

CHAPITRE 3

MON RÉSEAU NOTIONNEL

Afin que le lecteur puisse mieux m'accompagner dans la suite de ce mémoire, j'ai trouvé opportun de définir les concepts importants qui se retrouvent dans mon thème, ma question et mes objectifs de recherche. Il s'agit des notions de sens, d'introspection et d'auto-accompagnement.

Au-delà de cette définition de concepts, je suis une praticienne en somato-psychopédagogie et j'ai acquis des connaissances qui parlent de l'introspection sensorielle et de la création de sens. Je ne peux pas faire autrement que de les définir, car mon analyse de données est ancrée sur ces acquis professionnels.

3.1 NOTIONS DU SENS

Le sens dit Heidegger, est « ce dans quoi je me tiens »

Grondin, 2003 : 35

La question existentielle du sens de la vie préoccupe l'homme depuis des milliers d'années. C'est une question qui a été traitée de nombreuses fois par beaucoup d'auteurs dans diverses disciplines. Mon questionnement dans cette partie de mon mémoire est de savoir comment je vais parler du sens sans être dans la répétition de ce qui a déjà été écrit, car malgré tout le lecteur a besoin de repères généraux. J'ai fait le choix premier de m'appuyer sur quelques auteurs qui m'ont beaucoup interpellée sur la question du sens de

la vie, comme Jean Grondin, Thierry Pauchant ou Danis Bois qui propose une nouvelle approche du sens.

Mais avant de me lancer dans ce projet, j'aimerais situer la question du sens au cours du temps. Je suis touchée à l'idée qu'elle ait traversé les diverses époques de l'histoire. L'homme d'aujourd'hui se pose la même question qu'Héraclite d'Ephèse, philosophe présocratique qui a vécu autour de 550 av. J-C. La question reste la même, mais le contexte social a changé, comme nous l'avons abordé dans les pertinences sociales.

3.1.1 Un peu d'histoire

Thierry Pauchant, Professeur de management à l'école des HEC de Montréal, nous dit que « La plupart des philosophes existentiels attribuent la paternité de la philosophie existentielle à Héraclite d'Ephèse. L'œuvre d'Héraclite a influencé la plupart des principaux auteurs existentiels comme Martin Buber, Martin Heidegger et Friedrich Nietzsche » (Pauchant, 1996 : 28).

Il poursuit en disant que pour les Grecs le sens consistait en une recherche de vérité. Pour Nietzsche, « Le problème de l'être humain contemporain est que "Son âme s'est éteinte" » (Pauchant, 1996 : 28).

Les existentialistes récents, comme Viktor Franckl, Carl Rogers, Elisabeth Kubler-Ross, Abraham Maslow, Stanislav Grof, se sont également intéressés à la question du sens comme interrogation fondamentale de la condition humaine. Leur objectif n'est pas d'apporter une solution à ces questions fondamentales, mais « Ils proposent plutôt que ces questions font partie de la condition humaine, et qu'on doit les reconnaître et s'employer à les affronter toute la durée de la vie » (Pauchant, 1996 : 24). Maslow par exemple, nous dit-il, est proche de Nietzsche quand il parle de la perte de sens comme « maladie de l'âme » lorsque l'actualisation de soi est impossible (Pauchant, 1996).

Pauchant argumente que l'homme est obligé de se poser la question du sens, de se responsabiliser dans ses choix car il n'est pas éternel, « Finalement la prise de conscience du fait qu'une personne fait partie concrètement du monde, mais qu'elle en est inévitablement séparée, que cette personne est fondamentalement responsable de ses choix et de ses actes malgré l'influence culturelle et que la vie conduit à la mort entraîne la question fondamentale du sens » (Pauchant, 1996 : 27).

3.1.2 La question du sens selon Jean Grondin

Jean Grondin, professeur de philosophie à l'Université de Montréal, réitère ce que Pauchant propose comme réflexion, à savoir la question du sens devant la limite de notre existence. Si nous nous posons la question du sens et particulièrement à certains âges de notre vie, c'est parce qu'elle a une fin inexorablement. « L'homme est le seul être à s'interroger de manière aussi radicale sur le sens de son existence. Si la question du sens se pose, c'est qu'il a conscience de la finitude de son expansion dans le temps » (Grondin, 2005 : 7). Nous ne sommes pas toujours conscients que notre vie a une fin. Il est vrai que cette interrogation nous oblige à faire un retour sur nous-mêmes.

Face à la question du sens, nous sommes seuls. Cette interrogation est impliquante. Elle se fait par un dialogue à l'intérieur de nous-mêmes. Par dialogue intérieur, Grondin entend que « Nous sommes le lieu où se pose la question du sens de l'existence, qu'elle s'adresse à nous et que c'est nous qui avons à y répondre » (Grondin, 2005 :10).

