

CHAPITRE 5

LE CHEMIN DE MON ITINÉRAIRE D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT AU CONTACT DES INTROSPECTIONS SENSORIELLES

MCours.com

« Pour rencontrer la partie qui est plus grande que l'homme, ne faut-il pas rencontrer la partie la plus grande de l'homme ? ».

Bois, 2010 : Université d'été Rimouski

5.1 INTRODUCTION

Le temps de notre vie est un temps qui nous est donné pour grandir. La vie tout comme le vivant est principe de croissance. Nous naissons, nous grandissons et nous nous transformons. Notre corps se transforme ; de nourrisson on devient jeune enfant, adolescent et adulte. Nous subissons les changements dus aux cycles de la vie, de l'enfance à la vieillesse. Ces cycles de croissance ne dépendent pas uniquement de nous. Le temps qui passe nous transforme, parfois à notre insu.

Le temps suit son chemin parfois sans nous et c'est bien dommage, car être le témoin vivant de sa vie est non seulement jubilatoire, mais aussi rempli de sens. Être présent à son expérience de vivre transforme le rapport du sujet à la vie, à soi, aux autres, au monde. L'enfant découvre, l'adolescent explore, l'adulte construit, le vieillard récolte les fruits de son expérience et au mieux une sagesse. À la source de toute transformation, il y a le rapport d'implication et de concernation que l'être humain comme sujet responsable entretient avec les événements de son existence. C'est ce rapport à la vie et aux événements

qui la traversent qui nous forme, nous déforme pour nous re-former lorsque nous y sommes présents. Apprendre de sa vie est un choix sans cesse à renouveler et accompagner sa vie demande de la constance.

Accompagner ma vie me demande d'accepter de prendre des chemins de rocailles, des allées sauvages ou encore des routes toutes tracées, selon ce qui s'impose dans la logique et la cohérence d'une vie. Accompagner ma vie me sollicite comme sujet. C'est une perspective qui m'invite à épouser ma verticalité propre. Parfois, c'est l'audace de consentir à vivre des rites de passage vers l'inconnu, en vue d'apprendre à apprivoiser le réel comme il se donne, à ne plus en avoir peur. Mon expérience m'a également permis de constater qu'accompagner ma vie m'engage à demeurer le témoin conscient de l'attention du plus grand que moi, d'une intelligence qui me dépasse, qui sait où elle va et qui demande cependant mon consentement et donc ma participation.

Pour ce faire, les introspections sensorielles sur le mode du Sensible sont pour moi depuis bien des années des lieux de ce dialogue avec cette intelligence qui anime toute vie. Ces moments d'intimité avec *«l'Autrui de moi-même»*¹⁷, comme dit bien Danis Bois, constituent des bornes sur le chemin de ma vie, des haltes d'apprentissage, où mon cœur et mon âme s'abreuvent. Je voudrais, à travers l'explicitation qui suit, revisiter certains moments clés de ce long chemin en vue d'en déplier la connaissance. Ce récit, je voudrais le faire dans la perspective théorique et épistémologique du paradigme du Sensible.

Il est important de préciser ce que l'on entend par « paradigme du Sensible ». Comme l'énoncent avec pertinence Bois et Austry (2009) :

Le paradigme du sensible est une science des rapports, le premier rapport est le type de rapport qui existe entre le sujet et son mouvement interne, entre le sujet et le lieu du sensible : implication, indifférence, ou encore intérêt, sont des exemples des qualités de rapport que l'on peut rencontrer. (Bois et Austry, 2009 : 114)

¹⁷ Expression utilisée par Danis Bois lors de sa communication au colloque sur les pratiques relationnelles tenu à Rimouski en juin 2010.

C'est donc à partir de cette nature de rapport à moi et à mon corps que j'ai vécu, observé et explicité les expériences que je relate ici et à partir desquelles je tente de faire un récit compréhensif. Ces expériences parlent de ma manière singulière de m'articuler avec cette façon d'entrer en relation avec le principe vivant et de dialoguer avec le sens qui s'y délivre. La question de l'accompagnement suggère que le sujet se trouve dans une situation délicate... dans une transition ... une période sans repère qui exige qu'il se mette en point d'appui, cela pour créer des conditions d'accompagnement afin que des solutions en attente émergent dans le temps à venir. Cela demande la sagesse de ne pas vouloir fabriquer du sens tout de suite de manière artificielle. L'introspection sensorielle constitue dans ces conditions un point d'ancrage majeur.

