

6.1.6.3 Les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le Sensible

C'est en retravaillant mes quatre premières figures que j'ai pu mettre en évidence les différentes étapes de ma démarche d'auto-accompagnement dans le sensible. Cette pyramide peut servir de repère dans l'apprentissage de l'auto-accompagnement. La première étape est la construction des quatre sujets, la base de l'auto-accompagnement dans le paradigme du Sensible. On peut se référer à la figure n°1 pour plus de détails. Parce que l'auto-accompagnement est ancré dans le rapport au sensible, il nécessite la construction d'un sujet existant, présent à sa vie, d'un sujet vivant en lien de réciprocité avec le sensible, d'un sujet apprenant, capable de se laisser enseigner par la nouveauté, d'un sujet en lien, capable d'apprendre des autres. C'est la base de l'apprentissage à l'auto-accompagnement.

La deuxième étape est la mise en pratique de l'auto-accompagnement dès l'introspection sensorielle. In expérience, l'auto-accompagnement se résumera à apprendre à poser des actes afin d'interférer le moins possible sur ce qui se donne à vivre.

En post immédiateté, l'écriture est un acte d'auto-accompagnement car il permet de s'engager dans la retranscription de l'expérience vécue, et d'apprendre à la nommer, à l'explicitier, à la déployer, à l'enrichir de sens émergents et à laisser des liens se créer avec notre vie. Ecrire laisse une trace, nous pouvons ainsi revenir sur nos expériences dans les moments de non-sens. Ecrire, c'est dialoguer avec notre conscience témoin, cette autre partie de nous qui est plus distancée et qui peut être un véritable compagnon.

Toujours en post immédiateté, lorsque l'on fait part de notre expérience en dyade ou en groupe, nous apprenons à partager notre vécu. Ainsi nous l'accompagnons dans le temps, ce qui le renforce, voire même le déploie. S'auto-accompagner, c'est aussi s'engager à apparaître au monde et prendre le risque de la différence de l'autre. Accueillir la résonance du groupe sans avoir peur du jugement est un pas vers une ouverture, vers l'accueil d'un enrichissement, vers une confrontation positive, dont la démarche d'auto-accompagnement ne saurait se passer.

Ces deux premières étapes nous mettent naturellement sur le chemin d'une démarche de transformation à l'intérieur de laquelle nous pouvons poursuivre l'apprentissage de l'auto-accompagnement. J'ai décrit dans la figure 3 les étapes que l'on peut rencontrer. Je mettais l'accent sur la nécessité d'accompagner non pas seulement les difficultés, mais aussi les phases de transition et les phases de renouvellement. Cette troisième étape est soutenue par l'écriture d'un journal de bord, qui peut être lu par un tiers.

La dernière étape est la mise en forme de la continuité dans le temps. C'est l'apprentissage de la constance, de la consolidation des acquis; c'est le temps de revisiter les actes que l'on a posés, de les adapter et de les intégrer à notre quotidien. C'est l'étape de l'intégration des outils de l'auto-accompagnement. Si je me réfère à mon expérience, ce sera la fidélité à mes introspections sensorielles, à l'écriture, aux partages avec mes alliés, aux moyens que je mets en place pour être un sujet responsable, accompagnant son changement.

6.1.6.4 Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible

C'est en me posant la question sur les conditions et les moyens de ma démarche d'auto-accompagnement dans le paradigme du sensible que j'ai mis en forme la figure n°9. Je réfléchissais sur les invariants, c'est-à-dire sur les éléments incontournables qui composaient l'apprentissage de l'auto-accompagnement. Il fallait des expériences ancrées dans le corps Sensible comme les introspections sensorielles, mais j'aurais pu utiliser les autres cadres d'expérience de la somato-psychopédagogie comme le travail manuel ou gestuel. On a vu dans les chapitres 5 et 6, combien l'expérience du sens que je fais comme sujet Sensible dans les introspections sensorielles, est le fondement de mon auto-accompagnement. On a vu également que dans mon expérience au contact du Sensible, le conditionné passé ou présent se révèle. Et c'est en restant ancré dans ce rapport au Sensible que j'ai pu l'apercevoir, le prendre en compte et le renouveler.