Il ajoute que nous avons besoin des autres pour réfléchir à cette question. « Je ne peux penser sans autrui, mais autrui ne peut penser sans moi, comme il ne peut vivre, ni aimer, ni respirer, ni aimer pour moi » (Grondin, 2005 :12). Cette question, nous ne nous la posons pas seuls, car nous ne sommes pas seuls au monde. Nous vivons bien dans un contexte au milieu des autres, nous faisons partie d'un tout. Y répondre avec les autres est une évidence, mais malgré tout nous serons toujours seuls devant cette question, car l'autre ne peut y répondre à notre place.

Quand nous parlons de sens, de quel sens parlons-nous ? Pouvons-nous les répertorier. Jean Grondin définit quatre catégories de sens :

- Le sens directionnel, le sens de la vie, est une extension de la naissance à la mort. « Le sens de la vie est d'abord un sens directionnel, investi d'une signification susceptible d'être portée à la conscience » (Grondin, 2005 : 35).
- Le sens signifiant, c'est le sens porteur d'une signification, « Une vie qui a, qui aura du sens, sera un parcours habité de significations, une trame portée au langage, et qui sera toujours portée par lui » (Grondin, 2005 :47).
- Le sens sensation, cette capacité de sentir, de jouir de la vie : « Savoir prendre le temps de vivre, c'est disposer d'un certain sens de la vie, savoir reconnaître une certaine saveur à la vie » (Grondin, 2005 : 32).
- Le sens réflexif, « Notre capacité de juger, une manière de jauger, d'apprécier la vie » (Grondin, 2005 : 34).

Nous retrouvons ces quatre orientations de sens dans les expériences introspectives sensorielles. Le mouvement interne suit une orientation dans le corps, il est porteur de sensation et de signification comme je vais le documenter dans mon analyse, et convoque le sens réflexif, ce dernier ancré dans l'expérience corporelle.

On pourrait rajouter le sens perception qu'Eve Berger (2009) décrit dans sa thèse de doctorat, qui est la capacité de la matière vivante à percevoir les contenus de vécus qui se donnent au contact de l'expérience Sensible.

Il ne suffit pas de percevoir ces quatre sens. Jean Grondin (2005) insiste sur la notion de langage permettant au sens de voir le jour, d'où la nécessité de le verbaliser. Souvent le fait de verbaliser le sens, de le mettre en langage crée du sens. Nous constatons effectivement que la prise de parole, dans la suite immédiate de l'introspection sensorielle crée du sens en plus.

En conclusion, Jean Grondin nous parle d'une philosophie du sens de la vie : « Une philosophie du sens de la vie ne cherche pas à imposer un sens, mais à le soutirer à la vie

elle-même, un sens dans lequel elle nous emporte : c'est la vie elle-même qui a un sens et c'est ce sens qui cherche à s'articuler en philosophie » (Grondin, 2005 : 59). Cela rejoint Danis Bois quand il dit « À un moment donné, la vie a du sens pour nous parce qu'on lui donne du sens. Mais à un moment, la vie porte le sens. Elle n'appartient pas à l'ordre de ce qui apparaît, mais est l'apparaître lui-même » (Bois, 2006 : 6).

Le sens de la vie, serait donc le processus même de la vie qui nous porte. On peut supposer que ce qui lui donnerait du sens, c'est notre manière singulière de l'habiter consciemment.

3.1.3 Notion de sens selon Danis Bois¹⁰ : l'advenir, le lieu du « saisissement » du sens

Pour Danis Bois (2009), le concept de l'advenir « S'est construit au contact de l'exploration d'une force d'autorégulation qui anime le corps vivant sous la forme d'un mouvement interne ». Il insiste sur la place essentielle de la présence du sujet à sa temporalité vivante et incarnée. Pour lui, la temporalité s'exprime sous la forme d'une substance incarnée qui circule dans la chair et que nous pouvons pénétrer avec notre conscience perceptive.

L'advenir, nous dit-il, « est le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et qui l'observe » (Bois, 2009 : 7). Pour Danis Bois, l'advenir, ce n'est pas le sens qui se déploie dans le temps, c'est le temps qui déploie le sens (Bois, 2008 : 3). Il ajoute : « Simultanément au saisissement du mouvement interne incarné dans mon corps, s'élaborait en moi une pensée qui se donnait à ma conscience ». En analysant la connaissance qui émergeait dans le temps du présent, le sens de la vie se donnait : « J'ai eu le sentiment de m'engager dans les instances les plus intimes du sens de la vie et qui allaient bien au-delà d'une simple considération temporelle, puisqu'il était question de la

¹⁰ Cette partie, sur le modèle de l'advenir, peut-être plus difficile à comprendre pour un novice, mais la présentation des résultats de ma recherche dans les chapitres 5 et 6 la compléteront.

mise en œuvre d'un sujet au cœur de sa temporalité vivante et incarnée ». Cette connaissance, il en définit les contours en lui donnant six caractéristiques : c'est une connaissance incarnée, immanente, autonome, jaillissante, imprévisible et non concevable en dehors du support de l'expérience habitée (Bois, 2009 : 9).

