

Mes premières expériences d'auto-explicitation

Armelle Balas-Chanel

J'ai eu la chance de participer à la première session de formation à l'auto-explicitation de décembre 2006, animée par Pierre Vermersch. J'ai souhaité, ici, en présentant le produit de mon travail de cette semaine de formation, remercier Pierre de cette belle semaine et apporter un témoignage de ce que la pratique de l'auto-explicitation m'a permis de produire, en recueil de données psycho-phénoménologiques, en cinq jours d'exercices. C'est un travail de débutante, qui ne vaut que par le fait qu'il existe et n'a la prétention de n'être qu'un témoignage.

L'ensemble qui suit regroupe un exercice d'écriture en auto-explicitation, avec trois modalités d'écriture (en « tu », en « elle » et en « Armelle ») et dont l'objet était « le trajet du matin ». Dans cette auto-explicitation, j'ai choisi de ne pas numéroter les relances / répliques, parce qu'il y en a finalement très peu. Suit l'auto-explicitation que j'ai voulu faire lors de l'exercice d'auto-explicitation suivant (V2) : revenir sur ce moment de description de trajet du matin, avec l'idée de retrouver et de décrire en auto-explicitation la « densité de présence à moi-même » pendant ce premier exercice (V1). Cette seconde auto-explicitation est suivie de la « récolte » réalisée durant la dernière journée de formation à partir du produit de V2, en cherchant ce qui répondait à la question de densité de présence à moi-même. Viennent ensuite des réflexions sur ce que j'apprends en termes de techniques et de questionnement et sur les apports de la formation : certaines ont été écrites le 14 décembre, d'autres tout au long de la mise en forme pour ce témoignage, pendant les vacances de février. Les éléments écrits durant la semaine de formation n'ont pas été modifiés, ni en termes de contenu, ni en termes de chronologie. En revanche, les répliques / relances, numérotées

en février, ont fait apparaître de nouvelles réflexions sur l'activité d'auto-explicitation. Les passages écrits après décembre sont placés entre crochets [...]

Vécu 1 (14 décembre 2006) : description des bouts du trajet du 13 12 2006 (le trajet étant lui-même le V0).

La sortie de l'hôtel.

Tu sors de ta chambre. Tu es encombrée par ton manteau et tes deux sacs et tu finis de placer tout cela dans le couloir (fragmentation) : tu as enroulé ton écharpe, tu as éteint la lumière du mur, tu as enfilé le manteau à l'intérieur de la chambre, tu as pris les deux sacs par leur poignée. Tu sors de la chambre en tirant la porte par la main droite, tu es encombrée par les deux sacs dans ta main gauche. Tu penses que tu vas t'embêter la vie, si tu restes comme ça jusqu'à Reille et qu'il vaut mieux t'organiser maintenant. Tu enfiles le sac à dos d'abord (quid du sac à main ? à approfondir), tu passes ensuite le sac à main sur l'épaule droite. Il glisse. Tu le coinces par la pochette du téléphone. Tu as fini avant d'arriver à l'ascenseur. Ton manteau est resté ouvert. Tu penses que c'est peut-être embêtant, tu ne fais rien de plus. Là, tu appelles l'ascenseur et tu guètes quelle porte va s'ouvrir, tu choisis de te mettre devant la porte du milieu, un peu par jeu et un peu pour gagner du temps. C'est bien celui qui arrive. Tu montes dedans, il y a une jeune femme, tu la salues. Tu vois qu'elle descend au rez-de-chaussée, tu appuies sur le 1^{er}. L'ascenseur s'arrête au troisième. Tu es surprise. Tu avais en effet trouvé le trajet très court. L'ascenseur repart, tu arrives au premier. Tu sors et traverse le hall en regardant le « bocal » des ordinateurs. Tu ne vois pas M., tu es étonnée. Tu « fais le tour de la pièce par le

regard » pour être sûre qu'aucun ordi n'est occupé par lui. Tu penses à l'heure qu'il est. Tu te diriges vers l'escalier en pensant à plusieurs choses 'je veux aller chercher de l'argent', 'il n'a pas de téléphone portable', 'je (tu) peux ne pas l'attendre'. Tu gagnes du temps en descendant par l'escalier en pensant que tu peux le croiser. Quand tu arrives en bas, tu penses qu'il est peut-être monté par l'ascenseur pendant que tu descendais par l'escalier. Tu décides d'attendre jusqu'à un peu de temps, mais pas trop. Tu te diriges vers la sortie, tu vois M. arriver par la porte vitrée.

Le distributeur

Elle arrive devant le distributeur de billets. Elle l'a repéré depuis déjà une centaine de mètres. Comment ? Elle a vu l'enseigne de l'écureuil et elle sait qu'il y a une banque près du métro Glacière, parce que c'est indiqué dans le dépliant de l'hôtel. Donc elle a « cherché ». Quoi ? Elle a cherché l'entrée du métro Glacière. Elle sait où est cette entrée, pour y être déjà passé, mais elle la cherche quand même du regard. Elle repère le « plan incliné » que forme l'escalier. Pendant ce temps-là, elle marche avec M. (quid de la conversation ? à rechercher plus tard : ...) elle voit, en face du métro l'enseigne, elle pense que c'est vraiment vrai ce qu'a dit le dépliant de l'hôtel. Elle voit qu'il y a une entrée à la banque, elle pense au distributeur qui se trouve à l'intérieur des banques. Elle dit à M., « c'est peut-être là ». C'est une représentation de guichets alignés le long du mur droit, avec une porte qui s'ouvre avec la carte à glisser. Mais elle voit quelqu'un qui entre par la porte et pas de distributeurs, juste des affiches de banque, et elle laisse 'glisser son regard sur le mur'. Il arrive à une forme de distributeur : un creux et deux distributeurs, deux marches et une dame qui attend devant le premier distributeur. Elle passe devant la dame et se dirige vers le second distributeur en montant les marches. Elle entend M. qui dit 'ah, pardon, je n'avais pas vu qu'il y en avait un autre'.

L'avenue Reille.

Armelle marche à côté de M. Ils viennent de tourner l'angle de la rue Reille. Armelle a mal au pied. Armelle voit des personnes attroupées devant l'entrée de site Reille, Armelle cherche du regard des gens connus, mais il n'y a que

des hommes à cravates. Elle pense donc que ça ne peut pas être les gens qu'elle cherche. Elle parle avec M., c'est quelque chose qui le concerne et qu'elle sait être important pour lui. (retrouve le contenu et les mots). Armelle est tournée vers lui, sur sa droite, à partir de la taille. Le sac tire un peu sur l'épaule gauche. Armelle le regarde en disant qqch (ressouvenir des mots, du ton et du contenu de ce qui est dit). Elle l'écoute, elle est attentive. Armelle regarde son regard. Armelle « soupèse » la qualité de la « congruence » entre ce que M. dit et ce que son regard dit et la constate. A l'intérieur elle sent qu'elle serait autrement, à la place de M. Armelle dit un mot qu'elle sait ne pas être le « mot juste » et pourtant il est « juste ». Il faudrait un autre mot qu'Armelle ne cherche pas. Au moment où M. continue à parler de ce dont il est question, ils sont en train de passer la porte, Armelle est devant et se tourne pour tenir la porte à M.. En le faisant, Armelle voit Y., Armelle souhaite que M. la voit aussi et elle l'interpelle fort pour interrompre M.. Armelle pense que M. n'a pas vu Y. Armelle embrasse Y et se tourne vers l'escalier Armelle salue le portier, Armelle voit que celui-ci ne lui répond pas. Armelle pense que le portier n'a pas entendu son salut. Quand il répond, Armelle a comme une représentation de la parole qui fait son chemin jusqu'à l'oreille puis le cerveau du portier. Armelle pense qu'il a l'air surpris comme d'habitude (vide pour le passage jusqu'à l'escalier) Armelle monte les marches, attentive à ce que ça va faire à son pied douloureux. Armelle trouve que ça va et monte jusqu'au premier. Armelle voit les affichages de cafétéria. Armelle n'en a pas besoin, elle les voit, c'est tout. Armelle va directement vers la cafétéria. Armelle voit un nom affiché qui lui fait penser « tient c'est un nom qui donne envie d'y être » puis elle lit l'étiquette 'allo-permis' et pense que cette affiche était déjà là hier. Armelle arrive dans la cafétéria, elle cherche du regard vers la gauche pour trouver P. Il n'y est pas. Armelle laisse glisser son regard vers la droite et aperçoit F. seul assis sur la banquette. Armelle se dirige vers lui.