Chaque être humain occupe un point précis de l'espace et du temps. Sa perception est unique et aucun autre être humain ne peut éprouver la réalité de la même façon. C'est pourquoi chacun de nous a une unicité qu'il doit explorer et exprimer. (Paré, 1987 : 17)

Dans ce chapitre, je vais donc faire l'explicitation de mes introspections sensorielles en mettant en évidence les émergences de sens au fil des écritures, de quatre moments signifiants.

Dans un premier temps, je présente mon expérience de l'introspection écrite en post-immédiateté sous la forme d'un récit, telle que je l'ai vécue in expérience. Je reste fidèle à ce vécu tout en déroulant à la fois mes sensations, mes sentiments et mes pensées.

Dans un deuxième temps, je fais l'explicitation de ce récit, comme un mouvement de dépliement, « un mouvement de dépliement, qui dévoilerait progressivement un sens qui serait déjà là, déjà tout entier en germe dans la perception première » (Berger, 2009 :421). Dans ce dépliement je m'adresse au lecteur, ce qui facilite ma démarche d'explicitation car j'ai à cœur qu'il m'accompagne dans mon expérience.

Dans un troisième temps, j'analyse mes réflexions écrites en post-immédiateté (suite au récit 1^{er} de l'introspection sensorielle). C'est un mouvement de déploiement de plusieurs

sens, « ce terme implique une sorte de démultiplication du sens, un sens premier produisant plusieurs sens » (Berger, 2009 :421)

Dans un quatrième temps, j'analyse le contenu de mon journal de recherche relatif à cette introspection (rappelons que le contenu a été consigné dans les semaines qui ont suivi). En relisant mon journal plusieurs fois, mon regard prend plus de recul, il devient aussi plus neutre, moins impliqué, ainsi de nouvelles prises de conscience m'apparaissent. J'en déduis que l'interprétation que je fais du sens premier, évolue inévitablement en se déployant, en se précisant, en se simplifiant ; ceci au rythme de ma propre transformation.

Et enfin, dans un cinquième temps, j'analyse les prises de conscience qui ont émergé au moment de la démarche analytique de mes données. Le recul qu'a permis le temps, ma transformation en marche et l'objectif d'analyse, permettent le déploiement de sens nouveaux avec le sentiment de rentrer dans une profondeur nouvelle, dans une révélation de moi plus grande encore.

Ces cinq étapes ne sont pas toujours identiques pour toutes les introspections, car parfois le récit se suffit à lui-même dans l'instant.

J'ai répertorié les introspections sensorielles les plus significatives pour moi dans mon journal de recherche. Je les ai analysées à l'exception de quelques-unes qui n'apportaient pas de mon point de vue plus de sens à ma recherche.

5.2 CONTEXTUALISATION

Au retour de mon stage du Maroc, je me retrouvai face à ma vie avec l'intensité de ce que cette expérience fondatrice avait générée dans mon corps. Je la laissais s'intégrer progressivement dans moi. Je vivais des contrastes, des moments de proximité à mon cœur et des moments de résistance dans ce même cœur atteint. Je ne savais pas encore vers quoi mon attention devait se tourner pour avancer sur le chemin du sens.

Les introspections sensorielles étaient, dans ce moment précis de ma vie, la manière la plus efficace que j'avais trouvée pour m'auto-accompagner.

5.3 MES INTROSPECTIONS SENSORIELLES, LES PIERRES DE GUÉ SUR LE CHEMIN PÉRILLEUX DE L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT

« Le vivant porte en lui le sens de la vie »

Bois, 2010 : Université d'été Rimouski

Nous sommes en mars 2010, j'assiste à mon cours de maîtrise de troisième année en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, sur le thème « Du récit autobiographique ». Ce cours arrivait à point pour moi, même si je ne me sentais pas suffisamment présente, une partie de moi était prise dans les expériences percutantes de cette époque de ma vie. L'expérience du Maroc déjà racontée en est une bonne illustration. Nous étions un groupe d'une quinzaine de personnes. Le cours débuta par une introspection sensorielle que nos professeurs animaient pour effectuer ce qu'ils appellent « une mise en soi ». Cet exercice est important car il nous permet de créer un accordage entre la pensée et le corps, afin d'être plus ancrés en nous et plus présent à ce qui va suivre. Cela crée également du liant dans le groupe et une ouverture au temps qui vient et au sens qu'il promet de déployer.

5.3.1 Récit de l'introspection sensorielle n°1 (mars 2010) : un imperçu qui se dévoile

Ce matin, mon cœur me tire et il maintient l'axe de ma colonne droit comme un i. Ce n'est pas confortable, mais c'est ma réalité du moment. Ma pensée est lointaine. Oui, je me protège, et quand je me protège, je me tiens droite, mon cœur et ma pensée se protègent, c'est mon système de défense, j'éprouve un sentiment de défense. Je me laisse faire, car j'ai confiance dans le processus de transformation. Le mouvement vient me rencontrer avec beaucoup d'amitié, il a du cœur pour moi et j'ai du cœur

pour lui. Je me laisse ouvrir. J'accueille pour devenir autre. Lentement ça se fait, la rigidité s'efface, mais mon cœur reste éprouvé. J'éprouve qu'il est éprouvé.