Danis Bois nous parle de la nécessité d'enrichir son habileté perceptive et cognitive pour accueillir la saisie du premier sens se donnant « dans le jaillissement de l'éphémère ». Voici un tableau explicatif sur la saisie du sens (Bois, 2009 : 9).

Tableau 2 : La saisie : accueil, promptitude, mise en sens immédiat

Posture	Saisie
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Présence au présent ❖ Habileté perceptive ❖ Déploiement cognitif en temps réel de l'acte de saisie 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promptitude à accueillir l'information immédiate ❖ Préhension d'un mouvement interne ❖ Saisie immédiate d'une pensée incarnée ❖ Saisie immédiate d'un sens ❖ Acte de connaissance

Pour commenter ce tableau, la posture est l'attitude que doit avoir la personne pour saisir l'advenir. Son attention doit être présente au présent, « Le premier point est le rôle actif du sujet dans son habitation du présent » (Bois, 2009 : 14). Pour qu'il y ait saisie, il faut être en relation avec un mouvement interne dans le corps et avoir une habileté perceptive à saisir les contenus de vécus de son expérience. Quant à la pensée, elle doit être en mesure de capter ces contenus. Et parce que l'on se tient dans un lieu de neutralité active, on peut saisir ce qui se donne dans l'immédiateté. Les pensées incarnées saisies dans le présent peuvent aussi venir du passé et transporter aussi en elles le futur. Au même moment, un sens va être lui aussi saisi, il deviendra acte de connaissance. C'est pour cela

que Danis Bois parle de promptitude à accueillir et à saisir, il n'y a pas le temps à l'élaboration d'une réflexion.

Dans une démarche compréhensive de sens en somato-psychopédagogie, le type de connaissance dont nous faisons l'expérience est donc une connaissance immanente.

Danis Bois nous montre ainsi comment le sens peut se saisir. Dans une problématique de sens, se situer dans l'advenir est comme une porte qui s'ouvre sur le sens, donnant de l'intelligibilité à notre présent, mais aussi à notre passé, « On ne questionne pas son passé, c'est le passé qui nous questionne » (Bois, 2008 : 4). Se tenir à la bordure du futur signifie pour Danis Bois « de pénétrer » son présent pour mieux accueillir l'information qui est à venir et qui va éclairer le sens précédent.

Le concept de l'advenir offre de nouvelles perspectives dans le champ des sciences de l'éducation et des sciences humaines. Il me semble que la croisée des temporalités qui implique un sujet présent à son présent constitue un outil intéressant pour questionner le sens sur le mode narratif et biographique. (Bois, 2009 : 14)

3.1.3.1 Le développement du sens depuis l'advenir

Si l'homme est disposé à changer ses représentations sur lui-même, parce qu'il a fait l'expérience de son intériorité sensible le faisant flirter avec le sens même de la vie, comment ce sens ultime peut-il le guider pour accompagner le sens sur le chemin de sa propre vie.

Finalement, le terme Sensible pointe aussi vers une perspective existentielle à laquelle nous tenons, en tant qu'il revoie au sens de la vie même. Et notre recherche nous invite à un questionnement : l'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ? Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. (Bois et Austry, 2007 : 7)

Eve Berger (2006) propose sept étapes d'accès au sens dans les différents cadres d'expérience en somato-psychopédagogie : le fait d'expérience, le fait de conscience, le fait

de connaissance, la prise de conscience, la prise de décision, la mise en action et le retour sur l'action. Personnellement, je trouve qu'il y a deux moments importants dans ces sept étapes, le passage de l'expérience du corps Sensible au sens, le passage du sens à la réflexion qui, elle, conduit vers la mise en action.

3.1.3.2 Le passage de l'expérience du corps sensible au sens

Pour vivre un fait d'expérience, par exemple comme l'introspection sensorielle, l'accompagnement manuel ou la gymnastique sensorielle, il faut mettre en place des conditions extra-quotidiennes, « La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturaliste en ce qui concerne le rapport à l'expérience(...). On voit d'emblée que les conditions extra-quotidiennes servent à produire des perceptions inédites. C'est cet inédit qui crée l'étonnement, qui fait que l'expérience interne va pouvoir devenir une motivation en soi, qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là » (Bourhis et Bois, 2010 : 8). Cette situation requière également une attention particulière, tournée vers l'intérieur de soi.

Les faits de conscience, réellement conscientisés par celui qui les perçoit, sont tous les vécus que l'on peut découvrir dans notre rapport au mouvement interne. « Ces vécus peuvent être de plusieurs natures : souvent sensoriels (sensation de détente, de chaleur, perception du silence, d'une luminosité, du mouvement interne) ou davantage émotionnel, au sens où ces perceptions seront rarement neutres » (Berger, 2006 : 145). Ils sont à la fois des repères et en même temps ils ne se présentent jamais sous la même forme. Le sens de ces faits de conscience est de nous apprendre les multiples formes que peut épouser l'expérience du Sensible lorsqu'on l'éprouve et également nous apprendre sur notre rapport à ces expériences.