V2 Auto-explicitation du V1 (14 décembre et suivants) : (Attention, dans ce moment d'écriture, j'ai appelé V2 ce qui devient le V1 dans ce travail).

Mode d'emploi pour le repérage des différents moments d'écriture : ce texte a été écrit en vagues temporelles successives :

- T1 première écriture, seule dans ma chambre, le 14 décembre.
- T2 deuxième écriture, le même jour, au cœur du groupe
- T3 troisième écriture, au cœur du groupe (même jour ?)
- T4 quatrième écriture, au cœur du groupe 15 décembre,
- T5 cinquième écriture, au cœur du groupe, le 15 décembre.
- T6 ébauche de synthèse spontanée, en fin de dernière écriture.
- T7 repérage de points importants (pour le travail de théorisation) après la dernière écriture, pour la conceptualisation finale écrite sur un autre document.

Les co-identités à l'œuvre. Le travail de numérotation des relances / répliques m'a permis de me rendre compte que Armelle qui écrit change d'identité selon ce qu'elle écrit et ce de manière pré-réfléchi !

Les identités que j'ai pu repérer sont :

C = la chercheuse,

N = la narratrice,

Q = la questionneuse,

O = l'observatrice.

(Pour certaines répliques, il m'est quelquefois difficile de savoir « qui » parle.)

Pour comprendre le numérotage des relances / répliques :

- exemple **T1 N 139** doit se lire : première écriture au temps 1 (T1), dans l'identité de la narratrice (N), numéro de réplique 139.

Donc : La lettre T (de 1 à 7) pour indiquer les différents moments de l'écriture ; Les lettres Q, N, O, C pour indiquer l'une des quatre co-identité, auteur de la réplique ; Suivi du numéro dans la série successive des répliques (1, 2, 3).

Auto-explicitation.

T1 C 1 Je me propose de choisir un thème qui me plaise. J'ai pensé à plusieurs thèmes depuis hier, mais celui qui m'intéresse le plus concerne la densité de présence à moi-même lors des différentes descriptions d'hier, en 'tu', 'elle' ou 'Armelle'. Je vais donc prendre le temps de retrouver le moment où j'ai écrit en 'tu'.

T1 N 2 Je décrivais la manière dont je suis allée de ma chambre à la sortie du FIAP. Le fait d'écrire en « tu » était doux, chaud et rond. Il était associé au texte de Catherine que j'avais tant aimé. J'ai commencé par décrire ma sortie, du bout du couloir à la fin du moment où j'avais fini d'enfiler mon manteau. Pour faire ça, j'ai retrouvé (c'est drôle), de manière « fractale »⁴⁰, moi en train de chercher à enfiler mon sac à dos et mettre mon sac à main. Je retrouvais plusieurs moments de ce micro-moment et chaque micro-moment voyait d'un point de vue différent. Vue de dos, vue de gauche, vue de droite ...

T1.Q 3 Tu serais d'accord, pour me décrire un de ces micro-moments ?

T1.N 4 Oui, par exemple, j'enfile le sac à dos, je retrouve, vu de 3/4 gauche arrière, collé à moi, à 10 cm, 20 maxi, comme si je zoomais sur le mouvement, le geste du bras gauche pour enfiler la bretelle gauche. Mais là, à ce moment-là, je ne retrouve pas ce que je fais avec mon sac à main, je décide de le marquer pour ne pas oublier ce manque, mais de « laisser filer »

T2 N 5 mais je le note entre parenthèse, en notant « laisser filer ». En même temps, je fais le lien dans ma tête avec l'enfant libre dont il a été question au moment des identités. Il y a quelque chose du genre « ah, mais ! je sais bien que je le fais et que c'est moi qui le fait ! ».

T1.N6 Je sais que j'ai obligatoirement dû faire quelque chose, j'imagine fugacement des solutions « intellectuelles », mais je n'en veux pas, je préfère laisser poursuivre, plutôt que « faire un effort ». En même temps, je ressens (et c'est maintenant que j'en prends conscience), le mouvement de rotation de mon épaule pour faire glisser la bretelle à plat sur l'épaule. Je retrouve ce mouvement avec une sorte d'image d'épaule « coupée » à 10 cm de la « tête de

⁴⁰ Le mot n'est pas juste, mais c'est celui qui m'est venu quand j'ai écrit en décembre. Je le laisse donc ainsi, mais il vaudrait mieux lire « mosaïque » ou « caléidoscope ».

l'os » et jusqu'à la base du cou. Cette épaule n'est ni nue, ni habillée, elle a la forme, et une couleur un peu terne (là, j'ai du mal, je ne sais pas si c'est l'image que je me fais maintenant ou si c'est celle que j'ai eu hier. Je me demande si je n'avais pas l'image de mon manteau, avec à l'intérieur cette image) en tout cas, j'ai des images de cette partie de mon corps et je ressens le petit geste de rotation d'épaule et cette sensation est accompagnée d'une représentation schématique de mon corps, de cette partie de mon corps. Dans cette étape-là, je cherche à retrouver comment je fais pour agir et je suis présente à mon corps, dans une zone restreinte. Je suis en même temps présente à la « faisabilité » et je « réfléchis » : « comment j'ai fait avec mon sac à main, pendant ce temps-là ? » et je me pose la question en « je » alors que j'écris en « tu ». Je me rends compte qu'en même temps que je décris et évoque cette partie du mouvement, je « garde en tête » l'ensemble de moi en train d'agir. C'est là, le fractal : je me vois d'un peu en haut (un peu au-dessus de la hauteur de ma tête), devant droit qui surplombe la scène. Et quand je me pose la question de mon sac, une nouvelle fenêtre zoome sur la partie plus concernée par le sac à main, c'est la main droite, la partie droite. Je ne « retrouve » pas corporellement ce mouvement-là, j'imagine visuellement mon sac coincé verticalement entre mes deux mollets serrés, mais je ne « ressens » pas ça, et je me dis que ce n'est pas ça, mais que je ne veux pas faire d'effort. Un peu plus tard, je me dis qu'il faut explorer d'autres couches de mon vécu. Je me demande, sans mots, dans quel état d'esprit j'étais.

T2 N 7 En fait, je retourne vers les données théoriques de Pierre en me disant que je pourrais élargir la description à d'autres couches. Et je sais explicitement, à ce moment-là que je sais mieux décrire l'action physique et l'activité mentale que d'autres couches plus en lien avec le ressenti, les émotions, l'état d'esprit, le corps. A ce moment-là, en cherchant dans quel état d'esprit je suis,

T1 N 8 Je me dis que je dois être tournée vers ce vers quoi je vais, je pense à M. je pense au fait que je pars pour le stage, mais je ne retrouve aucune « vibration » émotionnelle, je ne retrouve que ma préoccupation de trouver la bonne organisation des différents sacs et la satisfaction quand j'y arrive au bout de 10 pas, environ. Cela

T2 N 9 la satisfaction au bout des 10 pas

T1 N 10 conduit mon évocation à retrouver le moment où j'attends l'ascenseur. Là, je retrouve l'endroit où j'étais initialement quand j'étais sur le palier et le petit mouvement du pied droit pour me décaler en face de l'ascenseur du milieu. Je retrouve aussi l'état d'esprit, un peu par raisonnement, un peu par jeu « si je me mets au milieu, je suis plus près de tous les ascenseurs » et « on va voir lequel vient ».