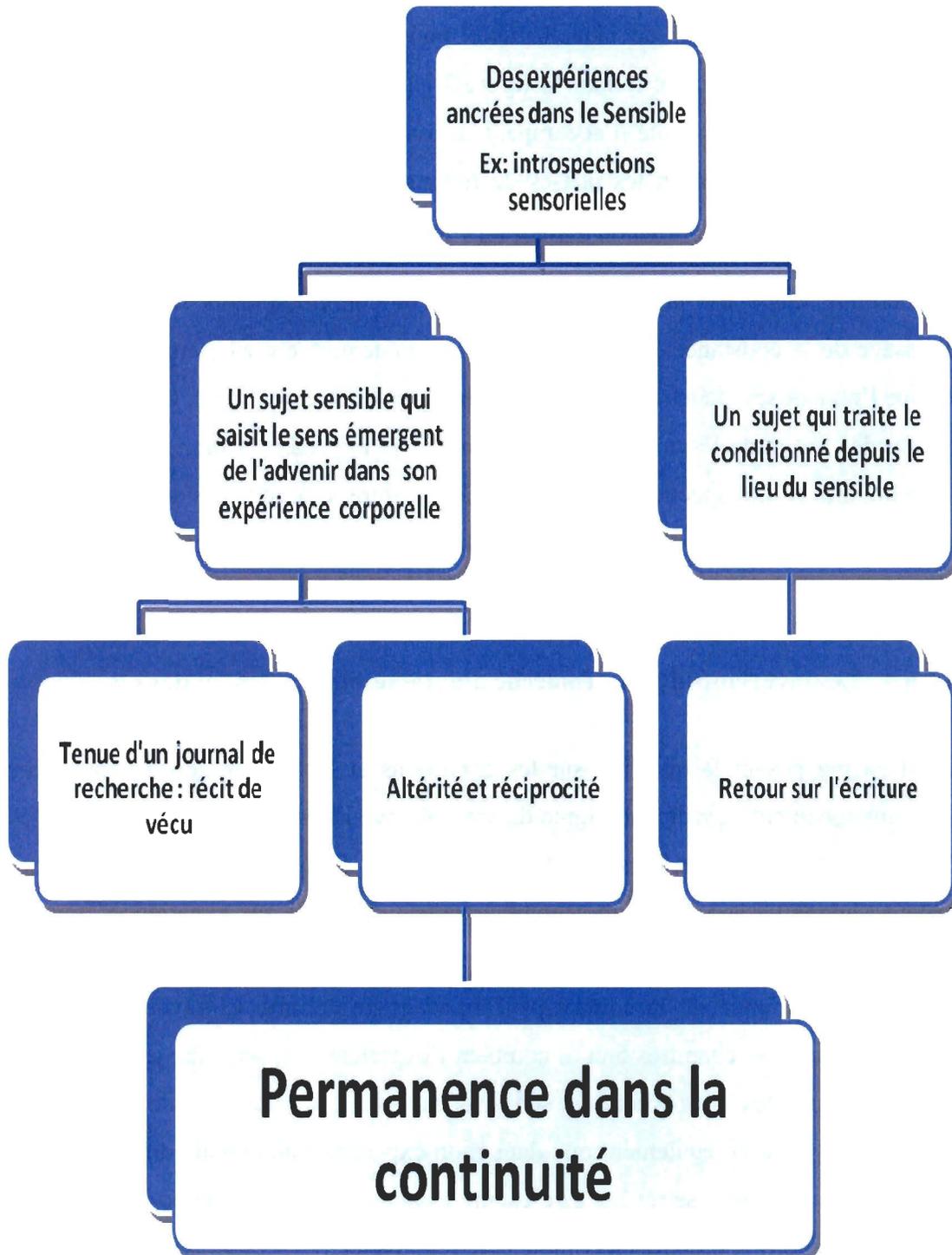


Figure 9 : Les invariants d'une démarche d'auto-accompagnement dans le sensible

Je pointe ici, l'importance de ma posture éthique dans le sensible. C'est faire le choix de me tenir dans l'avenir, car depuis ce lieu, le conditionné qui doit être pris en compte est révélé. Et c'est depuis ce même lieu qu'il va être transformé, devenant le lieu de mon actualisation. En post immédiateté, réfléchir depuis un rapport au corps change ma manière de penser. Ma pensée est plus fluide, moins trouble, elle est plus intelligible, elle est nouvelle et donne un dynamisme au corps. Elle ne me conduit pas vers l'ancien, même si je parle du passé, mais au contraire elle le revisite d'une nouvelle manière ; mon conditionné passé ou récent est donc renouvelé.

Tenir un journal de recherche, c'est donner de l'importance à mon vécu. C'est un réel allié pour une démarche d'auto-accompagnement. Le retour sur l'écriture fait par soi-même ou un tiers avec un objectif d'analyse est un travail à part entière. Il me permet de mieux voir, de mieux comprendre mes modes de fonctionnement, mes points forts et donc de mieux les accompagner.

