon rapport au vivant, etc. J'ai analysé les différentes temporalités de la même manière. J'ai eu le besoin impérieux de construire des figures pour chaque partie, soit en forme de pyramide pour les deux premières et de cercles pour les deux autres, comme une synthèse afin de mieux apercevoir l'ensemble. Ensuite, j'ai appris de mes figures. Je me suis appuyée sur elles pour commenter mes sections. J'ai réorganisé les figures en fonction d'une logique des priorités pour moi, ce qui apportait encore plus de sens.

Je suis rentrée progressivement dans plus de subtilité, rendant l'analyse plus complète. Parfois, je faisais l'analyse de la première analyse par intuition, la rendant encore

plus précise. J'y découvrais de la nouveauté, par exemple dans la catégorisation des émotions et des sentiments.

Je veillais à ce que ma théorisation reste bien ancrée dans l'expérience. J'ai tenu compte de la globalité de mon journal de recherche, grâce à l'analyse de la construction de sens dans toutes les temporalités. J'ai suivi le fil de ma réflexion en me donnant une totale liberté.

Après avoir analysé ces quatre temporalités, fait mes figures, j'ai dû prendre un temps de repos pour intégrer cette analyse. J'étais tellement immergée dans cet exercice depuis trois mois que je perdais le plaisir et la motivation. Quand je relisais mon analyse, je la trouvais tout à fait banale. J'en parlais à mes amis co-chercheurs qui vivaient la même chose. Je sentais que non seulement mon analyse était saturée, mais moi aussi. Tout au long de ce mémoire, dans ces moments de doute, de fatigue, j'utilisais les outils de la somatopsychopédagogie pour me réaccorder, me réanimer ou pour me maintenir dans un rapport vivant constant à moi ; c'était très efficace, je retrouvais une pensée claire, ma créativité pouvait s'exprimer, mon écriture devenait fluide.

#### **4.3.3.1 Vers la fin de la séquence de la compréhension**

J'avais terminé et pourtant j'étais insatisfaite, il manquait quelque chose. Je comptais sur ce temps de repos pour me réactualiser. Entre temps, je lisais des articles sur la méthodologie. Puis j'entrepris les corrections en suivant les différentes étapes décrites précédemment, expliciter, développer, clarifier, mettre en forme, essorer, créer et cela trois fois de suite.

Quelques jours après, un matin, après avoir fait une introspection sensorielle, mon intuition me guide vers mes quatre premières figures. Je mesure l'importance de l'introspection sensorielle dans ma démarche d'auto-accompagnement. Je me laisse imbiber par cette constatation et soudainement j'ai un autre Eurêka qui s'exprime dans une phrase : « Apport de l'introspection sensorielle dans l'auto-accompagnement ». Je suis comme

sidérée, je comprends que c'est un premier élément de synthèse. Je ne m'y attendais pas, pas sous cette forme là. Je le trouve pertinent. Je décide de l'investir dans une figure (voir figure 6, dans le chapitre 6). Je m'amuse à répertorier le contenu de l'apport de l'introspection sensorielle. Je commence par trois petits cercles l'introspection sensorielle, un multi apprentissage, un entraînement à l'auto-accompagnement. Puis tout se déroule, il me reste après à les réorganiser.

Dans la suite de ce travail, j'ai un autre Eurêka, dans le même élan, « Apport de l'altérité dans l'auto-accompagnement ». C'est intense, je ressens un bouillonnement dans moi, un mouvement qui décuple de force. J'ai une joie incroyable mêlée d'excitation. Je me sens vraiment dans une synthèse. Je n'ai rien décidé, ça se donne, je suis émue. J'ai l'impression que tout sort de moi à mon insu. Comme pour l'autre Eurêka, je l'investis lui aussi dans une figure. Je commence par trois cercles, l'altérité, un repère, un témoin, un appui (voir figure 7, chapitre 6). Je précise que ces résultats sont ancrés dans l'expérience. Je sors de cette étape épuisée de trop d'intensité. Je sens que ce n'est pas terminé.