Les faits de connaissance, comme son nom l'indique, sont une connaissance qui se délivre « Sous forme de phrases, de pensées ou d'idées qui vous apprennent quelque chose

de nouveau » (Berger, 2006 : 154). De manière générale, la pensée qui jaillit est associée au fait de conscience, vécu depuis le corps.

La prise de conscience en somato-psychopédagogie, « [...] est la mesure de l'écart qui existe entre ce que je viens d'apprendre de mon corps et la façon dont je m'y prends habituellement » (Berger, 2006 : 168). La prise de conscience peut être simultanée au fait de connaissance ou survenir en différé, je prends conscience enfin de ce que je sais depuis longtemps.

On voit bien comment progressivement le sens émerge de l'expérience du Sensible, mais cela ne suffit pas encore, car une fois que le sujet a vécu l'expérience, a pu en tirer du sens, que devient ce sens inédit ?

3.1.3.3 Le passage du sens à la réflexion

Ce sens inédit se transforme en connaissance et vient souvent changer la représentation que la personne a d'elle-même, des autres ou du monde. C'est une étape délicate qui doit être accompagnée par une réflexion ancrée dans l'expérience afin d'être investie dans un changement de comportement ou d'action. Cette réflexion pourra être la source d'une prise de décision par la suite.

« Puisque l'expérience corporelle interne nous a dévoilé une potentialité insoupçonnée mais bien réelle, peut-être pouvons-nous lui accorder une place dans notre vie, lui donner une chance de venir enrichir ce que nous sommes » (Berger, 2006 : 181).

L'étape de la prise de décision nécessite un sujet qui a la capacité de réfléchir à partir de son expérience. Le passage délicat à cet endroit, c'est la tendance à oublier son expérience corporelle et à partir dans des interprétations ou bien d'être dans le déni du fait de connaissance. La prise de décision, c'est faire le choix de se transformer :

L'étape de la prise de décision vous appartient en totalité : c'est à vous de prendre - ou pas - une décision en votre âme et conscience, en fonction de ce que vous avez vécu et après avoir pesé le pour et le contre de la situation qui est la vôtre. Danis Bois

parle ici de « motivation immanente », c'est-à-dire de la motivation qui est née au contact de l'expérience du mouvement interne et qui existe désormais à l'intérieur de votre être. (Berger, 2006 : 186)

La prise de décision peut avoir des effets qui devront être accompagnés.

Le passage à l'action va être la concrétisation de la prise de décision, « Cette phase réclame une implication importante, toute tournée vers la re-création concrète d'une partie de soi ou de sa vie, et qui laisse peu de temps pour autre chose que la mise en action elle-même » (Berger, 2006 : 189). Eve Berger parle de phase d'implication et d'autonomisation par rapport à ses représentations. Là encore il y a des effets, notamment avec l'entourage qui ne nous reconnaît plus.

La dernière étape sera le retour réflexif sur les conséquences de l'action. Souvent le sens continue à se déployer dans l'action et dans le retour sur l'action. Faire un bilan va permettre de prendre conscience de sa transformation, de ce qui est acquis ou reste à apprendre.

Ces sept étapes expliquent le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive que Danis Bois a décrit dans sa thèse de doctorat (2007), c'est comment changer de représentations depuis un rapport au corps Sensible. Ce que l'on peut observer, c'est la nécessité d'être accompagné dans cette démarche compréhensive de sens, pour pouvoir ensuite s'auto-accompagner.

En résumé, cette démarche de sens, nécessite la participation du sujet dans le processus du développement de ses potentialités. Il s'agit d'une connaissance de soi, par soi et à travers soi, c'est en cela que l'on va parler de connaissance immanente (Bois, 2006).

Cette connaissance ne nous vient pas de l'extérieur mais bien de notre intériorité : un lieu dans soi, le lieu du Sensible, « Notre connaissance se construit à partir de la fertilisation d'un territoire qui n'a jamais, jamais été visité » (Bois, 2006 : 10).

3.1.3.4 La provisoireté du sens

Danis Bois (2009) insiste sur la provisoireté du sens dans l'expérience du sensible. La connaissance n'est pas éphémère, car elle dure dans le temps, mais elle est provisoire car elle se modifie en permanence, « Pour nous, tout sens figé, non évolutif, est plus de l'ordre de l'idée, ou d'une pensée qui se fige en croyance, que de l'ordre d'une pensée sensible et immanente [...]. Le sujet, au contact d'un sens immanent, se laisse non seulement penser, mais aussi explore comment son attention au sens lui permet de voir celui-ci déployer au fil du temps un potentiel de significations pertinent pour lui-même » (Bois et Josso, 2009 : 131). La provisoireté du sens présuppose la nécessité de s'auto-accompagner dans le temps pour en récolter l'évolutivité.