C'est un fait. Ce matin j'apprends que mon cœur est éprouvé, profondément éprouvé. (Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 3)

5.3.1.1 Explicitation du récit en différé

J'observe que « Ce matin, mon cœur me tire et il maintient l'axe de ma colonne comme un i ». J'ai la sensation d'être dans un système de défense. Je perçois une raideur physique où cœur et colonne sont étroitement liés. En amont, la sensation de cette tension physique me renvoie à une attitude de défense. Je me perçois et je me vois être. À ce moment, j'ai le choix entre rester focalisée sur cette expérience ou lui donner la chance de se transformer. Je pose un acte, « Je me laisse ouvrir, j'accueille, pour devenir autre ». Je commence par relâcher tout mon corps, je pose mon attention sur mes limites corporelles, comme ma peau et je laisse ses frontières s'ouvrir vers l'extérieur. Ma présence n'est plus focalisée au-dedans de moi, mais aussi en dehors de moi. Étant relâchée, je peux mieux accueillir ce principe vivant dans moi. Au même moment, parce que je suis focalisée sur mon corps, ma pensée s'allège. « Pour devenir autre » signifie que j'ai suffisamment confiance dans le principe actif qu'est le mouvement pour me laisser glisser vers de la nouveauté.

Puis quand la rigidité s'efface, que mon corps s'est totalement détendu, « J'éprouve que mon cœur est éprouvé ». Je ressens l'état d'âme de mon cœur comme on peut ressentir l'état d'âme d'une personne très proche. Je le sens atteint profondément, comme encombré d'une tristesse qui l'habite en continu, un poids lourd que je voudrais enlever car il m'empêche d'aller dans ma vie avec légèreté. Cette sensation me connecte avec ce que je vis dans ma vie ces derniers temps, depuis mon retour du Maroc.

Pour informer le lecteur, au cours de mes expériences introspectives, c'est une conscience perceptive corporellement située qui capte ces sensations émergentes. C'est grâce à ma conscience réflexive que je suis simultanément informée de l'expérience que je

suis en train de vivre. Cette conscience réflexive est une conscience à la fois impliquée et témoin du lien entre ma perception et ma pensée, entre mon passé et mon futur dans l'instant même de l'expérience vécue. Ainsi, la perception informe et influence la pensée. Elle révèle une réalité immanente et évolutive qui fait advenir une pensée nouvelle. Cette démarche de saisie « du sens se donnant » suppose que je ne cherche pas à fabriquer du sens, je me rends disponible pour me laisser saisir par l'expérience, son sens et la laisser m'informer et me transformer.

Ainsi, je saisis autant que je suis saisie par l'expérience telle qu'elle se donne à moi en temps réel. Cette saisie du sens est d'abord perçue et éprouvée avant d'être réfléchie et se muter en prise de conscience. Je suis informée par les changements d'états corporels, d'états d'âme et de pensées qui finissent en bout de course à devenir des changements dans les manières d'être au monde.

Suite à l'expérience vécue et à sa description, il vient le temps d'apprendre à se laisser réfléchir. En effet, le sens qui se donne au sein de l'introspection sensorielle demande à être pris en compte et à me servir de repère pour la conduite de la vie à venir, sans pour autant me torturer les méninges. J'habite une question : « Qu'est-ce que cela m'apprend ? » Où ceci veut ou peut m'amener ? Cet appel à la réflexion se déroule lentement entre moi et moi. Je ne décide pas de réfléchir, je « me laisse réfléchir ». Pour ce faire, j'adopte une attitude de recul par rapport à ce que je connais déjà. Une suspension de mes préjugés, du déjà su, déjà pensé, déjà connu, telle un *epochè* au sens phénoménologique du terme. L'intérêt, ici, est de laisser une chance au sens qui s'est donné grâce à l'expérience introspective de s'accomplir et de nous accomplir. Cet accomplissement est une promesse qui appartient au temps à venir. La direction de mon attention doit donc être dirigée vers le futur... le devenir de ma compréhension.