J'ai mis l'altérité et la réciprocité au cœur de la figure car elle est centrale et se retrouve dans toutes les fenêtres. Je l'ai commenté dans la figure 7. Cela peut paraître paradoxal à qui est dans une démarche d'auto-accompagnement, et donc d'autonomisation, d'avoir besoin de l'autre. Dans la culture française, où l'individualisme est à son plein potentiel, la tendance est de grandir seul. Mon expérience n'est pas celle-ci. Elle l'a été et a fait le chemin de ses contours encerclant. J'en comprends aujourd'hui la raison, je n'étais pas suffisamment sujet armé pour accueillir la différence de l'autre sans être mise en danger. Ce changement épistémologique pour moi est capital : « Je ne peux gagner ma liberté d'être qu'au milieu des autres ».

La dernière fenêtre est la permanence dans la continuité, elle est le liant entre toutes les autres fenêtres et c'est parce qu'elle est stable que le sens de ma vie peut apparaître dans son intelligibilité. Avoir un regard sur la globalité de ma vie me donne un socle. On ne vient pas de nulle part, il y a une organisation intelligente qui se fait à notre insu, on n'arrive pas ici, maintenant et autrement par hasard. Une démarche d'auto-accompagnement s'inscrit dans une temporalité, celle de notre existence. On est dans un

processus de co-création, l'intérêt est là. Nous sommes en train d'apprendre de notre propre vie et de la vie, dans sa partie la plus majestueuse.

