

### L'EXPLORATION ET LA COMPRÉHENSION DE MA DÉMARCHE DE RECHERCHE

Toujours en respectant les étapes de la recherche heuristique, je vais expliquer comment j'ai procédé à l'exploration de ma question de recherche et à la compréhension des données que j'ai produites en lien avec mes objectifs de recherche. Mais avant de développer ces deux étapes, je veux prendre le temps de rappeler la posture épistémologique dans laquelle je m'inscris avec cette approche de recherche heuristique.

#### 4.1 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

##### 4.1.1 De la pratique comme source de connaissance, à la recherche

« Comprendre autrement  
tout en restant à l'intérieur »

Delavergne, 2007 : 30

Comme l'exprime si bien Pierre Vermersch,

Je suis arrivé à reconnaître, pour l'avoir plus d'une fois rencontrée, cette évidence qui renverse l'ordre des valeurs de la connaissance : la pratique est toujours très en avance sur la recherche universitaire établie. Pourquoi ? Parce qu'elle est le lieu privilégié de la création, de l'invention. En effet, c'est dans l'expérience vécue que se situe « une région sauvage » pour reprendre les termes du phénoménologue Tengelyi, c'est-à-dire une région d'émergence qui déborde le contrôle de la conscience

réfléchi, et qui de ce fait permet la création, l'invention, la saisie de nouvelles intuitions au sein même du vécu professionnel. (Vermersch, dans Bois, 2006 : 11)

J'étais consciente que la connaissance issue de ma pratique d'animation d'ateliers d'introspections sensorielles était riche et, à mon grand regret, je n'en restituais bien souvent que le quart. Cette déperdition devenait insupportable pour moi et en même temps je n'avais pas les outils pour aller plus loin.

Comment réfléchir, où poser une attention nouvelle afin d'apprendre non pas ce que je connaissais déjà, mais de ce que je ne connaissais pas encore. Cette recherche allait être l'opportunité pour moi d'être plus attentive à ce que je vivais.

J'avais le désir de mettre à l'épreuve ma pratique, de la regarder différemment, de l'approfondir afin de pouvoir y reconnaître des évidences, des invariants, et pourquoi pas créer des modèles pouvant servir à l'améliorer, mais pouvant servir aussi à ma communauté de chercheurs en psychopédagogie perceptive.

Comme l'évoque Catherine Delavergne (2007 : 29), « l'expression "praticien chercheur" » ne signifie pas seulement que le chercheur est engagé sur un autre terrain professionnel que celui de la recherche. Elle signifie que l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche, mais aussi de façon dialogique et récursive, que l'activité de recherche ressource et ré-orientent l'activité professionnelle ». Il me semblait inévitable qu'à ce moment de ma vie, la praticienne rencontre la chercheuse, comme une loi d'évolutivité s'opposant à la stagnation. Les deux s'inter-influençant dans une promesse de changement en devenir.

#### **4.1.2 La dimension ontogénique du projet de recherche**

« Ces recherches passionnantes en recherche humaine correspondaient non seulement à un désir d'apprendre et de comprendre mais plus encore à un profond besoin d'être et de grandir » (Craig, 1988 : 9).

Au début de ma recherche, j'étais loin d'imaginer à quel point ce travail allait me transformer. Le processus même de la recherche est transformateur. Entre autres exemples, j'ai été confrontée dès le début à mon rapport à l'apprentissage. C'est le cas de beaucoup d'adultes qui retournent à la formation. Je me souviens m'être écroulée en larmes après qu'un professeur nous ait rendu les notes publiquement dans la classe. Je ne comprenais pas moi-même ce qui m'arrivait. Je retrouvais une amie co-chercheuse après les cours qui vivait les mêmes états internes que moi ; ensemble, nous avons pu déceler que cet évènement nous remémorait de mauvais souvenirs issus de notre jeune scolarité. Les mauvaises notes étaient associées à « Je suis nulle » « Je ne vaud rien », avec le sentiment d'humiliation qui accompagne ces déductions et le jugement des autres. Je me retrouvais avec la même honte de ne pas avoir une bonne note. La mémoire de cet évènement me poursuivait et je trouvais cela difficile après autant d'années. Ma volonté de poursuivre trouvait ses motivations en partie dans le besoin de dépasser mes blessures scolaires et tout le cortège qui va avec. Plus tard, je dû élucider d'où venait ma difficulté à apprendre d'un professeur ou d'un savoir livresque. Cela touchait à mon histoire de vie, en prendre conscience, m'aidait à avancer, transformait mon rapport à l'autorité et à la lecture.

