

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa
en vue de l'obtention du grade de Docteur en Sciences Sociales,
option Psychopédagogie,
sous la direction du Professeur Didier Austray
et la co-direction du Professeur cathédrique Danis Bois

Abstract

My research covers the links between the healing dimension and the educational dimension when accompanying a person in perceptual psychoeducation.

Nowadays the concept of care gets an enlarged meaning i.e. « taking care » and it can also be envisaged as a fundamental existential attitude, « taking care » of your own life. Similarly, the education can also be applied beyond the knowledge acquisition and be deployed with an existential purpose: « human being exists through its form and formation » (Honoré, 1990). Under these circumstances, care becomes educational and the education shall be understood as carrying attention towards your own life. On the basis of these observations, I have started my research around the idea of « bridging » care and education.

My theoretical domain covers certain applications which combine education and health objectives, such as physical and sport education. These have as objective to empower the student to make educated choices around his/her health through the conscious and voluntary change in his/her relationship towards him/her. I have also studied the somatic education domain. This field addresses dynamic relationships between movement, body, learning and environment. Another important part of my theoretical thinking interrogates the therapeutic education, which has as endpoint to improve the quality of life of patients with chronic diseases. This is addressed through the job of a nurse and has as foundation humanistic values. Finally, after these different approaches combining care and education, I present perceptive pedagogy and in particular its manual relationship touch. Nine persons accompanied through perceptive pedagogy have been interviewed according to the informative directivity research interview technique (Bois, 2007). The analysis is based on a qualitative, a categorical and an interpretative approach. The first step of the analysis is made of a case by case analysis. The second is an interpretative transverse. The synthesis of the interpretative analysis shows on one side the interconnectivity between the carrying and the formative dimensions of the relationship touch in perceptive pedagogy. It demonstrates on the other side the emergence of new ways in our relationship towards us, others and the world and finally to be in good health.

Résumé

Ma recherche concerne les liens entre les dimensions soignante et formative dans l'accompagnement en psycho-pédagogie perceptive. Aujourd'hui, la notion de soin connaît une acception élargie au sens de « prendre soin » et peut être envisagée comme une attitude existentielle fondamentale, un prendre soin de sa vie. De même la formation peut s'entendre au-delà de l'acquisition de savoir et se déployer dans une visée existentielle : « L'homme existe en forme et en formation » (Honoré, 1990, p. 205). Dans ces conditions, le soin se place dans une perspective formative et la formation s'entend comme attention soignante à sa propre vie. Sur la base de ces constats j'ai développé ma réflexion autour de l'idée de « jonction » du soin et de la formation.

Mon champ théorique aborde certaines pratiques qui associent l'éducation et la santé particulièrement à travers l'EPS dont l'objectif est d'amener l'élève à faire des choix éclairés en matière de santé, à travers la modification consciente et volontaire d'un rapport à lui-même. Je présente également l'éducation somatique qui s'intéresse aux relations dynamiques entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. L'une et l'autre mettent en jeu une corporéité de manière différente. Une autre partie interroge l'éducation thérapeutique dont la finalité est l'amélioration de la qualité de vie. Elle est approchée à travers le métier d'infirmière fondé sur des valeurs humanistes, articulant des activités à intention de soin avec d'autres activités à intention éducative. Parmi ces diverses approches, je présenterai plus particulièrement le toucher manuel de relation de la pédagogie perceptive. Des entretiens semi-directifs effectués sur le mode de l'entretien de recherche à directivité informative (Bois, 2007) ont été recueillis auprès de neuf personnes suivies en pédagogie perceptive. Leur analyse est basée sur une approche qualitative catégorielle. Je présente l'analyse cas par cas puis l'analyse transversale. Elle révèle l'entrelacement des dimensions soignantes et formatives du toucher de relation en pédagogie perceptive, ainsi que de nouvelles manières d'être à soi, aux autres et au monde sur le mode du Sensible et finalement d'être en santé.

Resumo

A minha investigação concentra-se na relação entre as dimensões de cuidado e de formação no acompanhamento das pessoas em psicopedagogia perceptiva. Atualmente, a noção de cuidado representa uma acepção mais alargada do termo “cuidar”, e pode também ser encarada como uma atitude existencial fundamental, um “cuidar” da sua vida. Além disso, a formação pode ainda ser vislumbrada como uma aquisição de conhecimentos, desenvolvendo um objetivo existencial: “O homem existe em forma em formação” (Honoré, 1990). Sob estas condições, o cuidado torna-se formação e a formação é entrevista como uma atenção cuidadora da sua própria vida. Com base nestes resultados, a minha investigação centra-se em torno da “articulação” entre cuidado e formação.

A pesquisa teórica aborda algumas práticas que combinam educação e saúde, como a educação física e desportiva, cuja finalidade é ajudar os alunos a fazer escolhas informadas na área da saúde. Estudei ainda a educação somática que incide sobre as relações dinâmicas entre movimento, corpo aprendizagem e ambiente. Outra parte importante da minha reflexão teórica interroga a educação terapêutica, cujo objetivo é melhorar a qualidade de vida de pacientes com doenças crónicas. A educação terapêutica é abordada através da profissão de enfermagem baseada em valores humanistas, articulando as atividades de cuidado com outras atividades com objetivos educacionais. Finalmente, e após estas diferentes abordagens que combinam cuidado e educação, apresento a pedagogia perceptiva e, em particular, o seu toque manual de relação que constitui desta maneira o terreno da minha investigação. As entrevistas qualitativas, realizadas de acordo com a diretividade informativa (Bois, 2007), foram efectuadas junto de nove pessoas seguidas em pedagogia perceptiva. O trabalho de análise é qualitativo, categórico e interpretativo. Uma primeira fase da análise é casuística, seguida de uma análise transversal interpretativa. A síntese da análise interpretativa mostra, por um lado, a alternância entre a dimensão de cuidado e a dimensão formativa do toque manual de relação em pedagogia perceptiva; por outro lado, a análise mostra o surgimento de novas formas de ser, em relação a si próprio, aos outros e ao mundo o que constitui um perfeito exemplo desta alternância entre cuidado e formação.

Remerciements

Ce travail s'inscrit dans la continuité d'un parcours personnel et professionnel marqué par l'entrelacement d'une double fonction de soignante et de formatrice mais également de praticienne et de chercheure. Il donne lieu à une nouvelle identité constituée de l'interaction entre ces mondes, mais également ressource et réoriente l'activité professionnelle et personnelle. Ce cheminement n'a été possible que grâce aux nombreuses rencontres le long de mon trajet. Je tiens à leur rendre hommage.

Je pense tout d'abord à mon directeur de thèse Didier Austry, pour son soutien, son accompagnement et son implication dans ce projet. Ce travail n'aurait pas vu le jour sans tes conseils, et les échanges constants. Cette thèse nous aura permis une belle rencontre.

Une pensée particulière à Danis Bois, pour nous avoir permis d'accéder au Sensible et pour son accompagnement dans le déploiement de cette dimension en nous. Merci pour ta foi en moi et ton soutien.

À Hélène, qui m'a accouchée au Sensible, m'a suivie durant toutes ces années jusqu'à la soutenance de ce mémoire.

À tous les membres du jury qui m'ont fait l'honneur d'examiner ce travail.

À Catarina pour son soutien et ses traductions portugaises.

À Stéphanie pour sa traduction en anglais.

J'ai une profonde reconnaissance envers tous ceux que j'ai eu le privilège d'accompagner, particulièrement les participants qui ont apporté leur contribution à ce travail.

Une attention particulière pour ma sœur, tous mes amis pour leur soutien et leur patience, particulièrement à Rosa pour sa disponibilité, son soutien et ses relectures.

À Élisabeth pour sa participation, ses relectures et corrections.

Je remercie chaleureusement tous mes camarades de promotion pour nos échanges fructueux, particulièrement à Jean mon frère de cœur. À Christine. À tous les professeurs qui m'ont accompagnée et soutenue.

Je pense ensuite à mes sources de motivation les plus tendres, ma fille et mes parents pour leurs encouragements constants, leur aide précieuse et leur patience. Leur présence fût d'un grand réconfort.

À mon époux, ami, soutien, co-chercheur Dino. Tu es si précieux pour moi. Sans ton aide cette thèse n'aurait pas pu aboutir.

Merci à tous et à toutes....

Table des Matières

Liste des tableaux	XX
Liste des Abréviations et des Symboles	XXI
Introduction	1
Introduction générale de la recherche et des éléments de la problématique	7
Chapitre I – Mise en place de la recherche	8
1 Pertinence personnelle.....	8
1.1 Mon parcours de soin et de formation	8
1.2 Ma distance au toucher	10
1.3 L’exploration de nouveaux territoires.....	11
1.4 Mon parcours universitaire	13
2 De la fasciathérapie à la pédagogie perceptive.....	15
2.1 L’évolution de la fasciathérapie.....	15
2.2 De la somato-psychopédagogie à la pédagogie perceptive.....	16
2.3 Résultats de mes recherches antérieures.....	17
2.4 En quoi la question du soin et de la formation est-elle d’actualité ?	19
3 Question et objectifs	21
3.1 Question de recherche.....	22
3.2 Objectifs de ma recherche.....	22
3.3 Objectifs opérationnels	23
PREMIÈRE PARTIE	25
Champ théorique	25
Introduction	26
Chapitre 1 – Exploration des notions	34
1 Le concept de santé	34
1.1 Définition du terme santé.....	35
1.2 Le sens du soin.....	37
1.3 Les modèles contemporains.....	38
1.4 La santé comme bien-être	45
1.5 Conclusion sur la notion de santé	52
2 La notion de formation	54
2.1 Instruire, enseigner, éduquer, former.....	54
2.2 Fabre et le modèle de la formation	57
2.3 Première synthèse	58

2.4	La Formativité selon Honoré	59
3	Promotion de la santé	60
3.1	Contexte d'émergence	60
3.2	Éducation à la santé et éducation thérapeutique	62
	Chapitre 2 – Importance de la pédagogie pour la santé	64
1	Introduction	64
2	L'éducation à la santé	65
2.1	Éducation à la santé, éducation pour la santé	68
2.2	De l'approche biomédicale à l'art du prendre soin	69
2.3	Des « éducateurs pour la santé »	70
2.4	Éducation à la santé dans l'éducation nationale	71
3	L'Éducation Physique et Sportive et son approche de la santé	76
3.1	Les objectifs généraux	77
3.2	Développement de l'autonomie et de la responsabilité en EPS	79
3.3	EPS et développement personnel	80
3.4	EPS et entretien de soi	82
3.5	Plaisir et santé en EPS	85
3.6	Discussion autour de l'EPS	87
4	Pratiques corporelles	96
4.1	Motivation à une pratique	96
4.2	Place du corps	98
4.3	Le dépassement de soi	99
4.4	Des pratiques hygiénistes	100
4.5	Les pratiques corporelles douces, fortement psychologisées	102
4.6	Éducation somatique	105
5	Conclusion sur l'éducation à la santé	109
	Chapitre 3 – Du soin à la formation	113
1	Introduction	113
2	Principes et objectifs de l'éducation thérapeutique	116
2.1	Principes	116
2.2	Étapes et objectifs	117
2.3	La place centrale du patient	120
2.4	L'accompagnement en éducation thérapeutique	122
2.5	Une nouvelle posture éducative et relationnelle	125
2.6	Conclusion sur l'ETP	129
3	Des compétences infirmières au carrefour du soin et de la pédagogie	132
3.1	Évolution réglementaire de la profession d'infirmière	132
3.2	Dimension éducative dans les compétences infirmières	133
3.3	L'infirmière et le vécu du patient	136
3.4	Le toucher dans les soins infirmiers	138
3.5	Discussion autour de l'ETP	145

3.6	Conclusion partielle.....	150
4	Soin-Prendre soin	151
4.1	Repères sur la dimension soignante.....	151
4.2	Qu'entend-on au juste par <i>care</i> , par prendre soin ?.....	153
4.3	Le <i>care</i> au cœur de la condition humaine.....	157
4.4	<i>Care</i> et mobilisation des affects.....	163
5	Conclusion.....	166
5.1	L'ETP entre curatif et préventif.....	166
5.2	Comment articuler les dimensions de soin et de formation ?.....	167
	Chapitre 4 – Formation et psychopédagogie perceptive	171
1	La notion de formation	172
1.1	Les trois dimensions de la formation.....	172
2	La Psychopédagogie perceptive	180
2.1	La dimension du Sensible et la potentialité en psychopédagogie perceptive	180
2.2	La dimension expérientielle de la psychopédagogie perceptive.....	185
2.3	Le toucher.....	189
2.4	Modifiabilité perceptivo-cognitive et processus de transformation.....	192
3	Dimension soignante et dimension formative	200
3.1	L'action éducative dans le soin.....	200
3.2	La place du soin et de la formation par rapport à la santé.	201
3.3	Quelques repères en faveur de la dimension formative du soin	203
	Conclusion générale du champ théorique	205
1	L'éducation à la santé.....	205
1.1	Des postures dissociées.....	205
1.2	Un levier pour la santé entrevue comme bien-être	205
1.3	La position centrale du sujet.....	206
1.4	Le corps comme lieu « d'articulation » entre soin et formation.....	207
2	L'éducation thérapeutique	207
2.1	Les enjeux de santé et le projet de l'ETP.....	207
2.2	Questions de posture.....	209
2.3	<i>Care</i> et « prendre soin », postures reliant soin et formation.....	209
3	La psychopédagogie perceptive	210
3.1	La double visée soignante et formative	210
3.2	Les influences réciproques entre les dimensions soignante et formative	211
3.3	La simultanéité du soin et de la formation.....	213
	DEUXIÈME PARTIE	215
	Méthodologie de la recherche	215
	Chapitre 1 – Posture épistémologique	216
1	Le paradigme compréhensif, interprétatif et Sensible.....	217
1.1	Une recherche « qualitative de terrain »	218
1.2	Une recherche compréhensive sur le mode du Sensible.....	219

2	Posture du praticien-chercheur	220
2.1	Double appartenance	220
2.2	Les effets réciproques	221
2.3	Implication et distanciation.....	221
3	Posture du « praticien chercheur du Sensible ».....	223
3.1	Distance de proximité	224
3.2	Neutralité active.....	224
3.3	Réflexivité.....	225
4	Ma posture particulière en tant que soignante-formatrice	225
5	Méthodologie d'analyse phénoménologique et heuristique	227
5.1	Phénoménologique... ..	227
5.2	... Et heuristique	227
5.3	Méthodologie d'analyse à visée interprétative	228
	Chapitre 2 – Cadre pratique	231
1	Préparation de l'entretien, mise en perspective d'un dispositif.....	231
2	Le toucher de relation en pédagogie perceptive	232
2.1	Le toucher psychotonique dans la relation d'aide manuelle	233
2.2	L'accordage somato-psychique	234
2.3	La posture	238
	Chapitre 3 – Méthodologie de production des données	241
1	Introduction	241
1.1	Cadre d'expérience	241
1.2	Terrain de recherche	242
2	Méthode de recueil des données : aspects pratiques	242
2.1	Terrain de la recherche	243
2.2	Les participants à la recherche, critères d'inclusion	243
2.3	Projet des participants : initial et au moment de l'accompagnement.....	246
3	Protocole de recherche	249
3.1	Recueil des données.....	250
3.2	Préalable au guide d'entretien	251
3.3	Entretien clinique et entretien de recherche.....	252
3.4	Entretiens préliminaires	253
4	Le guide d'entretien et l'entretien	254
4.1	Construction du guide d'entretien semi-directif de recherche.....	254
4.2	Le guide d'entretien de la dernière séance.....	258
4.3	Le mode de recueil des données : L'entretien en post-immédiateté	258
	Chapitre 4 – Méthodologie d'analyse des données	260
1	Une démarche d'analyse d'inspiration phénoménologique et interprétative	260
2	Processus de construction de l'analyse classificatoire des données.....	261
2.1	Démarche d'analyse des données	261
3	Analyse classificatoire catégorielle cas par cas.....	263

3.1	Première étape : Élaboration de catégories <i>a priori</i>	263
3.2	Élaboration de catégories et de sous- catégories émergentes invariantes.....	264
3.3	Étape deux : récit catégoriel au cas par cas	270
3.4	La mise en perspective du cas.....	272
3.5	Analyse herméneutique transversale : regroupement, interprétation et modélisation. 273	
	TROISIÈME PARTIE	277
	Analyse et interprétation des données	277
	Chapitre 1 – Analyse cas par cas	278
1	Récit catégoriel d’Élise	278
1.1	Situation d’Élise avant l’accompagnement.....	278
1.2	Situation d’Élise après l’accompagnement.....	279
1.3	Dimension formatrice	282
1.4	Dimensions soignante et formatrice	288
1.5	Importance de la pédagogue	288
1.6	Importance de la méthode.....	289
2	Récit catégoriel de Jeanne	290
2.1	Situation de Jeanne cinq ans avant l’accompagnement	290
2.2	Situation de Jeanne depuis son accompagnement	291
2.3	Dimension formatrice.....	294
2.4	Relation aux autres	299
2.5	Importance de la pédagogue	305
2.6	Importance de la méthode.....	306
3	Récit catégoriel de Patrick.....	308
3.1	Situation de Patrick cinq ans avant l’accompagnement.....	308
3.2	Situation de Patrick depuis les accompagnements.....	309
3.3	Dimension formatrice	313
3.4	Dimension soignante	323
3.5	Importance de la pédagogue	324
3.6	Caractéristique de la relation en pédagogie perceptive.....	325
3.7	Importance de la méthode.....	325
3.8	Impact des outils de la méthode sur le quotidien.....	326
	Chapitre 2 – Mises en perspective	327
1	Mise en perspective du récit d’Élise.....	327
1.1	Élise : de la souffrance du deuil à la résilience.....	327
1.2	Évolution du processus du deuil de sa sœur	328
1.3	Élise apprend à rebondir	330
1.4	Dimension soignante et formatrice.....	332
1.5	Conclusion	333
2	Mise en perspective du récit de Jeanne	334
2.1	Processus formatif et soignant à travers son accompagnement.....	334

2.2	Aspects formateurs pendant la séance	337
2.3	Conclusion de cette séance : conséquences soignantes et formatrices	339
2.4	Aspects formatifs de l'accompagnement	341
3	Mise en perspective du cas de Patrick	343
3.1	Projet formatif et soignant de Patrick	343
3.2	Le rapport au corps comme moment charnière de la transformation	343
3.3	La deuxième séance : les effets formateurs en temps réel	346
	Chapitre 3 – Analyse interprétative transversale	350
1	Évolution formative du projet de départ	351
1.1	Évolution formative	351
1.2	Conscientisation de l'existence d'une « démarche »	352
1.3	Un accompagnement dans des choix de vie	353
1.4	Mise en perspective sur les liens soin-formation	353
2	Place de la relation pédagogique	354
2.1	Apprentissage à se laisser toucher	354
2.2	La relation liée à la pédagogie	356
2.3	Se former à la réciprocité	358
2.4	Mise en perspective sur les liens soin-formation	360
3	Les effets du toucher	361
3.1	Les premiers effets du toucher	362
3.2	Effets réparateurs ou « soignants »	364
3.3	Effets révélateurs	366
3.4	Effets formateurs	372
3.5	Mise en perspective sur les liens soin-formation	379
4	Effets somato-psychiques	380
4.1	Globalité somato-psychique	380
4.2	Le corps et sa mémoire	383
4.3	Le corps sensible comme lieu de résilience	385
4.4	Mise en perspective des effets somato-psychiques sur les liens soin-formation	386
5	Un processus soin-formation par étapes	387
5.1	Développement éducatif de l'attention	388
5.2	Développement d'un nouveau langage pour exprimer son ressenti	391
5.3	Découverte pendant la séance de la conscience témoin	396
5.4	Découvertes réflexives pendant les séances	405
5.5	Mise en perspective sur les liens soin-formation	409
6	Capacité de transfert dans la vie quotidienne	411
6.1	Découvrir ou consolider des attitudes de santé	412
6.2	Développement d'une compétence attentionnelle d'auto-observation	414
6.3	Gestion émotionnelle dans le quotidien	415
6.4	Rapport aux autres et au monde	417
7	Conclusion générale	419

7.1	Évolution formative du projet initial	419
7.2	Importance soignante et formative de la relation pédagogique	419
7.3	Liens soignants et formatifs dans le toucher de relation.....	420
7.4	Un processus par étapes décrivant les effets réciproques soignants-formatifs	421
7.5	Le transfert comme témoignage des liens soin-formation	423
QUATRIÈME PARTIE		427
Synthèse des résultats et discussion		427
Chapitre 1 – Synthèse des résultats		428
1	Enjeux soignants et formatifs dans la relation de toucher	429
1.1	Aspects soignants.....	429
1.2	Aspects formateurs	430
2	La place et la posture du praticien	433
2.1	L'intention du praticien	433
2.2	Un processus relationnel basé sur la réciprocité	433
2.3	Le prendre soin	435
3	Un processus par étapes	436
3.1	Un processus au sein des séances de relation	436
3.2	Aspects formatifs.....	437
3.3	Les facteurs soignants et formatifs	438
4	Le cœur des dimensions soignante et formative.....	439
4.1	La perception est soignante	439
4.2	Aspect soignant et formateur des faits de connaissance	440
Chapitre 2 – Retour sur le champ théorique		443
1	Retour sur la notion de santé comme bien-être	443
1.1	Pertinence des dimensions structurelles du modèle.....	444
1.2	Apports de la recherche	446
2	Soin et formation	447
2.1	Points-clés en éducation à la santé.....	448
2.2	Points-clés en éducation thérapeutique.....	450
3	Dimension soignante et formative en psychopédagogie perceptive	453
3.1	Le parcours de Bois, de la fasciathérapie à la pédagogie perceptive.....	453
3.2	Évolution du projet de départ des participants à la recherche.....	456
4	Retour sur la modifiabilité perceptivo-cognitive.....	458
4.1	Du ressenti à la compréhension	458
4.2	De la compréhension à la mise en acte	460
Chapitre 3 – Conclusion générale		465
1	Retour sur les objectifs de recherche.....	465
1.1	Mieux comprendre ce qu'en disent et vivent les personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive des dimensions soignante et formatrice.	465
1.2	Enrichissement de la PPP du point de vue de la dimension soignante et formative.....	468
1.3	Méthodologie pratique.....	471

2	Contribution de la thèse.....	471
3	Limites de la recherche.....	473
4	Perspectives	475
5	Réflexion personnelle.....	476
	Bibliographie.....	477

Liste des figures

Figure 1 - Modèle de Ryff & Singer (2008).....53

Liste des tableaux

Tableau 1 - Les différents statuts du corps	195
Tableau 2 - Grille classificatoire : catégorisation <i>a priori</i>	264
Tableau 3 - 1a : Situation du participant, avant et après l'accompagnement	266
Tableau 4 - 1b : Dimension formatrice, dimension soignante.....	266
Tableau 5 - 1c : Importance du formateur, de la méthode.....	267
Tableau 6 : Exemple de catégorisations	268

Liste des Abréviations et des Symboles

ACT	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i>
AEEPS	Association des Enseignants d'Éducation Physique et Sportive
AECSE	Association des Enseignants et Chercheurs en Sciences de l'Éducation
AETPR	Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle et Relationnelle
AFSSAPS	Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé
ANSM	Agence Nationale de Sécurité du Médicament (et des Produits de Santé)
APA	Activités Physiques Adaptées
APS	Activités Physiques et Sportives
APSA	Activités Physiques, Sportives et Artistiques
AREF	Allocation d'aide au Retour à l'Emploi Formation
ASDEP	Activité Scolaire de Développement Personnel
BO	Bulletin Officiel
CERAP	Centre d'Étude et de Recherche Appliquée à la Psychopédagogie perceptive.
CMS	Compétences Méthodologiques et Sociales
CNTRL	Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales
CP	Compétence Propre
CP5	Compétence Propre N°5
DE	Démarche Éducative du patient
EMDR	<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i>
EPS	Éducation Physique et Sportive
EpS	Éducation pour la Santé
ETP	Éducation Thérapeutique du Patient
FF2P	Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse
FNI	Fédération Nationale des Infirmiers
HAS	Haute Autorité de Santé
HCSP	Haut Conseil de la Santé Publique
IDE	Infirmier Diplômé d'État
INPES	Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
INSEE	Institut National de la Statistique et des Études Économiques
INSERM	Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale
IPCEM	Institut de Perfectionnement en Communication et Éducation Médicale

OFSP	Office Fédéral du Sport
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
ONI	Ordre National des Infirmiers
PP	Pédagogie Perceptive
PPP	Psychopédagogie Perceptive
SNS	Stratégie Nationale de Santé
SPP	Somato-psychopédagogie
STAPS	Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
TLFi	Dictionnaire Trésor de la Langue Française informatisé
UFP	Université Fernando Pessoa
WHO	<i>World Health Organization</i>
WHOQOL Group	<i>World Health Organization Quality of Life Group</i>

Introduction

C'est à la fois mon expérience personnelle et mon expérience professionnelle de pédagogue perceptif¹, avec une pratique professionnelle riche et déjà longue qui ont motivé cette étude. Progressivement, je suis passée d'une posture de soignante en tant qu'infirmière psychiatrique à une posture de pédagogue par le développement d'une aptitude à accompagner une démarche de compréhension de sens. C'est dans ce contexte que ma perception du soin s'est enrichie d'une dimension formative. Progressivement, mes manières d'être et de faire se sont transformées au contact des autres, mais aussi au contact de la relation que j'entretiens avec moi-même et avec mon Sensible. Ce renouvellement par le médium du corps ne cesse de se poursuivre et me questionne sur l'influence de la relation au corps Sensible, sur son action formatrice et soignante, sur les moyens de mieux accompagner des personnes dans une démarche de santé.

Dans mon expérience, j'ai constaté que les personnes accompagnées témoignent au fil des séances d'un accroissement du rapport à leurs corps et à elles-mêmes. Leur demande évolue généralement d'un projet initial de soin en direction d'un projet d'apprentissage. Je m'interroge alors sur leur intérêt à poursuivre cette pratique d'accompagnement malgré la disparition des symptômes. Cette thèse se situe dans le prolongement de mon mestrado² (2007), en psychopédagogie perceptive³, dont le thème portait sur la dimension soignante et formative en somato-psychopédagogie.

¹ La pédagogie perceptive constitue la discipline pratique que la psychopédagogie perceptive, discipline universitaire, s'attache à modéliser et théoriser.

² Appellation portugaise du master 2 de recherche. Cencig, D. (2007). La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : L'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

³ La psychopédagogie perceptive est une discipline universitaire dont les fondements théoriques ont fait l'objet de cursus de deuxième cycle (mestrado et post-graduation) d'abord à l'Université Moderne de Lisbonne puis à l'Université Fernando Pessoa de Porto (Portugal) et d'un cursus de troisième cycle (un doctorat en sciences humaines et sociales), dans la même université (UFP).

En prenant en compte des préoccupations certaines à l'égard « du mieux-être » des personnes accompagnées et de l'amélioration de la qualité « des soins formatifs », la thématique de recherche affinée autour des dimensions de soin et de formation, vise à mieux cerner et apporter un éclairage novateur sur ces deux dimensions. Particulièrement et précisément sur ce qui est formatif dans le soin et ce qui est soignant dans la dimension formative du point de vue de la personne accompagnée en pédagogie perceptive. La relation d'aide manuelle permet aux personnes, par l'intermédiaire du toucher, la réhabilitation de leur corps dans sa dimension sensible et d'accéder ainsi à des contenus de vécu inédits. La dimension sensible est cette capacité à réceptionner les tonalités internes qui naissent des relations à soi, aux autres et au monde. Comme le précise Honoré (2003) : « C'est dans la chair que naît et s'entretient la vie et que se dévoile l'existence » (p. 132). L'actualisation de potentialités d'apprentissage à partir de l'installation d'un rapport particulier au corps, « extra-quotidien », en particulier le développement des capacités perceptives et expressives de la personne, va lui permettre de déployer une qualité d'être, de nouvelles ressources cognitives, comportementales et relationnelles. Ces compétences de formation et de transformations ouvrent sur de nouvelles manières de gérer sa santé. Cette dernière n'est pas plus considérée comme un but en soi, mais comme un potentiel de vie qu'il s'agit de préserver ou de développer. Cette démarche de formation rejoint les préoccupations contemporaines de santé et les travaux en sciences humaines et sociales, autour de la notion de ressenti subjectif et de sensation de santé. Elle se voit ainsi investie d'un sens nouveau, relié à la faculté d'apprendre de sa vie. La santé est définie ainsi par Honoré (1996) : « L'ouverture de la personne à sa propre existence, c'est pour elle la découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience » (p. 188). Nous voyons se dessiner une action soignante et formative.

À la suite de cette réflexion, et dans la continuité de mon mestrado (2007), une question s'imposait à moi : « En quels termes des personnes accompagnées en somatopsychopédagogie, mobilisées par le toucher manuel de relation, rendent-elles compte des dimensions soignante et formatrice de cette pratique ? »

Cette question a généré les différents axes de recherche qui seront développés dans cette thèse. Dans un premier temps sera exploré le contexte qui aura motivé cette recherche. Les pertinences, qu'elles soient personnelles, sociales ou professionnelles auront suscité l'éclosion de la question de recherche, puis des objectifs opératoires.

Le cadre théorique a pour vocation d'établir l'état des lieux des connaissances nécessaires à l'élaboration de cette recherche. Il comporte quatre parties.

Nous explorerons dans une première partie les différentes notions incontournables, telles la santé, le soin, les possibilités de formation.

Dans une deuxième partie, nous poursuivrons par l'étude des pratiques corporelles ayant comme objectif l'éducation à la santé, comme les activités physiques et sportives (APS). Cette approche fait ressortir l'intégration d'une conception élargie de la santé. Elle mobilise de nouvelles formes d'enseignement qui vont permettre de développer des compétences chez l'élève. Elles font ainsi appel à la connaissance de soi, à la sensorialité, au vécu sensible et mettent en jeu les sensations qui vont l'aider à poursuivre une activité physique tout au long de la vie. Cette éducation prend en compte la singularité des élèves, l'individuation des savoirs (comme le propose la pédagogie différenciée) mais également les projets personnels de vie (Marsault et Cornus, 2014). Nous passerons rapidement en revue d'autres pratiques corporelles ou de développement personnel, axées sur la sensation, qui proposent de développer le bien-être ou l'amélioration de la santé et interrogent différents rapports au corps.

Dans la troisième partie, nous verrons également à travers le métier d'infirmière, comment l'activité éducative se déploie au fil de l'activité de soin, lors de pratiques comme l'éducation thérapeutique. Elle s'appuie principalement sur des logiques d'apprentissage. Selon l'OMS (1996) : « L'éducation thérapeutique vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. » L'importance n'est plus la place accordée à la maladie, mais à la prise en compte de la subjectivité qui devient un élément central de la qualité de vie du patient. La définition qu'en donne l'OMS (1994) est « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. » Les recommandations officielles de la HAS⁴ préconisent le développement de compétences d'auto-soin et de compétences psychosociales d'adaptation. Cet investissement de la santé dans tous les domaines de la vie nécessite une prise en charge différente des patients. Un chapitre sera consacré à la dimension relationnelle du soin et de la formation, « le prendre soin », en tant que « *sorge* » au

⁴ Haute Autorité de Santé.

sens phénoménologique, c'est-à-dire le souci d'autrui. Il se présente comme une philosophie, une façon d'aller dans l'existence, une nécessité incontournable pour une pratique qui se veut soignante et formative.

Le rapide tour d'horizon théorique sur ces trois chapitres aura pour objectif, non pas de faire le recensement exhaustif des théories existantes autour de ce sujet, mais de faire ressortir des éléments qui permettront de reconnaître un lien entre la dimension soignante et la dimension formatrice, ses conditions d'apparition et ainsi mieux situer l'axe de ma recherche doctorale.

Dans la quatrième partie nous soulignerons comment la psychopédagogie perceptive s'inscrit pleinement dans le courant de la formation expérientielle en s'appuyant sur la possibilité d'expérimenter un rapport au corps et à soi tout à fait spécifique. Sans vouloir prétendre à l'exhaustivité, je présenterai ici certaines bases théoriques de la psychopédagogie perceptive en lien avec ma thématique, en tentant d'en relever l'essence et la spécificité.

Dans un deuxième temps, nous apportons un éclairage sur notre méthodologie de recherche. Le premier chapitre de celle-ci présente et justifie la posture épistémologique et la démarche méthodologique du paradigme du Sensible appliquées à toutes les étapes de la recherche. Dans le but de fonder mes choix épistémologiques et méthodologiques, je me suis fortement appuyée sur les axes de recherche soutenus au sein du CERAP⁵. Il s'agit ici d'une recherche qualitative qui vise à répondre à ma question de recherche. Celle-ci est réalisée à partir d'une posture de praticien-chercheur du Sensible, fortement ancrée dans une posture heuristique impliquée, étant moi-même praticienne en pédagogie perceptive. Cette posture me permet de faire appel à notre propre expertise et d'avancer pas à pas dans la découverte et de laisser la place à l'émergence créatrice. Les neuf personnes participant à cette enquête ont donc été choisies parmi les personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive. Cette thèse s'inscrit dans une démarche à la fois compréhensive et interprétative. Elle fait appel à une dimension herméneutique et constituera le socle de ma démarche d'analyse, une démarche adaptée à l'étude et à l'analyse des contenus d'expérience du Sensible. Je présente finalement mon choix des participants à la recherche, le terrain puis l'entretien comme mode de recueil de données.

⁵ Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive, laboratoire affilié à l'Université Fernando Pessoa de Porto, et dirigé par le Pr. Bois

Le deuxième chapitre présente la méthodologie pratique de la recherche proprement dite. Dans le cadre de notre recherche, parmi les modalités pratiques de la pédagogie perceptive, j'ai choisi la relation d'aide manuelle qui représente la modalité principale d'accompagnement au sein de mon exercice professionnel. Elle nous permettra de préciser certaines notions spécifiques de la psychopédagogie perceptive en lien avec la mise en place du dispositif d'expérience, les outils ainsi que les effets déclenchés par l'attitude du praticien.

Le troisième chapitre est consacré à la méthode d'analyse des données et expose la démarche méthodologique choisie pour analyser mes données. Il s'agit ainsi d'une recherche qui privilégie une démarche d'analyse d'inspiration à la fois phénoménologique et interprétative selon Paillé et Mucchielli (2008, 2012) et le « modèle de la dynamique de recherche anticipation-émergence » de Bois (2011), qui optent pour une approche catégorielle des données à travers une analyse classificatoire cas par cas. Chaque récit catégoriel sera ainsi prolongé par une section intitulée : mise en perspective du cas, correspondant à une première phase d'analyse interprétative qui participera à l'analyse transversale ultérieure.