T1 O 11 Petite interruption dans mon écriture, je relis machinalement ce que j'ai écrit au dessus et je complète : (je me dis « j'allais retrouver M. » : pas de vibrations, « j'allais au stage », pas de vibrations), mais je me rends compte que je suis en train de faire un revirement et que l'insérer à cet endroit là, c'est ne pas prendre en compte le déroulement de mon évocation d'aujourd'hui, je viens donc de rectifier et de l'écrire ici, avec ce commentaire.

T1 Q 12 Bon, si on reprend, j'en suis où, par rapport à mon objectif d'explicitation ma présence à moi-même ?

T1 N 13 Là, j'étais très proche, voire dans, mon corps, avec des images de morceaux de moi un peu tout autour d'une image centrale et plus globale.

T1 C 14 J'ai envie maintenant de trouver un moment où la « densité » de qualité de présence à moi-même change. Je sais qu'il y a eu un moment où j'ai été obligée de le faire. Je vais me mettre en PPI pour que ça revienne :

T1 N 15 Ce qui me revient c'est dans l'écriture en « elle » au moment où je cherche le distributeur de billets. J'ai un autre moment qui surgit qui est celui où j'écris en Armelle et où je me tourne vers M.. Je vais choisir celui-là, parce que je crois que là il y a eu plein de revirements et d'approfondissement dans la présence à moi-même. Au tout début, je retrouve l'angle de l'avenue Reille. J'ai en tête la consigne « quand vous arrivez ». Je cherche où ça commence.

T2 Q16 Comment je cherche ?

T2 N 17 je remonte de l'entrée de l'association Reille jusqu'à 50 ou 100 m dans la rue d'où on vient.

T4 N18 Je revois, vues de face, nos deux silhouettes qui remontent l'avenue. Ma présence à moi-même, à ce moment-là est réelle, mais distante. Je sais que je suis passée par là, je peux nous situer. Et puis « hop » je monte plus haut et je suis immédiatement après l'angle de l'avenue Reille. Je commence par être dans le même contact avec moi-même.

T4 Q19 Comment je caractérise ce contact ?
 T4 N 20 une vision vue d'en haut en face. Il n'y a qu'une seule couche, la visuelle, qui localise et « fait exister ». Et je sens que ça vibre.
 T4 Q 21 Comment je sens que ça vibre ?
 T2 N22 Il y a un moment où j'ai un mouvement d'épaule pour me tourner vers M., où je suis attentive à lui, où j'ai des choses dans la tête. Tout ça vient d'un seul coup et je SAIS qu'il y a de la richesse ici, un peu comme si j'avais un pendule qui me le signale.
 T2 Q23 Comment il est le pendule ?
 T2 N24 C'est difficile à mettre en mots. Je retrouve bien ce moment de mon évocation, mais je ne suis pas encore capable de le décrire.
 T2 Q 25 Tu serais d'accord pour aller voir ?
 T2 N 26 Oui,
 T2 O 27 (PPI, ouh là là, ne pas plonger dans V1),
 T2 N28 je suis assise sur ma chaise.
 T2 Q29 Laisse revenir ce qui te revient de ce moment-là ...
 T2 N30 C'est comme une photo où je sais déjà où je dois cliquer pour avoir du texte derrière : le mouvement de mon corps, les yeux de M., ma pensée –et là, je sais qu'il peut y avoir plusieurs clicks- et puis cette photo est lumineuse de soleil et elle a une sorte d'organisation qui nous lie, M. et moi. et je trouve cet angle de rue.
 T4 N31 C'est ici que je sens que ça vibre
 T4 O32 (je pars dans tout à fait autre chose qui revient sur ce que j'ai dit toute à l'heure sur le fil et l'intérieur du fil).
 T4 Q33 Est-ce que tu veux rester avec ça ou revenir sur le comment tu sais que ça vibre ?
 T4 N34 Oui, allons vers la vibration. Je revois vue du haut et je « rentre dans mon corps », vu du dedans vers l'extérieur. Je vois les gens et je vois M. et en même temps je retrouve plein de choses. Ces choses, elles sont en sensoriel (le mouvement du corps), je sais qu'il y a quelque chose parce que je l'ai vécu.
 T4 Q35 Oui, tu veux bien prendre le temps de retrouver ce moment-là qu'est ce qui te vient en V2, quand tu es dans ton corps, que tu vois M. ?
 T4 N36 je retrouve plein de choses. Ces choses elles sont en sensoriel (le mouvement du corps), je sais qu'il y a quelque chose parce que je l'ai vécu.
 T4 Q37 et quand tu es toi d'hier, qu'est-ce que tu fais ?
 T4 N38 je « revis » le moment par mon corps, mais en même temps je retrouve le senti-

ment... Je stoppe ce moment et je le déploie.
 T4 Q39 Oui, mais comment tu le reconnais ?
 T4 N40 Il est plein, je suis pleine de choses. C'est comme quand je sentais qu'il y avait des vibrations dans la description au Burkina (Note du 23 février : référence à un entretien sur les situations anodines). C'est le fait de m'arrêter dessus. Non, ça c'est après l'avoir reconnu. Je commence par le reconnaître.
 T4 Q41 Comment tu sais qu'il y a plein de choses à ce moment- là ? Tu es dans ton corps, tu vois de là où tu es, tu vois le regard de M. ...
 T4 N42 C'est une sensation interne, il y a les mouvements internes de la veille qui sont présents.
 T4 Q43 Tu serais d'accord pour en décrire un, en particulier ?
 T4 N44 Oui, par exemple le mouvement de « ce n'est pas le bon mot ».
 T4 Q45 Oui, et quand « ce n'est pas le bon mot » qui te vient, il est où, en V2 ce mouvement qui vient ?
 T4 N46 C'est entre la bouche et les yeux
 T5 N47 de moi évoquée.
 T5 Q48 Il est où, le toi évoquée en V2 à ce moment-là ?
 T5 N49 j'ai du mal à m'y remettre.
 T5 Q50 OK, tu veux continuer ou arrêter ?
 T5 N51 On essaye encore un coup et si rien ne vient, on arrête.
 T5 Q52 Oui, donc quand tu es en V2 et que tu évoques Armelle qui a ce mouvement entre la bouche et les yeux, tu l'évoques comment ?
 T5 N53 c'est encore le fractal, chaque partie vue ou ressentie peut être vue d'angles différents.
 (à la relecture, je me rends compte que je suis passée de 53 à 56 ! Modifier cette erreur serait trop long)
 T4 N56 et c'est un peu comme s'il y avait un aller retour dans ma gorge. Ça vient, ça s'arrête, ça recule et ça sort. Ce qui vient c'est le mot, ce qui recule c'est la question, sans mot, « est-ce que j'ai à le dire ? » Quel effet ça va faire ?
 T4 Q57 Et tu as un autre mouvement que tu souhaiterais décrire ?
 T4 N58 Oui, par exemple « quel effet ça fait ? »,
 T4 Q59 hum hum, il est où ce mouvement « quel effet ça fait ? »
 T4 N60 Il est dans les yeux, mes yeux sont des coupes et ils recueillent un regard droit, solide. Le regard n'est pas liquide. Elles sont tendues

devant le regard de M..

T4 Q61 Tu serais d'accord pour aller au moment où tu entends la réponse de M., c'est quoi ce mouvement que tu retrouves en V2 ?