Le processus de recherche m'obligeait à apprendre, à structurer et à ouvrir l'angle de ma pensée. Je découvrais sous une autre forme ce que pouvait signifier le mot « liberté », la liberté d'être libre de jongler avec les pensées des autres et avec ses propres pensées.

« Un chercheur est aussi un être humain  
Donc le chercheur est unique aussi »

Canter Kohn, 2002 : 8

#### **4.1.3 L'implication du praticien chercheur en première personne**

« L'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de

support à chaque étape de recherche » (Berger, 2009 : 198). Si mon regard influence le sujet de mon analyse, il sera évidemment imbibé « d'un fond sensible ». Comme le nomme si bien Marc Humpich : « En complément de ses références théoriques, ce fond sensible offre une toile perceptive et cognitive, un support présent sur lequel vont se détacher progressivement les éléments de compréhension du phénomène étudié, les saillances de sens » (Humpich, dans Lefloch, 2009 : 118)

En résumé, « Le chercheur exploite la particularité de son appartenance et de sa vision en s'y "plongeant" encore plus par un effort de nommer ses caractéristiques et ses contours. Il ne renie pas sa subjectivité, il en tire parti » (Kohn, dans Berger, 2009 : 199). Dans ma collecte et mon analyse de données, je suis vraiment impliquée en première personne, car il s'agit de ma propre expérience que je décris et analyse. Je ressens cette participation « pleine, entière et assumée » dans ma manière d'aller loin dans l'explicitation des contenus de vécu, je le vis dans mon corps comme une intensité interpellante. Dans cette expertise, je m'engage et ne reste pas à la bordure du sens, comme j'aurais tendance à le faire si j'analysais l'expérience d'autrui, par crainte d'interprétation. Parfois, je me trouve confrontée à la justesse de mon vécu, c'est parce que c'est moi qui a vécu l'expérience que je peux aller plus profondément dans son explicitation.

En tant que praticiens-chercheurs, nous sommes impliqués dans notre recherche, impliqués dans l'action et dans l'implication de soi, tout en conservant la distance qui sied à toute analyse (Bois, 2007). Bien qu'imbibée « de ce fond sensible », je vois bien qu'au fur et à mesure des relectures, je me détache et c'est aussi mon intention. Plus je me détache et mieux j'aperçois l'expérience, le sens. Et le temps est un allié pour cela, je l'expliquerai plus tard.

#### **4.1.3.1 Les risques de la démarche d'un praticien chercheur dans le paradigme du Sensible**

Je suis consciente des difficultés que je peux rencontrer dans ma démarche de praticienne chercheuse, somato-psychopédagogue. Elles se posent à plusieurs niveaux.

- Le fait de travailler sur un nouveau paradigme, comme celui « du Sensible » ne s'expérimentant qu'à partir d'un nouveau rapport au corps. En effet, il va être difficile pour le lecteur de le saisir s'il n'en a pas fait lui-même l'expérience.
- Le fait de rendre objectives pour la communauté scientifique mes expériences en 1<sup>ère</sup> personne.
- Comment rendre suffisamment pertinents les résultats de ma recherche pour que la communauté scientifique ait envie d'approfondir leurs incidences profondes sur l'être humain en perte de sens.

Pour résumer ce point sur le praticien-chercheur, je terminerai en partageant au lecteur cette phrase de Danis Bois :

Épouser les aléas d'une recherche indissociablement reliée à l'expérience humaine, oser dépasser les dualités communes et emprunter certains chemins parallèles, transgresser les distances de sécurité sur l'autoroute de la recherche académique, voilà qui exige une réelle malléabilité intérieure. Ce n'est pas seulement de souplesse intellectuelle qu'il s'agit ici, mais aussi de mouvance interne ; pas seulement d'ouverture de pensée, mais aussi de souplesse des attitudes, des gestes, des postures corporelles : c'est bien avec son corps aussi que l'on regarde son objet de recherche. Doté de cette malléabilité, on peut être à la fois distant et impliqué, immergé et surplombant, expert et lucide. (Bois, 2007 : 129)

#### **4.2 LA SÉQUENCE DE L'EXPLORATION DANS LA DÉMARCHE HEURISTIQUE**

L'exploration de la question est le second processus heuristique. C'est un processus où on utilise toutes nos ressources disponibles, on écoute, on observe, on réagit selon nos intuitions, notre attention devient de plus en plus sélective. « Toute pensée, signification, sensation ou expérience qui m'aidera à faire un pas en avant m'attire », nous dit Craig (1988 : 24).