Pour problématiser ma question initiale, je vais maintenant présenter la manière dont ma question s'est précisée à travers le déploiement de mes pertinences personnelles, professionnelles, sociales et enfin scientifiques.

**Introduction générale
de la recherche et des éléments
de la problématique**

Chapitre I – Mise en place de la recherche

1 Pertinence personnelle

1.1 Mon parcours de soin et de formation

J'ai souvent entendu dire que toute recherche porte en elle une question personnelle. C'est mon cas. L'idée première qui me motive à faire un doctorat, correspond à un profond besoin d'être, de grandir afin de vivre pleinement. Je rejoins alors la pensée de Rogers (1968) ou celle de Maslow (1972) qui mettent l'accent sur l'actualisation du potentiel humain plutôt que sur l'élimination des problèmes psychiques. La seconde est que, depuis très tôt dans mon enfance, je voulais me diriger vers un secteur d'aide à la personne.

Mon questionnement concernant la dimension formatrice du soin est fortement lié à mon propre parcours de soin et de formation et donc à la volonté de comprendre la logique de formation inscrite dans le chemin de ma vie. Le choix de mon sujet de thèse est le fruit d'un long cheminement qui débute lorsque enfant, à l'âge de trois ans, j'ai vécu ma première expérience fondatrice. J'ai assisté à la fausse-couche que ma mère a subie. Elle était enceinte de six mois de mon petit frère ; il n'a vécu qu'une journée. Cet événement a conditionné ma vision de la vie, de ma vie, de la mort et marqué mon itinéraire et mes choix de vie. Depuis cette époque, j'ai voulu être infirmière comme celle qui, à ce moment-là s'occupait de ma mère. J'étais séduite par son regard lumineux et sa compassion. C'était également par désir de vouloir diminuer la souffrance humaine, mais je pense surtout la mienne. Cet événement a sans doute contribué à aiguïser ma passion pour « le social », qui des années plus tard, s'est transformée en un véritable intérêt pour l'être humain dans sa globalité et les mystères qui sous-tendent les relations humaines.

À dix-sept ans, j'ai été attirée par le titre d'un livre d'Alfred Adler (1975), *Le sens de la vie*. Ce titre m'a profondément interpellée. J'avais espoir qu'il réponde à un certain

nombre de questions fondamentales, à la fois personnelles et universelles, liées à la vie, la mort, la naissance, la croyance, la maladie, la santé. Quels sens pour qui, pourquoi ? La vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle se construit autour de valeurs, d'expériences, de croyances, d'une éducation, d'un environnement et du sens que chacun veut et peut lui donner. Aujourd'hui, ma pensée me rapprocherait de la réflexion de Audi citée par M. Humpich (2009) : « La vérité est que la réponse à la question du sens de la vie n'est pas le sens, mais la vie » (p. 123) ; et je rajouterais : « En m'appuyant sur le sens qui émerge de la relation au corps. » Dès lors, les questions autant que les réponses ont absorbé ma vie. C'est ainsi que j'ai débuté ma quête de sens et d'identité en vue de découvrir qui je suis vraiment.

C'est donc tout naturellement que je me suis dirigée vers la formation d'infirmière et particulièrement de secteur psychiatrique. Je pensais à tort que l'aspect relationnel était plus développé qu'en IDE (Infirmier Diplômé d'État) où l'accent était mis sur la technique. Cette formation développait une forte implication personnelle, c'est depuis cette époque et aujourd'hui encore que je conjugue études et vie professionnelle. Le travail de secteur psychiatrique annonçait une vision réjouissante de l'avenir, où tout était permis pour améliorer les soins au quotidien. On nous enseignait un idéal éthique du soin se traduisant par le souci de la bienfaisance face à la souffrance d'autrui. Cette approche me laissait entrevoir la possibilité de soulever un coin du voile recouvrant ce qui représentait pour moi un grand mystère : le fonctionnement du psychisme, la complexité des relations qu'entretiennent entre eux les êtres humains et surtout mon questionnement sur la souffrance et l'accompagnement. Que peut-on faire pour aider quelqu'un qui souffre de cet éloignement de lui, ou enfermement en lui dans la perception douloureuse de sa réalité ? Comment soulager la détresse des personnes en grandes difficultés, contraintes à se débattre sans répit pour ne pas être étouffées par la souffrance ? Comment aider ceux qui ont besoin pour établir un minimum de liens avec les autres, de faire constamment des efforts intenses, laborieux, voire impossibles comme dans l'autisme ? Comment aider ces enfants et les personnes âgées condamnés à l'enfermement ?

Quelle ne fut ma désillusion, vécue avec souffrance, quand au fil des stages et des années, j'ai été confrontée à un univers à l'opposé de ce que j'avais pu idéaliser durant tout ce temps. Les trois années de formation, m'ont permis de découvrir un vaste panel de situations humaines et constater l'écart entre la théorie et la réalité du terrain. Il existait un très grand décalage entre le discours tenu par les instituts de formations au

sujet des soins et du prendre soin, les revues professionnelles et la réalité quotidienne de la pratique de ces soins. Le faire et les protocoles du soin physique étaient prégnants, au détriment de la dimension relationnelle du soin psychique, niant l'individu dans sa globalité et sa complexité. Un sentiment de frustration s'était installé en moi. Mon questionnement sur l'amélioration de la prise en charge des personnes soignées, les questions relatives à l'intimité et à la pudeur des personnes et mes propositions dérangeaient. Les mots « respect », « dignité », « autonomie », « consentement », n'étaient pas utilisés par les soignants. Cependant, cette expérience m'aura permis d'ouvrir ma réflexion, particulièrement vers le « prendre soin », me donner envie d'apprendre et continuer à cheminer dans ce long apprentissage du sens donné au soin. Être infirmière n'a été pour moi qu'un épisode dans mon itinéraire de formation, toujours inachevé. Ma première prise de conscience a été la nécessité de prendre soin de moi, de faire apparaître mes véritables motivations, à m'inquiéter de l'autre et à lui prodiguer des soins. Lorsqu'on prétend « prendre soin » de quelqu'un ou si on veut être présent à ses côtés pour l'aider à développer son potentiel, n'est-il pas nécessaire de se questionner et de se former, apprendre à « prendre soin de soi » ? N'est-il pas juste de prendre conscience de sa propre représentation et interprétation de la réalité ?

1.2 Ma distance au toucher

En parallèle, je me suis heurtée à la difficulté de trouver une médiation me permettant d'entrer en communication avec des personnes lourdement handicapées dans leur corps et leur âme. On sensibilisait l'élève à l'écoute, au regard, mais rien ou presque rien ne concernait le toucher. À l'époque, ce sens était mis à distance et suscitait la méfiance. Je n'avais pas, moi non plus, conscience de cette importance. J'étais une « handicapée du toucher » que je jugeais secondaire. J'adoptais l'attitude soignante qui consistait à éviter le corps du patient en dehors des gestes techniques exigés par les soins, même en pédopsychiatrie. J'étais devenue une experte de l'étiquetage dans la rubrique des névroses ou des psychoses par différentes techniques comme, le regard, les mots, le silence, le ressenti, la parole de l'autre. Cette forme d'écoute, me permettait très rapidement de repérer les symptômes, les maux, le mode de fonctionnement psychique, de classer le patient. Au regard d'aujourd'hui, cette attitude émoussait la théorie de la globalité puisque l'on sait désormais que le toucher joue un rôle primordial dans les prémices de la vie, il aide l'enfant à découvrir, à se découvrir et conditionne son

développement. Je m'appuie sur Le Breton (2003) lorsqu'il soutient : « Du fait de son enracinement dans l'ontogenèse, le toucher est une forme primordiale de contact qui enracine au monde et dont la sollicitation dans un contexte de souffrance ravive sans doute la présence maternelle et restaure la confiance en soi et dans le monde. La main est instrument d'apaisement » (p. 232). Il est donc un besoin fondamental de l'homme, un besoin indispensable à la vie, au développement, à la croissance et à l'équilibre physique et psychique de l'être humain. Il m'a fallu parcourir un long chemin pour prendre conscience que c'est par excellence le sens de la relation, puisqu'on ne peut toucher sans être touché.

C'était également l'époque où je me suis confrontée à l'organisation institutionnelle fondée sur les jeux de la hiérarchie et des pouvoirs. Je me sentais considérablement limitée dans le déploiement de ma créativité. Parallèlement à ces constatations, j'ai rencontré des personnes qui ont su m'insuffler l'impulsion de poursuivre ma quête vers d'autres horizons. Mon intuition et mon expérience me poussaient à rechercher des outils et des méthodes pour poursuivre un travail sur moi. En effet, le soignant est confronté à ses limites et faiblesses, physiques par la charge de travail, l'évolution des techniques, mais aussi psychiques par sa capacité à gérer la détresse de l'autre, l'accompagnement d'une fin de vie... C'est à cette époque que démarche personnelle et démarche professionnelle se sont entrecroisées, par le fait d'apprendre à prendre soin de moi pour mieux prendre soin de l'autre, puis plus tard à apprendre à l'autre à prendre soin de lui.

1.3 L'exploration de nouveaux territoires

1.3.1 Recherche personnelle et formation

À la recherche à la fois de nouvelles compétences d'accompagnement et de solutions à mes préoccupations personnelles, j'ai cherché des réponses dans divers domaines tels la psychologie, jusqu'au niveau de la maîtrise. Puis, je me suis formée à des méthodes de développement personnel pour améliorer la compréhension que j'avais de moi-même, de mes craintes, de ma souffrance, de mes automatismes, de mes projections....

Ma quête m'a conduite à explorer la dimension curative du prendre soin de soi (Josso, 2010). J'ai revisité mon éducation religieuse, exploré d'autres approches spirituelles, des thérapies enracinées dans la psyché ou l'énergie, la psychologie, la communication, les médecines douces, l'homéopathie. Je prenais ainsi soin de mon esprit et je me

rapprochais doucement de mon corps et de moi-même. Cependant, j'ai toujours privilégié des méthodes basées sur l'échange verbal avec l'ambition de mettre à jour des vécus, de rechercher les causes du mal-être.

J'ai été simultanément, celle qui étudiait et l'objet de l'étude, dans une démarche aussi bien formatrice que soignante. J'ai toujours eu conscience que pour prendre soin de l'autre, se soigner soi-même est un passage obligé. Il me semblait incontournable de développer des ressources, des potentialités, pour assurer des soins personnalisés aux personnes tout en prenant soin de moi. C'est ainsi que ma passion des relations humaines et mon désir de persévérer dans la vie m'ont amenée à poursuivre un travail sur moi-même et m'engager avec ténacité dans le domaine du soin et de la formation. La formation de soi nécessite une pluralité de savoirs pour tendre vers son plein potentiel, dépasser son histoire et quitter le chemin programmé par notre histoire familiale, sociale, ou culturelle (Josso, 2010).

Toutes mes orientations ont été ponctuées par des situations clés qui m'ont interpellée, révoltée, émue ou interrogée, mais chacune était à sa manière à l'origine de remises en cause, de profonds changements personnels, genèse de nouvelles envies. Cependant, j'avais toujours le sentiment qu'il manquait une dimension.

1.3.2 La rencontre avec la fasciathérapie

Ma rencontre en 1993 avec la fasciathérapie⁶ a été décisive, voire fondatrice. Mon premier contact avec le toucher manuel de relation m'a immédiatement mise en relation avec le Sensible du corps⁷. Je me suis vraiment sentie touchée, bouleversée même, par cette rencontre avec une vie interne insoupçonnée et j'avais le sentiment assuré que cette pratique correspondait à ce que j'avais cherché depuis toujours. J'avais l'intuition que j'allais pouvoir me construire et me soigner. Je me suis immédiatement engagée, avec un enthousiasme qui dure encore aujourd'hui, dans la formation de fasciathérapie, avec un motif de recherche personnelle dans un premier temps. Puis, portée par l'intérêt d'en appliquer les conséquences dans une pratique professionnelle d'accompagnement, mon propre cheminement m'a conduite à en faire un métier. J'avais enfin trouvé ma

⁶ La fasciathérapie est une thérapie manuelle fondée par le Pr. Bois dans les années 1980. Elle vise à soulager les douleurs physiques fonctionnelles à travers un toucher à la fois symptomatique et relationnel.

⁷ Une expérience perceptive consciente faite par la personne dans la rencontre avec son mouvement interne (Bois, 2009 ; Bois et Austry, 2009). Le mouvement interne est une mouvance ressentie dans l'intériorité du corps (Bois et Berger, 1990 ; Bois, 2006 ; Berger, 2006).

vocation. La formalisation par le Pr. Bois⁸ d'une dimension pédagogique dans la fasciathérapie a fait naître de nouvelles pratiques, la somato-psychopédagogie (SPP)⁹ d'abord, puis la pédagogie perceptive (PP)¹⁰ dans un second temps. Cette pratique m'a permis l'exploration de différentes modalités de rapport au corps, associées à celles de prendre soin de soi et des autres, d'aborder le soin par le toucher, de le valoriser, de l'apprécier. Ce dernier a été une clé d'accès pour me retrouver avec mon corps dans son intériorité, lui si longtemps dissocié de mon mental. Je gagnais en authenticité et en confiance. J'ai appris à me laisser toucher et m'enrichir au plus profond d'une « intériorité mouvante et émouvante », je contactais ainsi un nouveau sentiment d'être et d'exister. J'ai également appris à passer d'un toucher curatif, essentiellement technique, à un toucher relationnel qui présente une forte dimension de relation d'aide et s'appuie sur une architecture psychotonique¹¹ de la personne. De par son importance, le toucher et ses multiples facettes, reste au cœur de mes réflexions : toucher le corps, toucher du regard, toucher par les mots, toucher, être touché. Comme le précise Austray (2009) : « L'expérience de toucher est une expérience de l'humain ; le toucher est bien le toucher de l'autre, la rencontre avec une personne, mais c'est aussi la rencontre avec l'humain, l'humain de soi et l'humain de l'autre » (p. 146).

1.4 Mon parcours universitaire

C'est ainsi que, consciente que, si je voulais accompagner l'autre, je devais poursuivre ma propre « mise en forme » et actualiser mes connaissances. Comme le précise Chevassut (2007) : « Comprendre l'autre, savoir l'écouter, le soigner et prendre soin de lui demande un investissement personnel très important dans la connaissance de soi et une dose non-négligeable de courage » (p. 34). C'est dans ce but que j'ai effectué la post-graduation en psychopédagogie perceptive en 2002. C'est à cette époque aussi que la notion de psychopédagogie perceptive a vraiment pris son essor et nécessitait une nouvelle compétence de pédagogue. Cette dernière m'a réellement mise en appétit sur la réflexion de cette nouvelle dimension formatrice du soin. Dans le projet d'effectuer un

⁸ Bois est professeur cathédrique à l'université Fernando Pessoa (UFP) et directeur du CERAP, Centre d'études et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (www.cerap.org)

⁹ Pratique d'accompagnement de la personne, créée sous cette appellation par Bois en 2002

¹⁰ Pratique d'accompagnement de la personne, créée sous cette appellation par Bois en 2013

¹¹ Bois avait remarqué l'apparition d'une modulation tonique, c'est-à-dire d'un état de tension/relâchement accompagnant le toucher de relation manuel qui déclenche en même temps une intensité de vécu interne.

mestrado en psychopédagogie perceptive, il me fallait obtenir une maîtrise universitaire. Je l'ai obtenue en 2005 en sciences de l'éducation après la soutenance d'un mémoire dont le titre était : « Plaisir et compétences ». Ce diplôme complétait alors un parcours de formation en DESA de psychologie du travail, interrompu pour des raisons administratives. Mes deux fonctions, soignante et pédagogue, se trouvaient alors réunies dans une même fonction de psychopédagogue, technique de soin et d'éducation se donnant à vivre contemporanément. Ma perception du soin s'est alors enrichie d'une dimension formative.

C'est ainsi que progressivement, je suis passée de l'illusion dangereuse d'être à la fois responsable de la guérison et d'agir pour le bien du patient – c'est-à-dire « faire pour » – au paradigme de l'interaction – « agir avec » : « être avec la personne » – pour enfin apprendre à la personne à « prendre soin » d'elle-même. J'ai ainsi cheminé d'une quête de « savoir faire soignant » vers le développement d'une aptitude à accompagner une démarche compréhensive de sens.

À partir de là, mon projet était d'apprendre à renouveler le regard sur ma pratique quotidienne et en faire un objet de recherche, de concilier deux activités, de soin et de formation dans une seule profession. Mon expérience personnelle de terrain, mais aussi mon assise théorique par mes formations universitaires, m'ont amenée à me questionner en profondeur sur ces deux dimensions, soignante et formative, entendues comme la capacité à prendre soin et d'apprendre à l'autre à prendre soin de lui et ainsi à poursuivre mes recherches dans ce domaine. Ainsi, dans l'objectif de cerner les dimensions soignante et formative à l'œuvre dans l'expérience vécue par des patients en somato-psychopédagogie (SPP), j'ai obtenu en 2007 le *mestrado* en psychopédagogie perceptive.

Je suis partie du constat que les personnes que j'accompagnais pour un mal-être physique ou psychique et pour lesquelles l'amélioration, voire la disparition des symptômes était réelle, sollicitaient des séances régulières dans un projet d'apprendre d'elles-mêmes. Je m'interrogeais sur l'intérêt de poursuite dans cette pratique d'accompagnement malgré la disparition des symptômes. Cet attrait pour la SPP serait-il attribuable au processus formatif du soin développé par les personnes au fil des séances ? Perçoivent-elles ces deux dimensions ?

Le résultat de ma recherche par l'étude de trois cas, tendait à montrer un lien entre ces deux dimensions sans pouvoir en préciser les contours.

Cette recherche doctorale m'invite à prendre du temps pour m'interroger, donner du sens non seulement à un parcours professionnel (j'exerce la pédagogie perceptive en profession libérale depuis 1998) mais plus largement à un parcours de vie. Elle s'inscrit donc dans la continuité de mon *mestrado*, dans l'objectif de mieux cerner ce que les personnes accompagnées en PP disent et vivent de ces deux dimensions : soignante et formative.

2 De la fasciathérapie à la pédagogie perceptive

2.1 L'évolution de la fasciathérapie

La pédagogie perceptive est née de l'évolution de la fasciathérapie méthode Danis Bois. Cette approche manuelle et corporelle entrevoit le corps comme support de l'expérience subjective et sollicite la personne dans sa profondeur. Cette discipline pratiquée par les kinésithérapeutes, a la réputation d'être à la fois *soignante* (dans le sens d'un relâchement des tensions, ou de soulagement, de régression des douleurs, voire même une diminution des blocages) et *formative* (lorsque l'on vise la modification du rapport à la douleur, ou l'harmonisation de la relation au corps, ou encore la création d'un rapport positif à soi). Son orientation dépend du regard et de l'intention du professionnel.

Progressivement, face à la constatation d'une inégalité de perception de ses patients, Bois a introduit une dimension pédagogique qui prend en compte le corps et le psychisme de la personne. Il associe le toucher, le mouvement et la parole afin de permettre au plus grand nombre de personnes d'accéder à leur expérience intérieure sensible.

Il me semble indispensable de préciser sur quelle définition du concept de Sensible j'articulerai cette recherche. Il va au-delà du sens habituel de la sensibilité. En effet, en neurophysiologie, la dimension sensible du corps, ou plus largement de l'expérience humaine correspond à ce qui est perçu par les six sens dont est doté le corps : les cinq sens extéroceptifs (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) et le sens proprioceptif, sens de la posture et du mouvement, reconnu aujourd'hui par de nombreux auteurs comme participant à la constitution du sentiment de soi (Berthoz, 1997 ; Damasio, 1999 ; Lécuyer et al., 1994 ; Roll et Roll, 1993). En 2010, Damasio précise que : « (...) le trait distinctif de la conscience, c'est la pensée de soi-même. Sauf que, pour être plus précis, il faudrait dire "la pensée sentie de soi-même" » (p. 198).

Le Sensible dont il est question ici, « naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. (...) Nous ne parlerons plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi » (Bois, 2007, p. 5). Les différents vécus éprouvés par un sujet ne se limitent pas à de pures sensations corporelles, mais expriment une expérience de soi à travers son corps qui devient sensible au contact de cette perception sensible et intérieure. Dans ces conditions : « Le Sensible désigne alors la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. (...) 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 et Austry, 2007, p. 7).

C'est ainsi que le toucher manuel prend une nouvelle direction comme mode de découverte. C'est depuis cet état où corps et psychisme sont « accordés » que nous enseignons à la personne comment mener une réflexion lucide et clairvoyante à partir d'informations issues de sa vie intérieure. La santé se voit ainsi investie d'un sens nouveau, relié à la faculté d'apprendre de sa vie. Comme le précise Marchand (2012) : « (...) Accorder une place au corps dans sa dimension sensible, à ce que le sentiment de sa propre vie incarnée nous enseigne, ouvre sur de nouvelles manières de gérer sa santé, de se former et se transformer et sur de nouvelles perspectives d'existence » (p. 7-8). Dans ces conditions, l'expérience corporelle sensible est envisagée comme lieu de formation de soi et d'apprentissage. Ce tournant a annoncé la création de la somato-psycho-pédagogie.

2.2 De la somato-psycho-pédagogie à la pédagogie perceptive

La somato-psycho-pédagogie se situe dans les champs de la formation et de l'accompagnement de la personne. Cette dénomination s'appuie « sur l'étymologie du terme soma qui emporte avec lui l'idée de l'unité entre le corps et l'esprit. La notion de psycho renvoie à l'activité perceptive et cognitive orientée vers la saisie des états mentaux et de conscience. Enfin, le terme de pédagogie désigne le fait que cette relation au corps et les significations qui s'en dégagent sont éducatives selon un mode opératoire particulier » (Bois, 2009, p. 58).

Cette approche est fondée sur l'enrichissement perceptivo-cognitif de la relation au corps et de la relation à soi. En ce sens « la somato-psycho-pédagogie est donc une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à

partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti » (Berger, 2006, p. 12). Elle contribue d'une part, à une meilleure connaissance du fonctionnement de la nature humaine et d'autre part, elle participe à « la prise en soin » de l'être humain. Elle a moins pour objectif de soigner une maladie que d'apprendre à prendre soin de soi dans le sens de permettre à chacun de développer et d'épanouir ses potentialités, de développer ses rapports à soi, aux autres et au monde, revisités depuis un rapport au corps spécifique. Les différents vécus éprouvés par la personne sont en lien avec la présence du mouvement interne, ne se limitent pas à de pures sensations corporelles, mais expriment une expérience de soi à travers son corps sensible. Bois écrit à ce propos : « Ce qui pourrait être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible » (Bois, 2007, p. 287). À travers le rapport particulier que le sujet développe envers lui-même, le corps change de statut : il devient sujet, lieu d'expression et d'expérience intime de soi.

Depuis 2013, la somato-psychopédagogie a évolué dans sa dénomination et dans ses pratiques pour devenir la pédagogie perceptive (PP). Il s'agit d'une clarification, à la fois théorique et pratique, pour privilégier la dimension formatrice du soin, et appuyer la dimension pédagogique de la relation au Sensible.

Étant donné notre posture de pédagogue, la SPP ou la PP ne se situent pas dans l'acte de soin au sens médical du terme, mais dans « le prendre soin » de la personne au sens spécifique de l'accompagnement et de l'éducation à la santé que nous préciserons dans le chapitre suivant.

Dans cette recherche, selon la période où cela a été pratiqué ou rédigé, les appellations peuvent changer et s'appeler soit somato-psychopédagogie ou pédagogie perceptive. L'état d'esprit dans lequel cela a été pratiqué demeure constant, le focus étant mis sur l'aspect formateur. Le pédagogue ou praticien en somato-psychopédagogie ou en pédagogie perceptive procède de la même éthique et méthodologie, place le *corps et ses ressources perceptives* au cœur de son accompagnement. Cependant, on ne peut nier qu'elles comportent un rôle de prévention et que des bienfaits et des effets thérapeutiques soient observés.

2.3 Résultats de mes recherches antérieures

Les résultats de ma recherche en *mestrado* (Laemmlin-Cencig, 2007) nous ont permis d'observer tout d'abord qu'à travers l'expérience en psychopédagogie perceptive se

donne à vivre une dimension soignante avec une action directe sur les symptômes physiques, psychiques et psychosociaux dans le sens d'un retour à une santé profonde, puis une dimension formative au sens de la construction de soi, c'est-à-dire de la morphogenèse de soi.

À travers le déploiement de nouvelles potentialités, c'est d'un véritable processus de renouvellement du moi dont il est question. La personne apprend à mobiliser des compétences d'auto-évaluation au sens d'une écoute de son état tensionnel par exemple et des compétences d'auto-traitement. Prenons le témoignage de Marylène :

Cet outil [le mouvement gestuel] m'est devenu indispensable, surtout pour les jours où je me sens moins bien. Il me sert à relâcher mes tensions dès que je les sens venir, parce que maintenant, je les sens venir. Il me permet de retrouver ma stabilité lorsque je me sens un peu ébranlée ou stressée (*Ibid.*, 2007, p. 91).

L'expérience faite en pédagogie perceptive renvoie au sens même de la vie. La personne s'expérimente en formation tout autant qu'en soin et c'est le fait d'être en transformation qui fait le lien entre ces deux dimensions vécues au contact de cette approche. La transformation concerne le rapport à soi, au corps et au monde. En ce sens, soigner est une action qui questionne la personne dans sa relation à la maladie et à sa souffrance, mais également dans son rapport à l'existence. Dans ce contexte, le travail proposé sur le corps, via le toucher manuel de relation, ne se limite pas à résoudre une perturbation physique, mais permet aussi d'accompagner une personne dans un processus formatif.

Nous savons également que les résultats d'une enquête menée en 2009 auprès de 50 praticiens ont montré qu'à la question : « La première demande de votre patient se transforme-t-elle au cours des séances ? », 89 % des somato-psychopédagogues interrogés ont répondu *oui*.

Dans son mémoire de master : « La question du sens dans l'enseignement supérieur », Dagot (2007) montre dans une étude comparative auprès d'étudiants ingénieurs et d'étudiants en somato-psychopédagogie, que la formation au sens permet de préciser la nature de la motivation à poursuivre une formation : « Les étudiants (ingénieurs) passent d'une demande initiale relativement floue, qui se transforme en une motivation plus claire : travailler sur moi, apprendre à me connaître pour être et agir dans le monde de façon cohérente » (Dagot, 2007, p. 97).

D'autres résultats de recherches au sein du CERAP ont démontré un impact sur la santé (Courraud, 2007a ; Laemmlin-Cencig, 2007 ; Quéré 2008 ; Angibaud, 2011). D'autres

(Bois, 2007 ; Large, 2007 ; Rosenberg, 2007 ; Duprat, 2007 ; Berger, 2009b), et pour les plus récentes (Bourhis, 2012 ; Dupuis, 2012 ; Menon, 2012 ; Santos, 2012 ; Marchand, 2012...) témoignent de l'augmentation d'un niveau de bien-être, d'une influence sur la qualité de vie¹² et d'une évolutivité au sein d'un processus de transformation des personnes accompagnées à travers une expérience à médiation corporelle.

À travers des préoccupations manifestes à l'égard du « mieux-être » des personnes accompagnées et de l'amélioration de la qualité des « soins formatifs », cette recherche doctorale s'inscrit dans la continuité du *mestrado*. Je préciserai comment ces dimensions se donnent à vivre du point de vue de neuf personnes, de manière encore plus prégnante et concrète lors de leur accompagnement en pédagogie perceptive.

J'ai pris le parti de restreindre le cadre de ma recherche à mon propre cabinet pour pouvoir bénéficier de ma connaissance préalable du terrain de recherche et me faciliter la coopération des personnes ressources.

2.4 En quoi la question du soin et de la formation est-elle d'actualité ?

Rappelons que le point de départ de ma réflexion est l'étude des liens entre dimension soignante et dimension formative en pédagogie perceptive. Cette question est aujourd'hui encore peu balisée. Cependant, je tiens à souligner ici les travaux faits en ce sens par Honoré (2001, 2003) qui argumente en effet que sous certaines conditions, « la formation est soignante au même titre que le soin est formatif ». Oser se situer au-delà des clivages entre soin et formation reste aujourd'hui encore un positionnement novateur.

Certains formateurs de professionnels de l'accompagnement considèrent même qu'il y a là une véritable urgence : « [L'] urgence, qui s'imposait comme un incontournable, était de reconnaître le nécessaire décloisonnement entre les pratiques formatives et les pratiques thérapeutiques » (Rugira et Galvani, 2002, p. 193).

Cependant, la perspective soignante est plus courante dans le domaine de la santé que dans la pratique à visée formative. Rugira (2009) en dit : « À ce sujet, je voudrais préciser que depuis le début de ce siècle, ce type de clivage s'avère de plus en plus

¹² C'est « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeur dans lequel il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes » (OMS, 1994)

inadapté pour répondre aux enjeux complexes, systémiques et transdisciplinaires auxquels nous confronte notre agir au quotidien » (p. 255).

On peut noter cependant que les pratiques d'éducation à la santé, d'aide, d'accompagnement du changement se sont multipliées et transformées au cours de ces vingt dernières années, pour permettre aux professionnels de répondre toujours mieux aux besoins d'équilibre, de bien-être et d'adaptation de leurs publics et partenaires à un monde de plus en plus changeant et sollicitant. Tous ces thèmes font émerger une question centrale concernant la santé des personnes, à savoir la capacité du sujet à s'orienter et devenir ou redevenir « autonome » malgré la complexité des obstacles. À ce propos Gatto (2005) écrit : « Il ne s'agit pas d'opposer ou de choisir entre les démarches curatives indispensables et les approches éducatives, mais de les articuler, de les tisser, de les fusionner dans un modèle global de santé » (p. 13). Ainsi répondre aux exigences d'une prise en charge des patients de plus en plus complexe nécessite de nouvelles modalités pédagogiques. Dans cette perspective, la santé semble fortement liée à l'éducation.

Définir les impacts du soin sur la santé, comprendre comment la dimension formative de l'acte soignant participe à la santé, constituent une voie de recherche totalement en phase avec la mission de santé qui est demandée aux acteurs du soin. Soigner n'est plus seulement participer à la guérison de la maladie et prendre soin du malade, mais promouvoir la santé, cet état de bien-être physique, psychologique et social, cette force de vie, ce désir d'exister (Barrier, 2007 ; Hesbeen, 1998 ; Honoré, 2003 ; Worms, 2010). Cette nouvelle définition plus large de la notion de soin interroge les pratiques du prendre soin sur ce qu'est la santé du point de vue du patient, de définir où elle commence et comment il la perçoit. Elle soulève également des questions éthiques majeures tels que : l'autonomie et le projet de vie, la bientraitance, l'inter-professionnalité.... La pédagogie perceptive s'inscrit pleinement dans ce contexte, avec de plus la spécificité de placer le corps et sa sensibilité au cœur des modalités d'intervention des professionnels. Elle trouve sa pertinence dans différents champs d'application, dans les domaines de la santé et de l'éducation notamment.

Dans ce contexte, cette recherche dépasse une simple problématique professionnelle au sein de la pédagogie perceptive. Nous sommes bien face à un questionnement scientifique qui revêt une dimension plus universelle dans la mesure où elle permettrait de mieux comprendre la place des dimensions soignante et formative à travers une expérience corporéifiée dans un modèle global de santé. Cette posture de recherche

permet l'étude d'une forme de subjectivité corporelle encore peu explorée et nécessite une méthodologie particulière d'accès aux données¹³ qui sera précisée et argumentée dans les chapitres consacrés à la posture épistémologique et à la méthodologie.

Cette recherche propose une étude à partir de contenus de vécu, dans le temps immédiat de leur donation et de leur témoignage oral en post-immédiateté (phase de l'entretien qui suit la séance de relation d'aide manuelle) de neuf personnes accompagnées en pédagogie perceptive et précisément à travers l'outil de la relation d'aide manuelle.

3 Question et objectifs

Le choix du titre de ma thèse, « Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive », est né d'une réflexion menée autour de l'évolution de la méthode et de mon parcours personnel et professionnel autour des notions de soin et de formation. Autrement dit, je m'interroge sur l'importance ou la visée du soin et de la formation dans le sens de développer des aptitudes à travers une méthode qui utilise la médiation corporelle.

Elle fait suite à mon *mestrado* qui laissait entrevoir la psychopédagogie perceptive comme une démarche formative qui questionne l'ouverture à l'existence en développant des capacités à prendre soin de soi. Comme le précise le sous-titre, c'est dans l'objectif de mieux cerner et d'apporter un éclairage novateur sur ces dimensions du point de vue de la personne accompagnée en pédagogie perceptive que s'inscrit mon projet doctoral. Je m'intéresserais particulièrement à ce qui est formatif dans le soin et ce qui est soignant dans la dimension formative. Comme le suggère Rugira (2009) « Faire œuvre de formation dans une perspective d'accomplissement de l'être humain nous invite ainsi à faire de la place à la question du soin dans les processus de transformation » (p. 256). Elle laisse entrevoir un lien entre soin et formation que j'aimerais interroger et approfondir.

En effet si le soin est formatif, la formation est-elle soignante ? Je m'interroge sur ce que des personnes accompagnées en pédagogie perceptive (PP) disent et vivent :

- de la dimension soignante ?
- de la dimension formative ?

¹³ Ce type de recherche qui explore les vécus d'un sujet au contact du Sensible représente un des axes féconds de recherche du CERAP

- et éventuellement d'un lien entre ces deux dimensions ?

Puisqu'il n'existe pas d'étude s'intéressant à mieux comprendre la dimension soignante et formatrice en psychopédagogie perceptive, il me semble hautement pertinent de s'intéresser à cette problématique et contribuer ainsi au champ de connaissances dans ce domaine. Souhaitant mieux comprendre la nature des principaux enjeux impliqués par ces deux dimensions, la présente étude tentera donc de répondre à la question suivante.

3.1 Question de recherche

Dans le fil de recherche porté par le titre et le sous-titre de ma thèse, ma question de recherche se formule de la façon suivante :

En quels termes des personnes accompagnées en pédagogie perceptive, mobilisées par le toucher manuel de relation, rendent-elles compte des dimensions soignante et formatrice de cette pratique ?

3.2 Objectifs de ma recherche

J'ai décrit précédemment la dynamique réflexive qui a progressivement donné lieu à mon objet de recherche, ainsi qu'à ma question de recherche. Sur la base de ces données apparaissent les objectifs généraux de ma thèse qui résultent de la question de recherche.