Le corps sensible devient alors en lui-même un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégré ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours. (Bois et Austry, 2007 : 14)

C'est l'expérience de perception de cette conscience en mouvement qui constitue ici le liant entre le corps et la pensée. Cette unification donne enfin lieu à l'émergence d'une nouvelle manière de penser qui est moins binaire et qui autorise la non-dissociation du sujet qui nomme avec ce qui essaie de se nommer à travers lui. Dans cette perspective, j'assiste en moi à une véritable nouvelle manière de penser et à l'émergence d'un sens véritablement neuf qui n'était pas là avant l'expérience. La nouveauté du sens qui se donne se reconnaît par le fait qu'elle surprend. Sa pertinence dépasse toujours mon entendement et vient parfois contredire où questionner des anciennes connaissances ou croyances. Le processus introspectif, la description de l'expérience, le partage sur cette expérience, le travail réflexif et d'analyse interprétative se fera toujours dans la même cohérence sur le mode du Sensible. Nous sommes dans une expérience co-créatrice.

Comme le dit avec justesse André Paré (1987 : 19), en parlant de l'écriture, « Ce geste est guidé de l'intérieur par une partie de l'organisme qui semble savoir où il va et il conduit généralement à une surprise, à un étonnement. »

5.3.1.2 Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté

L'analyse (en différé) de ma réflexion post immédiate dévoilait ce qui se cachait en amont de cette atmosphère triste qui encombrait mon cœur. Dans un premier temps, je voyais clairement qu'« Au cœur du cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis ».

Mon expérience introspective m'informe que mon expérience marocaine et les conflits vécus avec mes amis ont laissé des traces en moi. Je découvre l'ampleur de l'épreuve que je traverse et les sentiments profonds qui l'engendrent ou qu'ils suscitent. J'ai beaucoup de peine, je me sens agressée et trahie. Je viens de voir l'inscription corporelle de mon épreuve... Ici, une question se pose : ai-je vraiment été trahie ? Ce qui compte pour moi, c'est de prendre acte qu'au contact du Sensible quelque chose de ma blessure se calme... et se soigne. Le plus important aussi, c'est de pouvoir m'apercevoir clairement et

d'avoir les moyens de faire évoluer cette situation. Ce qui me donne du pouvoir sur la situation et m'empêche de la subir passivement. L'expérience sensible me permet d'avoir des nouvelles de mon corps, de ma pensée, de mon cœur, des états d'âme qu'il porte et des engrammages corporels de mon histoire. La création des conditions pour m'apercevoir dans mon corps sensible est déjà un choix d'auto-accompagnement. Au cœur de cette expérience, il y a des actes, des choix et des régulations qui se font qui participent à ce processus. Comme par exemple me rendre disponible, accueillir l'expérience comme elle se donne sans la juger ou la nier... consentir à la modification des états corporels, mais aussi de ma pensée, etc.... En amont de tout ça, il y a la confiance dans le processus de transformation à l'œuvre au cœur de mon expérience et au-delà de celui-ci. Quand je fais des choix, que je pose des actes, je suis sujet de mon expérience, co-créatrice car je collabore, je ne m'oppose pas à ce qui est et je ne le subis pas non plus.

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

« Enfermé dans son moi existentiel, l'homme a besoin de l'autre, de la communauté, pour se sentir à l'abri. Au contraire, c'est là où il est seul que l'homme transparent à son être essentiel se sent relié au tout. »

Durckheim, 1996 : 68

Dans mon journal de recherche, je découvrirai après coup que l'expérience du deuil de ma fille me sert de référence pour faire confiance à ma capacité de m'accompagner dans ce que je traverse. De cette expérience première d'auto-accompagnement, j'ai déjà appris des choses. Je sais, par exemple, qu'accepter d'accueillir mon expérience comme elle est, sans vouloir interférer, constitue une voie gagnante. Comme cela m'était déjà arrivé. J'avais le sentiment d'être seule face à mon épreuve. J'avais tellement besoin d'être supportée par mes amis. J'avais un tel besoin de réciprocité, de partager mon expérience que j'en oubliais la part de mon propre chemin d'incarnation qui ne peut que difficilement se partager. J'étais à la bordure de mon incontournable solitude. Ce lieu au cœur de soi où les autres ne peuvent pas nous rejoindre et dont on se protège aussi longtemps qu'on le