3.2 NOTION DE L'INTROSPECTION

3.2.1 Quelques auteurs qui ont parlé de l'introspection

Le dictionnaire Larousse de psychologie (1989) définit l'introspection comme « une méthode d'observation des états de conscience d'un sujet par lui-même ». Introspection vient du latin *introsperere* ou regarder à l'intérieur. C'est une observation méthodique par le sujet lui-même, de ses états de conscience, de ses états intérieurs, de ses pensées, de ses gestes, de ses actes et de sa vie intérieure.

Pour Antoine De la Garanderie, professeur de philosophie et psychologue scolaire (1989 : 30), le mot introspection fait son apparition dans le vocabulaire au XIXe siècle. « Selon le vocabulaire technique et critique de philosophie, il serait d'origine anglaise ». L'auteur a utilisé l'introspection à des fins de discernement des processus cognitifs dans le cadre de la psychologie expérimentale.

Des philosophes comme Descartes (1596-1650) parlaient de l'introspection de la pensée, la pensée qui interroge la pensée, sans le support du corps, la pensée c'est « moi ».

Maine de Biran (1766-1824) parlait « d'aperception » : la perception de soi. L'aperception interne était reliée aux états intérieurs. L'introspection prenait alors le sens d'un tact intérieur, un art d'être en relation avec sa propre sensibilité intérieure et non pas comme une analyse de ses états psychologiques. « Je me promenais seul, quelques moments avant le coucher du soleil... tout ce qui frappait mes sens portait à mon cœur je ne sais quoi de doux et triste. Les larmes étaient au bord de mes paupières » (Bégout, 1995 : 21).

Des philosophes comme Thomas Reid en Ecosse vont utiliser l'introspection à des fins plus philosophiques, interrogeant la conscience sur des questions comme la morale ou la vie mystique. « L'émergence de la conscience dans la réflexion conduisait alors à en apprécier les fruits là où la pensée manquait de références spécifiques » (De la Garanderie, 1989 : 33). L'attention était centrée sur les phénomènes de conscience visant « l'irréductibilité ontologique » (De la Garanderie, 1989 : 33-34).

Le même auteur, situe l'introspection au sein de l'expérience de la connaissance. Il parle de deux formes introspectives :

Il y aurait donc dans l'expérience de la connaissance place pour l'exercice de deux formes de réflexion : l'une extrospective ; l'autre introspective ; l'une regardant vers le dehors, l'autre vers le dedans ; l'une se donnant les moyens de décrire les caractéristiques des choses ou des êtres ; l'autre celles du sujet dans son rapport à celles-là ou à ceux-ci. (De la Garanderie, 1989 : 24)

L'auteur introduit la notion de rapport aux phénomènes de conscience comme le plaisir, la douleur, l'émotion, la perception, la pensée.

L'introspection en psychologie a été introduite par Titchener, un psychologue anglo-américain (1867-1922). Il a créé le premier laboratoire de psychologie expérimentale. Son objectif était de formaliser la méthode introspective et de permettre la formulation de l'introspection. Pour lui, il existait un lien entre le sujet pensant et le sujet percevant. Il notait que l'attention modifiait la chose observée : « Comment se fier à l'introspection ? En la prenant pour ce qu'elle est, la perception d'une sensation, pas d'une perception de la réalité » (Austry, 2008 : 2).

Eugène Gendlin (1984), né en 1926, était philosophe, il s'intéressait à la naissance du sens à travers le langage. Il fut un proche collaborateur de Carl Rogers¹¹ (1902-1987), psychologue américain. Il initia la technique du focusing en interrogeant le sens corporel. Lors d'une expérience vécue, la personne peut décrire l'impact de l'expérience dans son corps, en terme de sensation, de ressenti ; elle en fait « une prise », la personne ainsi « pénètre la texture expérientielle, goûte plus intimement la sensation qui l'habite et en exprime les particularités » (Lambloy, 2003 : 273). La prise renseigne sur le vécu de la sensation, grâce à l'holo-mouvement, ce va-et-vient entre le sens corporel et l'explicitation. On peut parler ici d'une forme d'introspection qui serait en lien avec le corps organique. Bernadette Lambloy définit l'invariant entre le focusing et d'autres approches, le corps, impliquant « corps sensible, corps conscient et corps vivant » : « Toutes ces approches impliquent le corps dans une démarche de conscience sensorielle et expérientielle. Elles s'appuient sur une conscience en éveil, "une pleine conscience", avec une attention au moment présent et une référence directe à ce qui se vit dans l'instant » (Lambloy, 2009 : 74).