- Mieux comprendre ce que disent et vivent les personnes accompagnées en pédagogie perceptive des dimensions soignante et formatrice
- Enrichir la vision théorique de la pédagogie perceptive en ce qui concerne le lien de ses dimensions soignante et formatrice
- Élaborer une méthodologie pratique visant à mieux accompagner le processus de soin dans la formation.

3.3 Objectifs opérationnels

Je souhaite à présent relever les objectifs opérationnels qui constituent un carrefour essentiel de ma dynamique de recherche dans la mesure où leur opérationnalité traverse une grande partie de la recherche. Les objectifs opérationnels sont une déclinaison pratique de mes objectifs de recherche ci-dessus. Ils correspondent aux actions concrètes à mettre en œuvre pour atteindre mes objectifs de recherche. Dans cette perspective, les objectifs opérationnels, m'ont permis l'élaboration de la grille classificatoire destinée à l'analyse des entretiens de recherche. Chacun des objectifs opérationnels prendra le statut de catégorie et sera l'objet de trois tableaux.

Les objectifs opérationnels de cette thèse invitent à questionner les dimensions soignante et formatrice déployées à travers la pratique du toucher de relation manuel et à mettre en relief ce que disent les participants de ces dimensions. Ce mode opératoire dynamique se décline ainsi :

- Modéliser les indicateurs et processus de modalité des transferts entre dimension soignante et dimension formative
- Identifier la perception et les représentations des personnes accompagnées en pédagogie perceptive des notions de soin et de formation
- Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des modalités et outils pratiques de l'accompagnement en pédagogie perceptive.

PREMIÈRE PARTIE

Champ théorique

Introduction

Notre projet de recherche vise à comprendre l'articulation entre les dimensions de soin et de formation de la psychopédagogie perceptive, en s'appuyant particulièrement sur les points de vue des personnes accompagnées au cours d'une pratique à médiation corporelle. Ces dimensions de soin et de formation étant considérées comme pratiques éducatives et sociales. Avant de débiter ce chapitre, concernant les dimensions soignante et formative qui constituent le cœur de notre question de recherche, plusieurs questions s'imposent et interpellent. Tout d'abord, qui parle de cette articulation des dimensions de soin et (ou) de formation ? Comment parler de cette articulation, du soin et de l'éducatif dans les métiers de l'humain ? Mais aussi, comment est abordée la notion de rapport au corps en lien avec ces dimensions, puisque la pratique sur laquelle porte ma recherche propose à travers la psychopédagogie perceptive des modalités d'accompagnement qui recrutent des cadres d'expérience centrés sur le rapport au corps ?

D'un texte à un autre, d'un article à un autre, les portes ne cessaient de s'ouvrir et laissaient entrevoir l'ampleur de cet univers théorique. Par exemple, le *prendre soin* se décline dans des cadres différents, avec des visées éducatives et (ou) soignantes différentes, de telle sorte qu'il n'est pas possible de prétendre les embrasser toutes dans le temps dédié à cette recherche. C'est pourquoi nous avons choisi de présenter des pratiques qui correspondaient à notre parcours professionnel ou universitaire, telle la profession d'infirmière, ou des techniques et thérapies psychocorporelles. Mais aussi celles étudiées dans des contextes différents, l'éducation physique et sportive (EPS) lors d'une maîtrise en sciences de l'éducation, ou la psychopédagogie perceptive sanctionnée par notre post-graduation et mestrado en psychopédagogie perceptive. Sans préjuger des résultats de cette recherche, les conclusions de la recherche précédente laissaient entrevoir que sous certaines conditions, le soin devenait formatif et la formation de soi devenait soignante, car interrogeant le sujet dans sa capacité à

apprendre à travers une action spécifiée. Mais de nombreuses questions restent et donc notre projet est d'affiner la compréhension de cette articulation.

Ce questionnement, mais aussi cette nécessité de mieux comprendre, de se renouveler et de s'enrichir, est sans aucun doute le propre de toute pratique dotée d'un savoir-faire en évolution constante, ce qui est particulièrement vrai dans la pratique de la pédagogie perceptive. C'est pourquoi dans ce chapitre, nous avons le désir d'aller explorer, au regard d'autres pratiques, comment se vivent ces deux dimensions du soin et de la formation, pour nourrir cette compréhension au sein de ma pratique, du point de vue des personnes accompagnées.

En cheminant dans ces différents itinéraires, nous avons découvert que s'intéresser à des méthodes qui rapprochent le soin et la formation, et nous ajoutons la pédagogie, n'est pas chose facile, parce que :

- Un grand nombre de documents sur les approches éducatives et thérapeutiques ne concerne qu'une seule modalité et rarement les deux conjointement.
- Les concepts de soin, de formation et d'articulation de soin et de formation et d'accompagnement apparaissent peu balisés et nécessitent d'être précisés. Connaître l'intention du praticien, à savoir « je prends soin », « je donne un soin », « j'instruis », « j'éduque » ou « je forme », ou encore plus dans un mélange de ces postures n'est pas toujours explicite, conscient, ou élaboré.
- Bien des pratiques professionnelles, hier facilement distinguables (pratiques de soins, pratiques sociales, pratiques éducatives) articulent aujourd'hui ces différentes dimensions telles l'éducation thérapeutique où encore la pratique infirmière. Cependant, la combinaison d'activités à intention de soin avec une activité à intention éducative place les acteurs face à des logiques et des valeurs différentes. L'une et l'autre n'ont pas forcément le même regard sur le rapport au corps et sur l'esprit, ni les mêmes logiques d'intervention et (ou) relationnelle.
- Enfin, les mots utilisés pour définir une pratique sont les mêmes, mais semblent sous-tendus par des concepts différents.

Nous avons essayé de restituer les grands principes qui orientent certaines d'entre elles, ce qui fait le sens d'une pratique, mais aussi la recherche de cette articulation rarement explicite. On peut avancer qu'elles ont toutes en commun :

- le soin apporté à « l'humain », dans le sens de prendre soin de lui et,
- le soin de l'action mise en place pour prendre soin de l'autre, mais également
- du prendre soin de soi dans l'acte de prendre soin de l'autre.

La thématique de recherche de ce travail au sein du CERAP s'inscrit délibérément au carrefour principal soin-formation, entrelacement relativement peu fréquenté par la démarche scientifique. Cependant, il est en plein essor au sein des sciences humaines et sociales comme conséquence de nombreuses évolutions sociétales :

- épidémiologiques : le vieillissement de la population, l'augmentation des maladies chroniques, la fréquence des comportements à risques ;
- sociologiques : la remise en cause du pouvoir médical ; le regroupement de patients en associations qui réclament le droit à se prendre en charge ;
- économiques : 60 % budget de la santé passe dans les maladies chroniques.

Pour faire face aux nouvelles réalités sociales, les pouvoirs publics et l'OMS (1986) encouragent dans le cadre de la promotion de la santé le développement individuel et social par l'information, mais également par deux démarches d'éducation : *l'éducation à la santé* qui vise le développement des compétences des personnes et leurs formations en matière de santé ; et *l'éducation thérapeutique* qui tente d'intégrer la démarche éducative dans le processus soignant. On notera d'emblée deux orientations principales de ces démarches éducatives : la capacité du sujet à s'orienter vers une personne ou une institution et devenir ou redevenir « autonome » et responsable de sa santé.

Cette partie théorique est composée de quatre chapitres. Nous verrons à travers ce premier chapitre qu'il n'existe pas de définition unique de la santé, dans la mesure où cette notion renvoie à une réalité complexe. La définition proposée par l'Organisation Mondiale de la santé en 1978, l'OMS, reste une référence. La santé y est définie comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant donc pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. S'impliquer et se responsabiliser pour sa santé devient alors un nouveau mode de pensée émergeant. Ainsi, agir en amont de la maladie devient l'objectif avoué de la promotion pour la santé, qui constitue la nouvelle politique de santé publique. Et, dans les champs d'intervention des pratiques concernées, le processus soignant se veut aussi formatif par sa visée d'intégration des apprentissages dans la vie quotidienne. Cela laisse supposer qu'il existe un

chevauchement des effets produits par les types d'accompagnement respectifs, soignants et éducatifs. Mais de quoi est constituée cette articulation ?

Cette partie sera consacrée à la promotion de la santé et aux différentes notions de santé.

Elles vont permettre d'introduire dans le deuxième chapitre des pratiques prises en exemple, qui articulent action sociale, développement de compétences, rapport au corps, et santé.

Dans le deuxième chapitre consacré à l'*éducation à la santé*, nous retiendrons la dimension éducative de l'éducation physique et sportive (EPS) dont une des finalités est l'éducation à la santé, à travers la pratique des Activités Physiques et Sportives (APS). Elle a un rôle spécifique dû à la spécificité de son objet : le corps. Se pose ainsi la question de l'influence des conceptions et du rapport au corps sur la santé. Le défi est de donner aux jeunes le goût de l'activité physique, en leur proposant des activités agréables et diversifiées, de « développer l'autonomie et l'initiative » tout en leur permettant d'apprendre. La question est alors de savoir comment leur donner les moyens de prendre en charge de façon autonome leur propre capital santé et leur bien-être. L'adolescent doit avoir les moyens pour construire de manière éclairée un « habitus de santé positive »¹⁴ à travers l'engagement dans la pratique régulière d'activités physiques (une pratique corporelle). Nous nous intéresserons particulièrement à travers la CP5 (compétence propre) qui se rajoute dans l'offre de formation au lycéen, que ce soit dans la voie générale ou professionnelle et technologique depuis 2009 (BO spécial n° 2 du 19 février 2009). Elle aspire à « réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi ». Un nouveau sens émerge vers une préparation aux loisirs sportifs (Delignières et Garsault, 1996). Dans la liste des activités retenues au niveau national, on trouve : la musculation, la course en durée, le *step*, la relaxation, la natation en durée. Le développement de cette « pratique d'entretien » nous intéresse dans le cadre de cette recherche, comme exemple de « discipline de vie » ou « d'expérience » (Dieu, 2012) qui permet à l'élève d'acquérir des connaissances et des compétences transférables, pour contribuer notamment à une évolution du rapport à soi, une éducation à la santé et à la sécurité à savoir : la construction d'une pratique régulière et raisonnée.

¹⁴ « Habitus de santé positive » : terme employé par Dhellemmes (2005), Tribalat (2005) : Ensemble de valeurs, d'attitudes, de règles de vie qui structurent le comportement dans le but de développer ou sauvegarder son potentiel santé et son bien-être.

Ce parcours va nous amener à suivre la piste de différentes activités physiques qui comportent une dimension corporelle évidente. L'idée selon laquelle l'activité physique est « bonne pour la santé », et donc soignante, si elle semble admise par le sens commun, est en réalité plus complexe qu'une simple relation de cause à effet. Nous verrons que les ressentis liés à cet engagement corporel sont multiples. Ils peuvent aller de la perception de modifications de l'état du corps (légèreté, sudation), de la sensation d'effort, du sentiment de difficulté, ou au contraire, de relâchement, d'aisance dans le geste, de bien-être. Cependant, nous verrons que lorsque ces ressentis s'accompagnent pour l'individu de connaissances nouvelles, sur soi ou sur son environnement et que s'opère une transformation de ses ressources, nous pouvons alors parler d'expérience corporelle. Précisons que l'expérience est « le fait d'éprouver quelque chose » (Lalande, 1988, p. 321). Peut-on la réduire à de simples ressentis corporels à l'origine d'une transformation de soi ? Ce questionnement nous emmènera plus loin vers les pratiques psychocorporelles qui cherchent à éveiller chacune à leur manière l'expérience du corps dans une perspective de soin et (ou) de formation de soi, jusqu'à des approches corporelles sous l'étiquette de « méthodes d'éducation somatiques » dont fait partie la psychopédagogie perceptive. Les caractéristiques fondamentales de toutes ces approches d'éducation somatique sont résumées dans les deux termes de leur étiquette : éducation et somatique. L'éducation exige une participation à la fois « écoutante » et active de l'élève. Son objet d'éducation est l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement. Le terme somatique pour ces approches fait signe vers « le corps vivant, le corps au "je", le corps vécu de l'intérieur » (Joly, 2006, p. 23).

Nous verrons que l'articulation pédagogie et santé ne va pas de soi. Chacune des pratiques que nous avons retenues éclaire un aspect de la dimension soignante et (ou) formatrice. Nous verrons que l'enjeu de la formation est de « faire apprendre à prendre soin de soi », soit de rendre la personne capable d'agir sur ses comportements et (ou) sur son contexte dans une perspective de changement et d'évolution des comportements en matière de santé. L'élaboration de ces compétences ne peut se limiter à la transmission de savoirs (instruire) bien qu'elle y contribue et nécessite certaines conditions. Thuilier et Vial (2003) précisent que l'éducation est un projet qui va bien au-delà : « Recommencer à chaque génération la construction de la fragile humanité. On ne naît pas humain, on le devient — par l'éducation. Et c'est un travail inachevable qu'on ne fait pas seul, qui n'est jamais acquis » (p. 6). L'éducateur devient ainsi celui

qui accompagne l'autre « pour qu'il trouve son propre chemin, son développement, ses sens, et non pas l'emmener quelque part. Le savoir n'est qu'un tremplin pour chercher du sens » (*Ibid.* p. 5-6). La formation et le soin sont en effet des actes qui se rattachent à une conception de l'homme et à la question des finalités. Aussi à tout au long de cette recherche, nous ne pourrons faire l'économie d'une réflexion concernant : le soin, la santé, la formation et le prendre soin.

La démarche éducative implique une relation humaine à la fois éducative et soignante, qui sera abordée au chapitre III à travers l'*éducation thérapeutique* qui appartient au champ des éducations en santé.

Elle propose des pistes pour l'accompagnement de personnes atteintes de pathologies chroniques ou concernées par des facteurs de risque, qui peuvent à travers un protocole d'éducation apprendre et changer pour améliorer leur santé. Ses pratiques posent des questions de soins, de santé, de prendre soin. L'objectif n'est pas comme vu précédemment à travers l'éducation à la santé, la prévention de la maladie, mais la gestion des risques et ainsi d'apprendre à la personne malade à se soigner et à prendre soin de soi. Les changements liés à la *maladie chronique* se situent non seulement au plan des symptômes objectivables, mais aussi au plan des ressentis dans la sphère de l'intériorité et de l'intime. Se pose alors la question de comment dès lors, devenir sujet de son corps et de sa vie ? Il s'agit de partir du soin pour aller vers la formation. De quelle formation s'agit-il ? Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'éducation est « l'action ou le processus facilitant la formation et le développement d'aptitudes et de caractéristiques physiques, intellectuelles, motrices, sensorielles et affectives d'une personne ». Honoré (2012) nous rappelle qu'au-delà des enjeux économiques, la formation est d'abord « une interrogation sur l'existence ». Elle place la compréhension du sujet au centre de son approche, développe une pédagogie spécifique à chaque personne. Le soin porte en lui une dimension formative qui permet de se projeter vers des possibles (Hesbeen, 1997). Dans cette démarche, la relation d'éducation est primordiale et revêt selon les auteurs plusieurs objectifs, et principalement celui de permettre au patient en partenariat avec les soignants, d'acquérir des compétences afin de pouvoir prendre en charge de manière active sa maladie, ses soins et sa surveillance. En d'autres termes, se donner une nouvelle forme de santé, voire de nouvelles normes. C'est pourquoi nous retiendrons l'intervention éducative du métier d'infirmier(e). Elle représente l'une des dimensions du soin infirmier. Pour

accomplir cette activité, le soignant doit articuler dans sa pratique soignante des compétences en éducation des adultes. La dimension soignante repose sur une pratique soignante orientée par une conception de la discipline professionnelle. La dimension formatrice est un processus dynamique cherchant l'adhésion et la participation du patient. Elle est basée sur un projet et exige une approche globale du problème, c'est-à-dire qu'elle considère la personne dans son ensemble et ne se focalise pas uniquement sur la pathologie. L'une et l'autre de ces dimensions nécessitent un accompagnement entendu comme « être avec » et aussi comme prendre soin de l'autre, « cette attention (*particulière et concrète*) portée à l'autre en vue de lui venir en aide » (Hesbeen, 1997, p. 29). Une partie de ce chapitre lui sera consacrée.

Le dernier et quatrième chapitre nous conduira à poursuivre notre réflexion, par des concepts capitaux dans les pratiques de la psychopédagogie perceptive et incontournables dans le déroulement de cette recherche tels, la modifiabilité perceptivo-cognitive de Bois (Bois, 2005) en tant que principe d'apprentissage, le modèle de la réciprocité actuante (Bourhis, 2012) et de la directivité informative (Bois, 2005), qui visent les conditions d'activation d'un potentiel d'apprentissage.

La psychopédagogie perceptive adhère à ces différentes visions de la santé investies de sens nouveaux, qui s'ouvrent de manière beaucoup plus large aux expériences de développement et de croissance personnelle (Fawcett, 1995). La santé est ainsi reliée à la faculté d'apprendre à prendre soin de soi et d'apprendre de sa vie.

Cette optique porte sur l'existence d'un domaine d'éducation relié à un concept de santé, nous sommes dans une approche holistique. Elle focalise sur la promotion et le développement des ressources de la personne, et met en évidence la responsabilité de chaque individu dans la recherche de l'état de santé qui correspondrait à un état d'équilibre sans cesse remis en question. Chaque événement – dont la maladie fait partie – devenant alors source d'une « redécouverte » permanente de sa santé. Honoré prolonge l'idée de santé en tant que « phénomène unificateur de l'existence, de l'activité et de l'accomplissement. Dynamisé par la santé, l'homme, par son accomplissement, se déploie en son humanité en évolution » (Honoré, 2008a, p. 211). Cette idée témoigne d'une compréhension de la santé entendue comme une « tonalité de l'existence » un indicateur de notre état et un support de notre rapport à nous-mêmes et au monde. Elle est le moyen de notre révélation à cette existence sous certaines conditions, de « prendre

soin » de son maintien et de son déploiement. Nous voyons se dessiner une dimension soignante et formative.

Chacune des parties sera l'occasion de répondre à notre question initiale et d'élargir notre réflexion. Dans le titre de notre recherche : la dimension soignante et formatrice, nous avons opté pour l'idée de formation, plutôt qu'éducation. Il est entendu comme action de former ou de se former ou le résultat de cette action. Il s'agit de former des adultes qui décident de s'engager dans une relation éducative qui vise l'acquisition de compétences spécifiques, mais aussi le développement de la personne. L'apprentissage est pensé comme processus « tout au long de la vie ». Cette vision requiert un accompagnement doté d'une dimension « formative » au sens où Honoré (1992) la définit, autrement dit une démarche animée par une interrogation sur l'existence. La pédagogie perceptive s'inscrit dans le paradigme de l'expérience formatrice et existentielle : « Apprendre à se former par l'expérience ». S'il est dit que tant que j'existe, je me forme, il est peu de dire que la formation va de soi. D'où l'importance de s'interroger sur les conditions qui favoriseront son émergence. Dans cette mouvance, nous partageons les propos de Josso qui définit la formation « comme projet, production de sa vie et élaboration de sens » (Josso, 1997, p. 59).

Chapitre 1 – Exploration des notions

Pour une meilleure compréhension de la suite de ce travail, prenons le temps de clarifier rapidement certains termes clés que nous allons employer concernant la santé et la formation avec des notions satellites. Ceci nous permettra de poser les jalons de notre parcours vers la notion de santé ou de soin et la notion de formation. Ces définitions nous permettront d'introduire les actions qui pourront aider une personne à être actrice et responsable de sa santé, à savoir la promotion de la santé, l'éducation à la santé et l'éducation thérapeutique.

La conclusion nous permettra de montrer une première relative proximité entre ces deux notions de soin et de formation lorsque la question du sens de la formation (où de l'expérience vécue) est reliée à celle du sens de l'être à travers le cheminement d'Honoré (1992). De son côté, le soin, en tant qu'activité fondamentale à l'entretien de la vie et de son déploiement, s'inscrit dans une relation particulière à l'autre, le « prendre soin », qui inspire ce premier rapprochement.

1 Le concept de santé

Le concept de santé est en évolution permanente, il est sensible aux connaissances scientifiques, aux mutations de la société et aux contextes économiques. Il est variable en fonction du modèle théorique ou pratique dont se prévaut l'auteur, qui marque son influence sur la manière de définir la santé et les stratégies envisagées pour faire face aux problématiques relatives à la santé. À travers ces évolutions et ces multiples positions théoriques ou philosophiques, on peut cependant distinguer trois axes majeurs autour de la notion de santé :

- La santé vue comme absence de maladie (mesurée par la présence ou l'absence de certains indicateurs de maladie et parfois de risques) : « La santé, c'est la vie dans le silence des organes », selon la célèbre définition de Leriche. Cette

définition correspond au modèle classique biomédical à visée curative qui s'est diffusé depuis la fin du XIX^{ème} siècle.

- La santé comme état biologique souhaitable (physique et mental, mesurable par des indicateurs bio-physiologiques). Cette visée, à la fois plus sociale et plus intégrative, s'évalue principalement en termes de normalité ou de risques, sans aborder les aspects de bien-être ou de capacité d'action. La santé est alors l'affaire des professionnels de soin ou de santé.
- La santé bio-psycho-sociale, comme « état de complet bien-être physique, mental et social », suivant la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 1946 ; Engel, 1977 ; Berquin, 2010). Ce modèle marque le début d'une nouvelle vision de la santé, qui va avec les concepts de prévention et de promotion de la santé, ainsi que différents projets d'éducation « pour » ou « à » la santé, et de l'éducation thérapeutique.

On voit donc se dessiner trois approches dont on va retrouver l'origine dans les variations de sens historique du mot santé : la santé comme état en opposition à l'état de maladie, la santé comme équilibre physique et psychique, et enfin, la santé vue comme état complet de bien-être.

Dans un premier temps, l'étude étymologique du mot santé va nous permettre de remonter à l'origine des deux premiers sens. Dans un second temps, nous consacrerons notre attention à la santé vue comme état de bien-être, acception moderne qui est importante pour notre recherche.

1.1 Définition du terme santé

Pichot (2008), dans un article consacré à la compréhension de la notion de santé, précise d'emblée : « Le mot "santé" est extrêmement polysémique, et très difficile à définir » (p. 8). Son étude sémantique distingue cependant deux univers de sens : la santé comme opposition à la maladie ou la santé comme un état global d'équilibre.

C'est par l'étude des racines latines à l'origine du mot santé, comme *sanitas*, *sanus*, d'un côté, puis à *salvus* et à ses dérivés de l'autre, que Pichot discrimine ses deux orientations.

1.1.1 La santé comme opposition à la maladie

Pichot voit une première origine de sens dans l'opposition entre santé et maladie : « En latin, *sanitas* signifie "santé du corps", mais aussi "santé de l'esprit, raison, bon sens". *Sanitas* renvoie à *sanus* qui signifie "sain", mais aussi "raisonnable, sensé, sage" » (*Ibid.*, p. 8). Il poursuit : « De même racine que *sanus*, le verbe *sano* signifie "guérir, remédier, réparer". (...) Les mots apparentés à *sanitas* renvoient donc spécialement à l'idée de bonne santé (car la santé peut être mauvaise), ou de rétablissement de cette (bonne) santé » (*Ibid.*). Sain s'oppose donc à malade, comme la santé est aussi le résultat d'une action de guérison. Les deux notions sont liées.

Il est intéressant de remarquer que, selon Pichot, cette notion de santé ne fait pas la distinction entre santé physique et santé mentale, entre maladie physique ou maladie de l'esprit, distinction qui n'avait pas de sens à cette époque : « En latin, la santé ne concerne donc pas seulement le corps, mais aussi l'esprit, car celui-ci peut être malade tout autant que celui-là » (*Ibid.*). La séparation entre santé mentale et santé physique se fera au XIX^{ème} siècle avec les naissances contemporaines de la médecine moderne et de la psychiatrie.

1.1.2 La santé comme globalité ou intégrité

Proche, mais néanmoins distincte, Pichot pointe une deuxième origine de sens : « Dans le même ordre d'idées, le latin possède aussi le mot *salus*, ou *salvus*, qui signifie d'abord "entier, intact", mais aussi "sain, en bonne santé", ainsi que "salut". Il a pour dérivés *saluber* (salubre, salulaire), *sabubritas* (salubrité), *salveo* (être en bonne santé), *salvo* (guérir, sauver), etc. » (*Ibid.*, p. 9).

Cette fois, Pichot relie la notion de santé aux notions d'intégrité, de complétude et de totalité. Il relève les liens postérieurs avec des mots ciblant la notion de globalité, y compris la notion de sacré : « On retrouve la même racine indo-européenne dans le grec *holos* (tout, entièrement), à qui se rattache l'anglais *whole* (entier complet), ainsi que *health* (santé) et *heal* (guérir), (...). On la retrouve aussi (...) dans *holy* (sain, sacré) » (*Ibid.*).

Ces deux domaines sémantiques se retrouveront dans toutes les approches et discussions philosophiques autour de la santé. Nous décrirons plus bas les modèles récents de ces approches : approches biomédicales qui tentent de définir et relier à la fois santé et

maladie ; approches plus globales ou « holistes » de la santé. La définition par l'OMS (1947) participe de ce dernier regard par la prise en compte globale de la personne. Mais elle s'en distingue aussi en prolongeant la notion de santé vers la prise en compte du bien-être. Ce prolongement réclame une étude à part entière que nous présentons plus loin.

Pour notre recherche, une autre notion importante est la notion de *soin*. Cette notion fait place au soignant, au pédagogue et fait référence à la question de la posture du praticien ou de l'accompagnement de la personne, qu'elle soit en demande de soin ou en quête de mieux-être. La santé est un soin, mais appelle aussi un soignant. Et l'appréhension de la notion de santé va donc de pair avec une approche de la notion de soin.

1.2 Le sens du soin

Dans le TLFi (dictionnaire Trésor de la Langue Française informatisé), l'étymologie du mot « soin » ne semble pas claire. L'article pointe deux origines possibles : soit à travers le latin médiéval *soniare*, « procurer le nécessaire, donner ou recevoir l'hospitalité », en lien avec *sunnia*, souci ; soit depuis *so(m)niare*, qui a donné à la fois *songer*, rêver et *soigner*. Avec cette origine, pour le TLFi : « Penser/soigner/songer s'inscrivent dans une relation ternaire où *soigner* joue le rôle d'intermédiaire entre *penser*, dont il est le quasi-synonyme et *songer* dont il est l'équivalent phonétique » (Consulté en 07/2013).

Quoi qu'il en soit de ces deux origines, on peut discerner là aussi deux univers de sens : l'un visant une ou plusieurs attitudes reliées à la notion de « souci » ; l'autre visant des actes comme « procurer le nécessaire ». Pour sa part, Alain Rey, dans son *Dictionnaire Historique de la Langue Française*, repère ces deux mêmes origines du mot « soin » : « L'une (*soign* devenu *soing*) signifie souci, chagrin. (...) l'autre, plus récente, signifie nécessité, besoin » (1992, p. 1962).

Au final, le TLFi distingue quatre dimensions dans la définition de « soin » qui se regroupent facilement selon ces deux axes distincts :

- L'axe de *l'attitude* par (I) le souci, la préoccupation ; et (II) la responsabilité qu'une personne doit assumer (« prendre soin », « avoir soin de... »)
- L'axe des *actions* avec (I) les actes ou actions de soin ; et (II) l'application, la manière minutieuse d'effectuer une tâche, « faire *avec* soin ».

Honoré (2011) fait d'ailleurs remarquer que la langue allemande nomme cette distinction : « Le français n'a qu'un seul mot, *soin*, pour signifier les actes et la disposition. L'allemand a deux mots. *Pflege* dit le soin en tant qu'acte ou action ; *Sorge* dit le souci en tant que disposition fondamentale » (p. 102). Il note de plus que ces deux axes s'appellent l'un l'autre : « En tant qu'il est déterminé par le souci, le soin répond à la nécessité d'agir de manière propre à se maintenir dans l'existence » (p. 89). On comprend ainsi que le souci ouvre à l'acte de prendre soin et que l'acte de prendre soin réclame l'attitude du souci de l'autre.

Ce premier parcours sémantique permet de délimiter les univers de sens de la notion de santé et de soin, et nous pouvons en voir les héritages dans les modèles contemporains de santé. Nous en décrivons brièvement trois parmi les plus connus : le modèle biomédical ou « naturaliste » de Boorse (2012) ; le modèle « holiste » de Nordenfelt (2012) ; et la notion de « normativité » de Canguilhem (1966). L'idée n'est pas dans ce chapitre de faire une étude exhaustive de ces modèles, mais de montrer plutôt la diversité des approches de la notion de santé et son évolution vers une prise en compte globale de la personne.

1.3 Les modèles contemporains

Même si les propositions de l'OMS ont marqué une étape dans l'approche de la santé, la littérature scientifique est parcourue de positions variées, reposant sur des modèles théoriques concurrents et ne partageant pas les mêmes visions de la santé, de la maladie et même du vivant. En s'appuyant sur nos précédents parcours de sens, nous pouvons distinguer deux grandes familles de modèles et approches : les modèles dits « naturalistes » et les modèles dits « holistes ».

Les premiers prônent une approche biomédicale de la notion de santé, espérant la caractériser aux moyens de normes, de moyennes statistiques ou d'une appréhension biologique des mécanismes du vivant. Un modèle récent et nuancé qui a fait date dans la littérature scientifique est le modèle dit « biostatistique » de Boorse (*Ibid.*). À l'opposé, les deuxièmes soutiennent l'impossibilité de définir seulement biologiquement l'état de santé et avancent qu'une telle définition doit prendre en compte les aspects psychiques, sociaux et culturels pour saisir globalement ce qu'est être en santé. Parmi les approches contemporaines, celle du philosophe Nordenfelt (*Ibid.*) est populaire.

Enfin, même si historiquement, il les précède, nous présenterons le modèle de Canguilhem (*Ibid.*) qui se situe en contrepoint à ces deux modèles tout en tenant compte des points importants sur lesquels ils s'appuient.

1.3.1 Le modèle biostatistique ou « naturaliste » de Boorse

Comme pour tout projet naturaliste, Boorse (2012) tente de définir la santé de manière positive à partir des données scientifiques et pouvant caractériser un être humain « normal ». L'idée est de s'appuyer sur la pratique médicale et l'état des recherches biomédicales pour cerner un état « sain », distinguant l'état de santé par rapport à l'état de maladie. Sa position est néanmoins nuancée dans le sens où l'auteur ne se veut pas théoricien, mais se réfère à la pratique médicale tout en restant descriptif, sans mettre en avant des normes absolues. Dans les termes de Giroux (2010), « sa position est naturaliste, dans le sens où l'auteur s'estime capable de définir les concepts de santé et de maladie de façon scientifique en dehors de normes sociales et (ou) culturelles » (p. 42-44).

Boorse (2012) passe en revue un certain nombre de critères qui lui semblent devoir participer de manière incontournable à la définition de la notion de santé, et dans le même temps en critique la solidité. Chaque critère semble bien cerner une des caractéristiques de la santé, mais dès que l'auteur veut le préciser, les difficultés apparaissent. Nous reprenons les six principaux critères selon la présentation de Giroux (2010, p. 46-50), avec la critique qui en est faite par Boorse (*Ibid.*) lui-même :

- La *normalité statistique*, avec toutes les difficultés inhérentes à ce type d'approches, largement établies dans la littérature (comme Canguilhem, 1966), qui montrent que dépasser une norme ne signe pas forcément un état pathologique.
- L'*homéostasie* : la régulation et l'équilibre du milieu intérieur. Mais comment prendre en compte d'autres fonctions comme la perception ou la motricité ?
- L'*adaptation*. Ce critère revient souvent et semble naturel, mais comment alors rendre compte de fonctions adaptées, mais clairement pathologiques ?
- Le *traitement par la médecine*... Mais, comme pour le précédent critère, que faire des états clairement pathologiques, mais non-guérissables ou non pris en compte par la médecine ?

- La *douleur* et la *souffrance*. L'idée est alors de définir la santé en opposition aux états vécus comme maladifs. La prise en compte de critères subjectifs est importante mais que faire alors des maladies asymptomatiques ?
- L'*incapacité*. Une personne saine est, selon ce critère, quelqu'un qui garde sa capacité d'action. Ce critère est souvent abordé dans la littérature récente, comme d'ailleurs dans l'approche de Nordenfelt ci-dessous, et est très en lien avec la philosophie de Ricœur avec sa notion de *capabilité* (1990 ; 2004). J'y reviens ci-dessous.

Ainsi, nous ne pouvons que reconnaître la lucidité de l'approche de Boorse, où il pointe pour chaque critère la ou les difficultés associées. Au final, le projet semble loin d'être réussi, et la visée naturaliste se heurte à ses propres limites dans cette tentative de cerner la notion de santé selon le seul angle biologique.

1.3.2 Le modèle holiste de Nordenfelt

Nordenfelt (2012) présente son modèle en opposition claire à la tentative de Boorse et défend l'idée que la santé ne peut s'approcher que de manière globale, que ce soit par la prise en compte des différentes dimensions de l'individu ou par la prise en compte du contexte social et culturel. C'est pour cela qu'il dénomme son modèle explicitement « holistique » (Giroux, 2010, p. 52). Son idée centrale est de définir la santé en termes de bien-être et de caractériser celui-ci en termes de capacité.

➤ *La capacité, dimension centrale de l'approche*

Giroux (2010) résume l'approche de Nordenfelt comme pointant le lien entre état de santé et prise en compte de la personne dans ses capacités d'action : « Pour Nordenfelt, la caractéristique la plus générale et la plus pertinente pour définir la santé n'est pas le *fonctionnement biologique normal*, qui restreint trop la vie humaine à la survie et à la reproduction, mais la *capacité* » (p. 58).

Ce concept est donc un concept positif dans le sens où il ne s'appuie pas sur une opposition première à la maladie, il vise la personne dans ce qu'elle peut mobiliser pour sa vie. Cependant, Nordenfelt fait aussi le lien réciproque entre état de maladie et les notions d'incapacité et de souffrance (*Ibid.*, p. 59). Puisque la capacité d'action est la marque de l'état de santé, la souffrance et l'incapacité à agir signent à l'inverse l'état de maladie.

Reste pour l'auteur à préciser ce qu'il entend par « capacité ». Dans leur présentation de l'auteur, Le Bidan et Forest (2012) formulent cette question : « Nordenfelt demande : de quoi l'individu en bonne santé doit être capable ? Comment définir les capacités qui permettent de définir le concept de santé ? » (p. 260).