T4 N62 Je me rends compte que je retrouve tout ça d'abord en habitant mon corps dans la posture où il était. Là, je retrouve que mon corps est droit devant il n'y a qu'un coup d'œil vers M., mais ce qui vient c'est la posture de M. et le son de sa voix avec le rythme qui va avec les mots.

T4 Q63 Et comment tu es en contact avec toi ou ton mouvement interne quand tu retrouves ça ?

T4 N64 Il y a quelque chose de kinesthésique entre le fond de la gorge et la hauteur des yeux : je soupèse les mots « ça me porte », il y a une montée et une descente, une montée, mais le mouvement reste en haut. T4 Q65 Et tu serais d'accord pour revenir au mouvement de ton coude gauche dont tu m'as parlé hier ?

T4 N66 C'est à la hauteur du coude gauche, parce que je ne veux pas le dire, c'est ma pensée qui pense à la place de l'autre

T4 O67 (ça c'est en V1)

T4 Q68 et comment tu le retrouves, ça en V2 ?

T4 N69 c'est là, comme un peu discordant.

T4 Q70 Comment tu sens que c'est discordant ?

T4 N71 ça n'a pas sa place.

T4 Q72 Oui, comment tu sais que ça n'a pas sa place, à ce moment-là ?

T4 N73 j'ai un juge interne qui juge mon juge !

T4 Q74 Il est où ton juge interne à ce moment-là ?

T4 N75 30 – 40 cm au-dessus de moi.

T4 Q76 Et qu'est-ce qu'il fait ce juge ?

T4 N77 il s'intéresse à ce qui est « bien ».

T4 Q78 Il y a un mouvement interne, là ?

T4 N79 Oui, se tourner vers le regard et ne pas prendre le coude, même s'il le sent bien.

T4 N80 Qu'est-ce que tu sais de nouveau quant à la qualité de présence à toi-même dans les différentes évocations ?

T4 N81 Je sais que la première couche est visuelle et extérieure, je me vois. Je sais aussi, que je peux ne pas être présente à moi-même, je ne me vois même pas. C'est quand je connais le chemin théorique mais que je ne le revis pas. Ensuite, je le revis en me voyant, là j'y suis mais pas très « incarnée », ensuite je suis dans mon corps, mais surtout dans ma vue et dans mes gestes. Les couches plus fines viennent avec les émotions, les sentiments, qui se traduisent par des mouvements internes qui

peuvent se situer dans différents endroits du corps. Les exemples ici se situent beaucoup entre fond de la gorge, yeux, le long de la colonne vertébrale entre cœur et tête, et coude en bas ! Je sais que la relation à l'autre est métaphorique 'des coupelles'.

T1 N82 Dans ma tête, il

T2 N83 (ce moment)

T1 N84 est vu de la hauteur du bâtiment vers lequel je vais, vu du premier étage, mais au-dessus du trottoir la lumière est ensoleillée, et je vois Armelle et M. qui marchent côte à côte. Je retrouve le sentiment qu'il se dit quelque chose d'important et que ce passage va être intéressant à explorer car il « vibre »

T1 O85 (je sais qu'il y a des choses à retrouver)

T1 N86 mais il est encore

T1 N87 (quasi, rajouté après)

T1 N88 vide de contenu. Je me retrouve en moi, avec l'image que j'ai

T2 N90 (devant moi, en matériel)

T1 N91 quand j'arrive. Je retrouve ce que je vois à ce moment-là, un groupe de personnes devant la porte sur le trottoir, et je retrouve ma pensée fugace : « y a t'il des gens que je connais », je retrouve ce que j'ai regardé, trois silhouettes qui se détachent sur le côté droit du groupe, et je retrouve ma pensée « non, ce sont des hommes à cravates ». je reviens vers moi et ce que je fais, ce que nous faisons, M. et moi. Je me demande de quoi nous parlions. Je sais que c'est quelque chose d'important. Ce que je retrouve, c'est le regard de M.. Je sais que je viens de parler et que je regarde « l'effet » de ce que je viens de dire. Je retrouve l'état intérieur de ce moment : une sorte d'interrogation interne du genre ...

T1 Q92 stop. Comment ça s'est passé quand j'ai évoqué hier ?

T1 N93 Je sais que j'ai retrouvé mon état interrogatif et que j'ai retrouvé mon sentiment que l'expression que je viens d'utiliser n'est pas « juste », même si l'idée que je veux dire est « juste ».

T1 O94 (PPI)

T1 N95 Ce que je sais c'est que là, je sais, quand je suis en évocation, qu'il y a un gisement d'informations sur plein de couches et qu'il n'y a que les récolter les unes après les autres. Je retrouve d'abord l'effet de mes paroles sur le regard de M.. Et le sentiment que sa parole dit la même chose que le regard. Avec ce sentiment, je retrouve la réponse de M. et la voix et le rythme de sa voix. Se bous-

culent, à ce moment-là, plusieurs scènes très proches les unes des autres, Y. qui arrive, mon salut à Y.. Mais je fais un retour en arrière, le moment où je dis ce que je dis à M.. Là, je retrouve ma phrase, avec les mots, le rythme, le ton et en même temps me revient ce sentiment interne double : « attention à quel effet tu fais, quand tu dis ça, » et « le mot que j'utilise n'est pas tout à fait juste par rapport à l'idée, mais l'idée est juste ».

T1 O, N et C96 Là, j'aurais envie de m'arrêter pour aller à l'analyse, je regarde ma montre, il reste encore 3/4 d'heure. Ce doit être le seuil prévu et prévisible. Je laisse tomber 5 minutes pour boire un coup et je viendrai reprendre pour poursuivre. Laisser filer !

T1 Q97 Bon, qu'est-ce que je cherchais ? Où j'en étais ?

T1 C98 Je cherchais à retrouver le contact que j'avais avec moi-même à l'arrivée avenue Reille.

T1 C99 Qu'est-ce que j'ai déjà trouvé ?

T1 C100 Les différents cadrages visuels (en haut de face, dans moi vers le groupe de personnes).

T1 Q101 Comment je retrouve le regard de M. et la congruence entre ce regard et sa parole ?

T1 N102 Là, c'est bizarre parce que je le situe à deux moments (espacés de 10 mètres environ)

T3 Q103 comment je le situe à deux moments ?

T3 O104 (dur de replonger dans l'évocation,)

Q105 à dépasser, si tu veux bien laisse revenir le moment où tu es sur ta chaise

T3 O106 ... je m'autorise à retourner dans l'écrit d'hier voir si ça m'ouvre des portes d'évocation : non rien ne vient par ce chemin là ... retour en PPI . il y a comme un doute, je me demande à moi-même,

T3 N107 non j'ai la conscience qu'il y a deux moments et que ces deux moments se matérialisent par l'endroit, et pourtant, le regard de M. est associé au premier moment, alors que dans ce premier moment, il ne m'a pas encore répondu. Ici, je découvre quelque chose sur hier, je prends le tout, consciente de ce décalage chronologique, mais je laisse filer.

T3 Q108 Qu'est-ce que je cherche, à ce moment-là quand je laisse filer ?

T3 N109 je cherche la chronologie des événements par ce qui vient : et ce qui vient c'est le regard de M., le ton de ma voix, le doute du bien-fondé de mon intervention.

T3 Q110 Tout ça vient en même temps ou l'un

après l'autre ?

T3 N111 je crois que ce qui vient, c'est le moment de ma question avec l'état d'esprit. Le mouvement viendra plus tard, le corps. Mais en même temps il y a le regard.

T3 Q112 C'est quoi en premier ?

T3 N113 Je crois que c'est la question, le doute et le regard qui se donnent tous ensemble. Et je sais que je peux approfondir chaque chose.

T3 Q114 Alors, par quoi tu commences ?

T3 N115 En relisant le texte

T3 O116 (je triche ?)