peut. C'est seulement dans ces expériences fondatrices qu'on est catapulté au cœur de soi et qu'on est obligé de faire l'apprentissage de la confiance malgré l'obscurité et de l'autonomie, même quand on chancelle. L'appui des autres peut n'être parfois rien qu'une belle illusion. Protégée par le destin, je n'en ai pas trouvé dehors et j'ai été obligée de chercher ces appuis à l'intérieur de moi. Dans mes appuis physiques, dans ma force psychique, dans l'intelligence de mes expériences du Sensible, progressivement je naissais à mon autonomie. L'absence des autres m'a ainsi permis de me renforcer psychiquement. Je comprenais la différence entre une béquille et un appui. Je ne pouvais pas demander à mes amis d'être des béquilles, mais plutôt des appuis. Je reviendrais auprès d'eux plus forte après la traversée complète de mon désert. Dans cette traversée initiatique, je suis sortie d'une manière d'être au monde victimisante. Je ne pouvais plus me permettre de subir passivement les situations en rejetant la responsabilité systématiquement sur les autres. J'ai ainsi fait consciemment le chemin de la responsabilisation. J'avais gagné l'audace de regarder en face la part qui m'appartenait et la sagesse de me mettre au travail et de ne plus perdre mon temps et mon énergie vainement dans des plaintes interminables. Une fois que cela est accepté, je retrouve des alliés et j'entame un dialogue constructif sur mon expérience. Je suis dans une démarche compréhensive de sens. Je sais que je ne vois pas tout, c'est pour cela que j'ai besoin d'être engagée dans une démarche réflexive et dialogique authentique et rigoureuse, où le regard de l'autre peut me montrer avec délicatesse et neutralité ce que je ne vois pas.

- Des rêves, tel un fil de soi au service du déploiement du sens et du processus d'auto-accompagnement au quotidien.

Dans mon processus d'auto-accompagnement, je découvrais que ma vie était tenue par un fil cohérent qui tissait sa continuité et faisait des ponts entre ma vie nocturne et diurne, entre le quotidien et l'extraquotidien. Sur ce chemin, j'ai appris à accueillir mes rêves et à les laisser m'informer de moi-même, notamment de mes imperçus.

« Le terme imperçu a le mérite à mes yeux de ne pas faire automatiquement référence au contexte psychanalytique mais de faire, en revanche, clairement appel à la notion de perception, directement reliée dans notre esprit à la relation au corps » (Bois, 2006 : 52).

Cette nuit-là, mon rêve illustre bien la force d'opposition entre la pensée de mon cœur et la pensée de ma tête : « La nuit dans deux de mes rêves, je me vois avec deux amis, présents à mon stage du Maroc discuter au sujet de nos opinions divergentes et retrouver mon cœur pour eux » (Journal de recherche, 2010 : 4). Je suis informée qu'une « partie de moi semble pardonner tandis que l'autre résiste » (Journal de recherche, 2010 : 4). Le lendemain matin, il me reste le souvenir intense de ce moment précis. Je ne peux pas ne pas le prendre en compte, tellement il me parle. Il est clair qu'à l'intérieur de moi se joue cette dualité, vais-je écouter mon cœur ou mes rancœurs ? Je termine en disant : « J'ai besoin du temps comme allié » (Journal de recherche, 2010 : 4). Je ne suis pas encore prête à faire le choix du cœur, je me donne du temps, le temps de la réparation de la blessure. J'apprends grâce à mon rêve que même les choix qui vont dans le sens du cœur ne sont pas forcément faciles à prendre pour moi.

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

L'écriture de l'analyse de mes données me permettait de développer ma pensée. Je la développais en la précisant et, pour la préciser, je devais me replonger dans l'expérience, comme un « je me souviens », m'incitant à la revivre à la lueur de ma nouveauté. Je me glissais dans ce lieu de neutralité et me laissais surprendre.

C'est ainsi, que je découvrais que derrière mon sentiment de trahison, se cachaient une valeur fondamentale, un ami ne trahit pas, « Derrière un système de défense se cache l'ambiance d'une peine immense. Derrière cette peine, un sentiment et derrière le sentiment, des valeurs auxquelles je tiens » (Extrait du journal de recherche, 2010 : 36). J'observais que le temps déployait le sens. J'avais accès à un des fondements de ma personnalité. Depuis cette prise de conscience je pouvais entamer un dialogue avec moi-

même, sur le thème des valeurs, cela allait me permettre de les remettre au goût du jour, est-ce que j'allais garder les mêmes valeurs ou m'autoriser à les réactualiser ? Est-ce que j'allais réfléchir sur le sentiment de trahison, car comme je le disais plus haut, je n'étais pas certaine d'avoir été trahie. On voit bien dans ce passage comment l'analyse des données me permet des prises de conscience en plus et combien elle m'accompagne sur le chemin de ma transformation et de l'auto-accompagnement.

5.3.2 Récit de l'introspection sensorielle n°2 (avril 2010) : la responsabilité du choix

Tous les matins, je consacre 20 minutes à mes introspections sensorielles. Ce matin, un de mes pairs français est présent. Il se propose d'animer l'introspection sensorielle. Nous sommes un groupe de sept personnes.