La réponse de Nordenfelt est construite en deux temps : d'abord, qualifier ce que l'on peut entendre par capacité ; puis, montrer que les capacités sont en lien avec l'idée fondamentale que la santé, vue comme bien-être, suppose la réalisation de ses « buts vitaux ».

➤ *Buts vitaux et capacités*

Commençons par définir ce que peuvent être les buts vitaux d'un humain selon Nordenfelt. Giroux (2010) les présente ainsi : « Les buts vitaux sont ceux dont l'accomplissement est à la fois nécessaire et suffisant pour un bonheur minimal et durable » (p. 122). Sans faire référence explicitement à la théorie de Maslow, Le Bidan et Forest font une distinction entre conditions et aspirations : « Il y a sans doute deux manières de caractériser les buts vitaux. L'une en termes d'aspirations fondamentales des individus dans leurs projets de vie. L'autre en termes de conditions d'une vie acceptable (...) » (p. 260). C'est donc une théorie à deux étages : une dimension objective minimaliste, avec la recherche des conditions permettant de définir une vie normale, des conditions de vie décente ; puis, une dimension plus subjective, liée au sentiment de la réalisation d'aspirations plus personnelles.

Ensuite, Nordenfelt essaye de caractériser les capacités générales qu'un individu devrait posséder pour la recherche de ces buts vitaux. Sans entrer dans le détail, relevons un point intéressant. L'auteur distingue deux formes de capacités : des capacités de premier ordre et des capacités de second ordre.

La distinction est la suivante : « La capacité de premier ordre renvoie à la capacité présente ou actuelle, le pouvoir immédiat d'exécuter une compétence fondamentale. La capacité de deuxième ordre désigne une capacité potentielle » (Giroux, 2010, p. 117). La capacité de deuxième ordre suppose donc la possibilité d'un apprentissage ou du développement d'une compétence non encore présente. Ainsi, elle semble « supérieure » à celle de premier ordre, dans le fait qu'elle peut justement la produire, et pas l'inverse.

Pour notre recherche, la comparaison de ces deux modèles est intéressante. D'abord, nous pouvons relever que la différence d'approche peut se traduire en termes d'approche « en je » ou « en il » (Hunyadi, 2010). L'approche « en il », ou à la troisième personne, est à la recherche d'invariants biologiques ou physiologiques, tout en mettant de côté la singularité des personnes. À l'inverse, l'approche « en je », ou à la première personne, s'attache à relier l'état de santé à un vécu singulier, et d'en saisir les différentes dimensions. Une approche dépassant ces dualités pour comprendre les liens entre ces deux approches reste à faire. Au-delà de cette différence essentielle, nous pouvons noter que les deux points de vue finissent par soulever l'importance, même dans des visions opposées, cette notion de compétences ou de capacités. Dès que l'on dépasse l'approche classique biomédicale, réfléchir à la notion de santé penche vers une approche plus globale par la prise en compte de l'intégrité de la personne, dans ses dimensions d'actions comme dans ses dimensions de réalisation personnelle. On voit alors naître une dimension éducative implicite car, comment aider la personne à déployer ses compétences « de second ordre » sinon en l'accompagnant ?

Nous présentons finalement les thèses de Canguilhem, antérieures dans le temps, parce que cet auteur présente une position originale – naturaliste et holiste – à rebours de ces deux positions. C'est pour cela que nous exposons sa théorie à la suite des positions de Boorse (2012) et Nordenfelt (2012).

1.3.3 Le vivant et le normativisme de Canguilhem

La publication en 1966 du livre de Canguilhem, *Le normal et le pathologique*, a fait date dans l'histoire de la médecine et continue, plus de cinquante ans après, à alimenter les recherches et les développements. Il fait date d'abord par son étude fouillée des thèses biologiques et médicales de son époque au sujet de la santé, et aussi par ses positions originales dans le paysage des études philosophiques.

➤ *La santé et le vivant*

La première thèse de Canguilhem est que « normal » et « pathologique » se définissent ensemble parce ce qu'il est difficile, voire impossible de les séparer, suivant la phrase de Bernard souvent citée : « Il est très difficile, sinon impossible, de poser les limites entre la santé et la maladie, entre l'état normal et l'état anormal » (1987, p. 270).

Ainsi, il peut développer :

Sans les concepts de normal et de pathologique la pensée et l'activité du médecin sont incompréhensibles. Il s'en faut pourtant de beaucoup que ces concepts soient aussi clairs au jugement médical qu'ils lui sont indispensables. Pathologique est-il un concept identique à celui d'anormal ? Est-il le contraire ou le contradictoire du normal ? Et normal est-il identique à sain ? (Canguilhem, 2000, p. 155).

Dans son essai de comprendre cet entrelacement, Canguilhem se démarque d'une vision purement biologique de la santé, mais sans adopter des positions relativistes (« la vision de la santé dépend de facteurs culturels ») ou holistes (« la vie est d'un autre ordre que la matière »). Selon Giroux (2010), c'est l'appui sur la notion de vivant qui fait la différence : « C'est en réalité à la vie qu'il faut s'intéresser pour clarifier la question de savoir ce qui est normal et ce qui est pathologique. La notion de *normativité biologique* introduite par Canguilhem s'enracine dans ce fait, jugé irréductible et indépassable : le vivant *préfère* la vie à la mort, la santé à la maladie, il choisit, sélectionne » (p. 23).

Son approche du vivant est, pour ainsi dire, écologique avant l'heure dans sa façon d'aborder l'organisme dans toute sa complexité physiologique et de l'insérer dans son milieu.

➤ *La normativité*

Cette vision du vivant débouche alors sur son concept de normativité qui veut dire « création de normes » : « La vie n'est pas seulement soumission au milieu, mais institution de son milieu propre » (Canguilhem, 1966, p. 155). Ou encore : « (*La santé comme*) une façon d'aborder l'existence en se sentant non seulement possesseur ou porteur mais aussi au besoin créateur de valeurs, instaurateur de normes vitales » (p. 134). Le vivant ne fait donc pas que s'adapter à son milieu naturel tout en respectant des normes définies au préalable, mais crée son propre milieu et crée ses propres valeurs ou normes.

Pour Canguilhem, il ne semble donc pas possible de définir le vivant en termes purement biologiques, mais, de plus, le vivant se caractérise par cette forme de *normativité* spécifique, dans le fait que tout vivant définit son monde propre.

De ce fait, pour Klein (2012), le concept de normativité emporte avec lui la nécessité de prendre en compte le point de vue de la personne : « La notion de normativité que Canguilhem met en place (...) vise donc à la fois à rendre compte du comportement fondamental du vivant d'être créateur de ses propres normes au sein d'un milieu qu'il accommode, et à réintroduire le point de vue de l'individu vivant dans le milieu de la

clinique médicale » (p. 25). La notion de normativité a des conséquences sur la conception de la maladie de Canguilhem, qui a une influence notable aujourd'hui dans le domaine de l'éducation à la santé (Flora, 2012 ; Barrier, 2007).

➤ *Approche de la maladie*

Puisque le vivant est création de normes, la maladie se voit dans la perte de cette capacité : « La vie est en effet création de normes et inclut de ce fait tant la santé que la maladie, à cette distinction près que la maladie est création de nouvelles normes, mais de valeur négative à l'égard de la vie, (...), une réduction des possibilités futures de normativité. Le malade est anormal par "incapacité d'être normatif" » (Canguilhem, 1966, pp. 86-87).

Cette idée sera reprise récemment par des philosophes (Klein, 2012 ; Worms, 2010) ou des patients chroniques réfléchissant sur leur état (Barrier, 2007). Dans le cas d'une pathologie chronique, le malade se retrouvant en marge des normes, le projet devient de lui permettre de se reconstruire une identité, avec ses propres normes et valeurs, dans laquelle il puisse intégrer son processus pathologique. Barrier (2009) précise : « De menace extérieure et traumatisante, elle (l'expérience de la maladie) peut devenir une partie intégrante de sa vie revalorisée par cette assimilation qui en transforme le sens » (p. 57).

C'est un processus évolutif et éducatif qui s'enracine dans le vécu de la maladie chronique, centrée sur la prise en compte de la potentialité du patient à surmonter la maladie, à « co-naître », « apprivoiser » cette dernière, à découvrir et prendre conscience de sa propre norme de santé. Barrier (*Ibid.*) nomme cette potentialité, qui a besoin d'être « entendue, soutenue, favorisée, c'est-à-dire éduquée », (p. 57), *auto-normativité*. La santé est ainsi entrevue comme la capacité d'instaurer des normes nouvelles, de modifier un ordre vital existant, le départ d'une reconstruction et d'une quête identitaire.

Ce concept de normativité ouvre ainsi sur les rapports qu'entretiennent la santé et la formation, dans la mesure où elle relie le sujet à sa propre existence et à la découverte de ses possibilités et de son déploiement à travers une démarche éducative.

1.4 La santé comme bien-être

C'est dans cette tension entre l'approche de la santé comme état normé, biologique et (ou) physiologique et la santé comme intégrité, ou maintien dans un état global cohérent et fonctionnel, que me semble résider la logique évolutive dans la compréhension de la santé. Plus la compréhension des mécanismes biologiques à l'origine de l'état de santé s'est affinée, plus les partisans d'une approche globale ont été amenés à élargir et approfondir leur vision de la santé. Cette tension débouchera au milieu du XX^{ème} siècle par la mise avant par l'OMS de la santé comme état complet de bien-être.

C'est donc vers la notion de bien-être que nous nous tournons maintenant, en présentant plusieurs aspects, l'approche de l'OMS et les approches récentes plus opérationnelles issues de la psychologie positive.

1.4.1 La définition de l'OMS

La définition de l'OMS (1947) pose la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité (...) ». Ce modèle a été discuté et argumenté dans de nombreuses publications¹⁵, et Klein (2012) y voit une approche « révolutionnaire » : « La santé quittait le filigrane négatif de la maladie pour être reconnue comme un mode de vie spécifique, avec ses marqueurs et indicateurs corporels, ses sensations propres ; (...) pour s'affirmer positivement comme un ressenti de pleine réalisation de soi, comme une capacité à utiliser entièrement ses ressources » (p. 11).

Reste que la notion de bien-être pose autant de questions qu'elle ouvre de perspectives : Qu'entendre par « bien-être » ? Comment préciser ce que l'on peut entendre par « état complet » ? Et les notions de bonheur et d'équilibre psychique semblent aussi mobiliser. Reprenons notre parcours lexical et sémantique à propos de la notion de bien-être. D'après la définition du TLFi, le bien-être est un « sentiment général d'agrément, d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et (ou) de l'esprit » (Consulté 05/2013). Ainsi, la notion de bien-être fait référence autant à un sentiment subjectif qu'elle interroge la notion de besoins de la personne.

¹⁵ Par exemple, les travaux de la Commission des déterminants sociaux de la santé, sur le site de L'OMS : http://www.who.int/social_determinants/thecommission/fr/

Barbarino-Saulnier (2006) relie cette référence aux valeurs de la personne : « Le bien-être nécessite d'entrer dans la sphère de la vie personnelle à travers la connaissance des systèmes de valeur permettant d'identifier les préférences, les priorités et les aspirations des individus. Comme l'explique A. Bailly, "le bien-être est le résultat d'une relation subjective entre une personne et les valeurs auxquelles elle aspire, valeurs morales, culturelles, politiques, économiques" » (§ 2).

Et cela réclame non seulement la pleine prise en compte de la subjectivité de la personne mais aussi de son caractère incarné dans un corps : « Replacer l'individu au cœur du processus d'analyse donne ainsi lieu à des études subjectives originales basées sur des approches sensibles, sensorielles, sanitaires ou corporelles de l'espace (le corps étant considéré comme le lieu premier de la manifestation du bien-être) » (§ 4).

Cette approche globale fait conclure à Klein (2012) : « La tentative de définition du bien-être, loin d'être simple, nous emporte au cœur du rapport intime du sujet vivant à son milieu » (p. 6).

Pour notre recherche, cette conclusion nous amène à faire les premiers liens entre ce genre d'approche de la santé et l'apport suggéré d'une éducation à cette visée de développement. Klein appuie ce désir : « À l'aune d'une philosophie de la vie, le bien-être apparaît donc comme un fondement anthropologique qui peut s'opérationnaliser au point de participer, par le biais d'une éducation en santé (Descarpentries, 2006, Klein, 2012), à la constitution d'un vivre ensemble, d'un nous nouveau, fondé sur un rapport éthique du je à lui-même et aux autres » (p. 36).

Ainsi, se dessine un parcours qui va de la notion de santé comme « état physiologique normé » à la notion de santé comme « état de bien-être » qui appelle alors une démarche éducative. Mais, il nous semble alors que, pour la littérature étudiée jusque-là, ce parcours nous éloigne dans le même temps de la dimension soignante. Et donc il ne nous semble pas y avoir d'essai de compréhension des liens possibles entre ces deux dimensions, soignante et formative.

Avant d'aborder cette thématique dans notre prochain chapitre, nous allons présenter quelques-uns des modèles contemporains qui essayent de définir de manière scientifique et opérationnelle la notion de bien-être, les modèles de Ryan et Deci et de Ryff et Singer. Ces deux modèles, en plus de décrire l'état des recherches en

psychologie positive sur la notion de bien-être ou de bonheur, éclairera sur la richesse potentielle de cette notion et me fournira des indices de compréhension dans la synthèse de mes analyses d'entretien.

1.4.2 La psychologie positive et les modèles scientifiques du bien-être

La psychologie positive est une branche récente et florissante de la psychologie, très en lien philosophiquement avec la psychologie humaniste¹⁶, dont l'objectif est d'étudier de manière empirique les états de bonheur et de bien-être plutôt que les aspects pathologiques de la personne humaine. Une partie des recherches est donc consacrée à définir plus précisément ce que l'on peut entendre par « bien-être », par exemple ces différentes dimensions possibles, et de produire à partir de ces clarifications conceptuelles des questionnements et des enquêtes empiriques pour tester la validité de ces modèles.

L'article de Ryan, R. et Deci E. (2001) fait partie de ces nouvelles recherches. Les auteurs présentent un état de la question en présentant les deux principales approches récentes les plus populaires : le modèle hédonique et le modèle eudémonique. Puis, ils présentent leur propre modèle, en étendant ce dernier avec leur notion d'auto-détermination (la *Self-Determination Theory* ou SDT, dont l'acronyme sera conservé).

Les deux modèles, hédonique et eudémonique, se comprennent en référence aux deux approches concurrentes de la philosophie antique. D'un côté, l'école épicurienne qui voit le bonheur comme la satisfaction de ces désirs et l'accomplissement de ses besoins naturels, a donc reçu la dénomination d'hédonisme ; de l'autre, les courants de pensée issus de la pensée d'Aristote qui considèrent que le véritable bonheur ne repose pas sur la satisfaction de plaisirs du présent, et donc souvent éphémères, mais dans la réalisation de ses aspirations profondes, est l'« *eudaimonia* » d'Aristote, le déploiement de son « *daimon* », son être profond (*Ibid.*, p. 143). Nous présentons brièvement ces deux voies avant de revenir sur le modèle de Deci et Ryan, qui nous semble important dans le cadre de notre recherche.

¹⁶ Le courant humaniste plonge ses racines dans la Renaissance, mais il a pris forme en psychologie aux environs de 1960 avec les travaux de Maslow, Bugental, May, Rogers et plusieurs autres psychologues renommés. Dans son sens moderne, il désigne tout mouvement de pensée qui donne à l'homme la valeur première, qui met en avant sa capacité à évoluer de manière positive et qui a pour objectif son épanouissement.

➤ *L'approche hédonique*

L'approche hédonique privilégie l'étude des sentiments de bien-être, entendus comme l'expérience d'états positifs plutôt que d'états négatifs. Les études empiriques ont permis de déterminer une notion structurée du *bien-être subjectif* (Subjective Well Being ou SWB) comprenant trois dimensions : la satisfaction de la vie, la présence d'états ou de sentiments positifs (*moods*) et l'absence d'états négatifs. La distinction entre ces trois dimensions a été validée à travers des questionnaires élaborés.

Même si les premiers modèles hédoniques voyaient donc le bien-être comme la recherche du bonheur et des plaisirs, les modèles actuels élargissent celui-ci de manière un peu plus large que la simple poursuite des plaisirs. Selon Deci et Ryan : « La vision prédominante parmi les psychologues hédonistes est que le bien-être consiste dans un sentiment subjectif de bonheur et concerne toute expérience plaisante, opposée aux expériences déplaisantes, conçue largement pour y inclure tout jugement sur les bons ou mauvais éléments de la vie »¹⁷ (p. 144). Ainsi, les partisans de l'approche hédoniste incluent-ils aussi la prise en compte des buts et des valeurs de la personne. Ce qui nous amène à présenter l'autre approche contemporaine, l'approche eudémonique.

➤ *L'approche eudémonique*

L'approche eudémonique trouve donc son origine chez Aristote et a été remis à l'honneur, selon Deci et Ryan, par Fromm dans les années 60. Celui-ci avançait, dans un esprit aristotélicien, qu'il nous faut bien distinguer entre « les besoins ou désirs qui correspondent seulement à des ressentis subjectifs et dont la satisfaction conduit à des plaisirs passagers, de ceux qui sont ancrés dans la nature humaine et dont la réalisation est propice à la croissance humaine et qui produisent l'eudaïmonie, c'est-à-dire le "bien-être" »¹⁸ (Fromm, cité par Deci et Ryan, p. 145).

Cette approche est évidemment dans l'esprit humaniste et holistique des années 60 (Maslow, Rogers, etc.) dont le souci est de relier le bonheur ou le bien-être à la réalisation de ses désirs profonds. Plusieurs modèles se sont construits autour de cette

¹⁷ Ma traduction de : « Indeed, the predominant view among hedonic psychologists is that well-being consists of subjective happiness and concerns the experience of pleasure versus displeasure broadly construed to include all judgments about the good/bad elements of life. »

¹⁸ Ma traduction de : « those needs (desires) that are only subjectively felt and whose satisfaction leads to momentary pleasure, and those needs that are rooted in human nature and whose realization is conducive to human growth and produces eudaimonia, i.e. "well-being." »

idée, comme le modèle de Ryff et Singer, présenté ci-dessous, et le modèle SDT des auteurs, que nous présentons brièvement pour l'accent mis sur la notion d'autonomie.

➤ *Le modèle SDT*

Le modèle de Ryan et Deci (2000) se situe dans l'approche eudémoniste. Comme d'autres modèles similaires, il met en avant la notion de réalisation de soi comme étant la pierre angulaire du bien-être. L'objectif plus précis est de préciser ce que peut vouloir dire « l'actualisation de soi » et de préciser comment cela peut être atteint (*Ibid.*, p. 146).

Ryan et Deci en disent : « Spécifiquement, STD avance trois besoins psychologiques de base – l'autonomie, la compétence, et l'appartenance – et affirme que la réalisation de ces besoins est essentielle pour la croissance psychologique, l'intégrité et le bien-être, aussi bien que les expériences de vitalité (Ryan et Frederick 1997) et la congruence de soi (Sheldon et Elliot, 1999) »¹⁹ (p. 146-147). Le modèle similaire de Ryff et Singer apporte d'autres propositions pour l'éclaircissement de cette notion de bien-être, entendue comme réalisation de soi.

1.4.3 Le modèle de Ryff et Singer

Dans le même courant eudémoniste, mais avec une approche différente, Ryff a développé sa propre théorie dans toute une série de recherches et d'articles. Ryff et Singer, (2008) en est une synthèse avec une présentation de leur modèle du « bien-être psychologique » (*Personal Well Being ou PWB*).

Les auteurs synthétisent de multiples approches de la notion de bien-être, ce qui fait d'ailleurs un des intérêts de l'article, et résumant ensuite dix ans de recherches empiriques pour présenter un modèle qu'ils jugent unificateur. Ce modèle, que l'on peut qualifier de global, porte avec lui l'idée que caractériser le bien-être réclame la prise en compte aussi bien du rapport à soi, du rapport aux autres et, enfin de l'accomplissement de soi. Dernier intérêt de l'article : la description d'un questionnaire éprouvé validant les différentes dimensions présentées, que nous ne présenterons pas ici. Précisons juste

¹⁹ Ma traduction de : « Specifically, SDT posits three basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—and theorizes that fulfillment of these needs is essential for psychological growth (e.g. intrinsic motivation), integrity (e.g. internalization and assimilation of cultural practices), and well-being (e.g. life satisfaction and psychological health), as well as the experiences of vitality (Ryan et Frederick 1997) and self-congruence (Sheldon et Elliot, 1999). »

que ce questionnaire a montré que les différentes dimensions définies ci-dessous sont bien indépendantes les unes des autres.

Le modèle est résumé par le schéma suivant (p. 20) :

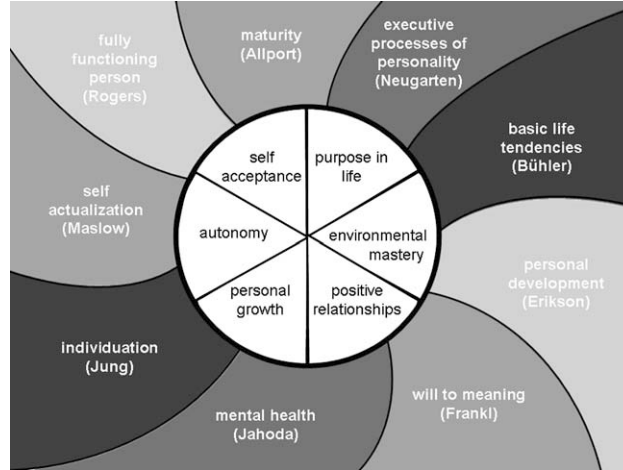


Figure 1 - Modèle de Ryff & Singer (2008)

Ce schéma présente clairement l'ambition de synthèse des auteurs, où la plupart des courants humanistes sont représentés de même que les différentes théories de l'accomplissement de soi. Ce qui me semble intéressant pour la notion de bien-être et pour ma recherche est la définition de six dimensions participant chacune à leur façon à l'état de bien-être. Nous les présentons brièvement l'une après l'autre, en reprenant librement les propos des auteurs (*Ibid.*, p. 20-24).

➤ *L'acceptation de soi*

La première dimension concerne l'acceptation de soi que Ryff et Singer (2008) retrouvent comme point central chez beaucoup d'auteurs comme Maslow (1972), avec son idée d'actualisation de soi, Rogers (1968) et le fonctionnement optimal ou encore Allport (1954) et sa notion de maturité (*Ibid.*, p. 20). Pour eux, ce regard positif sur soi-même est aussi contemporain avec l'acceptation de sa part d'ombre selon la théorie de Jung (1933).

➤ *Maitrise de son environnement*

Cette dimension correspond à la faculté ou capacité d'action, qui renvoie à la notion de capacité déjà abordée dans les modèles de santé comme celui de Nordenfelt (2012) et qui pointe que l'état de bien-être repose aussi sur les liens entre soi et le monde.

Ainsi, la participation active et la maîtrise de son environnement sont, pour les auteurs, des ingrédients fondamentaux du fonctionnement psychologique positif (Ryff et Singer, 2008, p. 22).

➤ *Autonomie (ou autodétermination)*

De manière un peu plus large, les rapports entre soi et le monde se traduisent dans la notion d'autonomie, que l'on a déjà rencontré dans le modèle *SDT* de Ryan et Deci (2001). C'est une dimension assez polymorphe que les auteurs pointent dans de nombreux modèles comme signant des qualités comme l'auto-détermination, l'indépendance, ou encore la régulation interne de ses comportements (Ryff et Singer, p. 23).

Les auteurs font le lien entre leur notion d'autonomie et la personne pleinement fonctionnelle décrite par Rogers avec son propre lieu de contrôle et d'évaluation interne (*Ibid.*, p. 23). L'autonomie ainsi entendue marque l'indépendance de ses choix ou valeurs par rapport à son contexte social ou familial.

➤ *Relations positives aux autres*

Après la relation au monde, la dimension suivante vise la qualité du rapport aux autres, facteur que l'on retrouve dans la majorité des auteurs du schéma.

➤ *Croissance personnelle*

Les deux dernières dimensions sont en lien avec une dimension de transcendance, avec la notion de croissance personnelle et vie signifiante. La notion de croissance personnelle est évidemment la traduction directe de la notion aristotélicienne d'eudaïmonie et vise la réalisation de soi comme valeur essentielle du bien-être, position commune à Maslow, Rogers, Erikson... (*Ibid.*, p. 21).

➤ *Une vie signifiante, avec une raison d'être (a purpose life)*

Cette dernière dimension fait référence au contenu d'une telle croissance personnelle. C'est une dimension que l'on retrouve chez Allport, Frankl, et dans les théoriciens du cycle de vie, où la compréhension du but de sa vie tient une place essentielle. Donner un sens à sa vie, trouver une raison d'être à son existence participe à la pleine réalisation de soi (*Ibid.*, p. 22).

1.4.4 Remarques sur le modèle de Ryff et Singer

L'intérêt de ce modèle repose sur sa visée unificatrice. Il est remarquable de voir ainsi les nombreux travaux empiriques des psychologues humanistes repris dans une perspective unique et validée scientifiquement. De plus, il nous fait voir que la notion de bien-être se décompose selon des dimensions précises de la nature humaine : le rapport à soi, le rapport aux autres et le rapport au monde, dans l'action.

1.4.5 Conclusion sur les modèles de bien-être

Il existe deux conceptions pour la compréhension du bien-être et de la santé psychologique. L'une met l'accent sur le plaisir hédoniste, comprend la santé comme un ressenti de bien-être, « être bien » et désigne un sentiment ou une émotion que l'on nomme « bien-être subjectif ». Il comprend essentiellement trois aspects, l'absence ou la faiblesse de sentiments négatifs, la présence d'émotions positives et la satisfaction de la vie. L'autre, l'eudémonie, met l'accent sur « le bien-être psychologique » s'entend comme capacité à persévérer dans son être, « devenir bien » et comporte différentes caractéristiques comme, l'acceptation de soi, des relations positives avec les autres, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, la croissance personnelle et la croyance que sa vie a un sens. Cette deuxième conception du bien-être implique de manière naturelle une approche éducative et sous-entend une forme d'accompagnement. Ce fait rapproche donc la dimension de santé et de soin de la dimension formative.

1.5 Conclusion sur la notion de santé

Après un bref parcours de l'évolution de la notion de santé qui est vue comme absence de maladie et état biologique souhaitable, le début du siècle annonce le courant holistique dont fait partie la définition de l'OMS (1947) qui élargit la définition de la santé au bien-être. Elle englobe la dimension psychologique et sociale de l'individu. Sont ainsi visés toute sa capacité relationnelle à lui-même et aux autres ainsi que ses modes de vie. De plus, la vision de la santé comme bien-être a poussé le courant de la psychologie positive à étudier de manière approfondie cette notion qui comme nous l'avons montrée rapproche les notions de santé et d'éducation et de formation.

Au final, la plupart des auteurs (cf. Cotton, 1982 ; Charte d'Ottawa, 1986) considèrent la santé comme un processus, une ressource, une capacité, une force, qui doit permettre

à tous les êtres humains de développer au maximum leur potentiel de santé. Ces visions de la santé mettent bien en avant la notion de bien-être et sa prise en charge, ce qui souligne la place importante de la subjectivité du sujet.

L'OMS²⁰ souligne le caractère subjectif (car lié à la personne) et multidimensionnel de la qualité de vie. Il ne se réduit pas à la santé et met en évidence le point de vue de la personne : « La perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. C'est un concept très large influencé de manière complexe par la santé physique du sujet, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ainsi que sa relation aux éléments essentiels à son environnement » (1996, p. 5). Par cette ambition, elle insiste sur la multitude des domaines que ce concept recouvre, dans l'objectif d'améliorer les conditions et les expériences de vie des personnes.

La notion de bien-être a le mérite de décrire les différentes composantes d'un état de santé et d'avoir contribué à l'évolution du concept vers une représentation positive de la santé entrevue comme un processus dynamique tout au long de l'existence. Cette définition montre bien une évolution dans la pensée et la culture de la société contemporaine. Notre santé ne concerne pas uniquement notre corps matériel, mais aussi notre psychisme et notre intégration dans l'environnement social, et même en lien avec une dimension existentielle. Comme le souligne Honoré (2011), cette notion est « aujourd'hui élargie aux questions existentielles de sens, d'espérance et de transcendance » (p. 21).

La santé s'entretient, se préserve et peut se renforcer. Ainsi, ce n'est plus la prévention des maladies qui devrait figurer au centre de nos préoccupations, mais bien la promotion de la santé. L'action de santé devient le rôle conjoint des professionnels de la santé et des éducateurs et de tout un chacun. La santé a évolué dans le sens où la maladie ne va pas exclure un « état d'être en santé », dans le sens d'être sur le chemin d'une plus grande autonomisation de soi. Cette définition incorpore également les ressources sociales et personnelles. À travers cette définition se dessine une approche globale, positive et dynamique qui prend en compte toutes les dimensions de l'existence. Lecorps (2004) précise cette vision globale : « La santé est une capacité de vivre une vie

²⁰ En 1991, l'OMS crée un groupe de travail dédié à la qualité de vie liée à la santé et à sa mesure : le *World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL group)*.

possible. C'est un mode de présence à soi-même et au monde, joie et performance tout autant que confrontation à la douleur et à la souffrance. La santé est à la fois expression de soi dynamique et dans le même mouvement, expérience de la limite, du handicap, de la maladie et glissement vers la mort » (p. 82).

2 La notion de formation

Venons-en à présent à la notion de formation. La notion de formation s'inscrit dans le champ des sciences de l'éducation et, pour en saisir le sens, il nous faut la distinguer des appellations proches telles que l'éducation, l'instruction, ou encore l'enseignement. Même si une première approche du sens commun voit l'éducation et l'enseignement relevant de l'enfance tandis que la formation relèverait du monde adulte, les variations de sens sont plus intéressantes que cette séparation de génération et éclairent des processus différents de rapport aux apprentissages et à l'évolution des personnes.

Nous commençons par un aperçu des définitions, puis nous présentons le modèle plus élaboré de Fabre (1994), pour finir par une ouverture plus philosophique avec la notion de formativité de Honoré (1992, 2003).

2.1 Instruire, enseigner, éduquer, former

Ces notions forment comme un parcours, une évolution où « instruire » est le terme premier dans le sens où, appliqué à l'enfant, il lui donne les éléments qui lui permettront de se développer. « Enseigner », indique à l'enfant ce qui est obligatoire et bien fait et « éduquer » lui permettrait de devenir une personne libre. « Former » est une notion récente plus riche de sens et plus impliquante dans sa mise en œuvre.

➤ *Instruire, enseigner*

Instruction découle du « verbe latin *instruere*, qui signifie bâtir, construire, élever ; puis disposer en ordre, en série, avec méthode ; [...] ; enfin, instruire, enseigner » (Morin et Brunet, 2000, p. 16). Cette idée d'élévation, de construction, donne à la notion d'instruction sa nature de transmission de connaissances : « Communiquer (à un adulte, le plus souvent à un élève) un ensemble de connaissances théoriques ou pratiques liées à l'enseignement, à l'étude » (TLFi, consulté le 15/09/13).

La transmission se fait donc d'un enseignant, professeur, ou pédagogue, vers l'élève ou l'étudiant. L'instruction suppose la plupart du temps un transfert unidirectionnel où la cible, élève ou autre, est supposée être le réceptacle passif et parfait de l'information transmise. On retrouve cet univers de sens dans l'expression « donner ses instructions », ou encore dans l'usage du terme pour l'apprentissage des recrues militaires.

Enseigner est proche d'instruire dans son sens premier de transmission de connaissances. Morin et Brunet précisent l'origine étymologique d'enseigner : « "Enseigner" vient de *insignire* (marquer d'un caractère, signaler, faire connaître), formé lui-même à partir de *signare* (indiquer, marquer d'un signe, d'une empreinte), qui renvoie à *signum* (signe, marque distinctive, enseigne, signal, preuve). [...] Dans "enseignement", il y a le nom enseigne, qui veut dire indice, preuve » (*Ibid.*, p. 15). Donc l'enseignement fonctionne comme un processus d'apprentissage par signes privilégiés, à savoir les mots et s'appuie sur la démonstration.

➤ *Éducation*

Le TLFi précise en deux définitions que l'éducation représente : « (un) Art de former une personne, spécialement un enfant ou un adolescent, en développant ses qualités physiques, intellectuelles et morales, de façon à lui permettre d'affronter sa vie personnelle et sociale avec une personnalité suffisamment épanouie » (TLFi, consulté le 15/09/13). Puis il ajoute aussi qu'éduquer fait référence à l'« action de former et d'enrichir l'esprit d'une personne » (*Ibid.*).

Mialaret (2011) précise cette notion de développement qui correspond d'ailleurs à l'étymologie du mot « éduquer » et qui vient du latin « *ex-ducere* », « emmener hors de », « faire sortir » : « L'étymologie suggère que éduquer consiste : soit à faire sortir l'enfant de son état premier ; soit à faire sortir de lui (à actualiser) ce qu'il possède virtuellement » (p. 4). Il ne s'agit donc plus de transmettre de façon unidirectionnelle des connaissances, mais de développer une personne, de faire accéder l'enfant à son état de personne à part entière, dans ces dimensions personnelles, mais aussi sociales.

Donc, en contraste à une simple transmission de connaissances, l'action d'éduquer a une visée plus large, humaniste. « L'homme est la seule créature susceptible d'éducation » disait Kant (1803, p. 3), qui ajoutait : « L'homme ne peut devenir homme que par l'éducation. Il n'est que ce qu'elle le fait. Il est à remarquer qu'il ne peut recevoir cette éducation que d'autres hommes, qui l'aient également reçue » (*Ibid.*, p. 6).

La notion d'éducation transporte aussi avec elle une valeur sociale, l'éducation vise aussi l'inscription de l'individu dans la société, ce que les termes « d'éducation civique » ou « d'éducation citoyenne » pointent. Ainsi, Fabre (1994) avance : « Fondamentalement, l'éducation est le processus culturel d'humanisation venant parachever le processus biologique. (...) L'éducation suppose cependant les deux critères de représentation et de transmission des savoirs, des savoir-faire et des valeurs de la société » (p. 25).

On retrouve finalement cette évolution de sens et de projet dans le changement des dénominations du Ministère concerné : Ministère de *l'Instruction Publique* sous la révolution, puis *Ministère de l'Enseignement* au XIX^{ème} siècle, enfin *Ministère de l'Éducation* à partir des années 1930 ; changements qui vont de pair avec l'évolution de ses missions.