T3 N117 Je constate que c'est d'abord l'impression d'important et la question que je lui pose, ensuite le mouvement, ensuite la pensée évaluative de sa propre intervention, ensuite le « soupesé » de la congruence de la réponse de M. et c'est là qu'il y a un décalage de moment, que je sens, que je sais intellectuellement mais que je laisse filer, parce que ce qui vient est plus important que la chronologie exacte.

T3 Q118 Qu'est-ce qui est important là, pour toi ?

T3 N119 c'est le lien amical, c'est le fait de faire attention à lui, c'est ...

T3 O120 je suis où là ? en V1 ou en V2 ?

T3 Q121 si je me tourne vers ce qui est important pour moi en V2, c'est quoi qui vient ?

T3 N122 c'est le flux et c'est « toucher des couches », je ne sais pas encore qualifier ces couches « états d'esprit », « valeurs », « sentiment ». Mais, ça, c'est ce que je me dis maintenant à propos du V2, à ce moment-là, je sais juste que c'est important parce que en V2 je cherche à décrire mon vécu dans différentes couches et que là en V2, je sais que ce sont des couches qui dépassent les couchent « action, pensées ».

T3 Q123 Je tente la question « qu'est-ce qui est important pour toi, à ce moment de V2 ? »

T3 N124 C'est d'aller plus loin que ce que je sais faire d'habitude.

T3 Q125 Et qui tu es quand tu vas plus loin que d'habitude ?

T3 N126 Je suis quelqu'un qui se développe, qui grandit ... et qui est contente de grandir.

T3 O127 (et là, c'est pareil !!!)

T1 N128 En fait, il y a la réponse de M., au moment où on passe la porte et là il y a sa voix, son regard. Sa voix c'est à la fois le son, le rythme, mais aussi ce que je mets, moi dans ce rythme. Le sens que je donne au « soulevé » et au « posé ». En retrouvant ça, maintenant, je retrouve aussi ma pensée ténue et en sourdine

en parallèle

T1 O129 (qui s'ajoute au constat de congruence, mais que je ne souhaite pas écrire).

T1 N130 C'est une pensée sans mots ...

T1 O131 (attention, là j'ai plongé en V1,

T2 O132 car je retrouve des informations de V1 que je n'ai pas conscientisées ni verbalisées en V2].

T1 N133 En V2 quand j'évoquais ce moment-là, il y a bien cette pensée, mais je ne la prends pas en compte. Elle est ténue, elle est en sourdine, elle est là, mais elle n'est pas explicite. Je le sais par une sorte de décalage en moi, il y a le haut

T2 N134 que je décris,

T1 N135 il y a le bas

T2 N136 qui est juste là, corporellement.

T1 N137 Le haut suit mon mouvement de regard qui se lève vers celui de M., le bas est en retrait, sur mon côté gauche à la hauteur de mon coude gauche. C'est déjà très présent, mais ce n'est pas mis en mots.

T6 C138 (note du 13 février : j'ai fait ça spontanément, en cours d'auto-explicitation du 15 décembre), Si je prends les matériaux écrits de mémoire, sans y retourner, qu'est-ce que je sais déjà quant à la « densité » de présence à moi ? Arrivée ici dans ma relecture et mes compléments, j'aimerais revenir sur tous les verbes d'actions ou d'autres choses pour le questionner. Je sais que j'ai encore au moins une page à lire -5/6 est affiché en bas- je choisis de faire ça, sans poursuivre plus loin. Peut-être parce que l'arrivée à Reille est plus riche que le départ de ma chambre, il y a une plus grande densité d'information à Reille. Je retrouve les images, le son, la pensée, les représentations dans la pensée, ce à quoi je fais attention. Je sais, même si je ne l'ai pas décrit ici, que j'ai retrouvé le poids du sac à dos qui tire quand je me suis tournée vers M. pour le regarder. Il y a ici, comme une multitude de couches que j'habite et qui m'entourent et que j'ai le sentiment de pouvoir explorer. Au moment du départ, je retrouve quelque chose de beaucoup plus étroit dans l'espace exploré et plus étriqué dans la pensée. Mais je retrouve aussi, de ce moment-là, qui n'est pas lié à l'évocation, mais au « tu », une impression (doux, chaud et rond). Si je m'intéresse à la chronologie de la description, celle de Reille est pleine d'aller retour, parce qu'il y a toujours quelque chose qui m'appelle (« là, tu pourrais creuser un peu plus ! »), alors que à la

sortie de ma chambre c'est plutôt chronologique-fractal : au fur et à mesure que j'avance, les micro-images et sensations apparaissent sur l'écran. Mais il n'y a pas de couches « état d'esprit, sentiments ». Le corps est présent dans les deux moments. Ce à quoi je fais attention aussi. Ce qui est beaucoup plus présent à Reille c'est l'activité d'attention, de questionnement interne, les différentes couches de pensées, (tout ça est un peu comme un essaim autour de moi, comme les fractales du départ.) J'ai le sentiment que je suis autant présente à moi-même dans les deux cas, la dernière situation est simplement plus riches d'informations.

T1 N 139 Je pourrais aller voir du côté du distributeur, là où j'ai eu le sentiment d'avoir la trace de mon passage, mais pas moi.

T1 O 140 PPI

T1 N 141 Là, je me rappelle que j'ai eu du mal à retrouver l'espace, 'je suis à gauche ou à droite de M.'? J'ai retrouvé le sentiment de « passage en chicane », pour accéder au distributeur entre la dame qui attend au premier distributeur et M. arrêté.

T1 Q 142 Comment je retrouve ça ? Je revois la dame, les marches d'escalier, je ressens la présence de M. arrêté à droite, mais je ne le vois pas est j'ai le mouvement glissé entre ces deux personnes, c'est comme un courant qui s'accélère entre deux rochers. Mais c'est extérieur à moi. Ce mouvement traduit plutôt l'impression de « queue de poisson » que j'ai eu l'impression de faire. Je me demande, maintenant, si ce n'est pas la représentation mentale que j'en ai eu quand je l'ai fait. Je revois en externe, hier, la banque et l'entrée de la banque, mais je vois plutôt le contexte, de moi, de mon point de vue et pas moi dans l'image. Quand je cherche à savoir où je suis par rapport à M., je suis 20 m derrière à gauche, et je « scrute » ce moment. Quand je remonte à l'angle j'ai l'angle, j'ai M., mais je ne me vois pas, ni ne sens sur un de mes côtés M.. Je n'ai pas de présence là. J'ai le cadre, mais pas moi.

T1 O 143 Fin, il est l'heure !

L'analyse des données.

La qualité et la densité de la présence à moi-même quand je suis en évocation en V1.

[le 8 mars : pour épargner le lecteur, j'ai supprimé le premier tamisage du 15 décembre 2006, encore grossier, pour mettre à la place celui d'aujourd'hui. L'important est de savoir que j'avais à ce moment copié et collé les élé-

ments qui me semblaient répondre à ma question. Mais il y avait encore beaucoup de « parasites » et je n'ai gardé, aujourd'hui que les informations concernant la sensorialité du revécu et ses localisations, ainsi que les mouvements que je faisais en V1 pour accéder à ces informations.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous épargner cette lecture pour aller directement au chapitre « Résultats ».