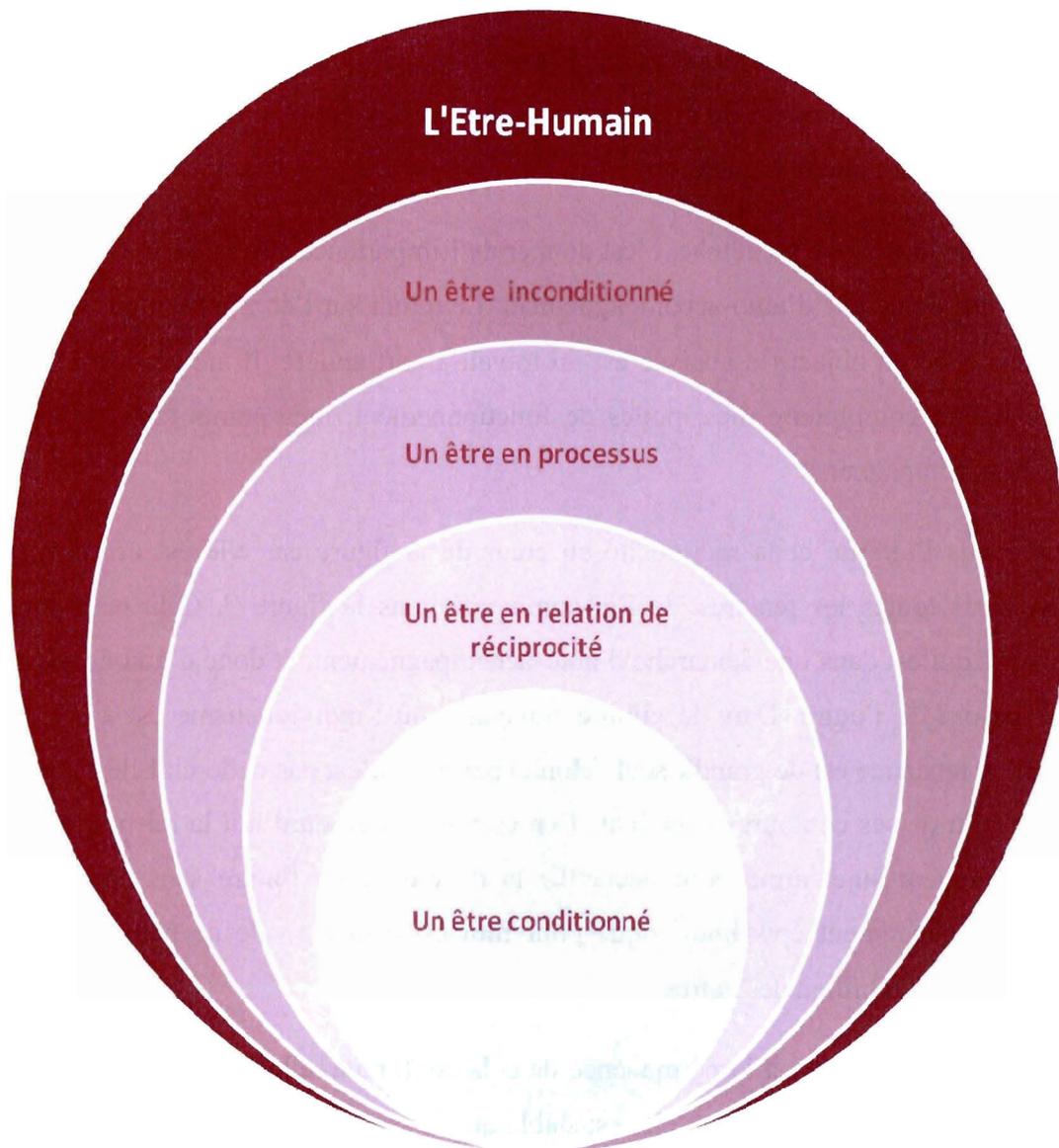


Figure 10 : Les invariants de la traversée d'un Être- Humain dans son itinéraire d'auto-
accompagnement

6.1.6.5 Les invariants de la traversée d'un Être-Humain dans son itinéraire d'auto-accompagnement

Cette figure résume bien les chemins que rencontre un être dans la traversée de son existence.

L'être nomme alors la nature participative de notre existence à ce qui est, par la conscience. Le philosophe de l'être, Louis Lavelle (1993) va même jusqu'à dire que notre conscience est notre être même. (Lapointe, 2010 : 12).