Enfin, le projet éducatif est sorti des murs de l'école pour devenir un projet de société avec la notion *d'éducation permanente* des années 1960, première dénomination de la formation continue des adultes.

➤ *Former, formation*

Dans le sens commun, formation s'entend comme l'acquisition de compétences ou de savoir-faire professionnels dans le cadre de l'évolution des métiers. Mais le sens de formation est beaucoup plus large et en même temps plus ciblé que la mission générale d'éducation. D'abord, le dictionnaire TLFi donne deux sens assez voisins au mot formation : « A/ Créer, faire exister en donnant une forme particulière ; B/ Donner une forme, façonner » (Consulté le 15/09/13).

Le premier sens vise la notion de création de quelque chose, élément naturel ou pensée. Le TLFi en fait la synthèse suivante avec les expressions : « *Former un concept, un dessein, un jugement, un pronostic, un souhait, former une idée, une image* » (*Ibid.*).

C'est avec le deuxième sens, mais au figuré, que le sens de « façonner » apparaît : « Faire acquérir à quelqu'un un niveau intellectuel, culturel, etc. en développant certaines connaissances, habitudes, manières, qualités ; éduquer, façonner » (*Ibid.*). On trouve alors associées les expressions verbales : « *Former quelqu'un à quelque chose, former quelqu'un sur quelque chose.* » Ainsi, on retrouve l'origine latine du mot, puisque « former » vient du latin « *formare* » qui signifie dans un sens faible, *organiser, établir*, et dans un sens fort, *donner l'être et la forme*. Et, avec ces deux sens, on voit

apparaître la dualité que transporte la notion de formation : celle, pragmatique d'acquisition d'un savoir-faire et celle plus ambitieuse de développement de la personne humaine.

L'éducation s'entend traditionnellement comme l'éducation des enfants, mais on retrouve donc cette idée de développement de potentialités dans la notion de formation pour les adultes. À travers la formation on passe d'une visée où le savoir est au centre, à une centration sur la personne.

La *formation* est donc une action sur autrui avec une intention explicite de favoriser ses *apprentissages* et son *développement*. L'apprentissage sera entendu comme l'acquisition par un apprenant de modes d'action nouveaux pour lui, issus du patrimoine culturel, et le développement, la transformation, de son répertoire d'actions, en relation ou non avec un projet *intentionnel* d'accompagnement par une instance de formation.

2.2 Fabre et le modèle de la formation

Pour développer ces définitions de la notion de formation, tournons-nous vers les travaux de Fabre.

Fabre, dans son livre *Penser la formation* (1994), fait le bilan de ce que former veut dire : « Au total, former semble se caractériser par une triple orientation :

- 1/ transmettre des connaissances comme l'instruction ;
- 2/ modeler la personnalité entière ;
- 3/ intégrer le savoir à la pratique, à la vie » (p. 13).

De ce point de vue, la formation importe avec elle un héritage multiple, de l'instruction et de l'éducation : « La formation occupe donc une position intermédiaire entre éducation et instruction. Comme l'éducation, elle implique la personne entière, mais en mettant l'accent – à l'instar de l'instruction – sur les valeurs de d'intellectualité » (*Ibid.*, p. 26).

Mais Fabre avance aussi que « former » a une portée ontologique forte : « Former est plus ontologique qu'instruire ou éduquer : dans la formation, c'est l'être même qui est en jeu, dans sa forme » (*Ibid.*, p. 23).

Fabre note alors une polarité qui oriente le sens de « former » vers deux conceptions opposées et souvent confondues : la première lui donne une portée ontologique, et la « forme » visée y est pensée sur le modèle du vivant ; la seconde recoupe une vision, adaptatrice, technologique, « mécanique » (le « formatage »), et la métaphore sous-jacente est plutôt celle du modelage.

Ainsi, Fabre parle d'une « dualité d'inspiration », des « oppositions du moule et de la vie, du mécanique et du vivant » : « Tantôt la formation est pensée sur le modèle technologique du modelage d'un formé ou comme "ajustage" à un poste de travail. On cherche alors l'identification à un modèle et à la production de copies conformes. Tantôt au contraire, c'est le paradigme biologique qui domine : on vise alors l'adaptation souple d'un sujet à une réalité mouvante. Les oppositions du moule et de la vie, du mécanique et du vivant, de l'auto ou de l'hétéro formation traversent ainsi toutes les conceptions de la formation » (*Ibid.*, p 28-29).

2.3 Première synthèse

Reprenons le modèle de Fabre (1994) qui réunit les différentes polarités portées par l'idée de formation : « On propose de caractériser la formation par une constellation de quatre traits : une logique de changement qualitatif de la personne ; une centration sur le formé et la situation de formation ; une articulation des savoirs aux problèmes ; enfin une relative technicité des méthodes ou des dispositifs » (p. 31).

Nous mettons de côté les deux dernières plus techniques pour retenir les deux premières.

➤ *Une logique de changement*

La formation se distingue de l'enseignement, dont la finalité repose sur le développement intellectuel, « Former n'est pas enseigner une somme de connaissances, ni même un système de connaissances. C'est plutôt induire des changements de comportement, de méthodes, de représentations, d'attitudes » (*Ibid.*, p. 32).

➤ *Centration sur le formé et la situation*

La formation consiste à « faire apprendre » et favoriser le développement de compétences et connaissances, « La formation est donc une praxis qui revendique et

réfléchit son caractère contextuel et conjoncturel par la focalisation sur l'évènement plutôt que sur le système » (p. 32). L'apprenant est l'acteur de sa transformation.

2.4 La Formativité selon Honoré

Pour finir, nous voudrions présenter l'approche de B. Honoré qui élargit la notion de formation pour en donner une dimension ontologique et, dans le même temps, tente de rapprocher la notion de formation de celle de santé. Nous reviendrons plus longuement sur cet important auteur dans la conclusion de mon parcours théorique.

Pour Honoré (1992), la formation se pense ontologiquement, c'est-à-dire comme une caractéristique structurelle de l'existence, pour reprendre ses mots : « Elle n'est pas une caractéristique objective de l'homme, mais une caractéristique existentielle » (Honoré, 2003, p 12).

Honoré (2012) a depuis introduit la notion de formativité pour qualifier le fait d'exister en formation, et par là, la possibilité pour l'homme de se transformer dans son rapport au monde. Dans les mots de Honoré, elle est « création permanente des conditions de sa découverte toujours inachevée » (1996, p. 188). Cela revient à envisager la vie comme support expérientiel d'un processus de formation, voire de transformation permanent inhérente à l'évolution humaine. Cette notion est en accord avec cette idée d'homme inachevé, en constant devenir.

En ce sens, l'intention première d'Honoré est de montrer que la formation et le soin, tant en leurs conceptions que dans leurs pratiques, sont indissociables. Quand il écrit : « Si nous reconnaissons à toute action un caractère formatif, elle apparaît aussi comme soignante » (Honoré, 2003, p. 13), il ouvre un champ d'investigation théorique qui permet d'élargir la notion de santé à celle de formation expérientielle. Elle devient alors un acte formatif dans la mesure où elle relie le sujet à sa propre existence et à la découverte de ses possibilités. Ainsi, la santé se voit investie d'un sens nouveau, relié à la faculté d'apprendre de sa vie.

Ces visées diverses se retrouvent dans la littérature. Ainsi, selon (Donzelot, 1996), la formation peut permettre de répondre à une volonté d'individualisation, de « réalisation de soi », de droit à la prise en compte et la reconnaissance de ses besoins, à la valorisation de son existence. Dans un monde en perpétuel mouvement, elle peut aussi

se présenter comme un moyen de construire « un projet de vie » (Boutinet, 1999), ou encore de favoriser la résolution de « crises identitaires » (Dubar, 2001).

À partir de ce postulat, en rapport à mon objet de recherche, il me paraît important de souligner que toute personne est en mesure de se transformer dès lors qu'elle est sollicitée dans un apprentissage. En ce sens, la formativité désigne également une pratique ou une expérience qui permet à la personne de s'engager dans un travail réflexif sur soi pour s'ouvrir sur ses possibilités d'existence.

L'éclaircissement de ces premiers modèles de santé et d'éducation laisse donc entrevoir les liens entre formation et santé, entre soin, bien-être et formation. Reste à voir comment ceux-ci s'articulent réellement dans des disciplines, des pratiques...

Pour finir ce chapitre et avant d'explorer plus avant les pratiques articulant ou tenant d'articuler ces deux dimensions, nous présentons la notion de promotion de la santé qui semble la première voie qui s'ouvre dans une approche de la santé comme bien-être à développer.

3 Promotion de la santé

Donc avant d'aborder des champs disciplinaires ou pratiques articulant dimension soignante et dimension éducative, nous présentons la notion de promotion de la santé, qui représente en fait le point de départ des démarches professionnelles comme l'éducation à la santé ou l'éducation thérapeutique qui font l'objet de mes chapitres suivants.

3.1 Contexte d'émergence

Cette section constitue une description destinée à questionner le champ de la promotion de la santé dont l'objectif est d'aider l'individu à être acteur et responsable de sa santé. Ceci nécessite la mise en œuvre soit de démarches éducatives, « promotrice de santé » soit « thérapeutique » (au sens de « soignante »).

Les actions et programmes de santé publique renvoient à la responsabilité individuelle et à la problématique du « souci de soi » et du corps, comme bien à préserver durablement. Dans un autre domaine, à savoir le développement social durable, la

déclaration de Rio sur l'Environnement et le Développement affirmait en 1992 : « Les êtres humains sont au centre des préoccupations relatives au développement durable. Ils ont droit à une vie saine et productive en harmonie avec la nature ». La santé de l'humain est ainsi placée au centre des préoccupations. L'adjectif durable insiste sur la notion de temps c'est-à-dire pour une amélioration sur le long terme du bien-être de tous. Or, comme le rappelle Cardot (2011) : « Le premier environnement de l'homme est son corps, c'est pourquoi nous pouvons faire le parallèle avec l'éducation à la santé que l'on peut définir comme le développement durable de la personne » (p. 18).

C'est surtout au cours des années 1980 à 1990 qu'ont émergé des politiques de santé publique dans le projet d'améliorer l'état de santé de la population par des actions de prévention, de promotion ou d'éducation à la santé. La gestion de la maladie sort du champ médical, « la gestion collective de la maladie devient gouvernement de la vie et ouvre le domaine de la santé publique » (Clavier, 2007, p. 17). De ce fait, l'intervention en promotion de la santé nécessite une éducation du public, mais également des pédagogues en charge de l'éducation. Breton (2011) constate : « En France, il existe peu de formations en promotion de la santé et les besoins des professionnels ne sont pas couverts ». L'objectif à atteindre est de former de plus en plus de professionnels et d'acteurs dans différents domaines du soin, de la santé, de l'éducation, pour permettre une implantation plus large et plus durable de la promotion de la santé. Cette éducation se développe essentiellement sous forme collective. Prendre soin de soi, avoir le souci de sa santé est un enjeu de société.

La production scientifique concernant ces éducations spécifiques s'intensifie en France (Leal, 2012). À l'heure actuelle, il n'y a pas de guide, de référentiel pour l'éducation individuelle (Duffau, 2011). Les spécialistes du domaine notent l'importance d'une démarche centrée sur le développement de l'individu (Leal, 2012), sans pour autant la limiter aux comportements personnels, car comme le rappelle Livingood (1996), l'éducation pour la santé cible également les comportements sociaux et leurs déterminants.

Née officiellement en 1986 avec la charte d'Ottawa (OMS, 1986, p. 3), complétée par plusieurs chartes et déclarations successives, la promotion de la santé apparaît comme une nouvelle façon de considérer la santé et le bien-être. Elle devient « le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ». Sandrin-Berton (2005) fait une distinction entre la

prévention de la santé, et la promotion de la santé. Dans la première, « on prévient quelque chose une maladie, un handicap, on en est plutôt à empêcher que quelque chose de néfaste ne se produise ». On est dans une approche négative, on lutte contre quelque chose. Dans la deuxième, on est dans une approche positive de la santé qui s'inscrit dans la continuité de la définition de l'OMS. En effet, la Charte de Bangkok (OMS, 2005) précise que la promotion de la santé offre un concept positif et complet de santé comme déterminant de la qualité de vie, qui englobe également le bien-être mental et spirituel.

Elle est inspirée par des idéaux humanistes pour améliorer la santé. Elle est portée par un mouvement qui s'appuie sur les avancées de la recherche en santé des populations, lesquelles remettent en cause les conceptions biomédicales classiques en mettant en avant une vision plus positive de la santé (c'est-à-dire la santé vue comme un processus dynamique et non comme la seule absence de maladie).

La prochaine section présente brièvement l'éducation à la santé qui s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé (1986), dans la charte d'Ottawa et l'éducation thérapeutique. Cette dernière fait partie de l'éducation pour la santé. Elle concerne les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes qui présentent certains facteurs de risque. Les deux contribuent à l'amélioration de la qualité de vie d'une personne.

3.2 Éducation à la santé et éducation thérapeutique

L'éducation pour la santé et l'éducation thérapeutique ont le même but : acquérir des compétences pour entretenir et améliorer son état de santé. Ce sont les démarches pédagogiques utilisées et c'est le public visé qui les différencient, public « sain », d'un côté, public « souffrant » de l'autre.

3.2.1 L'éducation à la santé

Nous retiendrons que dans le cas de l'éducation pour la santé, on s'adresse à un public estimé en bonne santé, avant l'apparition de la maladie et pour éviter sa survenue. Il s'agit donc de prévention primaire²¹, mais également de promotion de la santé. Sa

²¹ Selon l'Organisation mondiale de la santé, la prévention primaire désigne l'ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie ou d'un problème de santé.

définition inscrite dans le référentiel de compétences²² en éducation pour la santé de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) précise : « L'éducation pour la santé est une approche qui vise une amélioration globale de la santé. Elle s'intéresse aux attitudes et aux comportements de santé, aux modes de vie actuels ou potentiels des individus ». La démarche éducative vise à rendre l'individu autonome et responsable de ses choix en matière de comportement de santé.

L'éducation à la santé s'inscrit dans le cadre scolaire dans une démarche éducative qui vise l'autonomie, afin de permettre « aux élèves de modifier de façon consciente et volontaire un rapport à eux-mêmes » (Dhellemmes, 2005, p. 3), mais aussi au corps. Le rôle significatif de l'EPS dans l'éducation à la santé « est d'inciter les gamins à pratiquer tout au long de leur vie » une activité sportive (Delignières, 2005, p. 8). La notion d'expérience corporelle est réhabilitée, elle peut être créatrice de savoirs. S'entraîner devient un travail sur soi et un lieu d'apprentissage. Le rôle de l'intervenant sera de favoriser ces démarches auto-formatives par une mise en situation impliquant activement l'élève. L'EPS tente d'établir des passerelles entre la formation scolaire et celle plus informelle du temps libre.

3.2.2 L'éducation thérapeutique

Dans le cas de l'éducation thérapeutique, on s'adresse à des personnes souffrant d'une maladie ou présentant des facteurs de risque importants, ainsi qu'à leur entourage. Il s'agit donc de prévention secondaire (gagner du temps sur l'évolution de la maladie, rendre les soins plus efficaces car plus précoces) et de prévention tertiaire (diminuer les conséquences de la maladie). « L'éducation thérapeutique du patient est définie comme l'aide apportée aux patients et (ou) à leur entourage pour comprendre la maladie et les traitements, collaborer aux soins et prendre en charge leur état de santé, afin de conserver et (ou) d'améliorer la qualité de vie. »²³ Dans les deux cas, la dimension soignante et formative est présente.

²² Ce référentiel (de 97 pages) est destiné à offrir un cadre de référence contribuant à définir et à structurer les enseignements en éducation pour la santé pour les professionnels de la santé, du social et de l'éducation. Consultable : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1453>

²³ Les référentiels de compétences en éducation thérapeutique du patient : www.inpes.sante.fr

Chapitre 2 – Importance de la pédagogie pour la santé

1 Introduction

Comme nous l'avons vu précédemment, la notion de santé repose sur de multiples représentations. Le repère le plus souvent utilisé est la définition de l'OMS qui associe la santé à la notion de « bien-être » et recouvre alors des données subjectives, ressenties et vécues. Dans cette optique, la santé devient cible individuelle et peut alors être améliorée. Ainsi, Klein (2007) précise à propos de la santé : « Elle devient un état de bien-être absolu, de réalisation complète de la vie individuelle, proche d'une forme de sérénité, d'ataraxie, d'absence de troubles ou de gênes, associée à une mise en action, à un développement complet, abouti de l'ensemble des potentialités humaines » (p. 3). Dans ce contexte la santé semble éduicable. La question qui se pose alors est de savoir comment une pratique dont l'objectif est la santé peut inclure des données subjectives ? Comment peut-on, doit-on éduquer « à la santé » ? « pour la santé » ? Les professionnels de santé et (ou) de l'éducation ont pour visée de former, d'éduquer le sujet à entretenir de nouveaux rapports à la santé, « tant ses représentations de la santé que la manière dont il envisage les rapports à lui-même, à son corps et à sa santé » (*Ibid.*, p. 8). À ce titre, ces pratiques nous intéressent pour cette recherche afin de mieux cerner l'importance des stratégies pédagogiques à favoriser, par rapport à cette notion de santé élargie à la « formation de soi ». À travers ce chapitre nous avons fait le choix de présenter le champ d'intervention de l'éducation à la santé. Il s'appuie sur un ensemble d'activités informatives et éducatives visant une démarche de santé. L'objectif de transfert est le long terme. La problématique qui en découle est alors de savoir faciliter le transfert.

Dans une première partie, nous aborderons l'éducation à la santé d'une manière générale afin de tenter de cerner les deux articulations qui la constituent : l'éducation,

dans le sens de « former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité, ses connaissances » ; et celle de santé dont la définition dépend de la représentation que l'on en a. Nous avons choisi de l'aborder à travers les APS (activités physiques et sportives) qui prennent en charge l'éducation à la santé et l'abordent à travers la référence à la sécurité, dans le sens d'une action de prévention d'une part, mais particulièrement en référence à la promotion du bien-être individuel et social. Ainsi le rôle de l'école en matière de santé est d'accompagner les élèves dans leur apprentissage de la liberté et de la responsabilité. D'autre part, dans cette discipline, l'ambition éducative porte en grande partie sur la dimension physique de la personne, à savoir le développement des conduites motrices. Le corps est aussi considéré comme un élément d'épanouissement et susceptible de procurer du bien-être.

Nous poursuivrons notre parcours en interrogeant les pratiques corporelles et d'une manière plus générale le rapport au corps. La connaissance du corps prend des sens pluriels et fait appel à des sensations et des vécus différents selon les paradigmes considérés.

La dernière partie sera consacrée à l'éducation somatique, champ disciplinaire des méthodes (dont fait partie la pédagogie perceptive) qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps sensible (le soma), tel que perçu par la personne, en mouvement dans son environnement social et physique. Nous verrons que ces pratiques s'inscrivent dans l'évolution des valeurs de la société, mais aussi personnelles. Elles recherchent une manière d'améliorer la santé et la qualité de vie à travers des pratiques corporelles douces et plaisantes.

2 L'éducation à la santé

L'éducation pour la santé constitue une des stratégies d'intervention de la promotion de la santé. La loi de Santé Publique du 9 août 2004 a placé la prévention et l'éducation pour la santé au cœur des politiques de Santé Publique. Elle s'adresse à un large public aux profils variés, et reflète la nature complexe et diversifiée des activités d'un professionnel dans le domaine de l'éducation pour la santé. Elle s'appuie sur une vision globale de la santé et de la maladie et est de plus en plus axée sur l'autonomisation des sujets. La dimension éducative est donc considérée comme un facteur essentiel de santé.

Comme le souligne Le Luong (2010) : « Pour chaque individu, la santé représente une ressource qu'il convient de maintenir et de protéger » (p. 7). Cette tentative de mise en lien entre deux domaines différents, celui représenté par l'éducation et celui représenté par la santé nous intéresse donc par sa manière d'en faire une démarche à la fois éducative et soignante.

Effectivement en France, la notion de santé relève du privé, de l'intime. Elle met en jeu le corps, la relation à soi et est pour beaucoup de monde, associée à la médecine. Elle est souvent l'affaire de spécialistes, de professionnels jugés seuls compétents pour en parler et surtout pour la préserver. Dans ces conditions, le patient est pris en charge, il se déresponsabilise. À l'inverse, l'éducation, envisagée comme formation, vise à développer des compétences permettant aux personnes d'influencer leur santé, à travers les décisions qu'elles prennent ou les conduites qu'elles adoptent. Cette notion formative est basée sur la participation active des personnes et renvoie aux responsabilités individuelles. Mais elle contient aussi une dimension soignante dans le sens d'accroître l'autonomie des personnes, la capacité de faire des choix favorables à leur propre santé et de prendre soin de soi-même.

Concrètement, parmi les nombreuses définitions acceptées de l'éducation pour la santé, certaines privilégient une approche qui cherche à diminuer les problèmes de santé chez l'individu par la modification de comportements, d'autres visent l'adoption de comportements par le développement des compétences.

Nous avons choisi d'adopter la définition suivante qui ne se limite pas à un apport d'informations ou de connaissances sur des éventuels risques, met l'accent sur la dimension éducative, ne se résume non plus à des initiatives ponctuelles, mais vise une éducation et une préoccupation permanente sur le long terme, qui a pour objectif de procurer les moyens pour préserver cette santé, condition d'une existence épanouie pour soi mais aussi pour la collectivité :

L'éducation pour la santé doit être considérée dans une perspective à long terme de développement des capacités individuelles et collectives pour assurer l'amélioration tant de la longévité que de la qualité de la vie. (...) Elle ne doit certainement pas se contenter d'une information sur les risques – encore que cette étape de sensibilisation soit nécessaire – mais doit s'assigner au moins comme objectif de provoquer chez les individus des modifications notables d'opinions et d'attitudes et, mieux encore, de voir s'exprimer des désirs de changement de comportements, assortis d'une élévation du niveau d'aptitude à les opérer (Lévy, 1982, p. 858).

Dans cette définition, apparaît la santé, notre santé individuelle, mais aussi la santé collective, concerne chacun de nous, en tant que sujet et en tant que citoyen. Elle ne peut être réduite à des considérations purement médicales et n'est pas non plus de la responsabilité exclusive des médecins.

À travers cette définition, l'éducation vise l'adoption de comportements par le développement des compétences, avec comme objectif le changement de comportement, le renforcement des capacités individuelles à agir pour sa santé. Ceci afin de développer une vision critique permettant de faire des choix réfléchis pour que les individus puissent améliorer leur qualité de vie.

On repère différents modèles éducationnels, préventifs souvent centrés sur la maladie, éducatifs lorsque la mission consiste à développer les compétences qui aident toute personne à prendre des décisions qui favorisent son bien-être, en liaison avec son contexte culturel et social.

Les repères théoriques actuels de la formation en éducation pour la santé s'ancrent et trouvent leur sens dans le courant de l'éducation nouvelle²⁴ (Morandi, 1997) : « Le principe majeur en formation d'éducation pour la santé est celui de la participation active des individus à leur propre formation. Ce qui est visé derrière ce principe est la dimension humaniste du développement de l'individu (selon son parcours de vie et son environnement) et une dimension politique d'émancipation dans le sens d'une recherche de la place de l'individu dans la société » (Lorto et Moquet, 2009, p. 29). Il ne s'agit donc pas de donner uniquement de l'information. Contrairement au geste d'enseigner qui met le primat sur l'acquisition de connaissances de l'élève ou de la personne, l'éducateur aura un rôle d'accompagnement du sujet vers une meilleure connaissance de lui-même et d'autrui, de manière à être capable d'agir de façon libre et responsable.

Pour leur part, Deccache et Meremans, (2000) soulignent cette évolution : « Le passage, lent et très progressif, d'une logique d'enseignement, centrée sur le formateur, à une logique d'apprentissage centrée sur l'apprenant est l'une des évolutions les plus

²⁴ Ensemble de propositions et d'actions originales se constituant comme courant innovateur à la fin du XIX^{ème} siècle dans une opposition fondatrice à la pédagogie traditionnelle. D'autres appellations sont souvent mentionnées telles que « pédagogie nouvelle » ou encore « méthode active »... C'est une approche centrée sur l'individu formé ; elle respecte ses besoins, ses intérêts ainsi que sa liberté. Cf. (Morandi, 1997).

significatives de l'éducation pour la santé des patients et probablement de toute la pédagogie de la santé » (p. 163-164).

Cependant, comme le souligne (Jourdan, 2010) : « Cette capacité à décider soi-même, à prendre du pouvoir sur son existence, n'est pas innée. C'est l'éducation qui permet de la construire » (p. 18). Tout ce qui concourt à la qualité de vie et à la qualité relationnelle fait ainsi partie intégrante de cette approche.

2.1 Éducation à la santé, éducation pour la santé

L'intérêt de la recherche pour les pratiques en éducation à la santé est relativement jeune et les travaux publiés encore peu nombreux. De plus, dans les différentes lectures apparaissent deux expressions : éducation « à » la santé ou éducation « pour » la santé. Et les usages de ces deux expressions varient suivant les auteurs, ce qui laisse penser que la distinction n'est pas encore clairement marquée. Gatto choisit de ne pas les différencier pour éviter le piège des querelles d'école (2005, p. 14). Nous partageons sensiblement cette approche. Cependant, nous avons constaté que dans la littérature l'appellation « pour » la santé est celle qui apparaît dans les textes officiels de l'OMS, et est privilégiée dans les milieux de santé, de prévention ou de santé publique.

Dans le contexte scolaire, la locution « *éducation à la santé* » prévaut. Elle correspond dans l'idée d'une « l'éducation à ... » quelque chose, à une norme, à la santé comme un état à atteindre. L'éducation *pour* la santé renvoie plutôt à une dynamique permanente d'adaptation de la personne (Jourdan, 2004). Cependant, comme vu plus haut, la santé est une conquête permanente, elle en rapport avec l'individu en tant qu'être singulier, dans un contexte de vie (Bergé, 2012). Dans ce contexte, les « *éducations à* » s'adressent au développement de la personne dans sa globalité, avec ses valeurs, et vise à l'amélioration de son adaptabilité face à des situations de la vie courante, familiale, scolaire ou professionnelle. Elles se rapprochent ainsi davantage du domaine de l'éducation (Lebeaume, 2006, p. 97-117 ; Gausse, 2011, p. 1). À ce titre, l'école est reconnue comme lieu de promotion de la santé à travers les liens étroits qui unissent la santé et l'éducation (Jourdan, 2010).

La définition qui en est donnée dans les textes officiels et les différentes illustrations pédagogiques montre clairement que l'approche dominante est celle signifiée dans la locution usant du « *pour* », mais aussi par distinction de l'éducation thérapeutique du

patient (ETP) qui a lieu hors des établissements scolaires. On trouve également cette formule, quoique plus rarement, dans le milieu infirmier. Quelle que soit la locution choisie, éducation à, ou pour la santé, c'est sa perspective d'éducation intégrale du sujet et son articulation avec la santé qui nous intéresse dans cette recherche.

2.2 De l'approche biomédicale à l'art du prendre soin

À ces débuts, l'éducation à la santé se limitait à l'éducation sanitaire et les interventions se résumaient en une transmission ponctuelle d'informations scientifiques sur un thème précis et ceci selon une approche biomédicale réductionniste, exprimée par une causalité linéaire et par un style injonctif, profane (Sandrin-Berthon, 1999 ; Larue, Fortin et Michard, 2000). Il s'agissait de convaincre les individus d'adopter des comportements « sains ». Or, les résultats de ce modèle d'intervention se limitent à l'acquisition de savoirs ponctuels aux dépens du développement du savoir-faire, du savoir-être, du savoir agir et également aux dépens du transfert des apprentissages dans leur quotidien (Roberge et Choinière, 2009). D'où, la nécessité de définir un nouveau paradigme.

Si on se réfère au modèle de santé défini par l'OMS, présenté plus haut, qui fait référence à une vision holistique de la santé, la santé y est définie à la fois de manière objective (par exemple, contrôlable par des mesures bio-physiologiques) et subjective (en tant que volet d'une construction personnelle et (ou) sociale). On perçoit alors deux orientations complémentaires, à la fois curatives et éducatives :

- Dans la première, la santé est perçue de manière ciblée sur le bon fonctionnement de l'organisme dans ses aspects biologique, mental et social. L'apprentissage des compétences et comportements est fonction de cette vision de la santé. L'orientation de l'éducation peut viser l'élimination des facteurs de risque, par exemple la sédentarité, et ainsi encourager l'activité physique. Il s'agit d'un travail sur les vulnérabilités dans le domaine de la santé (prendre soin de l'humain vulnérable).
- Dans la deuxième orientation, elle est considérée comme « une éducation à la vie ». L'éducation à la santé est orientée non plus vers les pathologies et (ou) les facteurs de risque, mais vers l'individu lui-même. La santé n'est pas un but en soi, mais un moyen de se développer. Elle est orientée vers le bien-être, le

plaisir. En ce sens, la santé devient un thème éducatif et justifie une éducation à long terme.

L'éducation pour la santé bâtit ses concepts et ses modèles d'application à la fois sur ceux de la santé et ceux de l'éducation. Les choix éducatifs ont autant d'importance que les conceptions en santé. L'avancée des travaux et concepts sur la santé mettent en évidence l'importance de nombreux déterminants de la santé. Les éducateurs ne peuvent que s'interroger sur la dimension de la santé à prendre en compte. Les interventions vont donc dépendre d'une attitude, de la conception que l'on a de ces deux notions, du public et de l'objectif.

Les acteurs sont passés d'un modèle de compréhension à un modèle théorique qui leur a permis de prendre conscience qu'au-delà du niveau d'information, différents facteurs influençaient le changement de comportement. Leur rôle devient celui de faciliter l'apprentissage.

L'éducation pour la santé concerne tous ceux qui, par leur profession ou leur mandat, influencent la santé de la population, à travers les décisions qu'ils prennent ou les conduites qu'ils adoptent.

2.3 Des « éducateurs pour la santé »

Récemment, à l'intersection de ces deux champs (éducation et santé), tentent de se positionner des professionnels de l'éducation pour la santé. Les « éducateurs pour la santé » se définissent par leur formation (tant initiale que continue), leur expérience et surtout par leur capacité à dépasser les clivages professionnels et disciplinaires grâce à leurs compétences à la fois dans les domaines de l'éducation, de la santé, de la communication, de la psychologie et de la sociologie. En effet, depuis sa création en 2002, l'INPES a pour mission de développer la formation dans le champ de l'éducation pour la santé. Il n'y a pas à ce jour en France de métier spécifique de promotion de la santé, l'intégration de la promotion de la santé se développe dans les cursus existants. L'INPES est ainsi à l'origine de deux référentiels de compétences, l'un en éducation pour la santé que nous présentons dans ce chapitre, et l'autre en éducation thérapeutique présentée plus loin. Notons qu'en éducation thérapeutique des professionnels de la santé et des éducateurs pour la santé peuvent avoir un rôle complémentaire et permettre de

nouvelles attitudes dans leur manière d'aborder les apprentissages (Mérini, 2001). Ces compétences spécifiques devront être exercées au sein d'une équipe soignante.

Les conceptions de l'éducation pour la santé s'appuient sur sept principes éthiques décrits dans le résumé du référentiel de compétences (INPES, 2012) : « Approche globale et positive de la santé, équité, impartialité, justice sociale, auto-détermination, participation, responsabilité partagée. Ces principes doivent être au centre des préoccupations des acteurs de l'éducation pour la santé. »

En se référant à l'INPES, la compétence est considérée ici comme un « savoir agir » (capacité à mobiliser et combiner des ressources) associé à un « pouvoir agir » (avoir les moyens d'agir du point de vue du contenu, de l'organisation et des conditions de travail) et à un « vouloir agir » (conscience des enjeux, attractivité, rétribution).

De son côté, l'éducation pour la santé est considérée comme une partie de l'éducation « en général », mais elle se distingue de cette dernière en ayant pour objectif explicite la santé (Deccache, 1996). Depuis quelques années, l'éducation à la santé pénètre progressivement le milieu scolaire (primaire, collège, lycée).

2.4 Éducation à la santé dans l'éducation nationale

L'École veut jouer un rôle essentiel dans l'éducation à la santé. Comme le souligne Gausse (2011) : « En tant que lieu social de vie et d'apprentissage, l'École semble être le terrain privilégié pour promouvoir auprès des élèves l'importance d'adopter des comportements "sains", d'encourager le développement équilibré de leur personnalité, de leurs aptitudes physiques et de favoriser des comportements propices à une bonne santé » (p. 1). Lieu central de la fonction éducative, elle s'adresse ainsi au développement de la personne, de ses valeurs, de ses comportements pour lui permettre de la rendre responsable de sa santé. Elle situe également son action dans un projet social. Elle cherche à se démarquer d'une approche centrée sur l'aspect négatif de la santé, mais considère que « la santé représente une ressource qu'il convient de maintenir et de protéger » (Jourdan, 2010, p. 7).

Son rôle est d'accompagner les élèves dans leur apprentissage de la liberté et de la responsabilité, ce qui soulève la question des aptitudes éducatives. La formation des enseignants à l'éducation à la santé est un élément central de cette stratégie éducative.

Il est admis qu'il ne s'agit pas simplement d'enseigner pour transmettre des connaissances cloisonnées le plus souvent par discipline, qui empêchent souvent l'élève de les combiner et de faire le lien avec une exploitation possible dans le quotidien, mais il s'agit bien de faire acquérir à l'élève des compétences qui vont lui permettre une compréhension et une mise en pratique de ses connaissances. Sous-entendu que l'élève puisse clarifier ses croyances et ses valeurs. Sous un autre angle, la santé et l'éducation sont en lien avec l'objectif de réussite scolaire des élèves, dans le sens où « l'éducation contribue au maintien de la santé et la santé procure les conditions nécessaires aux apprentissages » (Broussouloux, Houzelle-Marchal, 2006, p. 12). Il existe un lien réel entre santé et apprentissages. Se pose alors la question de savoir comment éviter le moralisme, les injonctions aux « bons » comportements. Quelles approches éducatives mettre en place pour apprendre à prendre soin de soi et des autres ?