Pierre Vermersch, chercheur au CNRS, phénoménologue, nous parle de la pratique de l'introspection dans le cadre de l'auto-explicitation :

Le terme auto explicitation désigne une méthode qui consiste à pratiquer un certain type d'introspection sur des vécus passés, dans le but de les décrire afin de pouvoir s'en informer. Ce type d'introspection est sous-tendu par la méthode de description des vécus propres à l'entretien d'explicitation, et respecte les conditions fondamentales à la visée d'un vécu passé, singulier, remémoré sous le mode de l'évocation, permettant une position de parole incarnée. (Vermersch, 2008 : 42-56)

Dans son article « Introspection et auto-explicitation », il souligne en nous racontant une anecdote, que même si notre « compétence introspective est spécialisée » pour quelqu'un d'entraîner à vivre des états internes, il n'est pas forcément aisé de décrire ces vécus perceptifs et cognitifs. Pierre Vermersch aborde les différents types d'introspection par les

¹¹ Carl Rogers : psychologue américain (1902-1987). Il a apporté en psychologie et en recherche un souffle plein de santé.

intentions qui les animent, nous faisant pointer du doigt l'importance de bien situer notre forme d'introspection.

3.3 NOTION DE L'INTROSPECTION SENSORIELLE DANS LE PARADIGME DU SENSIBLE

3.3.1 Vers une définition du Sensible

Couramment, le terme « sensible » est employé pour désigner les cinq sens extéroceptifs. Il existe également un 6^{ème} sens qui est le sens de la proprioception (Roll, 1993). Ce sens corporel fonctionne grâce aux milliers de capteurs sensoriels situés dans le corps, informant le cerveau de la position de notre corps dans l'espace.

Le terme Sensible dans le cadre de la somato-psychopédagogie ne fait pas référence aux cinq sens extéroceptifs ni à la proprioception, « Le Sensible qui fait l'objet de nos recherches est le sensible du corps lui-même, sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et sa capacité d'adaptation à tout évènement » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 106).

Dans le paradigme¹² du Sensible, nous nous appuyons sur le ressenti d'un mouvement interne dans l'ensemble du corps. Cette animation interne est très lente, d'une vitesse de deux mouvements par minute. Elle a des orientations dans toutes les directions de l'espace et de multiples amplitudes. Elle anime l'entièreté des tissus du corps. Elle est autonome et porteuse de sensations, comme la chaleur, la saveur, un goût de soi et un sentiment d'ancrage identitaire et d'existence très prégnant. Ce mouvement est non conditionné, non porteur de notre histoire de vie et en rencontrant le corps, il rencontre

¹² Un paradigme est une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent de vision du monde qui repose sur une base définie (matrice disciplinaire, modèle théorique ou courant de pensée). C'est en quelque sorte un rail de la pensée dont les mots ne doivent pas être confondus avec un autre paradigme.

notre biographie. Il véhicule le principe de force d'autorégulation du vivant. Il permet l'accordage entre le corps et le psychisme.

Les contenus de vécu dans ce rapport au mouvement interne nous éprouvent dans notre capacité à nous laisser toucher au-delà des sens. C'est une autre expérience de la sensibilité, ce ne sont pas les perceptions habituelles : « Le mouvement interne est pour nous l'ancrage premier d'une subjectivité corporéisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son sensible » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 107). On peut parler ainsi de 7^{ème} sens, d'une nouvelle sensibilité, « 'Le Sensible' désignant alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 107).

En résumé, la perception du sensible s'adresse donc à notre monde intérieur, le sujet se perçoit lui-même par lui-même, contrairement aux cinq sens (perception sensible) qui captent le monde extérieur : « La perception du sensible s'inscrit, elle, dans un rapport direct, intime et conscient, à certaines manifestations de l'intériorité corporelle » (Bois, Josso et Humpich, 2009 : 117).

3.3.2 Situer l'introspection sensorielle dans la somato-psychopédagogie

L'introspection sensorielle est un des cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie, comme la thérapie manuelle ou la gymnastique sensorielle, qui prend en compte la relation au Sensible. Elle est une éducation à une forme d'intelligence particulière, qui est l'intelligence sensorielle. Elle s'appuie donc sur la perception d'un mouvement interne et sur notre interaction avec lui. L'introspection est dite sensorielle car elle va mobiliser les organes des sens, comme l'audition, la vision, le sens proprioceptif par le tact intérieur, mais aussi notre capacité à nous laisser toucher et bien sûr, transformer, « L'introspection sensorielle sur le mode du sentir vise donc à permettre à la personne de « Cheminer vers elle-même » en changeant la qualité du rapport à soi à travers un effort

attentionnel orienté vers le corps. Avoir conscience de soi, c'est exister par soi-même sur la base « d'un sentiment d'évidence intérieur » (Bourhis et Bois, 2010 : 8).