L'Être humain est un être conditionné, inconditionné, en relation et dans un processus de transformation. Ce sont des invariants dont nous n'avons pas forcément conscience ou bien certains d'entre eux n'attirent pas notre attention. Au cours de ma démarche compréhensive de sens, j'ai été amené à développer toutes ces composantes de mon être. En même temps que je découvrais un nouveau rapport à mon corps, je déployais la relation à mon être inconditionné. Ce dernier se révélait davantage dans la rencontre avec mon conditionné. Finalement, je me rencontrais à la fois dans les deux opposés, c'est comme ça que je les vivais pendant de longues années, jusqu'au moment où dans moi ils se sont réconciliés. Je n'avais pas à choisir l'un ou l'autre, mais je devais les accueillir sans prédominance. Ils s'influençaient en permanence, mais ce que j'observais, c'est que plus je comprenais les enjeux des composantes de ma personnalité, plus je me sentais libre, je me décolonisais de mes pensées freinant mon processus de transformation.

Qu'on le veuille ou non, l'homme s'inscrit dans un processus d'évolution. Selon nos croyances, ce processus prend fin à notre mort. Dans le parcours de ma recherche, l'on a vu que j'accorde une grande attention à mon processus de transformation dans la démarche du Sensible, je le rends visible et l'on va voir dans la conclusion où il me conduit. De mon point de vue, si nous sommes conscients de notre processus de transformation et si nous y portons de l'intérêt, notre vie peut retrouver tout son sel et tout son sens.

L'être ne peut vivre et se développer seul, l'homme est un être de relation. L'altérité et la réciprocité se construisent, se développent, autant dans le rapport aux autres, à la vie et

au monde. J'ai confondu parfois l'isolement et la solitude, l'autonomie et l'indépendance. L'isolement nous coupe de nous-mêmes et des autres, la solitude nous rapproche des deux. L'autonomie nous rend libre au milieu des autres, l'indépendance nous en sépare. Un être en relation de réciprocité serait donc à la fois un être en lien, libre d'être totalement lui et libre d'accueillir l'autre entièrement.

Dans un itinéraire d'auto-accompagnement, tel qu'il se vit dans le Sensible, la personne rencontre tous ces espaces d'elle-même et peut entamer un dialogue. L'auto-accompagnement est un lieu de réciprocité avec sa vie, un lieu de consentement, un lieu de co-création. Dans « Être et humain », rien n'est séparé, tout est relié. Une démarche compréhensive de sens est une démarche humaine où l'être et l'humain se rencontrent afin de devenir synthèse : l'Être-humain.

6.1.7 Mon dernier Eurêka : Le sens existentiel de ma maîtrise se dévoile

Je me sentais pour la première fois dans une finale, dans l'aboutissement de ma recherche. Mais quelque chose me manquait encore, il restait quelque chose que je n'avais pas encore découvert. Je supposais que la solution pouvait être dans la synthèse de la synthèse. N'ayant plus d'élan de créativité, je décidai d'attendre et d'y revenir plus tard.

Je retournai dans l'écriture de la méthodologie. Cette dernière, en m'obligeant à faire un retour sur le passé, apportait encore plus de sens à l'intelligence du processus, c'était bien un processus. Je me réveillais la nuit et je notais sur un papier les idées qui me venaient. Je sentais dans moi la force de l'élan créateur qui me poussait, j'avais du mal à contenir son intensité. Je me sentais fatiguée et en même temps pleine d'énergie, mon corps bouillonnait. La ferveur de mes élans revenait. Je vivais dans moi à force de relecture un sentiment de gratitude envers ma vie. Je voyais combien ce parcours initiatique qu'est une maîtrise m'avait apporté comme sens. Je me sentais presque à la fin d'un cycle long de quatre années de travail intense.

Le matin du 25 février, vers 4h, je suis réveillée par des liens qui se créent dans ma pensée. Je revois les unes après les autres toutes les figures de ma synthèse. Un commentaire se fait naturellement, suivant une logique, je laisse faire, même si j'ai peur de ne pas m'en souvenir. Je suis envahie soudainement par un sentiment immense de gratitude envers mon chemin, des vagues d'émotion traversent mon corps. J'assiste à la naissance de mon dernier Eurêka. Je vais revenir dans la dernière partie de ma conclusion sur ce moment extrêmement intense.