Dans l'exploration, il y a des phases d'alternance, qui facilitent la transformation :

Le processus heuristique implique une alternance. Polanyi (1964 : 126) décrit la combinaison des étapes passives et actives. Il parle aussi d'alternance entre la

préparation et l'incubation. Brigman (1995 : 432-433) mentionne l'interférence entre le travail et les loisirs. Parmi les alternances que j'ai expérimentées, j'aimerais mentionner celles entre sentiment et pensée, entre implication et réflexion, dialogue et solitude, clarté et incertitude, étendue et profondeur, expansion et consolidation, exploration et focalisation, réception et réponse, précaution et risque, retrait et croissance. (Craig, 1988 : 35)

Je constatais que le travail d'analyse de mes données n'était pas linéaire mais rythmique et si je ne respectais pas cette rythmicité, je m'épuisais. L'alternance était importante entre les phases d'écriture, de lecture, de réflexion et de repos. Revenir sur l'expérience de mes introspections sensorielles me mettait en travail. J'avais le sentiment de les revivre en direct, j'étais travaillée intérieurement, interpellée profondément, surtout quand je découvrais du sens qui était passé inaperçu. Je peux témoigner que le fait de revisiter mes expériences potentialisait mon rapport au mouvement interne. J'avais besoin de temps ensuite pour les intégrer. Au début, je trouvais que je manquais d'endurance, je fatiguais, je perdais en concentration, j'étais saturée et j'insistais, pensant faire la bonne chose, jusqu'au moment où je réalisais que le repos n'était pas une perte de temps mais une pause nécessaire pour un nouvel élan.

« Au cours de ce processus, la solitude et la réflexion sont des valeurs personnelles essentielles. »

Craig, 1988 : 28

Dans cette période, j'avais des rendez-vous chaque semaine de deux heures avec mon directeur, qui me faisait un retour sur mon écriture. C'était des moments essentiels, car il était un témoin qui me rendait compte du travail effectué et qui m'orientait

À ce moment de mon processus, je ne savais pas où l'analyse allait me conduire, mais je lui faisais confiance en sentant intuitivement qu'il y avait de la pertinence dans son accompagnement. Je constatais que quelque chose avait changé en moi, j'étais prête à me laisser apprendre. Ces rendez-vous assuraient un fil conducteur dans la temporalité de ma

recherche. Plus j'avancais et plus je développais mon texte. Parfois, je presentais le danger à me noyer dans trop de détails qui en fin de compte n'apporteraient rien de plus au lecteur.

#### **4.2.1 L'exploration pendant le sommeil**

Les nuits étaient aussi des moments d'intégration et de révélation. Je relisais souvent ce que j'écrivais avant de m'endormir. Dans mon sommeil, j'étais souvent réveillée par des informations qui se donnaient. Pendant qu'une partie de moi était dans un demi-sommeil, l'autre semblait veiller. Ma réflexion se déroulait sans mon intervention, j'avais des plans ou des compréhensions qui se donnaient. J'avais toujours un cahier près de moi pour noter les émergences de sens, mais malheureusement j'en oubliais les trois-quarts. Cette sollicitation nocturne montre à quel point cette recherche occupait mon attention. De même que je ne la lâchais pas, elle ne me lâchait pas non plus.

#### **4.2.2 L'exploration de mon thème par la tenue d'un journal de recherche dans le paradigme du sensible**

« Le journal sert à donner un sens à sa vie, à trouver le sens qui s'y trouve même lorsqu'on ne le voit plus. »

Paré, 1987 : 24

##### **4.2.2.1 Du journal de bord au journal de recherche**

Dès l'âge de 14 ans, suite à une expérience de vie intense, je commençai à écrire un journal de bord. Ne pouvant la partager à mes amis et étant dans l'impossibilité de la contenir en moi, le seul moyen que j'avais trouvé était le journal. C'est ainsi que je découvris l'écriture. Je mentionnais dans ce journal mes expériences, mes réflexions sur mon vécu. J'ai toujours écrit de manière discontinue et je ne revenais jamais sur ce que j'avais écrit. Je comprends maintenant que ce journal était plus un confident qu'un outil de

formation et de transformation. C'est pour cette raison que le lecteur trouvera des extraits de mes journaux de bord dans le chapitre 1.