Dans ces conditions, l'enseignant devra être attentif à la mise en place d'activités « favorisant l'appétence des élèves pour la pratique régulière » (MEN, 2009, p. 13). Il portera son attention aux besoins de l'élève, à ses comportements, ses attitudes, ses motivations, son affect. Il revient à l'enseignant de s'appuyer sur une vision globale de l'élève, de faire appel à une pluridisciplinarité, à une transdisciplinarité, c'est-à-dire d'interagir avec différents partenaires du monde de la santé, de la psychologie.... C'est à ce prix que l'élève va pouvoir devenir responsable et capable de faire des choix concernant sa santé.

Nous avons choisi ce contexte pour montrer comment l'Éducation Nationale articule les modèles de santé et d'éducation dans ses textes officiels, et combien cette éducation à la santé mobilise des compétences pédagogiques spécifiques. Puis nous présentons l'EPS qui tente de concilier l'éducation physique et sportive scolaire et le champ socio-sanitaire de l'éducation pour la santé. Elle associe la notion d'éducation à la santé et met en jeu la « condition corporelle ». Ce sera l'occasion de montrer un exemple de carrefour soin-formation tel que l'EPS l'envisage. À la capacité de rendre l'élève acteur de sa santé, des objectifs relatifs à la promotion de la santé sont inclus à des degrés variables dans les programmes d'enseignement de l'EPS (promotion de l'activité physique en termes de quantité, d'efficience).

2.4.1 Les textes officiels et leurs objectifs

L'éducation à la santé fait partie des missions de l'éducation nationale. En effet, la circulaire du 24 novembre 1998 du Bulletin Officiel de l'Éducation nationale française va dans cette direction, et explicite les objectifs et les finalités de l'éducation à la santé en milieu scolaire. Elle précise le modèle d'intervention d'éducation, mais également ce à quoi l'éducation à la santé ne peut se réduire, c'est-à-dire « l'opposée d'un conditionnement. (...) Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, elle a pour objectif le développement de compétences » (§1). Au vu de ces définitions, l'individu ou l'élève, plutôt que l'intégration de préceptes normatifs reçoit des informations qui lui permettent de clarifier ses valeurs, de déterminer des comportements sains et sécuritaires et d'adopter des comportements responsables face à sa capacité de prendre soin de sa santé, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Les enseignants se trouvent investis d'une tâche d'éducateur et de participant à un projet de santé durable.

La circulaire du 24 novembre 1998 précise les compétences qui reposent à la fois sur :

- l'appropriation de connaissances utiles pour comprendre et agir,
- la maîtrise de méthodes de pensée et d'action,
- le développement d'attitudes, telles que l'estime de soi, le respect des autres, la solidarité, l'autonomie, la responsabilité (*Ibid.*).

L'objectif vise au-delà d'une simple information sanitaire, à une éducation prenant en considération les différents déterminants des conduites en santé, à savoir une transformation des habitudes de vie, des attitudes vis-à-vis du corps, vis-à-vis de soi-même et de ses relations avec autrui. Mieux connaître leur corps, permet aux élèves de se former à prendre soin d'eux, à gérer leur vie personnelle et relationnelle au sein d'une société qu'ils sont amenés à construire.

Ce qui nous fait demander si l'école, dans cette optique, favorise l'estime de soi. Retenons la proposition de Mérini, pour qui l'éducation à la santé à l'école, peut se concevoir comme « l'installation d'une série de rapports à soi, aux autres, au milieu, au passé et à l'avenir dans le but d'amener l'élève par des opinions raisonnées à faire des choix éclairés en matière de santé » (Bizzoni-Prévieux, Otis, Mérini, Grenier et Jourdan, 2010, p. 699). Cette définition comprend ainsi à la fois l'appropriation de connaissances utiles pour comprendre et agir pour sa santé mais aussi le développement d'aptitudes

pour agir sur soi, prendre soin de soi, et des compétences psychosociales dans un contexte pluridisciplinaire et partenarial.

La politique de santé à l'école s'affirme ainsi au fil des ans : « La santé des élèves constitue un enjeu d'importance pour l'école : son incidence sur les apprentissages et la réussite scolaire, (...) sont essentiels » (Circulaire du 25 avril 2002). Elle met également en exergue le Vivre Ensemble et la Citoyenneté ainsi que l'Environnement dans l'objectif d'ouverture de l'élève sur le monde et sa responsabilisation. On découvre une approche globale, ce qui signifie un intérêt pour l'élève dans ses dimensions physique, mentale et sociale d'où une nécessité de l'envisager dans une approche interdisciplinaire.

Bien que les connaissances soient indispensables en matière de santé, l'accent est mis sur l'acquisition de compétences. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental tel que la confiance en soi, le sentiment de son efficacité personnelle et sociale à travers la relation aux autres. Parmi les compétences psychosociales proposées par l'OMS (1993), que l'on qualifie de « savoir être », on y découvre celles-ci :

- savoir résoudre les problèmes et prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative et critique ;
- savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles ;
- savoir gérer son stress et ses émotions ;
- avoir conscience de soi – avoir de l'empathie pour les autres (p. 7).

L'acquisition de ces compétences permettra de développer des comportements favorables à la santé, hypothèse émise par la théorie de l'apprentissage social de Bandura (2007). En EPS, c'est l'apprentissage expérientiel des activités motrices qui permettra d'aider au développement et à l'amélioration de l'efficacité humaine.

Selon les pays ou les régions, l'éducation à la santé tient une place différente dans le paysage scolaire (Pommier et Jourdan, 2007). Notons que l'éducation à la santé dans l'éducation nationale en France, probablement forte de son histoire républicaine, est encore fortement liée à l'éducation à la citoyenneté et à l'égalité de traitement. Sa mission est de construire un individu capable de s'insérer socialement.

L'éducation à la santé peut concerner différents champs scolaires : l'Éducation physique, les Sciences de la vie et de la terre, mais aussi la maîtrise du langage, la prévention, le développement durable etc. Certains auteurs mettent l'accent sur l'importance de la dimension et du développement corporel en lien avec l'éducation à la santé. Les actions d'éducation à la santé reposent encore beaucoup sur une logique préventive (Cardot, 2011, p. 36). Il ne s'agit pas simplement de transmettre un savoir mais de se centrer sur l'apprentissage de compétences et ainsi se centrer sur le développement de la personne, en lui permettant de faire des choix responsables concernant sa santé. L'appropriation de ces différentes connaissances et compétences est un processus complexe qui dépend de nombreux facteurs comme par exemple l'attitude et les représentations par rapport à la santé, le rapport à soi... Cependant, elles devraient permettre selon Tribalat (2005) :

- « L'accès à une meilleure "connaissance physique de soi" dans un souci de bien-être. L'ensemble étant traversé par des valeurs fortes sur la personne en général et le corps en particulier.
- D'utiliser de façon optimale "le temps pour soi", ce temps que l'on se donne pour effectuer, en outre, une activité physique. Celui-ci est en augmentation dans notre société.
- De faire "un bon usage de soi" dans sa pratique physique. Il s'agit de concevoir et de s'adonner à une pratique physique sans que celle-ci ne soit traumatisante pour soi et pour les autres » (p. 2).

Concernant la condition physique, il s'agit de pratiquer de l'éducation physique dans le respect de soi, des autres, mais aussi pour se préserver, se transformer ou simplement s'entretenir. De son côté, Repond (2006) prône la nécessité d'une éducation physique : « Si l'on s'accorde pour dire que l'éducation est un moyen de développement spirituel, moral, social, culturel, physique et mental pour assurer le bien-être de l'individu, ou sa santé holistique, alors l'éducation physique est incontournable » (p. 5). Ainsi l'EPS, lieu de fortes expériences sociales aux moyens des APSA, met en jeu le corps, la motricité, mais aussi l'élève dans toutes ses dimensions : physiques, psychiques et sociales. Dhellemmes (2005) prend position et relève : « Éduquer pour la santé en EPS c'est permettre aux élèves de modifier de façon consciente et volontaire un rapport à eux-mêmes » (p. 3). À ce titre, elle mérite que l'on s'y intéresse dans cette recherche comme exemple de discipline alliant une dimension de santé et d'éducation formative.

3 L'Éducation Physique et Sportive et son approche de la santé

Dans ce chapitre nous nous intéresserons particulièrement à l'EPS qui rejoint les objectifs de l'éducation à la santé. Elle est une discipline scolaire spécifique puisqu'elle introduit la dimension corporelle à l'école et l'éducation à santé. Pour notre recherche, elle se présente comme un exemple de discipline qui associe une dimension de mise en forme et en santé de l'élève à travers une multitude d'APSA (Activités Physiques, Sportives et (ou) Artistiques). Pour Dhellemmes (2005, p. 1), le questionnement concernant les rapports entre un projet d'Éducation pour la Santé (EpS) et les pratiques des enseignants d'Éducation Physique et Sportive (EPS) lui paraît « un rapport d'inclusion » de l'EpS dans l'EPS.

On peut noter une évolution de la transformation des rapports entre l'EPS et la santé tout au long du XX^{ème} siècle. Elle passe d'un « rétablissement – entretien – développement » à une « éducation à la santé – projet général de préparation à la vie d'adulte ». Cette évolution est liée à l'évolution de la société et de son regard sur le corps, de ses usages et la santé. L'acte d'enseignement devient de plus en plus complexe, car il vise la mobilisation des élèves à travers une approche par compétences qui devient un outil de développement, de « formation de soi. »

Les programmes (1996) qui définissent les finalités de la discipline précisent que l'EPS vise pour tous les élèves « le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices ; l'acquisition, par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux activités physiques, sportives et artistiques et l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique » (p. 1).

Deux finalités peuvent être envisagées. La première essaie d'améliorer dans l'immédiat l'état de santé de l'élève ou de le garder en bonne santé. L'EPS crée alors les conditions pour que l'élève établisse des liens positifs entre l'activité physique et la santé, afin qu'il ressente un bien-être physique, mental et social nécessaire au maintien de la santé (définition donnée par l'OMS). L'objectif étant également de donner aux jeunes le goût de l'activité physique.

La deuxième, dans une optique de préparation à la gestion de la vie physique d'adulte, a pour visée de modifier les attitudes et habitudes de vie des élèves en lui faisant prendre conscience de l'amélioration et de la protection de son « capital santé », grâce à la

pratique régulière et adaptée des activités physiques et sportives. Cette perspective s'organise bien souvent autour du développement de la condition physique, de la préservation de soi (prévention du mal de dos, diminution des risques d'accidents) et de la régulation du stress.

Jourdan (2010) précise ainsi : « Chez les professeurs d'EPS, c'est une conception de l'éducation à la santé à la fois liée à la fonction cardiaque, à l'effort, à l'endurance et à la préparation à cet effort qui domine. Être en bonne santé (et s'y préparer), c'est être un sujet en action, en quelque sorte "énergétiquement" en action » (p. 31). Nous avons relevé dans nos lectures que c'est le plus souvent la dimension physiologique qui est prise en compte par les enseignants, concernant la notion de santé. La dimension psychologique de la santé est la plupart du temps minorée, les apprentissages de la gestion du stress, de la maîtrise de soi sont encore trop peu développés à notre sens. La dimension sociale est souvent raccrochée à la citoyenneté, au respect des règles, à l'apprendre à vivre ensemble.

3.1 Les objectifs généraux

Trois grands objectifs sont poursuivis : objectifs moteurs, objectifs de santé et d'hygiène de vie, et objectifs de savoirs. Les deux premiers développent la connaissance de soi, le troisième des connaissances sur l'activité :

1. Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite.
2. Acquérir des compétences et connaissances utiles pour mieux gérer sa vie physique, sociale et ainsi mieux connaître son corps, le respecter, le garder en bonne santé, favoriser l'élaboration d'une image de soi positive. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques, et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école.
3. Accéder au patrimoine culturel que représentent les différentes activités et pratiques sociales de référence, dans l'objectif de favoriser l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule.

Nous ferons remarquer que cette liste présente à la fois l'acquisition de compétences précises, comme celles concernant la motricité, et de connaissances, avec la mise en contexte culturelle. Reste alors à préciser les compétences précises visant ces objectifs généraux.

Les programmes de collège et dans les lycées d'enseignement général et technologique (2008, 2010) fixent les diverses compétences à acquérir :

- la 4^{ème} compétence méthodologique et sociale : « Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources (...) apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie » (p. 4).
- « Les interventions pédagogiques particulières participent à la construction d'attitudes et d'habitudes corporelles et aident à l'atteinte des objectifs du collège, concernant notamment l'éducation à la santé et la gestion de la vie physique et sociale. (...) » (p. 10).
- « Parmi les disciplines scolaires, l'EPS est l'unique garante pour les élèves d'un engagement corporel, (...) leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur habitus santé » (Annexe de l'Arrêté du 8-4-2010).
- Savoir gérer sa vie physique et sociale : « L'EPS permet à l'élève (...) d'entretenir sa santé, (...) » (*Ibid.*).
- Aux quatre compétences propres du collège s'ajoute, au lycée, une cinquième compétence : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi » (*Ibid.*).

Ces apprentissages incitent l'élève à faire le choix de ce qui lui est présenté comme étant bon pour lui, « pour le bon usage de soi » et prônent le « souci de soi » (Foucault, 1984). L'élève devient acteur, voire auteur de son apprentissage : « C'est une intervention conçue par soi, sur soi, pour soi » (Bergé, 2010). Ainsi, le « savoir s'entraîner » physiquement constitue un apport singulier de l'EPS à l'éducation pour la santé à travers la préservation et la gestion de la vie physique. Dans ces conditions, être en bonne santé (et s'y préparer), c'est être un sujet en action, en quelque sorte « énergétiquement » en action (Jourdan, 2010, p. 31). En ce sens les progrès et la réussite constituent des facteurs de l'engagement à long terme.

Ces compétences témoignent ainsi d'une dimension à la fois soignante et formatrice dans le sens d'un développement et de l'orientation des effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi. Au vu des programmes, on peut retenir que l'éducation à la santé permet à l'élève, d'apprendre à prendre soin de soi et de sa santé. Pour ce faire, elle utilise une pédagogie orientée vers le développement de compétences et la mobilisation de différentes ressources. Ce projet ne vise pas uniquement des préoccupations en direction du corps, mais une démarche formatrice à travers le développement de l'élève d'une manière plus globale.

Ainsi, les APS constituent un terrain favorable pour de multiples effets éducatifs et de prise de soin de soi de la part de l'élève. Il se dégage principalement : une éducation à la responsabilité, à l'autonomie, à la santé ; un entretien de soi ; un souci de développement personnel. Il me semble aussi pertinent de montrer la place importante que prend la notion de plaisir au sein des APS.

3.2 Développement de l'autonomie et de la responsabilité en EPS

L'autonomie est évoquée implicitement à de très nombreuses reprises, notamment dans la perspective de « l'entretien et l'organisation de sa vie physique » (BO, 29-7-1996, p. 1) dans les programmes du collège. De même à travers le programme de la classe de seconde générale et technologique (BO, 9-8-2000) on note : « Il sera donné à l'élève la possibilité de se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement (...) » (§VIII). Le développement de l'autonomie de l'élève fait partie des finalités de la discipline est au cœur même de cette approche et démontre une recherche de responsabilité de l'élève. Dans ce contexte l'autonomie s'exerce à travers le pôle cognitif, à savoir l'appropriation des savoirs.

Pour atteindre les visées éducatives, l'enseignant porte son attention sur le processus d'acquisition mis en œuvre par l'élève pour réussir. Le questionnement concernant la connaissance de l'exécution se traduit par « comment j'ai agi pour obtenir ce résultat ? ». L'enseignant ne peut se limiter à définir et à transmettre des savoirs et connaissances, mais il est invité à mettre en place un processus de formation. Aux regards des différentes théories concernant l'action, certains pédagogues s'orientent selon une conception « émancipatrice » de l'autonomie. Ils disent rechercher la libération de l'adolescent, sa spontanéité, le développement de ses capacités créatrices

alors que d'autres décrivent l'élève autonome comme celui qui accepte les règles, qui apprend seul les contenus proposés ; dit en d'autres termes, l'élève qui se soumet au jeu scolaire, qui a bien intégré son « métier » d'élève (Perrenoud, 1984). Certains auteurs, en rappelant ses sens multiples (Meard, Bertone et Euzet, 1996), parlent de conception « conformiste » et montrent combien cette posture ne peut engendrer un processus d'autonomisation. À travers les programmes d'EPS, il est admis qu'elle fait l'objet d'une construction qui « accompagne » l'enfant et l'adolescent de la sixième à la terminale et qui obéit à certains critères, à savoir :

- la présence d'un désir ou d'une nécessité
- l'analyse de la situation, difficultés rencontrées, l'élève ne sait pas....
- le choix de la stratégie la plus efficace, la plus économique
- le passage à l'acte sans aide extérieure
- la réussite du projet.

La multiplication de situations réussies répondant à cette démarche permet de parler d'autonomie. Il est proposé aux élèves de s'approprier les conditions d'entretien et de développement de leurs ressources en vue de poursuivre une pratique physique régulière hors de l'école et tout au long de leur vie. Elle est aussi une condition de la réussite scolaire, d'une bonne orientation et de l'adaptation aux évolutions de sa vie personnelle, professionnelle et sociale. L'élargissement des finalités aux dimensions psychologiques et sociales s'inscrivent dans une perspective, de responsabilisation, de recherche de bien-être, mais également d'épanouissement personnel de l'élève.

Se pose alors la question de la contribution de l'EPS au développement personnel des élèves de lycée et l'acquisition d'une éducation en faveur de sa santé (physique, mentale et sociale). Mais aussi, comment ne pas instrumentaliser l'intervention sur le corps et s'adresser au sujet dans sa globalité ?

3.3 EPS et développement personnel

Les objectifs visent donc à ce que tous les élèves puissent s'éprouver physiquement et de mieux se connaître en vivant des expériences variées et originales, sources d'émotion et de plaisir mais également de permettre l'accès au développement personnel au travers de la réussite, et donc de l'efficacité de chacun. De nombreux textes officiels vont dans

le sens. Le B.O. N°29, (1996) indique, « l'EPS contribue au développement de la personne et de sa santé ». Dans les programmes du lycée (BO, du 31 août 2000), il est indiqué que l'EPS doit permettre à l'élève d'accéder à l'équilibre, au développement personnel et à la réalisation de soi. Le B.O. spécial n° 6 du 28 août 2008 emploie les termes de « formation et l'éducation de chacun » sur le plan physique et psychologique. Le B.O. spécial (2010) indique : « L'EPS concourt à l'épanouissement de chaque élève » (p. 1). Méard et Klein (2001) considèrent que l'intégration de la « connaissance de soi » témoigne d'une conception du développement personnel. Encore faut-il s'entendre sur cette définition du développement personnel au sein de cette discipline. Le B.O. n°29 (1996) indique que l'enseignant doit veiller à « enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration d'une image de soi positive. »

Pour Waltz (2007), il s'agit de favoriser chez l'élève « l'émergence d'une image de soi positive à travers le développement des perceptions sensorielles, de la capacité à prendre des décisions liées à l'action motrice et enfin du dépassement des appréhensions » (p. 24). Gueguen (2013) définit le développement personnel en EPS « comme une qualité intrinsèque possédée par chaque être humain qui le pousse à se réaliser, à s'accomplir » (p. 49). En effet, l'enseignement de l'EPS est orienté vers le développement des compétences attendues à travers un engagement et une mise en jeu corporelle. Il conduit chaque élève à s'engager pleinement dans les apprentissages. Encore faut-il que les enseignants en tiennent compte. En effet, Gueguen (*Ibid.*) constate : « L'introduction de cette notion (de développement personnel) par la voie institutionnelle reste sans effet sur les pratiques enseignantes » (p. 16). Pourtant la littérature à ce sujet témoigne de son intérêt (Klein, 2000 ; Méard et Klein, 2001 ; Gueguen, 2013).

Peut-être que ces nouvelles notions qui demandent à tenir compte du développement personnel de l'élève et de sa place au sein de l'éducation physique, ont besoin de temps pour s'inscrire dans les pratiques enseignantes. Notre propos n'est pas d'en rechercher les causes, mais de s'intéresser aux processus qui permettent d'articuler au sein d'une pratique corporelle une dimension formative et (ou) soignante.

3.4 EPS et entretien de soi

Par rapport à notre sujet de recherche, nous nous sommes particulièrement intéressés à la compétence propre n°5 (CP5) propre à l'EPS au lycée (B.O., 9-8-2000, HS n°7). Elle précise le registre des expériences motrices : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ». Sa particularité est d'autonomiser l'élève pour qu'il se prenne en charge ce qui permettrait l'appropriation d'un habitus santé. En ce sens, la santé n'est pas tant un état mais un habitus à construire. La CP5 met en effet l'accent sur trois termes spécifiques, « orienter », « en vue de » et « développement ». Selon Tribalat (2010), cette affirmation se déduit des expressions suivantes :

- « *orienter* » : = se piloter, c'est l'élève qui se pilote...il lui faut donc des connaissances pour agir dans la direction qu'il/elle souhaite, lui/elle... il faut donc que progressivement il/elle sache concevoir des séances d'entraînement.
- « *en vue de* » : = une intention personnelle... qui identifie un type de ressource (biomécanique et musculaire, énergétique, psychologique...) que l'élève veut transformer pour le bon usage de lui-même. Cela nécessite la mise en place d'un projet (à court, moyen, long terme).

Pour pratiquer une activité sollicitant la CP5, l'élève doit acquérir « le savoir s'entraîner pour le bon usage de soi ». C'est donc « Se mettre en débat avec soi-même (mobiles), une façon d'utiliser une APSA comme moyen de se former, de s'entraîner et d'interroger son propre corps » (*Ibid.*).

Pour définir l'expression « développement de soi », nous nous référons à Bourgault (2009). Nous pouvons ainsi dire qu'il s'agit à la fois d'une éducation, « il s'agit de renouer avec des valeurs essentielles : le respect du sujet dans sa corporéité (intégrité, intimité ...) ; la conviction profonde dans l'éducabilité de la personne, l'accès et le droit à la maîtrise lucide et raisonnée de son propre corps » (p. 1) ; et d'une formation, « car il s'agit de s'approprier des compétences et des connaissances qui favorisent cette maîtrise. Donner un sens, une direction aux sensations et aux émotions que l'on traverse par l'exercice du mouvement, l'ensemble pouvant faire sens dans un "savoir s'entraîner" à tous les âges de l'existence. L'entretien de soi est à entendre comme l'action d'apprendre à se maintenir "en bon état", un apprentissage à utiliser son corps » (*Ibid.*). Il ne s'agit pas uniquement d'enseigner par cette discipline des savoirs extérieurs

à la personne, mais aussi un rapport à son propre corps et un réinvestissement des effets de la formation en dehors de l'école. Dans ces conditions, il s'agit plus d'une démarche que d'une recherche de résultat. L'activité physique devient le support pour se transformer. (Bergé, 2012). La réflexion de Bourgault (2009) va plus lorsqu'il précise qu'il s'agit de transmettre à chacun « les moyens d'agir sur soi pour se transformer, se préserver, s'éprouver » (p. 1).

Les ASDEP (activité scolaire de développement personnel) en particulier, avec comme exemple la relaxation, le stretching, le *step*, la musculation, les activités diverses telles l'aérobic ou le *fitness*, vont solliciter et mobiliser ce champ culturel particulier de la CP5, en complémentarité des autres compétences propres (CP) à l'EPS. Elles sont reconnues comme porteuses de valeurs d'épanouissement et de développement personnel. Bergé (2013) précise les spécificités recherchées au travers de la pratique des ASDEP :

- « L'identification de ressentis comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi.²⁵
- L'analyse précise de ses performances, comme indicateurs pour réguler son projet de transformation.
- La construction complète d'un projet d'entraînement personnalisé PAR L'ÉLÈVE pour se transformer
- Une relation à l'autre faite d'aide, de partage et d'échanges » (diapositive n° 9).
- S'entraîner : « Se faire advenir » en concevant et régulant SON entraînement pour un motif d'agir personnel (diapositive n°14).

À travers ces nouveaux programmes, l'ambition est de prendre en compte les centres d'intérêt des élèves, ce qui témoigne bien de l'intention de se placer du point de vue de l'élève pour organiser les enseignements. L'objectif pédagogique est de leur permettre « d'apprendre à agir sur soi, pour soi et par soi pour accéder à un état de bien-être par la pratique physique de son choix (...) » (Bourgault, 2009, p. 1). Dans ces conditions, il ne s'agit pas de mettre l'accent sur l'acquisition d'une technique, mais de leur apprendre à

²⁵ L'auteur précise qu'il s'agit particulièrement de mettre du ressenti au moment de l'activité, non pas uniquement pour développer son ressenti interne, mais essentiellement pour confronter la performance réalisée avec le ressenti, au moment où il fait l'activité, dans l'objectif d'obtenir une modification de son entraînement et une régulation de son projet.

mobiliser des ressources corporelles à savoir les sensations qui vont permettre de développer une capacité à s'adapter à l'effort physique. Tribalat (2010) rajoute « préserver, restaurer, un état un équilibre dans le rapport à soi l'environnement et aux autres » (p. 33). Concernant le lien de cette formation avec la santé, il renvoie au problème de la persévérance dans une pratique sportive, en toute sécurité et tout au long de la vie. La notion de bien-être est recherchée à travers le « bon usage de soi » dans la pratique.

Ces propos laissent entendre que l'on peut envisager la connaissance comme une production de l'action, une incarnation ou une production du corps. La question du corps se pose dans les apprentissages corporels ; la manière de le percevoir, de le concevoir en EPS varie, et la question de savoir quel modèle ou approche du corps est envisagé n'est pas abordé.

Dans cette optique, l'image que l'élève a de son corps, la manière dont il le met en jeu, les stratégies qu'il utilise, constituent autant de facteurs déterminants pour la gestion de sa pratique, de même que les choix méthodologiques et éducatifs de l'enseignant. Vanpouille, dans sa thèse (2008, p. 666 et suivantes), note les prémisses de débats qui traversent le monde des STAPS et de l'EPS concernant les rapports du sujet à son environnement qui impliquent une forme de connaissance en intériorité du corps et du monde qui nourrissent les autres formes de connaissance (en extériorité). Il ose partir de la conduite motrice et du corps pour connaître, et n'envisage pas la connaissance comme production de l'esprit.

La question du rôle et de la place du professeur d'EPS émerge naturellement. Cherche-t-il à transmettre des techniques, des compétences ? De quelle nature sont ses interventions tout au long des apprentissages ?

Bourgault (2009) parle de « dévolution » pour désigner « une situation durant laquelle l'enseignant fait accepter aux élèves la responsabilité individuelle de leurs propres actions. Cette dévolution progressive aboutit à ce que, petit à petit, ce n'est plus l'enseignant qui entraîne ses élèves, mais bien ces mêmes élèves qui s'entraînent seuls en produisant des effets corporels de plus en plus voulus, prévus et contrôlés (S pour soi-même) » (p. 5). Cet objectif nécessite des conditions d'apprentissage et d'entraînement spécifiques, une posture d'aide, de conseils, de confident, « autant de "casquettes" que l'enseignant d'EPS doit posséder et maîtriser (...) » (*Ibid.*, p. 5).

3.5 Plaisir et santé en EPS

Un des objectifs issu des programmes d'EPS au lycée est de procurer des expériences agréables, le plaisir d'agir et ainsi faire la promotion d'un investissement à long terme dans une activité physique. Le bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009 indique : « Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves et apprentis sont amenés à comprendre les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie. » Le bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010 rappelle : « L'EPS doit développer et consolider le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome ». De nombreux travaux ont mis en évidence que le principal facteur qui sous-tend l'adhésion prolongée à une pratique est le sentiment de plaisir éprouvé au cours de cette pratique (Dishman et al, 1985 ; Wankel et Kreisel, 1985 ; Biddle et Goudas, 1994).

Delignières (2001) développe une approche hédoniste de la santé. Il émet l'hypothèse que pour accéder aux bienfaits de la pratique cités plus haut, « pour favoriser le bien-être psychologique, la pratique sportive doit mener à la compétence, l'apprentissage, la réussite » (p.1). Des facteurs intrinsèques (la maîtrise de la tâche, les progrès personnels, l'estime de soi...), sont importants pour leur aspect éducatif. L'engagement avec plaisir dans la pratique permettrait d'acquérir le sens de l'effort²⁶ et le goût de la pratique. Reste à savoir comment l'enseignant peut mieux prendre en compte le plaisir de ses élèves et comment passer du plaisir d'agir à l'envie d'apprendre. Une enquête de l'Aeeps (Bui-Xuan, Haye, 2007, pp 19-24) indique que la recherche de la relation au plaisir et de l'efficacité nécessite l'expertise et les compétences techniques de l'animateur ainsi que sa sensibilité au progrès et au plaisir des élèves, par essence subjectif et différent en fonction des attentes, de l'âge et des élèves. Les conditions de réussite permettraient aux élèves d'apprendre rapidement, et leurs nouvelles compétences enrichiraient et perpétueraient le plaisir de pratiquer une APSA. Ainsi le plaisir permet de mieux apprendre, et en parallèle apprendre génère du plaisir. Autrement dit, il s'agit d'une relation dynamique entre plaisir et apprentissage. En ce sens, le plaisir immédiat de la pratique est une compétence à construire, laisse espérer un plaisir différé de l'effort et du dépassement de soi, au-delà de l'école. Ainsi

²⁶ Comme le rappellent les programmes de collège 1996 : « Elles (Les APSA) permettent à tous les élèves de s'éprouver physiquement et de mieux se connaître en vivant des expériences variées et originales, sources d'émotion et de plaisir ».

permettre de construire une relation de plaisir avec les APS constitue une première étape d'une articulation, plaisir, santé, apprentissage, rencontre d'amis (INSERM, Baromètre santé jeune).

Lavie et Gagnaire (2007) vont dans ce sens et insistent sur l'importance de la prise en compte du plaisir en tant que levier de l'apprentissage en EPS, qui va faire perdurer la pratique physique ultérieure. Pour ces auteurs le plaisir d'agir est pluriel en fonction des sensibilités des élèves. Ils distinguent différentes sensibilités propres à chaque élève dont doit tenir compte l'enseignant pour répondre à leurs attentes.

Ces sensibilités peuvent se combiner, par exemple une sensibilité à des sensations corporelles qu'ils déclinent ainsi : « Ce qui pousse certains à agir, c'est à la fois le plaisir et le désir de ressentir des émotions fortes (vertige par exemple) et de percevoir certaines sensations kinesthésiques (glisse, puissance ou vitesse) : j'aime tirer de toutes mes forces, c'est ce qui me plaît le plus en handball » (p. 3). Le plaisir est également lié à la satisfaction d'un grand nombre de besoins (affectif, cognitif, moteur). En d'autres termes, favoriser l'engagement dans une pratique qui favorise la santé nécessite de valoriser un motif de recherche de plaisir et non celui du devoir de bonne santé.

Ces différents facteurs de plaisir s'intègrent dans une dimension soignante de la pratique, mais également formatrice. En effet Gagnaire (*Ibid.*) témoigne de la capacité formatrice du plaisir en tant que déclencheur d'apprentissage et moteur du progrès mais aussi condition de la santé : « Il doit être relié à une démarche d'apprentissage et d'éducation car il est une condition de l'apprentissage (progrès), mais aussi du goût durable de pratiquer (santé) » (Gagnaire et Lavie, 2009, p. 15). Le plaisir n'est pas une fin en soi, mais une exigence pour l'acquisition de comportements qui préservent la santé, mais aussi et surtout l'envie de pratiquer librement et assidûment une pratique d'activité physique ou sportive (APS) à l'école, dans la vie quotidienne et pendant les loisirs. Autrement dit, faire évoluer les connaissances et les représentations de l'activité physique. Redonner le goût de l'activité physique, le plaisir de s'éprouver physiquement permet de développer le sentiment de compétence et d'autodétermination et ainsi la possibilité de passer du plaisir d'agir et de s'éprouver, entendu comme « pratiquer avec engagement », à la joie de progresser et de s'accomplir.

Dhellemmes, (2010) rajoute une autre motivation qui est la sensibilité envers l'activité, « au sens de ce qui est mobilisé par le pratiquant du point de vue de ses ressources de

son organisation adaptative » (p. 44). Cela permet aussi au-delà de la motivation qu'elle génère de révéler à l'élève toutes les facettes de son fonctionnement personnel par l'analyse de ses ressentis dans les rapports qu'il entretient avec l'environnement, les autres et lui-même. Pour conclure, Gagnaire et Lavie (2010, p. 12) rajoutent que le plaisir seul ne suffit pas forcément à progresser, que le « capital » plaisir s'érode et conduit à la lassitude d'où la nécessité de stimuler l'envie d'apprendre (qui englobe les efforts, l'insatisfaction temporaire, la patience). Ils préconisent aux enseignants d'adopter des attitudes d'empathie envers les élèves, de les « confronter à des expériences marquantes », de distinguer « les apprentissages quantitatifs et les apprentissages qualitatifs » (p. 14).

3.6 Discussion autour de l'EPS

À l'issue de ce parcours exploratoire, des thèmes ressortent par rapport à notre projet de recherche. La place du corps et de ses usages questionnent et interpellent le politique, l'institutionnel, l'éducatif. (Tribalat, 2010, p. 7). Dans les APSA, elle est à la fois incontournable, puisque mise en jeu dans les activités, en même temps le statut du corps, mécanique ou ressenti n'est pas particulièrement théorisé. De même, la question du sensible dont il est question dans l'EPS est à aborder. Enfin, nous tirerons les premières conclusions liées à ma recherche, autour de la question des liens entre soin et formation dans l'EPS.

3.6.1 Place du corps

Nous reconnaissons que l'EPS propose de permettre à l'élève non pas de faire fonctionner « un corps objet » mais de chercher à comprendre et développer la relation que l'élève entretient avec son corps. La mission en EPS consiste à mettre à jour, à travers un engagement corporel, des connaissances et des compétences mais également à contribuer à l'éducation pour la santé. L'éducation au corps « viserait le développement d'un rapport sain de soi à soi (et donc de soi aux autres) du sujet corporel, autrement dit, le développement d'une conscience du corps (Shusterman, 2007), apte à développer les potentialités du sujet en matière de santé » (Klein, 2011, p. 10).

La création d'un lien entre l'éducation physique et la santé répond à un enjeu de santé publique nationale qui consiste à promouvoir l'activité physique et lutter contre la

sédentarité, mais aussi permettre aux élèves de créer du lien entre activité physique, santé, citoyenneté et donner du sens à leur pratique (Jourdan, 2010). Cet enjeu dépend de la représentation et de la conception du corps et du corps en mouvement. À son sujet, le développement de capacités motrices en tant que prise de conscience de sa propre activité est porteur de sens. Il sera préféré au développement de « capacités physiques », considéré comme trop restrictif pour certains auteurs (Famose et Durand, 1988 ; Parlebas, 1990 ; Fargier, 1997) qui considèrent qu'il faut également pouvoir les utiliser et les gérer.