1^{ère} densité de présence à moi-même (hôtel)

chaque micro-moment voyait d'un point de vue différent. Vue de dos, vue de gauche, vue de droite ... (T1 N2)

je retrouve, vu de 3/4 gauche arrière (collé à moi, à 10 cm, 20 maxi), comme si je zoomais Mais là, à ce moment-là, je ne retrouve pas ce que je fais avec mon sac à main, (T1 N4)

j'imagine fugacement des solutions « intellectuelles », (T1 N6)

je ressens (...) le mouvement de rotation de mon épaule (...) Je retrouve ce mouvement avec une sorte d'image d'épaule « coupée » à 10 cm de la « tête de l'os » et jusqu'à la base du cou. (...) et je ressens le petit geste de rotation d'épaule et cette sensation est accompagnée d'une représentation schématique de mon corps, de cette partie de mon corps. (T1 N6)

je « garde en tête » l'ensemble de moi en train d'agir. C'est là, le fractal : je me vois d'un peu en haut (un peu au-dessus de la hauteur de ma tête), devant droit qui surplombe la scène. Et quand je me pose la question de mon sac, une nouvelle fenêtre zoome sur la partie plus concernée par le sac à main, (...) Je ne « retrouve » pas corporellement ce mouvement-là, j'imagine visuellement (...), mais je ne « ressens » pas ça, et je me dis que ce n'est pas ça (T1 N6)

Et je sais explicitement, à ce moment-là que je sais mieux décrire l'action physique et l'activité mentale que d'autres couches plus en lien avec le ressenti, les émotions, l'état d'esprit, le corps. A ce moment-là, en cherchant dans quel état d'esprit je suis (T2 N7)

je ne retrouve aucune « vibration » émotionnelle, je ne retrouve que ma préoccupation de trouver la bonne organisation des différents sacs et la satisfaction quand j'y arrive au bout de 10 pas, (T1 N8)

le petit mouvement du pied droit pour me décaler (T1 N10)

Je retrouve aussi l'état d'esprit, un peu par raisonnement, (à creuser) (T1 N10)

Là, j'étais très proche, voire dans, mon corps, avec des images de morceaux de moi un peu tout autour d'une image centrale et plus globale. (T1 N13)

un moment où la « densité » de qualité de présence à moi-même change (T1 C14)

autre moment qui surgit qui est celui où j'écris en Armelle et où je me tourne vers M.. Je vais choisir celui-là, parce que je crois que là il y a eu plein de revirements et d'approfondissement dans la présence à moi-même. (T1 N15)

Je revois, vues de face, nos deux silhouettes qui remontent l'avenue. Ma présence à moi-même, à ce moment-là est réelle, mais distante. (...) le même contact avec moi-même. (...) une vision vue d'en haut en face. Il n'y a qu'une seule couche, la visuelle, qui localise et « fait exister ». Et je sens que ça vibre. (T4 N18) (...) un mouvement d'épaule (...) où je suis attentive à lui, où j'ai des choses dans la tête. Tout ça vient d'un seul coup et je SAIS qu'il y a de la richesse ici, (T2 N22) ... c'est comme une photo où je sais déjà où je dois cliquer pour avoir du texte derrière : le mouvement de mon corps, les yeux de M., ma pensée – et là, je sais qu'il peut y avoir plusieurs clicks- et puis cette photo est lumineuse de soleil et elle a une sorte d'organisation qui nous lie, M. et moi. (T2 N30)

allons vers la vibration. Je revois vue du haut et je « rentre dans mon corps », vu du dedans vers l'extérieur. je retrouve plein de choses. (...) Ces choses elles sont en sensoriel (le mouvement du corps) (T4 N34)

Je stoppe ce moment et je le déploie. (...) Il est plein, je suis pleine de choses. (...) C'est une sensation interne, il y a les mouvements internes de la veille qui sont présents. (T4 N38 à N40)

par exemple (...) C'est entre la bouche et les yeux de moi évoquée. (T4 Q44 à T5 47)

c'est encore le fractal, chaque partie vue ou ressentie peut être vue d'angles différents. (T5 N53)

et c'est un peu comme s'il y avait un aller retour dans ma gorge. Ça vient, ça s'arrête, ça recule et ça sort. Ce qui vient c'est le mot, ce qui recule c'est la question sans mot, est-ce que j'ai à le dire ? Quel effet ça va faire ? (T4 N56)

Oui, par exemple (...) Il est dans les yeux, mes yeux sont des coupes et ils recueillent (...) Ils sont tendus (...). (T4 N58 à N60)

Je me rends compte que je retrouve tout ça d'abord en habitant mon corps dans la posture où il était. Là, je retrouve que mon corps est droit devant il n'y a qu'un coup d'œil (...). (T4 N62)

Il y a quelque chose de kinesthésique entre le fond de la gorge et la hauteur des yeux : je soupèse les mots (...) il y a une montée et une descente, une montée, mais le mouvement reste en haut. (T4 N64)

(...) C'est à la hauteur du coude gauche, (...) c'est ma pensée qui pense à la place de l'autre (...) c'est là, comme un peu discordant. (...) ça n'a pas sa place. (...) j'ai un juge interne qui juge mon juge (...) à 30 – 40 cm au-dessus de moi. (...) il s'intéresse à ce qui est « bien ». Il y a un mouvement interne là ? Oui, se tourner vers le regard et ne pas prendre le coude, même s'il le sent bien. (T4 Q65 à N79)

(à propos de la 'vibration') là, je sais, quand je suis en évocation, qu'il y a un gisement d'informations sur plein de couches et qu'il n'y a que les récolter les unes après les autres. (T1 N95)

(Là, je retrouve ma phrase, avec les mots, le rythme, le ton et en même temps me revient ce sentiment interne double : « attention à quel effet tu fais, quand tu dis ça, » et « le mot que j'utilise n'est pas tout à fait juste par rapport à l'idée, mais l'idée est juste ». (T1 N95)

Résultats

Mon travail d'écriture pour ce témoignage, a produit deux niveaux de lecture : celui de la densité de présence à moi-même en V1 en étudiant le contenu des réponses (explicité en V2), et celui de l'activité d'auto-explicitation, en regardant mon propre auto-questionnement (en V2).

Que m'apprend cette micro-recherche sur la densité de ma présence à moi-même ?

Ce qui évolue : qualifier ce qui évolue de la présence à moi-même.

Tout d'abord, la présence à moi-même est fortement liée à la question de position de parole et aux positions aperceptives. « Position de parole : Au moment où le sujet s'exprime, il entretient un certain rapport avec ce dont il parle. Ce rapport peut être plus ou moins proche, vivant, incarné ou au contraire non impliqué (...) ». « Positions aperceptives. Concept issu de la PNL qui peut se décliner suivant

deux niveaux : Globalement il définit le positionnement de la position de parole selon trois modalités. La première définit le point de vue du sujet, il s'exprime à partir de lui-même, que ce soit en évocation d'une situation passée ou dans le présent ; la deuxième correspond au fait de prendre (de manière imaginaire) le point de vue d'une autre personne particulière, cette deuxième position peut être nommée « le point de vue de l'autre » ; la troisième est un point de vue qui contient plus de recul et surplombe l'ensemble de la situation, on peut la nommer « point de vue de l'observateur ». Localement, ce concept définit pour chaque modalité sensorielle, le fait qu'elle soit vécue dans l'évocation comme ayant pour origine la localisation des organes des sens ou non. Par exemple, je retrouve une image visuelle de la situation passée, est-ce que, au moment où je l'évoque, je la visualise comme si je la voyais à travers mes yeux, à la position où ils sont, ou bien est-ce que je la revois comme si je la voyais d'un regard situé en un autre point de l'espace ? On peut reprendre ce type d'exemple pour chaque sens : est-ce que le langage interne que je mets en œuvre m'apparaît comme prenant son origine dans ma gorge ou dans un autre point de l'espace ? (...) »⁴¹. Ce qui est décrit en V2 est directement lié à ces deux notions : ma présence à moi-même évolue bien de l'externe vers l'interne, du visuel vers le kinesthésique, du global vers le local.

Les questions qui peuvent se poser sont alors 1) Qu'est-ce qui change entre les différentes présences à moi-même ? 2) Qu'est-ce qui fait évoluer de l'un vers l'autre ? 3) Comment je fais pour évoluer d'une présence à l'autre ?