Mon journal de recherche pris donc véritablement sa forme en mars 2010, dès mon premier cours sur le récit autobiographique. J'y décrivais mes introspections sensorielles, mes réflexions en post-immédiateté, mes rêves, mes interactions. À posteriori, quand je relis la globalité de mon journal, j'y vois plusieurs périodes de changement. Au début, je poursuivais ce que j'avais appris à faire, de la description de moments de ma vie. Ces moments comprenaient des instants d'extra quotidienneté, comme mes introspections sensorielles, mélangés au quotidien. J'y glissais également mon expérience de stage au Maroc. Je commençais à découvrir ce que pouvait être un journal de recherche dont le socle reposait sur des expériences extra quotidiennes dans le Sensible. Progressivement, je notais mes réflexions suite aux introspections et la continuité de ces expériences dans ma vie quotidienne. Mon journal s'étoffait et prenait du corps. À ce moment-ci, mon journal n'avait pas encore la vocation de servir de recueil de données.

En juin 2010, avec mon nouveau thème, je choisis comme modalité de recueil de données mon journal de recherche. Ma question était de voir comment mon itinéraire d'auto-accompagnement, décrit dans ce journal, m'apprenait à tenir compte du sens qui se donnait dans mes introspections sensorielles. Mon journal devenait la trace visible, lisible d'une continuité dans mon auto-accompagnement et, à travers lui, j'allais apprendre la permanence dans la continuité pour ma vie.

#### **4.2.2.2 Le contenu de mon journal de recherche**

Mon journal de recherche, instrument méthodologique d'investigation, avait un contour, mon objectif : qui était de noter tout ce qui se rapportait à ma question de recherche. Je ne pouvais pas tout consigner, je choisis donc les introspections et les événements les plus signifiants.



Mes introspections sensorielles sont devenues le socle de mon journal. Elles sont répertoriées dans une continuité dans le temps, elles s'échelonnent de mars à novembre 2010. J'y consigne les introspections que j'anime moi-même et celles que je reçois par mes pairs, l'analyse de mes réflexions en post-immédiateté et en différé, les prises de conscience pendant l'analyse de mes données, les stages que j'anime, les stages où je suis apprenante, mes rêves, mes interactions avec les autres, mes lectures et mes déplacements à l'étranger.

Tableau 3 : Eléments qui composent mon journal de recherche

Un contour	Un socle	Un contenu	Une temporalité
Ma question de recherche	Mes introspections sensorielles	Mes introspections sensorielles Mes réflexions en post-immédiateté et en différé Mes interactions Mes stages Mes rêves Mes déplacements Mes lectures	La continuité dans le temps

#### 4.2.2.3 L'importance de l'acte d'écriture dans un journal de recherche

« L'écriture est avant tout un instrument de création, d'exploration et d'émergence. Avant d'être un produit, c'est un processus, grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements, sa relation à l'univers » (Paré, 1987 : 17).

Dans le cadre du journal de recherche, je découvre qu'écrire est un acte, l'acte d'oser apparaître, d'oser me montrer à moi-même et à celui qui va me lire. C'est un acte

d'authenticité où je décide de ne pas me fuir. C'est un acte qui me renforce en tant que sujet. C'est un acte d'expression de soi.

#### 4.2.2.4 Depuis quel lieu l'écriture se donne

« Le journal, c'est un instrument qui permet d'avoir accès à cet espace intérieur et de rejoindre, chaque fois qu'on le veut, cette zone personnelle et cachée de notre vie » (Paré, 1987 : 10).

Mes moments d'écriture ont toujours été des moments qui faisaient suite à des moments d'accordage somato-psychique<sup>15</sup>, comme l'introspection, un traitement manuel ou gestuel. Ces outils me mettaient en relation avec mon mouvement interne et me faisaient faire une conversion de l'attention vers mon corps. Depuis cette intériorité, ma pensée s'apaisait. Je ressentais une globalité dans tout mon corps, je n'étais pas qu'une tête pensante mais aussi un corps pensant. Ce rapport à moi avait un impact fort sur l'écriture, je ne me fatiguais plus, l'écriture coulait et s'écoulait. Elle venait d'un autre lieu de moi, je ne la cherchais pas, elle se donnait à moi.