3.3.2.1 Son cadre pratique

Le contexte de l'introspection sensorielle que je vais définir se fait dans un groupe, mais elle peut se pratiquer seul ou en dyade. Elle est le plus souvent animée par une personne entraînée à la perception du Sensible qui va guider la mobilisation introspective¹³ pendant 20 minutes. Elle se pratique dans un cadre extra-quotidien, comme nous l'avons vu plus haut. Ces moments consacrés à ce « temps pour soi » nécessite une ambiance particulière, comme un lieu suffisamment accueillant pour permettre une écoute orientée vers l'intériorité du corps. L'introspection se fait dans le silence et va mobiliser une attention qui ne serait pas mobilisée en dehors de ce contexte : « Nous sommes conscients que cette expérience extra quotidienne requiert des conditions particulières, notamment une qualité attentionnelle unique, suffisamment neutre de toutes connaissances antérieures et suffisamment active pour être à l'écoute de ce qu'il y a à découvrir de nouveau. Une attention qui devient présence à soi » (Bois, 2008 : 10). Danis Bois parle ici de neutralité active. La neutralité se vit aussi bien dans le corps que dans la pensée. Un corps installé dans une neutralité serait un corps dont le tonus musculaire et postural serait relâché. Une pensée installée dans une neutralité serait une pensée faisant une *epochè* de tout ce qu'elle connaît déjà, de ses représentations, ce serait une pensée faisant silence pour se laisser apprendre, en tous les cas une pensée qui n'entraverait pas le dialogue entre soi et le mouvement interne. La neutralité est 'active' dans le sens où le sujet est présent à ce qui se déroule. Il n'est ni absent ni passif. La neutralité active est tout un apprentissage, être présent à ce qui se déroule sans être interventionniste demande de l'entraînement.

Dans cette expérience, il faut la rencontre de trois partenaires : un réceptacle, le corps, une animation interne et un sujet qui en fait l'expérience. Cela demande au début de

¹³ La mobilisation introspective est un mode opératoire qui sollicite les ressources attentionnelles, perceptives et cognitives de l'apprenant, lui permettant de faire des liens entre sa subjectivité corporelle et sa vie.

l'apprentissage un certain effort. On va ainsi parler non pas d'empathie mais de réciprocité actuante. Il y a un dialogue, un échange entre les trois partenaires et ils s'inter-influencent. La personne est touchée dans son rapport au mouvement interne, le fait d'être touchée modifie la relation, le mouvement est comme touché à son tour et il y a un effet immédiat de transformation, soit dans la matière corporelle, soit dans l'état global du corps, soit dans la pensée. Danis Bois précise qu'il doit y avoir non prédominance entre « accueillir et offrir ».

Dans un groupe, il y a aussi une réciprocité entre les différentes personnes. Ce que l'on constate est que si chacun est en lien de réciprocité avec sa présence au mouvement interne, elle se communique par contagion à l'ensemble du groupe. Chacun est conscient de cette qualité de réciprocité. Cette réciprocité va favoriser par la suite la qualité des interactions (Bois et Austray, 2007 : 11) qui définissent la réciprocité actuante de manière suivante :

Le sensible se donne sur un mode d'implication partagée, [...] du sujet avec son propre mouvement interne, du pédagogue avec son étudiant [...], l'évolutivité qui naît de cette implication dans la relation au sensible, de cause en effet, d'effet qui devient cause effectrice de l'effet suivant, est alors un signe de la réciprocité entre percevant et perçu, [...], actuante car la relation au sensible résulte toujours d'un acte conscient, dans une situation spécifiée et rappelle la notion d'évolutivité propre au sensible.

Bois et Bourhis (2010) définissent plusieurs phases¹⁴ d'apprentissage dans la mobilisation introspective:

La phase d'écoute demande avant tout d'être présent à son corps, puisque tout va émerger de cette relation privilégiée. C'est prendre le temps de s'arrêter pour être à l'écoute de ce corps vivant souvent soumis à dure épreuve. C'est un point d'appui dans sa vie pour permettre à l'intelligence de la vie de nous rattraper. C'est une porte à l'intérieur de soi, ouverte, à l'écoute du présent qui se déroule pendant 20 minutes. Il s'agit bien de notre vie qui se déroule dans le temps et nous avons la possibilité, parce que nous nous arrêtons, d'en

¹⁴ Pour en savoir plus, le lecteur peut aller consulter la revue du CERAP, *Réciprocités*, n°4 (2010), p. 10.

saisir le langage. C'est un moment sacré où l'on va se rencontrer soi. Il y a tout un protocole de travail qui invite l'apprenant à entrer en relation avec son corps. Dans un deuxième temps, le sens de l'audition est sollicité en posant l'attention sur le silence, le silence extérieur en amont des bruits, puis sur une qualité de silence qui prend une épaisseur et progressivement la forme d'une présence, contrastant souvent avec nos bruits intérieurs. Petit à petit, le corps se laisse imbiber de ce silence, transformant notre présence à nous-mêmes en une présence présente à la présence : « Puis c'est le temps d'un autre silence. On ressent une présence, la sienne, bien à soi, uniquement à soi. Curieuse sensation que d'assister ainsi à la transformation du silence en qualité de présence... » (Bois, 2002 : 107).