Le lendemain, je reprends mes deux figures, j'ai l'intuition quelles vont être initiatrices de la suite. Je me laisse encore une fois imbiber. Je me mets dans un point d'appui de présence à ma vie. Je laisse ma réflexion déambuler sans m'en mêler. J'ai soudainement en moi tout le déroulement de ma démarche d'auto-accompagnement, un autre Eurêka qui va s'intituler, « Les différentes étapes d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible ». Je l'investis dans une figure en forme de pyramide (voir figure 8, chapitre 6). En la découvrant, je prends conscience qu'elle va être un appui pour moi personnellement, mais aussi professionnellement dans mes nouveaux stages en France. La pyramide représente un modèle, je n'en reviens pas.

Puis c'est en me posant la question sur les conditions et les moyens que j'ai utilisés pour cette démarche d'auto-accompagnement que j'ai un nouvel Eurêka s'imposant avec force. Un élan de créativité me submerge. Ma pensée va trop vite et j'ai peur de manquer des informations. Je m'empresse de noter : « Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible » (voir figure 9, chapitre 6). Ces invariants semblent

définir le contour d'un modèle. Je découvre que chacun des éléments qui le composent dépend de l'autre et l'équilibre de l'ensemble donne naissance au modèle. Suis-je entrain d'apprendre à créer un modèle ? Ces synthèses me font un bien fou dans le corps en mettant de l'ordre dans ma pensée.

Puis dans un dernier élan, j'éprouve le besoin de faire une synthèse sur « l'Être-humain ». C'est finalement tous les différents statuts de l'être qui traverse un chemin de vie. Je l'ai intitulé : « Les invariants de la traversée d'un être humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement ». C'est certainement un peu osé de faire une telle figure, mais c'est finalement tous ces différents « Êtres » que j'ai rencontrés sur mon chemin d'auto-accompagnement et qui composent mon « Être-Humain » et l'être humain en général (voir figure 10, chapitre 6).

Après tous ces Eurêkas, il me restait à commenter ces dernières figures. Je ne me précipitais pas. Il me fallait distiller l'intensité que cette créativité avait laissée dans mon corps et dans ma pensée.

Je laisse le soin au lecteur de découvrir dans le chapitre 6, mon modèle sur l'auto-accompagnement dans le sensible, j'en préciserai la définition dans la conclusion.

#### **4.4 LA QUATRIÈME SÉQUENCE DU PROCESSUS HEURISTIQUE : LA COMMUNICATION**

L'expérience de la recherche heuristique atteint son apogée lorsqu'elle devient expression publique ou communication des découvertes. Ce processus est un véritable acte d'engagement pour le chercheur, un acte inspiré par le désir intérieur de faire valoir la signification de ses expériences et découvertes. Il s'agit de la projection dans le domaine public de la quête personnelle de connaissance et de compréhension d'un individu. (Craig, 1988 : 30)

Mes deux chapitres 5 et 6 sont une partie importante de la quatrième séquence de la recherche heuristique. Je suis proche de finaliser mon mémoire et donc proche de communiquer aux lecteurs les résultats de ma recherche en lien avec ma question et mes

objectifs. Je pressens que la recherche ne s'arrête pas lors de son dépôt, car on ne peut stopper un processus. La chercheuse que je suis devenue a hâte de retrouver la praticienne dans ses futurs projets de stage sur l'auto-accompagnement. J'ai besoin d'aller expérimenter mes découvertes pour les faire évoluer à leur tour. Je n'oublie pas que, dans ce parcours passionnant, je me suis aussi transformée et je suis impatiente d'aller à la rencontre de ce que je suis devenue.

Un véritable processus heuristique ne prend pas fin au moment de la communication des découvertes. Le processus de questionnement continue et, plus souvent qu'autrement, semble s'élargir et s'approfondir. Ainsi par exemple, Archimède se précipita hors du bain, cria « Eurêka ! » et découvrit comment tester le métal de la couronne du roi, mais c'est suite à sa découverte initiale qu'il développa toute sa théorie de l'hydrostatique. (Craig, 1988 : 33)