Le travail a posteriori, en prenant de la distance sur ce texte de décembre, me permet de trouver des différences fortes de « présence à moi-même » selon la description en « tu », en « elle » et en « Armelle ». Ces différences concernent aussi bien la « localisation » de cette présence (de l'extérieur vers l'intérieur ; T4 N34) que la modalité sensorielle (du visuel vers le kinesthésique ; T4 N44 à 47). Mais je constate aussi que je n'accède à la conscience de cette présence à moi-même plus « incarnée » qu'en T4 d'écriture et que c'est de plus en plus micro-localisé (entre les yeux et la bouche, dans la gorge). En T1 mon niveau de conscience est que « ça vibre »

⁴¹ P. Vermersch in P. Vermersch et M. Maurel, (1998) Glossaire de l'explicitation. Position de parole, p. 245.

Si j'établis une échelle de présence à moi-même (du moins présent au plus présent) je trouve :

- Niveau 0 : réflexion « intellectuelle », pas de présence à moi-même.

- Niveau 1 : Pas présente à moi-même : Je ne me vois pas, mais je « revis » (du verbe revivre) le trajet, sans me revivre moi. Je retrouve ce que je voyais à ce moment-là. « distributeur ».

- Niveau 2 : Présente à moi, vue de l'extérieur de moi : sortie de ma chambre, arrivée à l'angle de l'avenue Reille. Il y a, à ce niveau de présence, plusieurs degrés qui mériteraient d'être affinés en poursuivant le travail d'auto-explicitation : vue de moi totalement, vue de moi en mosaïque, vue de face en haut, vue de derrière à quelques centimètres et vue de derrière légèrement en hauteur.

- Niveau 3 : Présente de l'intérieur, visuelle : voir les gens devant moi comme je les voyais en V0.

- Niveau 4 : Présente de l'intérieur, kinesthésique : sentir les mouvements corporels réels du V0. (entre le 3 et le 4, il y a une différence de qualité mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait une grosse différence de densité de présence à moi-même.)

- Niveau 5 : Présente de l'intérieur, kinesthésique : sentir les mouvements intérieurs « métaphoriques », mouvement dans la gorge du mot qui vient de la question qui recule.

Ce qui provoque la différence de présence à moi-même

J'ai l'impression, a posteriori, que la présence à moi-même diffère moins du fait des modalités d'écriture (je, tu, Armelle) que de la « qualité » du moment vécu en V0. En effet, c'est le moment décrit en Armelle qui est plus « dense », il « vibre » plus que les autres : on y trouve l'activité physique et cognitive, comme dans les autres moments, mais aussi une activité métacognitive et « méta-affective » beaucoup plus importante, qui donne la densité à ce moment. C'est sans doute la raison pour laquelle la description de ce moment, plus riche que la sortie de l'hôtel ou la recherche du distributeur de billets, m'amène à diversifier les contacts avec moi-même : le corps, la pensée, les sentiments, la régulation de la pensée et

des sentiments, les valeurs et à en donner une épaisseur et une intensité plus marquées. En clin d'œil aux participants du séminaire de Saint Eble, je dirais que c'est un moment « moins anodin » !

Ce que ça change, dans la densité

Il semblerait que le mot « densité » ne suffise pas, car pendant l'évocation en V1 du V0, il y a à la fois une différence dans « l'épaisseur du revécu » mais aussi dans la « vivacité » de mon évocation. Ce qui signifie qu'on peut aussi parler « d'intensité » de la présence à moi-même. Ensuite, cette différence se traduit par celle des « modalités sensorielles » et de sa « localisation » de la présence à moi-même. Plus les couches auxquelles j'accède sont « privées », plus elles sont locales et internes (mouvement de la pensée entre le nez et la bouche, entre les yeux et la bouche, ce que je pense et que je garde sous le coude) ; sauf pour « mon juge » qui est légèrement au dessus de moi, derrière.

Je constate par ailleurs que ce n'est pas le fait d'être plus présente à moi-même qui modifie cette aperception, mais c'est la part de moi-même à laquelle j'accède.

Comment j'évolue (en V1) entre la densité/intensité faible et la densité/intensité forte

C'est, classiquement, le fait de me remettre en moi qui amène cette présence à des parties de moi privées. C'est parce que je revis la scène que je retrouve les informations présentes au moment où je l'ai vécue. C'est « en laissant venir » ce qui vient de ma pensée, mes sentiments, que je deviens présente à l'ensemble des couches qui me constituent en V0. Mais c'est, me semble-t-il, parce que certaines couches sont plus actives à certains moments du V0, qu'elles sont présentes en V1. Tout se passe comme si la densité du V0 donnait de l'épaisseur et de la densité au V1. Et je constate que le V2 trouve sa densité dans le même prolongement, c'est à dire que c'est le moment que j'explore plus finement.

Concrètement, voilà les informations que donne le protocole dans l'extrait concernant la présence choisie par moi comme étant la plus dense.

Une première image où il peut y avoir plusieurs clicks et le sentiment que « ça vibre ». Chaque click correspond à une information que je peux aller chercher. La « vibration » me fait rentrer dans mon corps (de moi, vue de

l'extérieure, je passe à ce que je vois, de mes yeux, en V0, et des sensations de mouvement du corps), stoppe et déploiement à cause de ce sentiment de « plein de choses » : les mouvements internes de la veille qui correspondent à mes interrogations, la métaphore de la pensée qui pense à la place de l'autre, la présence du juge « interne » à 30-40 cm au dessus de moi (sic !) le mouvement de laisser ce qu'il y a sous le coude, la métaphore de mon regard « coupelles ».

Cette expression « ça vibre » me ramène aux questions de l'anodin et de l'idée graine. Il y a ici des moments plus ou moins « vibrants », plus ou moins anodins. Quand je dis « il y a » c'est à prendre d'un point de vue subjectif ; il vaut mieux dire « je perçois ». En effet, ce qui caractérise ces moments, c'est le « sentiment » qu'il y a là quelque chose qui « vibre », je dirais aujourd'hui qu'il y a une idée graine. Ma perception est comme une image d'écran d'ordinateur sur laquelle, en passant la souris, une petite main indique que je peux « cliquer » à tel ou tel endroit. Ce sentiment, je l'avais déjà vécu, lors du séminaire de Saint Eble, où il avait été question d'anodin. Quand je revis une situation, pour l'avoir déjà vécue, je « sais » sans savoir encore quoi, qu'il y a ici quelque chose à trouver. Et, en effet, je trouve de la densité, c'est à dire plusieurs couches de ce vécu : métacognition ou méta-affectivité implicites, sentiments, valeurs, identité (notamment lors du séminaire de Saint-Eble). Cette vibration serait donc pour moi un indicateur de richesse en soi-même et un attracteur de présence à soi-même dans l'explicitation ?

C'est ce phénomène de reconnaissance-dequelque-chose avant la connaissance-explicite qui me guide dans l'accompagnement d'analyse de la pratique, quand j'invite la personne à décrire un « moment » qu'elle choisit. C'est parce que je sais qu'elle choisira un moment porteur de sens, même si elle ne sait pas encore ce qu'elle va découvrir par cette mise en mots. Par quelle modalité sait-elle que ce moment est chargé d'information ? Je ne le sais pas. J'ai remarqué que le mot vibration a été utilisé par Francis Lesourd dans son dernier article du n°62. Et vous, comment savez-vous ?

Cette idée de vibration me semble entrer en résonance avec plusieurs thèmes qui ont traversé (et qui occupent encore) les travaux du GREX, par exemple l'intuition par Claire Petitmangin, le sentiment intellectuel, le sens se

faisant,]

En conclusion : extraits de ce que j'avais noté le 14 décembre sur une feuille à part, complété la nuit suivante.