Mon introspection sensorielle se déroule ainsi :

La douceur est là, la délicatesse du mouvement aussi, je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi. Ce qui a changé, c'est qu'il n'y a plus de distance entre le mouvement et moi, je me sens détendue. Je me sens moi, habitée au cœur d'une tendresse inouïe. La vie en moi me procure un état de disponibilité. Oui, c'est là, ça ne m'a pas quitté. Depuis le désert, malgré les épreuves. Mais ma tête peine, fatigue. Et puis j'ai une pensée qui surgit de ma profondeur « ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important, mais ce que tu en fais ». Et là m'apparaissent toutes les attitudes que je connais bien : le manque de confiance, la dévalorisation, la perte du sujet. Puis le mot compassion s'impose. (Extrait du journal de recherche, 2010 : 4)

5.3.2.1 Explicitation du récit en différé

Pendant l'introspection, je fais un premier constat : « La douceur est là, la délicatesse du mouvement aussi ». Je suis détendue, dans une relation de proximité à mon corps. Je ressens ma chair vivante et douce animée d'un mouvement lent. « La vie en moi me procure un état de disponibilité », contrairement à la première introspection, où je me sentais rigide, ce qui me donnait une sensation de fermeture. Je me ressens dans une

intimité avec moi-même me mettant en relation avec le goût de moi. Je suis touchée d'être touchée. La délicatesse est pour moi une des formes d'expression les plus subtiles de l'amour et c'est ce que je ressens. « Je suis touchée par l'expression délicate du mouvement en moi ». Je me sens en réciprocité avec le mouvement ce matin. Mon rapport au mouvement n'est pas invariablement porteur de délicatesse, mais ce matin c'est ce que je vis.

Un deuxième constat, c'est toujours là depuis le stage du Maroc, « ça ne m'a pas quitté depuis le désert, malgré les épreuves ». Cette pensée est concomitante à la sensation et me rassure. J'apprends que je suis toujours en lien avec l'expérience du Maroc, en tout cas dans mon corps, ce matin. Je reconnais les mêmes natures de sensations. Je prends conscience que les épreuves ne m'ont pas coupée de l'expérience fondatrice.

Puis je fais un troisième constat : « Mais ma tête peine, fatigue ». Il semble toujours y avoir un désaccord entre ce que je ressens dans mon corps et mes pensées. Une pensée pré-réflexive émerge de la profondeur de mon corps et me souffle : « Ce n'est pas tant ce qui s'est passé dans le désert qui est important, mais ce que tu en fais ». Ce fait de connaissance est majeur, je le saisis stupéfaite.

La donnée sensible emporte avec elle une valeur de sens qui se donne au sujet dans l'action perceptive immédiate sans nécessiter la médiation d'une activité réflexive et sans être forcément pleinement conscientisée » (Bois et Austry, 2007 : 13).

La phrase « Ce que tu en fais » m'interpelle et monte en moi tout ce qui se cache en amont « Toutes les attitudes que je connais bien : le manque de confiance, la dévalorisation, la perte du sujet ». Le manque de confiance en ma vie, cette difficulté à regarder les épreuves comme des enseignements. La dévalorisation, cette tendance qui cache un manque de confiance en mon vécu, la perte du sujet, cette folie à me retirer de ma vie quand je perds confiance en moi.

Mon introspection se termine sur le mot « Compassion ». Ce mot s'impose comme la voie de passage à ces prises de conscience. Avoir de la compassion pour moi-même, ne point me juger.

« L'ombre représente l'obstacle par excellence qui empêche notre être essentiel de se réaliser. »

Durckheim, 1996 : 72

5.3.2.2 Analyse de mes réflexions écrites en post-immédiateté

Je constate que la douceur est toujours là et que mes « pensées restent un frein à ma guérison » (Journal de recherche : 2010 : 4). Si j'écoute ce que je ressens, je n'ai pas d'inquiétude à avoir, ma relation au sensible est toujours présente, je constate ce qu'il y a en amont de mes pensées, mes peurs fondamentales. La peur d'assumer qui je suis, la peur d'être rejetée quand je suis totalement moi, la peur de me retrouver seule au monde.

Mes pensées négatives cachent mes peurs et là j'interprète que c'est peut-être parce que je n'avais pas pris conscience de mes peurs, que ces pensées s'accrochent toujours à mon présent. Maintenant que je les ai repérées, un choix s'impose : « Quel choix je décide de faire, où vais-je diriger mon attention, sur mes peurs ou sur la délicatesse du mouvement dans moi » (Journal de recherche, 2010 : 5) ? Le fait de connaissance me rappelle à l'expérience inédite et fondatrice que j'ai faite au Maroc et à mon manque de fidélité envers elle un mois plus tard : « Est-ce que je peux lui rester fidèle ? » (Journal de recherche : 5). Est-ce que cette expérience peut prendre autant de place que mes peurs ? Puis-je être dans une non-prédominance ? Cela me mettait face à ma tendance de poser mon attention surtout sur ce qui n'allait pas. Cette introspection me donnait l'opportunité de voir mes imperçus et me proposait en même temps une voie de passage : la compassion pour moi.