La deuxième phase est une phase d'observation où le sens visuel est sollicité. En effet, le mouvement interne est souvent accompagné d'une atmosphère bleutée. On peut le capter les yeux fermés, à l'extérieur de nous où en-dedans de nous, ainsi qu'une animation interne qui s'exprime à l'intérieur du corps. On commence alors à se sentir affecté, auto-affecté, c'est le sentiment de la vie en soi : « L'auto affectivité originelle du sensible, ce mouvement interne qui nous crée. À partir de cela, je me sens vivant parce que je vis ce qui est vivant » (Bois, 2002). L'attention qui ne cesse d'être mobilisée est orientée à la fois vers l'intériorité et vers l'extériorité. Il n'y a pas de coupure entre les différentes phases, mais une évolutivité.

La troisième phase est la phase d'exploration. L'apprenant découvre tout un univers perceptif en relation avec le mouvement interne. Danis Bois (2005) a modélisé les données perceptives et les a nommées « la spirale processuelle du rapport au sensible », chaleur, profondeur, globalité, présence à soi et sentiment profond d'existence. Les perceptions internes sont nombreuses, variées et imprévisibles. Dans une posture immobile, nous percevons de la mobilité à l'intérieur de nous, parfois le mouvement prenant la forme d'une lave épaisse, bien incarnée, d'une lenteur majestueuse, de telle façon que l'attention est attirée vers l'intérieur du corps. Nous vivons alors des intensités, correspondant à l'implication du mouvement interne dans notre chair. Nous vivons des sentiments multiples

de joie intense, d'apaisement, de paix. Aussi des états d'âme, des états de matière qui changent en se fluidifiant. Nous sommes interpellés au plus profond de nous-mêmes par « un autre que nous ». Et comme sujet ressentant et percevant, cette subjectivité a un impact sur notre vie.

La quatrième phase est la phase du sens ; j'en ai parlé plus haut. Le mouvement interne dans sa libre expressivité nous parle de notre liberté, de notre être, de nous dans notre vie présente, souvent en terme de perceptions mais aussi sous forme de pensées. Il nous confronte dans nos valeurs, dans nos idées : « C'est à travers ce travail-là, cette pratique précise d'introspection corporéisée, que l'on va pouvoir faire un travail de biographisation spécifique. Les liens signifiants s'ancrent dans l'expérience corporelle sur la base de sensations corporelles, de sentiments organiques, de postures corporelles, d'axe imaginaire et métaphorique et enfin de remémorations spontanées » (Bois et Bourhis, 2010 : 11).

Une des conditions à l'émergence de sens : il faut un sujet présent à l'expérience.

Dans la mobilisation introspective, le « sujet » prend son espace intérieur en charge. Au départ, c'est le sujet « agissant » qui est sollicité ; il crée les conditions préalables à l'expérience, il est responsable de sa présence, de son lien au Sensible, de ses pensées. Puis le sujet « ressentant » qui se perçoit percevant, s'approprie son ressenti singulier et peut le mettre en mots. Le sujet « pensant » est en relation avec une pensée qui vient de lui, souvent qui le surprend, une pensée à laquelle il n'avait pas pensé, une pensée qui surgit de l'immédiateté. Le sujet « ouvert », ce sujet est au départ centré sur son expérience, mais grâce à la loi d'évolutivité, il est amené à ouvrir son attention sur ce qui l'entoure, par exemple sur le groupe si le travail se fait en groupe. Nous pouvons en conclure que sans la présence du sujet à tous les stades de l'expérience, cette dernière n'existerait pas. Et sans l'expérience introspective les donations de sens n'auraient pas lieu.

3.4 NOTION D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT

Dans la terminologie juridique médiévale, « accompagnement » vient d'un mot du français « compain », qui voulait dire compagnon. L'accompagnement désignait un droit d'association. « Auto » est un mot grec qui veut dire « soi », par ses propres moyens. S'auto-accompagner signifierait être son propre compagnon.

Pour définir ce concept, j'ai dû chercher dans des banques de données et je n'ai pas trouvé de définition précise. C'est un concept un peu complexe. Nous allons essayer de le comprendre à la lueur de l'analyse de mes données qui s'en viennent.

Je peux toutefois proposer au lecteur ma propre définition. Si je me réfère à mon expérience d'accompagnatrice, l'auto-accompagnement ferait référence à la capacité qu'a une personne à s'accompagner elle-même, à travers différents outils concrets et pouvant être répertoriés et utilisés. Dans le cadre de mon métier, il peut s'agir de la gymnastique ou de l'introspection sensorielle. Ils sont à la fois les moyens et les outils d'accéder à l'apprentissage de l'auto-accompagnement du sens. Nous verrons à la fin de ce mémoire comment nous pouvons aller plus loin dans la définition de l'auto-accompagnement. Il reste donc à définir des contours plus larges à ce concept.

[Mycours.com](https://www.mycours.com)