Pour écrire, je devais me sentir reliée à mon intériorité vivante. Ce moment était comme un point d'appui, un arrêt circonstancié, imposé à ma vie, un moment de bilan, d'apprentissage, d'intimité avec moi. J'y décelais les contours d'une attitude à maintenir, pour être à l'orée de la nouveauté, d'un contenu que je ne connaissais pas encore. Déjà, je décidai de mettre mes à priori de côté, pour ne pas influencer ce qui se donnait. J'exerçai ma conscience témoin à avoir le recul nécessaire pour ne pas m'identifier au contenu de mon expérience. Puis j'évitai trop de centration sur moi-même en laissant mon corps et ma conscience ouverte sur l'extérieur. C'est depuis ce lieu-là, à la fois à l'intérieur de moi et à l'extérieur de moi, que la nouveauté s'offrait pour me surprendre. Je découvrais alors ce que j'écrivais. Quand les conditions n'étaient pas réunies, l'écriture devenait fastidieuse. J'observais également que je devais garder un contact avec le plaisir qui m'apportait de la

---

<sup>15</sup> L'accordage somato-psychique est l'accordage entre le corps et la pensée.

légèreté. Puis progressivement mon écriture se simplifiait jusqu'à se rapprocher au plus près de moi. Je me découvrais petit à petit dans mon écriture totalement moi. Ce bonheur me mettait dans la joie d'écrire. Je m'imaginai comme le chanteur découvrant sa voix.

Tableau 4 : L'acte d'écriture dans le Sensible

Après un accordage somato-psychique	Se relier au mouvement interne	Faire un point d'appui de silence	Suspendre ses à priori	Présence de la conscience témoin	Présence ouverte à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de soi	Accueil de la nouveauté Sans interprétation
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------------------	----------------------------------	--	--

#### 4.2.2.5 Apport de l'écriture dans l'analyse de mes données

« L'écriture permet de projeter le passé dans le futur, de le reprendre dans l'instant présent et d'en dégager le sens. À travers les événements quotidiens, la trame de la vie peut apparaître, réapparaître » (Paré, 1987 : 17).

L'analyse de mes données me permettait de faire un retour sur l'écriture, depuis le moment présent. Comme le temps était passé et que j'avais changé, je comprenais mes écrits différemment ; du sens se déployait encore. Je voyais des éléments qui étaient passés inaperçus dans les premières lectures. Je voyais encore mieux la trame qui tissait ma vie. Je prenais la mesure de ce qui avait bougé en moi. Mon regard sur moi et sur ma vie n'en finissait pas de se déplacer.

### 4.3 LA SÉQUENCE DE LA COMPRÉHENSION DANS MA RECHERCHE HEURISTIQUE

La séquence de la compréhension de la question est le troisième processus heuristique. Dans ce moment-là, nous dit Craig :

Je recherche le plus possible la solitude et le dialogue avec moi-même, je note mes pensées, mes perceptions tout en cherchant à l'intérieur de moi-même de nouvelles

compréhensions et connaissances, [...] J'identifie et je décris des moments de découverte personnelle et j'essaie de découvrir des modèles ou des indices cachés en tentant, à tout instant, de saisir dans sa totalité ce qui n'est révélé qu'en partie. (1988 : 28)

Cette séquence pour moi, s'est déroulée en trois principales phases. La première phase a été la relecture de mon journal de recherche, la deuxième phase a été celle de l'explicitation des introspections sensorielles sous la forme d'un récit, donnant naissance au chapitre 5. La troisième phase a été celle du dialogue compréhensif en lien avec le texte du chapitre 5, donnant lieu à une méta-analyse de mon processus d'auto-accompagnement.

#### **4.3.1 La première phase : la lecture et relecture de mon journal de recherche**

J'écris mon journal de recherche depuis mars 2010, je me replonge dedans, en prenant le recul nécessaire pour mieux apercevoir son contenu. J'y vois entre mars et juin un réel changement. De mars à juin, j'ai noté mes introspections sans pratiquement les commenter. Je suis dans la description des faits. Il n'y a pas de lien entre les événements importants de ma vie, donc pas de continuité. Cette partie reflète que mon rapport à l'auto-accompagnement n'est pas encore éduqué et que je ne suis pas encore en lien de réciprocité avec ma vie.

Je relis plusieurs fois mon journal avec un objectif, répondre à ma question de recherche. Je commence à noter dans la marge ce qui m'interpelle en rapport avec le corps sensible et le sens. Je dégage les mots essentiels qui se répètent. Je les rassemble et les regroupe en grands thèmes. Plus je lis et plus je vois le lien entre les différentes expériences introspectives et plus mon intérêt grandit. Je commence à percevoir l'intelligence de mon chemin. Entretemps, je poursuis l'écriture de mon journal, jusqu'à décembre pour l'analyse ; je constate que la place des introspections est essentielle.