Si l'on se réfère à Tribalat (2005), la modification de façon consciente et volontaire d'un rapport à soi-même « ne peut s'obtenir sans mettre en jeu la corporéité dans toutes ses dimensions et sans aider les élèves à verbaliser et formaliser l'expérience vécue dans ce domaine » (p. 2).

Rossi (2010) relève l'importance de l'éducation du regard porté sur le corps en action qui va offrir « la possibilité de battre en brèche certaines représentations canoniques de la condition corporelle (parfois néfaste pour la santé et véritable obstacle à la pratique), stigmatisée dans une "corporéité limitée à l'apparence physique", pour réhabiliter une "corporéité active" (concept de soi) ». L'objectif va au-delà de la condition physique, par la construction d'un « habitus santé » (Mérand et Dhellemmes, 1988), c'est-à-dire la capacité à autogérer son capital santé, qui va permettre de parvenir à un corps éduqué à la préservation de sa santé sur le long terme.

Cette démarche reste novatrice en EPS et rencontre certains débats de fond et des obstacles liés aux conceptions de la culture du corps, du rapport des adolescents à la santé plus attirés par le plaisir et le rapport aux autres, que nous n'avons pas traité ici (Joseph, 2010). Nous pouvons juste noter que les conceptions du corps en EPS demeurent assez « mécanistes » (Stapinsky, 2012). Il est encore beaucoup question de capacité d'entraînement et d'effort en toute sécurité. La référence à la santé physiologique est encore massive aussi bien chez les formateurs EPS que chez les enseignants. Par exemple, Travaillet et Moralès (2008) signalent : « Dans tous les cas, ce qui relève de la santé physique et d'une bonne constitution physique (musclature, *fitness*) est valorisé au détriment de la recherche d'une meilleure perception de soi, de détente, d'une diminution des tensions et du stress (santé mentale au sens de la recherche d'un état de bien-être, de disponibilité, d'équilibre) à partir de pratiques de

concentration et d'écoute corporelle (gymnastiques douces, yoga, relaxation, eutonie, massage...) » (p. 39).

À ce sujet, il me semble incontournable d'évoquer les travaux de Vanpouille (2011), extraits de sa thèse « Corps, conduite motrice et connaissance ». Il interroge et étudie le rôle du corps dans la connaissance, qui prend des sens pluriels et fait appel à des sensations et des vécus différents selon les paradigmes considérés : « La connaissance pourrait bien non seulement dépendre d'un agir, mais aussi être avant tout un agir, être une construction corporelle dépendante de l'action et des expériences motrices mais aussi être le processus même de l'agir » (p. 15). Il distingue trois modes de connaissance en général et en STAPS qui se développent en se croisant : « En extériorité exo-référente, en extériorité-intériorité subjective, en intériorité holistique du corps », chacun de ces trois modes construisant son monde phénoménologique et « une connaissance par corps » particulière. Vanpouille les décrits ainsi (2008, p. 159 et suivantes) :

- La connaissance en extériorité qui « suppose d'éliminer la subjectivité de construire une objectivité exo-référente compréhensive dans la confrontation aux autres et aux faits objectivés. »
- Dans le mode de connaissance en extériorité-intériorité subjective, la définition de l'objet à connaître et à étudier se fait toujours de l'extérieur, mais le sujet essaie de se considérer dans la situation et de tenir compte de la dynamique transformationnelle de cette situation. En d'autres termes, il se place dans une posture de rapport à soi et de recherche de conscientisation de ce qu'il pense et vit, ainsi « transparait un nouveau mode de connaissance ». La connaissance n'est plus envisagée comme exclusivement extérieure ou exclusivement intérieure au sujet.
- Le troisième mode de connaissance (en *intériorité holistique*), est « auto-dynamique », le sujet détient en son sein ses propres possibilités de transformation.

Globalement, on assiste à une évolution de la place du corps au sein de l'EPS. (B.O. Spécial n°4 du 29/04/2010) mais plus particulièrement comme le souligne Vanpouille (2008) à travers le rapport entre le corps et la connaissance. Ces modes de connaissance du corps font appel à des sensations et des vécus différents. Pour notre recherche, c'est

le troisième mode de connaissance qui nous interpelle et particulièrement l'apprentissage d'un rapport au corps spécifique comme lieu d'apprentissage. Ces notions seront développées dans le chapitre 4.

C'est ainsi qu'interviennent les dimensions formative et soignante, essentiellement à travers le vécu corporel de l'élève, aussi bien de son image du corps, de son schéma corporel, de son corps propre que de ses modes d'actions. Ils vont ainsi permettre une modification de son investissement dans la pratique. La pratique elle-même participe à la modification de l'image corporelle et du schéma corporel, mais également sa relation aux autres et à sa santé psychique et physique. Elle vise aussi la capacité de transfert, entendu comme la capacité de gestion de sa vie physique en dehors de l'école par « l'évaluation par les élèves des capacités bioénergétiques et biomécaniques » (Cazorla, 1989, p. 19), et l'apprentissage à intervenir sur elles pour une pratique en toute sécurité.

Il nous semble important de préciser que le toucher est encore largement tabou dans l'enseignement. Pourtant, certains auteurs pointent son intérêt dans l'apprentissage des conduites motrices : « Le toucher a une fonction de régulation, de modification des conduites motrices afin d'aller vers le geste optimal. Ce toucher correspond à une manière d'accompagner les élèves afin de leur permettre de comprendre le geste correct » (Barrière-Boizumault, Cogérino, 2010, p. 2). Ces auteurs précisent que « le but final reste la motivation de l'élève, son investissement, sa participation à la leçon » (*Ibid.* p. 8).

3.6.2 Les APSA et le sensible

Nous avons donc relevé que les EPS veulent favoriser une utilisation une approche du corps en lien avec l'éducation à la santé. Le corps mis en jeu est à la fois un corps biomécanique mais aussi un corps ressenti ou à ressentir (Mérand et Dhellemmes, 1988 ; Tribalat 2005). C'est pourquoi, l'enseignement de l'EPS, et particulièrement les APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques), à côté des activités compétitives de production de performances, tente timidement d'investir le domaine du sensible. La question se pose de savoir comment le rapport au corps questionne le sensible, particulièrement par le biais des APSA dont les supports sont spécifiquement dédiés au domaine artistique, tels les ateliers d'expression artistique (BO n°21, 27/05/99). L'objectif est de permettre aux élèves de percevoir les relations entre les disciplines, de découvrir les liens qui unissent les différents arts. De plus dans le cadre de la 5^e

compétence du socle commun, on trouve employée l'expression d'« une sensibilité artistique vécue par le corps » (B.O. n°6, 2008, Programmes du Collège, p. 2). Le B.O. de juillet 1996 indique que l'enseignant doit veiller à enrichir le rapport au corps de l'élève en privilégiant, entre autres objectifs, « le développement des perceptions sensorielles » (p. 2). Il semble donc que le corps soit ici l'objet d'un questionnement sensible, dans l'acception courante pointant vers les perceptions habituelles, avec une intention de recherche d'expérience vécue nouvelle, de sens. À travers les écrits en EPS, les sensations sont souvent mises en lien avec l'émotion ressentie durant l'action ou transmises au public lors d'une représentation artistique. Les relations sensibles signifient pour Thorel-Hallez (2007, p. 113) l'engagement et le partage des sensibilités. Gaillard (2010, p. 7) précise : « Le terme de sensibilité renvoie souvent aux domaines de l'art et de l'esthétique, et se rattache à des notions telles que l'affectivité et l'émotion. »

Pour Bruneau et Comandé (2011, p. 3), le domaine du sensible renvoie à ce que l'on ressent dans l'environnement physique et humain, « la capacité à s'informer sur le milieu » ; ils font référence aux cinq sens extéroceptifs et à la proprioception. Thorel-Hallez (2007, p. 136) signale que « seuls les enseignant(e)s expérimenté(e)s évoquent le rapport au sensible ». Mangeol (2011) s'interroge sur la notion d'expérience corporelle dans les programmes de la maternelle au lycée depuis 2008. Il fait référence, à travers Barreau et Morne (1984), à la mise en avant du corps sensible par le ressenti des effets sensoriels des expériences corporelles vécues de l'acteur.

À travers ces différentes acceptions, on y sent la volonté de redonner la place à la dimension subjective de l'élève, « avec pour horizon la santé, par l'écoute attentive des informations proprioceptives et plus largement de l'ensemble des informations qui parviennent du corps » (Gaillard, 2010, p. 7). Pour Dhellemmes (2005), une condition de la modification du rapport à eux-mêmes (les élèves) serait « une éducation à la sensibilité corporelle : une "didactique du sensible" » (p. 3). Tribalat (2005) va dans ce sens pour l'accompagnement de l'élève, puisque, pour lui, il s'agit « d'éviter une instrumentalisation du corps fondée uniquement sur le principe d'effection "acteur/action/effet" en travaillant le principe d'affection "ressenti/sujet/état" » (p. 3).

C'est aussi une invitation à la création artistique à travers une transformation du réel qui allie créativité et création, au partage avec d'autres, à l'échange de sensations, d'impressions, de points de vue... mais aussi d'affiner une approche sociale du monde

envisagée dans sa dimension sensible (émotionnelle, imaginaire, organique...), « plus contemplatif moins analytique » (*Ibid.* p. 4). Cette approche nécessite d'une part, une vision de l'élève en tant que sujet de son activité au sens de l'expérience vécue à travers sa pratique, et d'autre part « met le corps en jeu » dans sa dimension sensible, à travers une fonction motrice artistique, plus kinesthésique que biomécanique. Comme le précisent Guisguand et Tribalat (2001) : « Par la spécificité du regard sur le corps qu'elles proposent [...] (les activités artistiques) valorisent un corps-sujet, lieu des émotions que l'on questionne, plutôt qu'un corps objet, outils de performance qu'on entretient » (p. 13). On peut alors s'interroger sur la manière d'aider l'élève à mettre son corps en action à vivre son corps, à transformer sa relation avec lui, pour se développer et apprendre dans une perspective de santé.

Cette thématique bouscule les habitudes dans la mesure où le subjectif et le sensible sont personnels et particuliers. Ils sont difficiles à juger et donc à évaluer, car par exemple une chorégraphie peut être appréciée et interprétée différemment en fonction de la propre sensibilité de l'enseignant. Les exigences pédagogiques évoluant, « les méthodes utilisées pour appréhender l'expérience vécue subjectivement sont essentiellement qualitatives (cahier journal, entretien libre, observations sur le terrain) et portent sur les différentes composantes de l'expérience et les formes énoncées que celles-ci peuvent prendre : métaphores, images... » (Dieu, 2012, p. 49).

Quelques auteurs traitent de l'accès au vécu subjectif des élèves en EPS, trop peu à notre sens (Durand 1999 ; Martinez, 2000 ; Vanpouille, 2008). Klein (2000) témoigne également de l'importance de considérer la subjectivité et la singularité des élèves : « Le lycée est le temps d'une prise en compte de l'orientation, du sens que chacun donne à la dimension corporelle de sa vie personnelle. Chacun s'y pilote et s'y conduit selon ses propres motifs d'agir » (p. 21). Certains auteurs (Lantier, 2006 ; Martinez, 2000 ; Mouchet, 2003), font mention des travaux de Vermersch et du GREX²⁷ pour accéder au vécu subjectif des acteurs, par des verbalisations fiables en première personne (en opposition à un point de vue en troisième personne qui tente de saisir la subjectivité de l'élève en s'appuyant sur des éléments observables par le professeur). Il s'agit aussi de « créer les conditions pour rendre conscientisables des données de l'action, c'est-à-dire qui ne sont pas accessibles, de façon spontanée, à la conscience réfléchie du sujet.

²⁷ GREX : groupe de recherche sur l'explicitation, initié par Vermersch. Site Web <http://www.grex2.com>

Pendant trop longtemps des chercheurs sont restés sur le fait que si le sujet ne peut dire comment il s'y est pris, s'il ne s'en rappelle plus, c'est donc perdu, inaccessible » (Martinez 2000, p. 5).

À sa mesure, l'EPS est un espace particulièrement privilégié pour travailler sur le rapport au corps. Particulièrement à travers les activités physiques artistiques (APA) qui cherchent à permettre à l'élève d'investir son corps autrement, en promouvant un corps sensible. C'est alors le ressenti qui guide les actions et non plus la performance. La santé est alors entrevue à travers la réalisation de soi, le bien-être et le plaisir éprouvé. Mais la place du corps semble aussi limitée à ces dimensions, alors qu'il semble bien émerger dans la littérature un « autre corps », ou un autre rapport au corps, un corps conscient, support d'une connaissance de soi. Nous pourrions résumer ce débat en une phrase : Peut-on passer d'un corps enseigné à un corps enseignant ?

3.6.3 Soins et formation en EPS

Ce renouvellement de l'EPS, au moins dans les textes officiels, conforte l'idée qu'elle est un champ d'apprentissage au service de la formation de tous les élèves ; elle participe à l'éducation pour la santé et n'est pas uniquement une discipline sportive. Mais en quoi l'EPS peut-elle envisager une contribution à la santé et à la formation de soi ?

En lien avec la dimension soignante, si l'on se réfère à la définition de l'OMS sur la santé, le lien positif entre l'activité physique et la santé n'est pas un acquis ou un don, mais un processus éducatif auquel l'école et particulièrement l'EPS se doivent de contribuer.

Les relations entre sport et santé physique ont fait l'objet de nombreux travaux et communications. L'EPS contribue à la lutte contre la sédentarité, l'obésité et les maladies qu'elles génèrent. En effet, comme le souligne Tribalat (2005) dans une société sédentaire : « Tout le monde s'accorde à dire que seule la pratique d'une activité physique régulière et raisonnée, associée à une bonne hygiène alimentaire, constitue la réponse la plus adéquate à la majorité des problèmes de santé publique ». (p. 1). Le ministère de l'Éducation Nationale va dans le même sens : « Il est aujourd'hui établi qu'une pratique physique et sportive régulière favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique des jeunes et facilite également le développement de la réflexion, l'apprentissage et les rapports sociaux » (MEN, 2012). Les effets bénéfiques sur la santé

physique qui sont attribués et démontrés à la pratique sportive sont multiples (Delignières, 2001). On trouve dans la littérature la prévention des maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et l'arthrose, la lutte contre l'obésité, le défaut d'hygiène, les pratiques addictives, le ralentissement de l'évolution de certaines maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer (Lyketsos et col., 2006) ou la maladie de Parkinson. D'où la nécessité d'inciter à une pratique régulière tout au long de la vie. Il rapporte également des bienfaits psychologiques, des effets positifs contre le stress, l'anxiété et la dépression (Fasting, 1984 ; Hayden, Allen et Camaione, 1986). De même, le développement des ressources de l'élève, à savoir l'amélioration ou l'entretien de ses qualités physiques (santé physique), permet le renforcement de l'estime de soi, la confiance, l'amélioration du bien-être psychologique, de la qualité de vie, en lien avec la santé morale. En lien avec la santé sociale, on trouve, la capacité à s'intégrer dans un groupe social (Delignières et Garsault, 2004).

C'est pourquoi en lien avec la dimension éducative, l'objectif majeur de l'éducation physique est de faire en sorte que chaque élève à la sortie de l'école aura construit « un habitus de pratique physique » ou un « habitus santé » tout au long de sa vie. Ce concept d'habitus issu des travaux de Bourdieu (1979) et particulièrement celui « d'habitus corporel », à savoir un ensemble d'attitudes vis-à-vis du corps, est très présent dans les écrits d'EPS. Ces habitus ne pouvant s'enraciner que dans « une connaissance physique de soi » (compétences, comportements, connaissances liés au corps en mouvement) et un respect physique de soi, à savoir prendre soin de soi, font passer d'un référentiel qui va de « ce que je veux et ce que je peux », plus que sur « ce que je vaudrais » (Dhellemmes, 2010), à respecter son intégrité, se poser comme sujet, savoir débattre avec soi-même de la qualité de l'engagement physique que l'on projette. Dans ces conditions, le développement de compétences « relatives à la connaissance et à la maîtrise du corps » visent à gérer, sur le long terme, leur potentiel de santé. Cette dernière idée a pour conséquence que l'on pourrait s'approprier son propre corps et que cette appropriation est évolutive.

En ce sens, la démarche est soignante et préventive lorsqu'elle vise la prévention et le changement des comportements à risques, et éducative lorsqu'elle cherche également à former, à éduquer, à enseigner à vivre et à se réaliser dans une société en perpétuelle mutation. Ces deux dimensions sont donc ici entendues comme complémentaires. D'où

l'importance de se situer dans une perspective de formation et d'accompagnement des acteurs plutôt que dans une politique d'implantation des dispositifs (Jourdan, 2008).

3.6.4 Conclusion

Aussi, après avoir visité l'éducation pour la santé et sa manière d'articuler la composante des soins de santé (prendre soin de sa santé), sa démarche éducative (apprendre à prendre soin de sa santé), puis les spécificités du lien entre l'EPS et l'éducation à la santé, à travers les pratiques physiques d'entretien, cette partie présente un survol de pratiques utilisant le corps comme médiateur et pratiquées en dehors du cadre scolaire par des adultes. Nous nous questionnons sur l'impact d'une éducation par le corps (objet de notre recherche) qui permettrait de mieux apprendre à se connaître à partir du corps et de son impact sur la santé. Nous pouvons également nous interroger sur l'impact du développement de nouvelles capacités sensorielles et motrices à travers une méthode à médiation corporelle où le corps devient un outil de perception et non seulement d'exécution. Il n'en reste pas moins vrai que l'éducation du corps reste sujet de débat aujourd'hui. Comme le souligne Vanpouille (2008) qui propose qu'une science des conduites motrices puisse se développer : « Si on sait dire en extériorité, ce qu'il faut faire pour faire à un sujet, si on imagine quoi mettre en place pour faire faire et faire émerger des conduites motrices, on ne connaît jamais comment ça agit, comment le corps apprend, comment la conduite se transforme, on ne connaît pas cette connaissance par corps, juste un peu la connaissance par le corps et grâce au corps notamment au cerveau du corps et au corps du cerveau » (p. 433).

Dans la partie suivante, nous questionnerons les manières d'articuler les dimensions soignante et formatrice de certaines pratiques corporelles puis, plus spécifiquement, le champ d'intervention dans lequel la présente recherche s'inscrit, c'est-à-dire l'éducation somatique. Toutes ces pratiques diffèrent de la précédente activité corporelle (EPS), dans le sens où chaque personne reste libre de choisir son activité, son investissement, ses objectifs. Et ceci, contrairement au projet de l'élève et d'un rapport au corps qui subit l'influence de l'institution, des professeurs, l'exigence des textes officiels, les contraintes matérielles, le nombre d'heures de pratique.... Notons tout de même, une volonté de développement de la personne et de la santé, l'appui des pratiques corporelles sociales de référence et l'adaptation à une forme scolaire d'APSA.

4 Pratiques corporelles

Comme nous l'avons vu dans la section précédente, l'éducation à la santé prône une pratique régulière et adaptée d'une activité physique et sportive pour contribuer à la préservation et à l'amélioration du « capital santé ». Cette préoccupation et ses recommandations entrent en résonance avec l'évolution des pratiques sportives dans un contexte social où l'individualisme « hédoniste » et une forme de « culte du corps » sont dans l'air du temps (Le Breton, 2000 ; Vigarello, 2004 ; Gaillard, 2004 ; Ehrenberg, 1991). On rencontre une multitude de pratiques qui visent l'entretien de soi, « la forme », le dépassement de soi ou la recherche de performance (Ehrenberg, 1991), ou encore avec un but de développement personnel (Le Breton, 2000 ; Gaillard, 2004).

Pour notre recherche, l'intérêt d'étudier ces pratiques est d'y déceler le type de rapport au corps mis en jeu et de comprendre les liens possibles entre la dimension éducative et le désir de « prendre soin » de sa santé.

C'est dans cette perspective que nous avons déployé notre réflexion : depuis la description des pratiques corporelles les plus classiques qui mobilisent un corps biomécanique, puis un corps ressenti, jusqu'aux pratiques qui ont explicitement un but éducatif, dans le champ justement de l'éducation somatique.

Il nous a semblé intéressant pour poser le contexte de commencer par étudier le type de motivations à la pratique sportive ou d'entretien, question qui a fait l'objet d'enquêtes sociologiques.

4.1 Motivation à une pratique

Les raisons du choix d'une activité sont liées à différentes raisons qui la déterminent de manière sélective (INSERM, 2008, Ch.4). Le plaisir est toujours la motivation dominante chez les adultes, mais plus les personnes avancent en âge, plus les activités physiques et sportives sont pratiquées pour des raisons de santé (Baromètre santé 2000, Vol. 2, p. 29). Notons tout de même qu'actuellement la médiatisation de la santé vise à encourager fortement les personnes de tout âge et de toutes catégories socio-professionnelles à adopter des comportements responsables, actifs et soucieux de leur santé, comme le suggère le rapport de l'INSERM (2008). L'activité physique serait un moyen de satisfaire des normes sociales de santé et devient « l'expression d'une

bienveillance à l'égard de soi-même » (Derieux, 2007, p. 50). Le plaisir, la santé et les rencontres sont le plus souvent invoqués comme motivation selon le Baromètre santé (2000). Perrin (2007) précise : « Le plaisir de bouger ne provient pas tant de l'exercice du corps en tant qu'organisme biologique que du sens de l'activité physique et des interactions sociales qu'elle occasionne pour celui qui la pratique » (p. 30). Certains profils de pratiquants se dessinent en fonction du sexe, l'âge, les facteurs psychologiques, le vécu et les croyances (André, 2010, p. 116). L'étude menée par Perrin (1993) nous intéresse particulièrement en ce qu'elle explore les relations entre le rapport aux activités et les différentes conceptions de la santé. Les résultats font ressortir quatre grandes tendances de rapport entre APS et conceptions de la santé :

- Les pratiquants à profil « hédoniste » (qui recherchent le plaisir), qui s'estiment en bonne santé et s'investissent pour le plaisir ressenti. Ce type de motivation peut constituer une dynamique mobilisatrice et favoriser l'apprentissage, le progrès et la persévérance dans la pratique et ainsi l'épanouissement de la personne.
- Les pratiquants avec une visée hygiéniste (préoccupés par leur état de santé), qui considèrent que la pratique, avant d'être un plaisir, est utile à l'hygiène et au maintien de sa santé.
- Les pratiquants avec une visée volontariste, qui se construisent aussi une hygiène de vie et pas seulement de santé. Ils essaient de trouver des solutions naturelles à leurs problèmes de santé et recherchent un mieux-être psychique plus que physique.
- Les pratiquants avec un profil fataliste, qui pensent que « se relaxer » ne s'apprend pas, rejettent les APS et ne se plaignent nullement de leur état de santé.

Ces profils permettent à Perrin (1993) de discriminer des orientations spécifiques vers la pratique physique (adhésion, rejet, choix distinctifs de pratiques) en fonction d'un type de rapport à la santé. Les deux premiers profils (profil hédonique et hygiéniste) vivent l'état de santé comme positif et la pratique est investie sur un mode ludique. Pour les deux profils suivants (profil volontariste et fataliste), l'état de santé est vécu de manière négative et la pratique est de nature utilitaire et vécue comme un devoir envers le corps. Paradoxalement, les personnes ayant une perspective hygiéniste ne pratiquent pas de

sport. Cette étude laisse supposer que l'engagement dans une pratique dépend de plusieurs facteurs dont la représentation de la santé, de sa propre santé, une connaissance des effets de la pratique sur la santé, se sentir concerné par les problèmes de santé à savoir reconnaître sa vulnérabilité, l'impression d'avoir la capacité de gérer sa santé, de l'améliorer au travers de la pratique. De fait, comme le souligne Delignières (1994) : « Le fait de se sentir en mauvaise condition physique et d'être un sujet à risque ne constitue pas un facteur clé de l'entrée en pratique » (p. 10).

Cette enquête montre ainsi que ces quatre profils témoignent d'un rapport différencié à leur corps en lien avec une certaine idée de la santé. Une démarche d'éducation à la santé ne peut donc faire l'économie de la prise en compte les représentations implicites des personnes accompagnées. Cela met aussi à jour le rapport précis entre la qualité du « prendre soin » de soi et la démarche d'apprentissage suivie. Par exemple, la différence est nette entre le premier profil hédoniste et le profil hygiéniste, entre un corps source de plaisir et un corps fonctionnel.

4.2 Place du corps

Ainsi, les activités physiques, au-delà des bienfaits sur la santé permettent également d'expérimenter une large palette de relations au corps, à soi-même et aux autres dans une perspective d'épanouissement. L'adhésion à une pratique se « heurte aux questions du besoin, du désir et du plaisir » (Perrin, 2007, p. 28). Au regard de ce qui a été écrit plus haut à propos de l'EPS, on notera l'importance d'une approche qualitative, c'est-à-dire, la création d'une relation de plaisir face à la pratique, « la santé avec le plaisir de bouger », la nécessité de « donner du sens » (Perrin, 2007). Autant d'ingrédients qui vont permettre le développement des compétences personnelles et sociales et ainsi déployer sa dimension formatrice, ceci sans oublier la place accordée au corps. La mise « en forme » du corps devient nécessaire pour satisfaire aux exigences de santé de la société, mais de quelles formes parle-t-on ?

Certaines de ces activités n'ont pas l'objectif de formation de soi (par exemple, marcher ou se déplacer à vélo au lieu de prendre la voiture) mais comme seule finalité l'exercice physique, d'autres vont de la compétition aux loisirs (INSEE, 2010).

Si les pratiques corporelles ont recours à des compétences communes et à d'autres qui leur sont propres, elles mettent en jeu des savoirs du corps. Il nous faut bien préciser la

place du corps dans ces pratiques, le type d'expérience vécue par le pratiquant, l'usage visé, pour nous renseigner sur les liens possibles entre les dimensions soignante et formatrice. En effet, cette notion d'« expérience corporelle » nous transporte au cœur des rapports et de la manière singulière dont les effets sont vécus et interprétés par le pratiquant. Les études et enquêtes menées sur cette question montrent que trois rapports au corps semblent coexister en rapport avec les dispositions mentales, physique, l'histoire personnelle ou le contexte socio-professionnel. Le premier privilégie « le dépassement de soi à travers l'expérience de ses propres limites » Gaillard (2004, p. 7). Ensuite, on rencontre également la recherche de sensations fortes ou unique, parfois considérées comme des pratiques viriles et brutales dotées d'un désir de puissance (Ehrenberg, 1991). Une dernière forme, principalement de loisir hédoniste, associe pratique corporelle santé et bien-être. Cette dernière nous fait découvrir les pratiques douces de bien-être et de santé fortement psychologisées, que nous développerons.

4.3 Le dépassement de soi

Les activités physiques peuvent prendre différentes formes, elles renvoient à des orientations éducatives, des réponses à des attentes diverses telles qu'une recherche de bien-être, un entretien de soi, mais aussi un dépassement de soi accompagné parfois d'une prise de risque ou d'une intensité trop violente etc. Sont-elles toutes des outils de santé, de soin et de développement personnel ? Une de ces représentations est le sport du record. Les motifs d'agir sont basés sur la performance avec la quête du record, l'épreuve et la compétition, la comparaison sociale quantifiable jusqu'à la volonté de disposer d'un certain pouvoir. Les pratiques dont l'objectif est l'exploit, telles l'escalade, l'alpinisme, la voile, impliquent une prise de risque. Le plus souvent ces pratiques réclament une discipline et une virtuosité gestuelle extrême. Certaines mettent en avant un rapport au corps purement instrumental, « le corps du commerce », de la rentabilité. Cette quête de l'extrême peut devenir porteuse d'excès et pousser l'humain à se dépasser, mais de manière dangereuse. L'éducation dont l'objectif est un record à atteindre, peut à terme générer des menaces pour la santé. On peut citer l'haltérophilie, ou le *body-building* qui ne transforme le corps que pour une apparence, la recherche du « corps parfait », mais stéréotypé. L'enjeu est ici de soigner l'image du corps, la forme repose sur le muscle. La pratique de sport de haut niveau peut imposer au sportif d'oublier certains messages de son corps suite à un surentraînement, celui de la fatigue,

celui de la blessure ancienne qui se réveille et peut mener jusqu'à des déséquilibres physiques et psychique (des formes de toxicodépendances ou des violences physiques). Mais cette éducation peut aussi apprendre à vivre avec son corps et le faire bouger avec raison, pour le prolonger, le cultiver et ainsi contribuer à l'éducation et à l'épanouissement de la personne.

Ehrenberg (1991) dans son ouvrage de référence, *Le culte de la performance*, a démontré le lien entre la quête d'identité et l'obsession de la performance. Cette quête peut devenir un style de vie, un état d'esprit, la manifestation d'un rapport généralisé à l'existence. Cette conception peut inciter les individus à se former pour acquérir plus d'autonomie, à devenir plus performants, mais qui passe par un repli sur soi narcissique. On peut aussi distinguer recherche de performances et de record et de dépassement de soi. Certaines de ces pratiques apporteront peut-être une connaissance de soi et une satisfaction dans l'effort lui-même, mais comme le précise Gaillard (2004) : « Ce qui n'équivaut pas exactement, convenons-en, à la conscience de soi et à la compréhension de ses actes » (p. 8).

Se pose alors la question du type et de l'intention avec laquelle on va pratiquer l'activité. Quelle écoute du corps favoriser ? En quels sens reconnaissons-nous ce corps ? Comme une partie de nous, comme une possession, ou comme ce que nous sommes ? Poursuivons notre parcours à travers les pratiques hygiénistes.

4.4 Des pratiques hygiénistes

L'objectif de ses pratiques est la recherche du meilleur état de santé et sa prévention. Elles s'attachent à développer une capacité générale à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique. On pourrait la nommer « le sport santé ». Notons que l'INPES encourage des activités physiques favorables à la santé. Elle fait valoir un « esprit sain dans un corps sain » pour lutter contre la sédentarité. Elle tente d'apporter des réponses concernant les conditions et le type de pratique qui favorisent « une bonne santé ». Les activités physiques sont « centrées sur l'activité physique nécessaire pour diminuer le risque de pathologie chronique en général et cardiovasculaire en particulier » (Chatard, 2005, p. 43). Dans ces conditions, elles contribuent au bien-être physique en améliorant la qualité de vie de celui qui pratique grâce à leurs bienfaits pour la santé. Si elles sont pratiquées collectivement, elles deviennent également un

moteur de cohésion sociale en véhiculant des valeurs comme l'entraide, le soutien ou encore l'esprit d'équipe. Comme type de pratiques, on découvre des activités telles que le cyclisme, l'aérobic, la marche à vive allure, avec des objectifs et des rapports au corps différents.

Dans ces exemples, si l'exigence d'une pratique régulière, d'un dépassement de soi et d'un effort physique est au cœur de la pratique, le rapport au corps se caractérise par l'habituación à l'augmentation de la performance, une réhabilitation du « plaisir » et pour un « être au monde singulier » qui veut gérer son apparence. Souvent y sont associés une foi dans des bénéfices préventifs différés sur le vieillissement, les maladies cardiovasculaires, mais aussi, ces pratiques ont la réputation de permettre un rapport au corps qui répond aux normes sociales, la ligne, la forme, la jeunesse, le dynamisme, la performance, etc. (Lipovetsky, 1983). C'est le statut et la place réservés au corps qui va déterminer sa fonction : il n'est plus valorisé en tant que réalité biologique, mais en tant qu'image, à la fois image sociale et représentation de soi. Ainsi, la forme intègre une double dimension : hygiénique et esthétique. Les mouvements effectués sont souvent répétitifs, plusieurs parties du corps sont sollicitées en même temps permettent une fixation de certaines connexions neuronales et l'installation de gestes automatiques qui empêchent souvent d'écouter les signaux d'alarme du corps et ouvrent la porte aux tendinites, douleurs musculaires, bursites. Le risque est de restreindre le corps à sa dimension utilitaire avec un effacement de la sensorialité du corps.

Pour certains auteurs (Baudrillard 1970 ; Lasch, 1979), le corps donne sens à l'identité individuelle, et, en ce sens, il convient de l'embellir par une transformation de l'apparence (un affinement, une perte de graisse) et une modification de ses capacités (par l'augmentation de la masse musculaire), mais aussi de l'entretenir par une recherche d'amélioration de la santé. Certains parlent alors de « culte du corps », le corps du paraître, le corps tonique, le corps du succès, une reconnaissance de soi à travers une manière de « prendre soin de son corps ». Le Breton (2000, p. 8) précise : « Le corps occidental est le lieu de la césure, l'enceinte objective de la souveraineté de l'égo. Il est la part insécable du sujet, le "Facteur d'individuation" (E. Durckheim) dans les collectivités où la division sociale est de mise. » On passe de « j'ai un corps » à « mon corps est à moi ». Le modèle de ce corps est une réponse à certaines valeurs véhiculées par la société, productivité, compétitivité, performance, rapidité, efficacité, le plaisir, le renforcement de soi, la sensualité.

Mais, une réflexion s'impose pour savoir si l'entretien de sa santé par des pratiques régulières, effectués avec douceur, plaisir, facilité, suffit pour installer une articulation soin-formation. Ne faut-il pas aussi connaître les habitudes qui sont dommageables pour la santé ? En effet, pour reprendre l'exemple de la randonnée où de la marche, marcher pour éviter de prendre du poids est à conseiller, cependant marcher pour perdre du poids peut amener à se forcer ce qui peut épuiser le corps... mais allons plus loin. D'une manière générale, on peut instrumenter et user de son corps, à travers par exemple l'entraînement d'un joggeur, mais aussi apprendre à travailler sur sa structure, par exemple sur les coordinations en les affinant, en régulant l'équilibre, en réajustant des tensions... C'est le monde du *Wellness*, bien-être physique et mental, dans l'objectif de favoriser l'accomplissement personnel. Il privilégie les techniques basées sur la douceur et le plaisir.

Ce constat nous amène à explorer en ensemble de pratiques qui se caractérisent par un rapport moins violent au corps et avec l'objectif supplémentaire de prendre en compte les liens entre le corps et l'esprit. Ce qui implique un changement de statut du corps.