5.3.2.3 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec l'introspection sensorielle n°2

En relisant mes données, je suis interpellée sur ce que je fais d'une expérience de formation en général et, dans ce contexte, ce que je fais d'une expérience qui porte en elle l'espérance et le désespoir. Je comprends que ce n'est pas l'expérience qui est importante en elle-même, mais c'est ce que j'en fais. Qu'est-ce que je rencontre de moi au sein de ce

moment de vie ? Comment cette expérience peut-elle me former ? En quoi est-elle formatrice ?

Je « Reprenais le volant de ma vie, je décidai de stabiliser ma présence, de ne pas m'identifier à mes pensées » (Journal de recherche, 2010 : 5). Je peux dire que ce fait de connaissance m'avait secouée en me remettant dans un sens de cohérence. Ma prise de décision était faite, je me responsabilisais, en posant l'acte, dès maintenant, de vigilance à ne pas m'identifier à mes pensées comme à mes peurs et à rester ancrée dans mon corps. Le deuxième acte concernait la compassion. Je repérais ces moments où ma pensée manquait de compassion pour moi-même.

5.3.3 Récit de l'introspection sensorielle n°3 (avril 2010) : le chemin de la verticalité

Ma co-directrice de recherche me demande d'animer une série d'introspections sensorielles en groupe, son intention est que celles-ci puissent servir à ma collecte de données. Je l'apprends plus tard, en lui posant la question.

Nous sommes ce matin un groupe de sept personnes, toutes entraînées à la relation au Sensible. J'anime. Je n'avais pas prévu cela, je n'étais pas préparée, mais j'accepte. Mon attention plonge à l'intérieur de moi, comme pour évaluer ma relation à mon corps ce matin. Progressivement, « Je construis les conditions d'émergence du sens » (Journal de recherche, 2010 : 5). J'ai fait le choix délibérément de ne pas décrire comment j'accompagne les personnes au cours de l'introspection, car cela ne répondrait pas à ma question de recherche. J'ai donc retranscrit uniquement mon expérience de l'introspection, en sachant que le groupe a influencé l'expérience que j'ai vécue avec eux en réciprocité ; j'en témoignerai à la fin.

Je construis les conditions d'émergence du sens. Je guide verbalement ce que je perçois dans mon rapport au sensible. Moi aussi j'apprends, je cueille à la source une compréhension pour ma propre vie. Je sens mon cœur très présent, il est toujours là. Je perçois une grande douceur, il est serein, je le sens stable à l'infini.

Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Oui, ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré. Ma tête me tire, elle manque de cœur. Puis je sens mon cœur s'ouvrir vers le groupe. Alors je les accueille, mon espace intérieur se dilate puis se verticalise. Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au Maroc.

Un fait de connaissance arrive « j'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser »
(Extrait de mon journal de recherche, 2010 : 5-6)

5.3.3.1 Explicitation du récit en différé

Dans cette introspection, « Je guide verbalement ce que je perçois, dans mon rapport au Sensible, moi aussi j'apprends, je cueille à la source une compréhension pour ma propre vie ». Pour le lecteur, ce que je veux dire, c'est que je guide verbalement depuis là où je suis rendue dans mon rapport au Sensible, tout en déclinant les items propres au Sensible. Puis je laisse la place aux émergences. J'apprends aussi en même temps que tout le groupe pour ma propre vie, « À la source », depuis le lieu du Sensible. Il n'y a pas celui qui donne (l'animateur) et celui qui reçoit (le groupe) ; on reçoit tous de notre réciprocité au sensible et de nos réciprocités ensemble.

Mon cœur est très présent : « Il est toujours là. Je perçois une grande douceur, il est serein, je le sens stable à l'infini ». La sensation que je décrivais dans la dernière introspection concernant la douceur est toujours là. Elle concerne l'organe cœur et tout le thorax, mais la sensation du départ passe par la perception de mon cœur. « Il est serein », paisible. Je peux nommer ce sentiment par contraste avec ce que je peux ressentir parfois, comme un cœur agité, avec des pulsations accélérées ou un cœur crispé, fermé sur lui-même. « Je le sens stable », toujours par contraste ou je peux le sentir vivre différents états, sans une stabilité de fond. Là, j'ai le sentiment que rien ne va l'altérer, le déranger. J'éprouve rarement ce sentiment. Cela me reconforte totalement. Je n'ai pas perdu l'intensité de la relation à la douceur. Cette sensation dans moi est un repère important, qui me rassure sur mon état intérieur, sur ma proximité à moi, sur ma relation au sensible. Le sentir « stable à l'infini » augmente ma confiance dans ma vie.