La technique : l'auto-explicitation n'a de sens que si je recherche quelque chose que je ne connais pas encore mais que je sais être là (vibrations). J'ai besoin de me poser des questions écrites quand je vais de plus en plus fin. J'ai décrit des couches que je n'avais pas imaginé décrire. J'ai besoin de m'arrêter d'écrire pour me mettre en PPI, quand ça devient « fin ». Je prendrai le temps d'installer une image que je connais (je n'ai pas envie de détailler ici de quoi il s'agit) avant de commencer.

[Le 23 février : deux remarques qui sont venues quand j'ai numéroté mon questionnaire : je constate que plus j'avance dans la fragmentation et la PPI, plus les questions deviennent de vraies questions d'explicitation : je me pose d'abord des questions avec un seul interrogatif « comment », « quoi » (les trajets). Ensuite, je me pose des questions en « je » (T1 Q142, T2 Q16, T3 Q108), et à la fin je me pose des questions en « tu » et qui ont la saveur des techniques d'aide à l'explicitation (à partir de T4 Q33). En T4, le rythme du questionnement s'accélère. Je constate aussi que je me suis sûrement demandé « comment je sais que ... » pour apporter en T2 un complément à T1 (T2 O132), mais la question n'est pas consciente au moment où j'écris.]

Plus large : l'Auto-explicitation est un outil de développement personnel et un outil de recherche, même quand il s'agit de recherche en hétéro-explicitation. Outil de fiabilité, d'enrichissement pour l'élaboration d'une méthodologie. J'ai appris que, quand j'ai un objectif de recherche, de recueil, je ne suis pas « paresseuse » [note du 23 février : référence à mon texte à propos de l'effroi]. J'ai appris que je sais le faire.

La nuit (du 14 au 15 décembre) : les deux versants de l'A-E. J'ai longtemps été diariste. L'A-E structure les strates de l'écriture. J'avais touché du doigt, lors du séminaire sur l'effroi, la peur de la solitude. Je ne l'ai pas rencontrée cette semaine, et pourtant j'ai travaillé seule, j'ai produit des écrits que personne n'a lus ni entendus. Je fais maintenant le lien avec un

roman⁴² où chaque individu est un lien qui se croise et s'entrelace avec les autres. Plus le réseau est dense plus le tissu est solide. L'A-E me permet de découvrir qu'il est aussi important, pour la solidité du tissu, que chaque brin soit bien distinct de l'autre (l'image que j'ai c'est un fil sans « ébarbures »). Plus le lien est singulier et plein (toutes ses strates sont là), plus il est solide. Pour que le lien puisse être lié, il faut d'abord qu'il soit. Etre « seul », être soi, pour être mieux tissé avec les autres. Depuis quelques années, j'apprends à savoir « être seule ». L'A-E va maintenant accompagner ce chemin et je n'en avais pas conscience en arrivant. C'est le versant A-E = outil de développement. Je croyais que j'étais venue pour apprendre, juste apprendre. En milieu de semaine, il m'est apparu évident que j'allais me servir de cette posture de l'A-E pour continuer mon travail de formatrice chercheur. Concrètement, je travaille actuellement sur l'explicitation des connaissances expertes et je prévois de conduire un entretien d'A-E sur mes connaissances implicites. Je serai à la recherche des connaissances, mais surtout du chemin pour y accéder et des catégories descriptives par lesquelles passer. Je chercherai aussi les effets perlocutoires de ce questionnement. (En formation, quand je demande aux stagiaires de « goûter » pour eux la question qu'ils souhaitent poser, je leur demande cette posture). Mais ce travail en solitaire n'a de sens que pour être partagé ensuite avec le reste de la communauté. C'est le versant A-E = outil de développement de la recherche et de la formation en et par la psycho-phénoménologie.

[Pour conclure aujourd'hui : l'aventure de l'auto-explicitation a commencé.

Le travail de formalisation pour la revue *Explicititer* reste certainement encore bien imparfait. Il a ouvert pour moi toutes sortes de pistes de réflexion, notamment sur mon propre accompagnement en V2, que j'aurais aimé prolonger, mais je souhaitais surtout ici rendre compte d'une première expérience, issue de l'apprentissage de l'auto-explicitation. Peut-être donnera-t-il envie à d'autres de s'engager dans l'aventure de l'expérience (pour ceux qui

ne l'ont pas encore vécue) ou du témoignage (pour les autres).

Merci à Pierre et au groupe en formation, pour leur présence.]

⁴² Le vieux chagrin, J. Poulin « Ce qui compte, ce sont les lignes d'affection qui relient les gens entre eux, formant une toile immense et invisible sans laquelle le monde s'écroulerait. »

Agenda 2006/2007

Lundi 26 mars 2007

Lundi 4 juin 2007

Séminaire de Saint Eble du 27/8 au 30/8 2007

Programme du séminaire du GREX

Lundi 26 mars 2007

de 10h à 17 h 30

Institut Reille

34 avenue Reille 75014 Paris

(RER cité Universitaire, bus 88, 21)

- Discussion des articles de ce numéro avec les auteurs présents.

- Programme des séminaires 2006-2007

Sommaire du n° 69

1-31 Bases de l'auto-explicitation (1) Pierre Vermersch.

32- 55 Auto explicitation du vécu du corps sensible : éléments méthodologiques et expérientiels pour la description de l'expérience corporelle interne à visée de recherche (1). Eve Berger.

55-68 Mes premières expériences d'auto-explicitation. Armelle Balas-Chanel.

Expliciter

Journal du GREX

Groupe de Recherche sur l'Explicitation
Association loi de 1901

100 rue Bobillot

Paris 75013

Tel 01 40 47 86 80

www.expliciter.fr

p.vermersch@gmail.com

Directeur de la publication P. Vermersch

N° d'ISSN 1621-8256

ⁱ Arrêtons-nous brièvement sur cette notion d'inobservable, pour en déployer quelques aspects.

Une chose peut être inobservable parce qu'au moment où elle s'est produite il n'y avait pas d'observateur présent. Par exemple, si l'on veut analyser un accident, si l'on veut reconstituer un événement où seul celui qui l'a vécu était présent. Le questionner permet de s'appuyer sur son témoignage, mais ce caractère inobservable n'est que contingent, ce qui s'est passé n'avait pas nécessairement la propriété d'être inobservable.

Dans le cas d'activités privées, ne produisant pas de manifestation comportementale, l'inobservable peut être mis à jour par inférence. Dans ce cas, ce qui n'est pas visible, perceptible, peut être déduit des traces dont on dispose et de la connaissance des propriétés et contraintes du monde. Si un bouton de réglage de la position de la trace n'est pas placé à peu près au milieu, alors je peux inférer que la personne ne comprend pas la fonction de cadrage. On trouve ce genre de raisonnement développés dans tous les romans policiers de Conan Doyle ou de Kathy Reich. Le travail de la police scientifique consiste à recueillir des traces pour en inférer les actions, leurs propriétés détaillées, la présence et l'identité des personnes impliquées, les circonstances, les motivations. En psychologie cognitive, si l'on se place du point de vue en troisième personne, c'est à partir des traces (indicateurs, mesures, etc.) que l'on infère ce qui s'est passé pour la personne (ses processus cognitifs, ses représentations) selon le chercheur.

La première forme d'inobservable est contingente et les témoignages serviront à reconstituer ce qui s'est passé. La seconde est saisissable par inférence. Plus les traces et les observables sont nombreux plus on pourra aller loin dans les déductions avec précision et certitude. La troisième est inhérente à la dimension privée de la subjectivité, une de ses caractéristiques est qu'elle peut exister sans produire aucun observable ou trace.

Par ailleurs, ce que l'on peut viser par inférence ne peut l'être que par la connaissance que nous avons déjà de sa possibilité, et cette connaissance nous est donnée à l'origine par l'accès à notre propre subjectivité.