« Je ressens la nécessité de le protéger, d'en prendre soin. Oui, ma tête doit prendre soin de mon cœur comme un don sacré ». Je reçois en tout premier lieu une information émergente : protéger mon cœur, en prendre soin. Cette information est comme une orientation qui me donne le goût de l'évidence. Dans un deuxième temps, un lien de sens se fait, ma tête doit prendre soin de mon cœur, ce qui signifie pour moi que mes pensées ont une influence sur la relation de proximité que j'ai à mon cœur. Ce sens signifiant me ramène à l'expérience concrète physique, « Ma tête me tire », je ressens des tiraillements par contraste avec mon corps qui est relâché. Cette sensation corporelle fait elle aussi monter du sens, « Elle manque de cœur ».

Puis « Je sens mon cœur s'ouvrir, vers notre groupe », mon attention au départ capte un cœur physique, puis un cœur qui prend l'espace de mes limites corporelles, puis il s'ouvre vers le groupe comme si ses yeux regardaient vers l'extérieur. Il englobe alors le groupe. C'est une loi d'évolutivité qui ressemble aux poupées russes, la plus grande des poupées russes contient en elle la plus petite. Ce n'est pas parce que je m'ouvre que je me perds, je reste toujours en lien avec mon corps et pourtant mon espace perceptif s'est agrandi. Je le sens et je le vois les yeux fermés.

J'ai alors la sensation de les accueillir en moi, « Alors je les accueille », après un premier mouvement de divergence, l'ouverture, j'ai le retour, l'accueil. J'apprends que, précisément dans cet instant, la voie de passage pour accueillir passe par mon ouverture. Le fait d'accueillir a un effet, « Mon espace intérieur se dilate » comme si on soufflait dans un ballon à l'intérieur de moi, avec la sensation de retrouver mes vrais contours, « Puis se verticalise ». Je suis assise, immobile, les yeux fermés et pourtant je sens une force qui me redresse à l'intérieur de moi, ma matière est hissée vers le haut. La posture éveille un sentiment, « Je retrouve ma dignité, je retrouve ce que j'habitais au stage du Maroc ». Un fait de connaissance monte, « J'ai besoin de leurs cœurs pour me verticaliser », oui j'ai besoin du cœur de mes amis présents et présents au plus grand de leurs cœurs.

5.3.3.2 Analyse en différé de l'écriture de mon journal de recherche en lien avec la troisième introspection sensorielle

J'apprends que je dois prendre soin de mon cœur et que la voie de passage passe par mettre du cœur dans mes pensées. J'apprends que la voie de la verticalité dans ce présent pour moi est passée par mon ouverture au groupe, puis par l'accueil du groupe en moi. Cela m'a permis de réhabiter mon véritable espace et, depuis cet espace, retrouver ma verticalité. Quand je parle de véritable espace, et pour donner un exemple concret, je vais revenir à mes poupées russes. C'est comme si la plus grande des poupées russes, au lieu d'occuper les contours de sa forme, vivaient dans l'espace de la plus petite. Quand nous sommes envahis par nos peurs, nous habitons l'espace de la plus petite des poupées russes et nous devenons la plus petite. Quand j'étais dans les peurs que je décrivais plus haut, c'est ce que je vivais. Cette introspection me redonnait ma dignité. J'apprenais que j'avais besoin du cœur de mes amis pour me verticaliser. Il ne s'agit pas ici du cœur affectif, mais du cœur qui nous fait grand.

Je prenais conscience que cette introspection déposait mes peurs derrière moi. Je me retrouvais grandie et peut être même agrandie. J'étais fortement touchée par l'intelligence de cette conscience en mouvement. Le lien à mon cœur, depuis mon expérience fondatrice au Maroc, restait stable. J'étais de nouveau sur le chemin de la confiance. Le groupe avait été un soutien important, il m'avait aidé à accoucher de ma dignité. Je n'avais pas conscience d'avoir autant besoin de leur présence et de leurs cœurs pour grandir dans ce moment de ma vie. Je parlais de cette introspection avec beaucoup de faits de connaissance et de prises de conscience, aussi avec des voies de passage, comme la présence du cœur des autres, un moyen pour me retrouver.