4.5 Les pratiques corporelles douces, fortement psychologisées

À l'opposé du « culte de la performance » ou du « dressage des corps » que l'on vient de présenter, a émergé au début des années 1970 un certain nombre de « pratiques corporelles douces fortement psychologisées » (Le Pogam, 1997 ; Radel, 2012 ; Gaillard, 2004), traduction de l'individualisme hédoniste moderne. La recherche d'un bien-être ou d'un mieux-être individuel passe par un contact rapproché avec soi-même à travers des sensations douces et plaisantes (Ciosi-Houcke et Pierre, 2003) en dehors de l'agitation du monde. La forme passe par un apprentissage corporel qui va permettre de mieux se ressentir, avec aussi le développement possible d'un travail d'intériorisation, de conscientisation pour apprendre à mieux connaître et vivre son corps. Comme le précise Vigarello, Corbin et Courtine (2006) : « Le corps s'est "psychologisé" » (p. 178). Dès 1961, Le Boulch et à sa suite Barreau et Morne (1984), entrevoyent l'importance de la conscience pour la connaissance de soi. Cette conscience s'inscrit dans un processus dynamique d'écoute permanente de son propre corps qui dépasse la simple représentation corporelle et permet la réactualisation du schéma corporel. Le corps est ainsi objet d'un soin éthique, thérapeutique, esthétique, éducatif.

Ces pratiques répondent à une demande destinée à réparer un corps « maltraité », agressé au quotidien (Travaillot, 1998). André (2010a) rajoute « la pollution sociale » (p. 16), à savoir la sur-sollicitation attentionnelle, les « environnements très riches en sollicitations, tentations et incitations » (*Ibid.*) ; on peut y ajouter le manque de temps, de calme, de lenteur, de continuité Parmi ces pratiques et sans être exhaustif, on peut citer la sophrologie, la relaxation, les différentes méthodes de gymnastique d'entretien comme le stretching, le *thai chi chuan* etc. Certaines pratiques, dites perceptivo-motrices, sont ancrées dans une tradition et considérées comme des activités ludiques (par exemple, le *yoga*, le *thai chi chuan*), mais aussi comme pratiques mystiques permettant de parvenir à une libération spirituelle, « d'un art de vie et d'un art du corps ». Vigarello (1982) précise : « L'attention va moins à la technique qu'aux transformations intérieures et personnalisées » (p. 68). Tout dépend de la motivation de l'engagement et de ses besoins personnels, mais aussi des théories auxquelles elles se réfèrent et de la formation du praticien. Elles sont envisagées dans ce contexte comme exercices psychocorporels permettant de se centrer sur l'« ici et maintenant » qui va donner accès à une présence à soi et au monde plus « authentique ». C'est par le corps que se fait la recherche d'une adaptation à l'environnement social, d'un équilibre harmonieux entre leur corps et leur esprit, d'un rapport de bien-être avec le monde, le retour sur ses sensations. Les prises de conscience obtenues durant les exercices ont une valeur formative et soignante avec leur transfert dans la vie quotidienne.

Pour d'autres pratiques, il peut s'agir d'une rééducation du corps, des gestes, de la respiration, dans l'ensemble des activités quotidiennes qui relèvent alors plutôt d'orientations cognitivo-comportementales (Célestin-Lhopiteau et Thibault-Wanquet, 2006). Certaines pratiques visent également un « lâcher prise », le relâchement des tensions musculaires ou psychiques, ou au contraire à contrôler ces relâchements toniques ou affectifs, pour éviter ce genre de débordements (par exemple les arts martiaux). Elles peuvent aussi être envisagées comme une pratique de loisir, de « souci de soi », comme une thérapie à médiation corporelle avec un effet thérapeutique, par exemple concernant l'hatha-yoga, il « met l'accent sur l'unification de la représentation du corps avec un effet anxiolytique » (André, Benavidès et Giromini, 2004, p. 213). Les pratiques corporelles peuvent aussi être utilisées comme outil de développement personnel et proposer un travail sur le contexte familial ou l'environnement (orientation systémique et familiale), sur l'inconscient (orientation psychanalytique), la gestion

émotionnelle, mais aussi associer diverses théories et pratiques (le courant éclectique et intégrationniste) (Célestin-Lhopiteau et Thibault-Wanquet, 2006).

Ainsi, sous certaines conditions, l'objectif soignant et formatif d'une pratique induit un travail sur l'image du corps et le vécu corporel devant permettre l'acquisition de nouvelles connaissances sensorielles et motrices. Les pratiques psychocorporelles proposent de réconcilier corps et psychisme (orientation humaniste), la recherche d'un mieux-être, de l'accomplissement de soi.

On rencontre également « les thérapies expressives » (la danse, les techniques théâtrales...), qui mettent l'accent sur le rôle de la communication symbolique (André, Benavidès et Giromini, 2004, p. 175). La réalisation de gestes où de mouvements sont ici la traduction d'un contenu interne, qui peut devenir une sorte de thérapie par le corps, une philosophie en acte et même une esthétique, qui déroule un mouvement inverse de la thérapie par la parole. Se mêle ainsi la pédagogie et l'expressivité.

➤ *Des objectifs communs*

Au fil de mes lectures m'ont été proposées diverses classifications, un poudroierement d'éléments théoriques pour justifier les divers niveaux d'intervention, qu'ils soient éducatifs, rééducatifs, thérapeutiques ou portant simplement sur le bien-être d'une personne. Comme le relève Meyer (1986) : « Il n'existe pas de classification satisfaisante par manque de critères de différenciation simples et clairs. En effet, la création d'une thérapie se fait dans le feu de la pratique, dans la brèche qu'ouvre l'évolution des mœurs, dans la synthèse très subjective d'un thérapeute donné. Au départ, il n'y a ni critère rationnel ni propos délibéré ; cela se crée spontanément. Pourtant, à l'arrivée, on débouche parfois sur des formes très cohérentes [...] » (p. 88).

On observe cependant, que toutes approches corporelles ont comme point commun le respect de soi-même, la non-compétitivité et le non-jugement. Ainsi, la fonctionnalité de ces pratiques « est reconnue comme nécessaire pour se réaliser, s'exprimer, ou s'affirmer » (Vayer et Roncin, 1999, p. 212). Ainsi, comme nous l'avons vu précédemment, les pratiques d'entretien physique qui offrent un rapport au corps différent permettent de donner un sens aux sensations et émotions dans l'idée de : « Je comprends ce que je fais, je sais à quoi cela sert, je peux expliquer... ». Elles permettent également de construire et d'entretenir la santé dans le sens de solliciter des ressources, pour mieux gérer le quotidien, améliorer les habitudes de vie. Cependant, elles s'en

démarquent par le développement de la conscience par la pratique, qui mène peu à peu la personne vers un grand bien-être intérieur, un sentiment d'unité avec elle-même et avec le monde et constituent une démarche de développement personnel.

4.6 Éducation somatique

Thomas Hanna, est considéré comme le fondateur de l'éducation somatique en 1976. Il a réhabilité le vocable grec « soma », terme qui fait référence à l'expérience vécue du corps, par opposition au corps perçu comme matière organique. La somatique, comme discipline, s'intéresse au corps vécu, vivant, le corps appartenant à un « je », incarnation d'une identité, un corps sensible, mouvant, relié, plutôt que corps objet. Autant d'attitudes face à ce corps qui font de lui l'objet d'un « souci » constant en relation avec l'implication et de l'objectif de la personne. Il fait référence à la capacité humaine d'intégrer et d'équilibrer à chaque instant le monde interne et subjectif avec le monde externe et objectif. Il ne s'agit pas d'opposer le « soma » au « psychique » comme dans l'expression « psychosomatique », ni de recourir à la médiation corporelle pour mobiliser la sphère psychique, mais d'aborder la personne vivante dans son existence phénoménologique et biologique.

L'éducation somatique recouvre de nombreuses pratiques qui ont en commun de convoquer différents niveaux de l'humain qui concernent le corps, mais aussi le psychisme, l'affectif, le cognitif et le relationnel. On est donc dans une perspective de recherche d'unité psychocorporelle.

Les approches « somatiques » prennent également leurs assises théoriques dans des investigations pluridisciplinaires. Pour nommer quelques concepts parmi les plus souvent mobilisés, on peut citer la plasticité du système nerveux pour l'apprentissage, la phénoménologie du corps, l'importance de la perception pour l'action, l'autorégulation des systèmes biologiques et l'apprentissage sensori-moteur... (Joly, 2003 ; Decety, 2002 ; Berthoz et Jorlan, 2004 ; Varela, 1995).

À titre d'exemples de pratiques d'éducation somatique, on peut citer la méthode Feldenkrais, la technique Mathias Alexander, l'Eutonie de Gerda Alexander, le *body-mind centering* de Bainbridge-Cohen, etc. J'y ajoute la pédagogie perceptive de Bois, en ce qu'elle vise avec l'outil de la gymnastique sensorielle la construction d'un rapport

conscient et ressenti à son corps. Le chapitre suivant lui est consacré dans ses autres aspects.

On y trouve aussi des approches dites « psychocorporelles », comme les thérapies d'inspiration reichienne (se référant aux travaux de Wilhelm Reich), parmi beaucoup d'autres thérapies. Mais, dans ce cadre restreint et pour notre recherche, nous ciblerons les méthodes d'éducation somatique.

La somatique ne s'intéresse pas à l'étude des causes et au traitement des dysfonctions ou maladies. Elle n'est pas non plus liée à un système spirituel, comme vu plus haut pour le yoga ou le tai-chi. Elle se définit explicitement comme éducative et non thérapeutique. L'axe pédagogique est basé sur la rééducation du mouvement du corps. L'accent est mis sur le « comment » la personne bouge et non le « pourquoi » de la performance visée. Chacune de ses pratiques proposent un répertoire de mouvements et d'exercices qui leur sont propres, mais elles ont en commun d'accorder de l'importance à la prise de conscience corporelle pour une meilleure connaissance de soi. L'accent est mis sur la valorisation du ressenti comme source de connaissance, mais aussi sur le processus d'exécution d'un mouvement qui permet d'agir de façon plus juste. Le processus de déconditionnement physique est perçu comme une opportunité de nouvelles capacités gestuelles qui vont permettre autant de réponses et d'adaptation aux différentes circonstances de la vie.

L'éducation somatique n'est pas non plus une forme de traitement psychologique, bien qu'une meilleure harmonie du corps sensible puisse contribuer au mieux-être de la personne dans toutes ses dimensions. On peut ajouter qu'on ne peut nier qu'elles comportent également un rôle de prévention et que des effets thérapeutiques sont observés. À travers la littérature, on constate effectivement que de façon générale ces pratiques aident à réduire le stress, la douleur et des problèmes d'ordres fonctionnels. Elles apportent un mieux-être sur les plans physique, émotionnel, voire spirituel.

4.6.1 Des points communs

Il convient de présenter les points communs de ces approches, définies de façon non-restrictive, car ce domaine recouvre à la fois un vaste ensemble de méthodes et techniques. Par exemple, Joly (1995) a classifié les méthodes d'éducation somatique selon les quatre grands axes suivants :

- l'apprentissage de soi, la capacité de se ressentir et de s'organiser (et non la dimension thérapeutique),
- la conscience du corps vivant et sensible (et non le corps-objet appréhendé uniquement de l'extérieur),
- le mouvement (et non la posture ou la structure),
- l'espace, ou si l'on veut, l'environnement (et non un repli sur les frontières d'un soi à fleur de peau).

Le RQÉS (1994) (Regroupement Québécois pour l'Éducation Somatique) précise : « Les diverses méthodes partagent un but fondamentalement semblable : apprendre à raffiner le sens kinesthésique et proprioceptif pour agir avec une efficacité, un plaisir, une expression accrue, et une douleur moindre » (p. 39). Certaines de ces méthodes (Alexander et Feldenkrais) ont pour objectif la réorganisation des coordinations ou automatismes acquis ; elles travaillent à ce titre sur les commandes du geste et s'ingénient à déconstruire, puis réorganiser les habitus gestuels. Certaines conditions nécessaires à cet objectif dont : un mouvement lent, sans élan pouvant être interrompu ou renversé à tout moment selon Feldenkrais. On note également, une attention dirigée vers soi-même, parfois on trouve le terme anglais « *awareness* » souvent traduit par « conscience », où une présence à soi. Ainsi prendre conscience de soi, de ses possibilités corporelles, de ses comportements vise à améliorer et affiner l'image de soi. Cette prise de conscience est un processus d'apprentissage qui met en avant la nécessité de temps, d'attention et de discernement de la personne pour apprendre.

4.6.2 La visée formative

Relevons les points suivants qui mettent en valeur la visée formative de l'éducation somatique.

Nous pouvons aussi avancer que l'éducation somatique, par son intérêt sur le mouvement ressenti, se situe au carrefour de plusieurs dimensions soignante et (ou) formatrice. Comme le souligne Joly (2003) : « En s'adressant par le mouvement au soma, c'est-à-dire à l'unité vécue de la personne, les méthodes d'éducation somatique proposent donc des pratiques susceptibles d'avoir indirectement une résonance sur plusieurs aspects de nos vies, que ce soit au plan de la vie quotidienne, dans l'activité physique même et dans les sports, dans les arts, pour la santé physique et psychologique et en éducation comme tel » (p. 4). Bien que l'expérience soit essentiellement subjective, singulière, l'éducation somatique vise également une relation sensible et harmonieuse avec l'environnement, les autres et en ce sens elle est profondément écologique.

De plus, ces pratiques, en ciblant les transformations possibles du « rapport au corps », l'apprentissage de nouvelles façons plus harmonieuses de bouger et même de penser, relèvent aussi du « prendre soin de soi » et de son humanité singulière. Elles sont centrées tout à la fois sur la recherche de la forme, du bien-être, du plaisir et sur l'autonomie et de la santé par un apprentissage de l'écoute et de respect des sensations et des signaux donnés par le corps. Cette notion d'autonomie, qui sollicite la participation active de la personne à sa santé, est un comportement de plus en plus valorisé dans la gestion de sa santé. Andrieu (2012) qualifie cette tendance « d'autosanté » comme une expérience d'éducation corporelle et de transformation de soi.

Notons que le praticien apporte du soin à pratiquer son art (apporter du soin à faire quelque chose), soigne dans le sens de s'occuper du bien-être d'une personne, prend soin d'elle, de son projet et prend soin de la former (dans le sens de développer des compétences). L'éducateur somatique ne traite pas, il guide l'apprentissage par la parole et (ou) par le toucher et propose d'améliorer l'autorégulation.

5 Conclusion sur l'éducation à la santé

En conclusion de ce chapitre en rapport avec notre question de recherche, nous revenons sur les principaux points qui se dégagent de notre étude théorique sur l'éducation à la santé.

➤ *L'éducation comme levier de la santé*

Nous avons vu que l'éducation à la santé est constituée d'expériences d'apprentissage qui vont favoriser la compréhension des attitudes positives et des pratiques saines tout au long de la vie. L'éducation est réputée être un levier pour améliorer la santé, elle est aussi entrevue comme une condition et une conséquence du bien-être. La santé tient compte ainsi de la globalité de la personne si l'on se réfère à la définition de la santé déjà donnée par l'OMS (2014) : « Un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Cependant, il nous faut souligner le fait que, dans l'éducation à la santé et tout autant dans les pratiques éducatives comme l'éducation somatique, les dimensions de soin et de formation se trouvent juxtaposées, pour ne pas dire disjointes, dans les visées explicites : un professeur d'EPS n'est pas un soignant dans son statut, un formateur Feldenkrais se positionne comme pédagogue exclusivement, etc. Même si, dans les pratiques, la frontière est moins claire et nous avons relevé à plusieurs reprises l'interpénétration de ces deux dimensions. Revenons sur ces points.

➤ *Une visée préventive et au bien-être, formative et soignante*

En premier, l'éducation à la santé avec l'EPS fait référence à la sécurité avec l'idée d'une urgence préventive, mais elle promeut également le bien-être, ce qui renvoie à la fois à de bonnes pratiques de maintien de la santé physique mais aussi au développement de soi de l'élève, pour prendre du pouvoir sur sa santé. Elle est donc vue comme tout ce qui contribue à aider les personnes à développer un rapport positif à leur corps, celui des autres et à eux-mêmes. Elle vise un bien-être et pas seulement le maintien en fonction du corps.

Cette vision de la santé comme bien-être et développement de soi participe à ce que la dimension éducative de l'éducation à la santé ne soit pas strictement confinée à la maîtrise de bonnes pratiques, mais développe aussi des *effets soignants* par cette visée de bien-être. C'est cette visée, mais élargie au sens de l'existence dont parle Honoré (2003), quand il pointe cette participation de la formation au soin : « Il implique enfin quelque chose qui met la démarche en mouvement, qui la dynamise. Il s'agit de ce que j'appelle la "santé". En la propulsant, elle donne une allure à la démarche formative. Cette allure est celle de l'épreuve du désir, épreuve du maintien de la vie en son déploiement humain, épreuve de la persévération dans l'existence » (p. 155).

➤ *Développement des capacités et participation de la personne*

Ensuite, à travers les textes législatifs et les réflexions théoriques des chercheurs, se dégage nettement l'idée que la santé envisagée dans sa pleine acception d'un « prendre soin » de soi s'accompagne toujours d'une action éducative tendue vers le développement de la personne. Le « prendre soin » semble bien engager une vision formative, dans le sens du déploiement des capacités de la personne.

La dimension formative est tout aussi présente dans l'accent posé sur la part active de la personne dans la gestion de sa santé. C'est un point que nous retrouverons dans l'éducation thérapeutique, où il est encore plus important au vu des enjeux de santé. Mais il est tout aussi présent dans les différentes pratiques abordées dans ce chapitre. Ainsi, on peut avancer que la santé est autant affaire de soins que d'une prise en charge autonome par la personne, entendue comme une démarche de soi, une « autosanté » pour reprendre la notion d'Andrieu (2012).

Ces deux principes, l'importance du développement des capacités de la personne et sa place centrale dans le processus éducatif, prennent valeur de lien entre les dimensions soignantes et formatives : parce qu'ils favorisent la mise en place de bonnes conditions à la santé, et parce qu'ils sont des pièces essentielles dans le développement de l'autonomie de la personne dans son projet de bien-être.

➤ *Quelle formativité du corps ?*

La place et le rôle du corps nous paraissent un autre point central. Bien évidemment, le corps est mobilisé explicitement dans les pratiques sportives ou éducatives à médiation corporelle, mais notre étude montre que le statut du corps est un paramètre essentiel

pour la compréhension des enjeux de santé et de formation. Nous avons montré que les pratiques corporelles peuvent se classer suivant le statut du corps, comme par exemple la différenciation entre des pratiques mobilisant un corps biomécanique de celles basées sur un ressenti subjectif. Cette première différence se retrouve partout en filigrane dans l'éducation à la santé. Cette hiérarchisation des statuts du corps a été modélisée par Bois (2007) dans sa thèse de doctorat ; elle permet une lecture fine des approches aussi bien de soin que formatives. Elle distingue : un corps objet, un corps ressenti, un corps sujet, et enfin un corps sensible. Nous reviendrons sur ce modèle dans le chapitre suivant. Mais nous en retenons l'aspect important que la dimension formative est croissante au long de cette progression, pour être la plus prégnante dans la notion de corps sensible. L'idée qui apparaît est que plus le corps est mobilisé dans ses potentialités de sensation, de perception, de support identitaire, et plus la dimension formative se fait présente. Par exemple, une pratique qui génère un ressenti subjectif est plus à même de permettre à la personne de découvrir des informations pertinentes. Nous pouvons ici nous appuyer sur la classification pertinente des connaissances de Vanpouille (2008).

Enfin, l'éducation somatique, par la mobilisation consciente dans le geste, engendre une posture de sujet dans la pratique elle-même. Il nous faudrait discuter plus profondément de la délicate question des rapports entre la conscience de soi, la conscience du geste et le statut du corps. Retenons simplement l'idée avancée par la phénoménologie par les notions de corps propre ou de corps vécu (Merleau-Ponty ; Husserl ; Depraz), que la conscience du rapport au corps est une dimension incontournable de la conscience de soi et du devenir sujet.

➤ *Le corps comme « articulation » soin-formation*

Pour finir, nous avancerons alors le postulat que le rapport que la personne entretient avec son corps, celui des autres et sa pratique, constitue l'articulation entre les deux dimensions de soin et de formation. La façon de prendre en compte le corps, ou de le mettre en jeu, peut concerner la globalité de la personne dans ses dimensions physiques, mentales et sociales. C'est ce qui va qui déterminer la construction du bien-être et de la santé et conditionner ainsi la richesse ou au contraire la pauvreté des échanges entre dimension de soin et dimension de formation.

Le rôle des acteurs de l'éducation est de construire une relation de plaisir à l'activité physique, d'accompagner les personnes dans leur apprentissage à s'éprouver pour se

construire, développer et de maintenir un rapport de sens et de significations dans la pratique. L'objectif final est de permettre l'autonomie et la responsabilité de la qualité de la vie physique de la personne.

Dans le chapitre suivant, c'est l'éducation thérapeutique du patient (ETP) qui sera présentée en tant qu'autre exemple de situation d'éducation particulière qui rapproche l'éducation du soin. Ce sera une autre occasion de questionner cette problématique.

Chapitre 3 – Du soin à la formation

1 Introduction

Contrairement à l'éducation pour la santé, terme simple et consacré, l'éducation thérapeutique, discipline naissante, se trouve labellisé avec des terminologies différentes, mais souvent considérées comme synonymes, telles que l'« éducation du patient », l'« éducation thérapeutique » ou encore l'« éducation thérapeutique du patient » (Sandrin-Berthon, 2002 ; Lacroix et Assal, 1998). Nous utiliserons indifféremment ces différentes appellations dans cette recherche. (Nous nous servirons aussi de l'acronyme ETP.)

Sa démarche pédagogique diffère de celle de l'éducation à la santé où la personne est considérée en bonne santé en ce qu'elle accompagne des personnes malades (souvent chroniques). Le temps d'appropriation des compétences et de transfert dans le quotidien n'ont pas la même importance vitale dans l'un ou l'autre cas. Elle est centrée sur le patient et vise le développement de ses compétences et sa formation pour le rendre actif et « acquérir des compétences pour entretenir et développer son capital santé » (Traynard et Gagnayre, 2013, p. 3).

Pour tenter d'approcher ces dimensions en lien avec notre recherche, il est profitable de les aborder à travers la profession infirmier(ère).²⁸ Depuis 1972, les infirmières sont formées à la méthode de résolution de problèmes, de recherche de causes et de compréhension du contexte. Elles sont ainsi en mesure de problématiser des situations de soin et (ou) de formation dont la finalité s'inscrit dans une perspective d'autonomisation des patients. À leur rôle soignant, elles ajoutent une intention éducative en direction du patient. Les infirmières se placent dans une vision holistique de la personne et du soin comme élément central et essentiel de leurs pratiques. C'est-à-

²⁸ Afin de faciliter mon écriture, ayant moi-même été infirmière, j'utiliserai le féminin pour cette profession sans parti pris pour mes confrères masculins.

dire qui tient compte de la totalité de la personne, de ses dimensions et de ses besoins aux plans : physique, psychologique, social, spirituel et intellectuel. Elles ont ainsi un rôle important d'accompagnement – de soutien du patient dans son épreuve de la maladie – mais aussi d'éducation. Nous tenterons d'aborder la cohabitation de ses deux dimensions au sein de cette profession, après avoir défini l'éducation thérapeutique dans son projet propre.

Enfin, après avoir abordé cette notion de « prendre soin » pour l'infirmière, nous continuerons notre mouvement par l'étude plus précise du « prendre soin » du sujet de l'éducation. Nous verrons que cette notion de penser la formation et le soin comme un « prendre soin » se décline d'une manière infinie. Soigner comme éduquer, porter secours, accueillir, veiller quelqu'un, s'appliquer dans ce que l'on fait, avoir le souci de..., est profondément déterminé par la rencontre portée par le soin à soi-même et à l'autre et ainsi profondément soignant et formateur dans la profondeur de l'humanité et de la singularité de chacun.

L'ETP apparaît en France dans les années 1980. Son contexte d'apparition est lié aux progrès de la médecine au siècle dernier qui a eu pour effet de prolonger la durée de vie de nombreuses personnes atteintes de maladie souvent chroniques. Selon l'OMS, ce phénomène de chronicisation est lié aux comportements de santé : la mauvaise alimentation, la sédentarité, le tabagisme et autres addictions sont à l'origine de nombreuses affections chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et les maladies transmissibles comme le Sida. Les impacts de ses pathologies chroniques sont considérables sur le plan de la santé, de la qualité de vie de même que sur les plans social et économique.

Cette prévalence des maladies chroniques a mis en évidence l'impossibilité de concevoir et de mettre en œuvre dans l'avenir une réelle politique de santé publique sans impliquer les patients dans le suivi de leur maladie. Ce qui a conduit à une nouvelle conception des besoins et du statut du patient (Flora (2012), qui doit, dans un processus évolutif de durée variable, devenir acteur des soins et de son traitement. De son côté, le patient possède et revendique des droits et responsabilités. Ainsi, l'ETP est une réponse à ce contexte et fait partie intégrante de la prise en charge du patient.

En 2007, la Haute Autorité de Santé (HAS), en s'appuyant sur un rapport de l'OMS (1996), indique : « l'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les

compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

- Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient.
- Elle comprend des activités organisées y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie. Ceci a pour but de les aider (ainsi que leurs familles) à comprendre leur maladie et leur traitement, collaborer ensemble et assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie » (p. 1).

Cette définition montre l'inspiration du modèle bio-psycho-social (Engel, 1980) qui met à égalité des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux dans la maladie. La prise en compte de cette complexité signifie la reconnaissance « d'une part, des représentations biomédicales de la condition chronique, telles que le soignant les visualise, d'autre part, des conceptions du patient d'une éventuelle problématique, maladie, avec son éventuelle demande d'aide » (Lagger, Chambouleyron, Lasserre-Moutet et Giordan, 2008, p. 224).

La personne atteinte d'une maladie chronique voit ainsi son approche thérapeutique s'étendre d'une dimension éducative, qui lui permet d'apprendre à « prendre soin d'elle ». La maladie devient un prétexte pour apprendre une autre manière de vivre.

Même si l'ETP est souvent considérée comme une aide à l'observance²⁹, elle dépasse le « tout curatif » (impossible à atteindre en raison de la chronicité de la pathologie) pour aller vers le préventif (pour éviter les rechutes ou l'aggravation...). Mais de plus, elle montre d'autres visées pédagogiques en cherchant à développer les potentialités et les capacités d'adaptation et d'équilibre des personnes atteintes d'une pathologie chronique.

Enfin, l'ETP est distincte :

- de l'éducation pour la santé par ses démarches pédagogiques
- de l'information, de la communication en santé

²⁹ L'observance thérapeutique peut être définie comme la capacité d'une personne à prendre un traitement selon une prescription donnée.

- du conseil en santé (*counseling*³⁰)
- de l'accompagnement psychosocial
- du coaching-santé. (D'Ivernois, 2008)

Elle fait l'objet de multiples enquêtes, rapports, recommandations, textes officiels et certaines thèses en médecine et en pharmacie s'y rapportent. Elle est organisée de manière très différente d'un lieu à un autre, et réunie des acteurs, des objectifs, ou des méthodologies extrêmement variées. Elle nous intéresse dans le cadre de cette recherche, du fait de sa création récente et par l'application d'un processus continu d'apprentissage intégré à la démarche de soins. Dit autrement, l'éducation est un soin qui consiste à apprendre à se soigner soi-même.

2 Principes et objectifs de l'éducation thérapeutique

2.1 Principes

L'éducation thérapeutique du patient doit donc permettre à des personnes souffrant de pathologies chroniques d'apprendre à vivre avec leur maladie, tout en essayant de réduire ou retarder le plus longtemps possible l'apparition des complications et en améliorant leur qualité de vie. Lacroix et Assal (1998) définissent la maladie chronique comme le plus souvent non-guérissable, d'évolution incertaine et silencieuse en dehors des crises, mais dépendante d'un traitement et d'une discipline de vie. Elle représente une rupture définitive avec le mode de vie antérieur. Dès lors, préserver, rétablir et maintenir l'état de santé, une certaine qualité de vie subjective afin de mener à bien des projets, trouver un nouvel équilibre de vie aux niveaux, personnel, familial, social et professionnel nécessite un accompagnement à la fois soignant et formatif. Il s'agit de s'adapter à un problème de santé (vivre avec, *to cope with*, ou *coping*)³¹, inventer son

³⁰ Il s'agit d'une technique qui permet à l'accompagnant de se mettre à distance de la personne, lui évite d'intervenir et de conseiller immédiatement, pour permettre à la personne de faire son propre cheminement réflexif afin de faire sienne – si cela s'y prête – sa propre décision.

³¹ Terme que l'on pourrait traduire par « faire avec ». Le *coping* est un concept récent, apparu pour la première fois dans un ouvrage de Lazarus, « *Psychological Stress and Coping Process* » (1966), où il désigne un ensemble de réactions et de stratégies pour faire face à des situations stressantes.

propre chemin sans cesse renouvelé qui passe par un réapprentissage, un accompagnement dans la recherche d'une nouvelle vie, avec de nouveaux repères.

Les stratégies mises en place sont souvent centrées sur la résolution de problèmes (contrôle de la douleur, mise en place de projet d'adaptation...) pour faire face à une urgence d'apprentissage d'auto-soin. Elles visent à rendre le malade plus autonome par l'appropriation de savoirs et de compétences, afin qu'il devienne l'acteur de son changement de comportement lors d'évènements majeurs de la prise en charge (initiation du traitement, modification du traitement, événements intercurrents,...).

Tous les acteurs de soins s'accordent à dire qu'il ne suffit pas d'informer le patient pour qu'il apprenne et adopte de nouveaux comportements de santé et de soins. Des facteurs de natures différentes, psychologiques, psychosociaux, sociaux, sanitaires, etc. influencent les comportements de santé d'une personne à risque ou atteinte d'une maladie chronique. Cela implique une véritable éducation qui consiste « à rendre le patient capable de raisonner, de faire des choix de santé » (Traynard et Gagnayre, 2013, p. 4).

Plus généralement, l'ETP a pour objectif tout au long du projet de soins, de permettre au patient de disposer d'une qualité de vie acceptable. Elle est souvent accompagnée d'une recherche de vécu positif de la maladie, d'un accompagnement dans la réalisation de projets de vie.

Dans ces conditions, on peut retenir que soigner et éduquer une personne atteinte d'une maladie chronique sont deux activités liées et indispensables (*Ibid.*). L'éducation thérapeutique apparaît comme une activité soignante spécifique avec des outils et une méthode propre que l'on peut assimiler à un acte éducatif distinct des autres soins. Mais aussi une véritable approche soignante mise en œuvre dans la réalisation de chaque soin qui leur confère une dimension éducative. On retrouve les dimensions qui nous intéressent dans cette recherche, soignante en sachant prendre soin de sa maladie et de ses traitements, et formative par le prendre soin de soi-même.

2.2 Étapes et objectifs

La maladie chronique ressemble à un parcours complexe, qui commence avec l'annonce de la maladie, durant lequel le patient dessine des changements et dénoue lui-même des blocages, dans un temps qui lui appartient (Lacroix, 2007).

Dans ce contexte, l'ETP se présente comme un processus par étapes, intégré aux soins et mis en œuvre par différents professionnels inscrit dans la continuité, prenant en compte les besoins et les attentes du patient et intégré dans la prise en charge et le parcours de soin du patient. Selon la HAS (2007), elle présente différentes étapes :

- Le bilan éducatif : le diagnostic est indispensable à la connaissance du patient, à l'identification de ses besoins et attentes et à la formulation avec lui des compétences à acquérir ou à mobiliser.
- Le plan d'ETP : il s'agit de formuler avec le patient les compétences à acquérir ou à mobiliser au regard de son projet.
- L'intervention éducative : l'objectif est de proposer, selon les besoins et préférences du patient, une planification des séances d'éducation thérapeutique du patient. Cette phase passe par une sélection des contenus des séances, des méthodes et des techniques d'apprentissage.
- L'évaluation des résultats : elle permet de faire le point avec le patient sur ce qu'il a compris, ce qu'il sait faire, comment il vit au quotidien avec sa maladie, ce qu'il lui reste éventuellement à acquérir. Ceci, afin de lui proposer une nouvelle offre d'éducation thérapeutique qui tient compte des résultats de cette évaluation et de l'évolution de la maladie.

Au cours de ce processus par étape, l'éducation thérapeutique a pour objectif l'acquisition et le maintien de compétences qui vont permettre au patient de gérer sa maladie et son traitement, et ainsi contribuer à une qualité de vie optimale. Dans son guide méthodologique (2007), l'HAS (2007) propose deux catégories de compétences pour apprendre au patient à participer à la reconstruction d'un nouvel état de santé, et apprendre à « prendre soin » de lui à travers :

- « L'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'auto-soins. Parmi elles, l'acquisition de compétences dites de sécurité vise à éviter les complications et sauvegarder la vie du patient. Leur caractère prioritaire et leurs modalités d'acquisition doivent être considérés avec souplesse, et tenir compte des besoins spécifiques de chaque patient.

- La mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation. Elles s'appuient sur le vécu et l'expérience antérieure du patient et font partie d'un ensemble plus large de compétences psychosociales » (p. 2).

Ces dernières sont destinées à permettre aux personnes de maîtriser leur existence et d'acquérir la capacité à vivre dans leur environnement et à modifier celui-ci.

D'Ivernois (2008) précise les catégories de compétences que le patient doit maîtriser et que nous reprenons :

- « Intelligibilité : compréhension de la maladie et de sa thérapeutique, intelligence de soi et de sa maladie.
- Auto normativité : définir sa propre norme de santé, intégrer impératifs de vie et de maladie, expression de soi et de ses besoins.
- Vigilance : percevoir, reconnaître ses symptômes et signes d'alerte, assurer une auto surveillance.
- Gestion : gérer sa vigilance et sa thérapeutique au quotidien, anticiper, prévenir.
- Décision : prévenir et savoir faire face aux crises et aux situations d'urgence.
- Pratique : Exécuter les gestes et techniques d'auto surveillance et de soins.
- Adaptation : ajuster sa thérapeutique, adapter son mode de vie et environnement, associer son entourage, savoir mieux utiliser le système de soins.
- Engagement : faire valoir ses droits, témoigner, participer à l'éducation d'autres patients et à celle des professionnels de santé » (p. 12).

On peut noter la multiplicité des comportements à acquérir, d'ordre affectif, cognitif, psychomoteur, etc., qui témoignent de la complexité des problèmes ou situations à gérer pour un patient atteint d'une maladie chronique. On comprend que l'acquisition, la maîtrise et le maintien de ces différentes transformations nécessitent du temps, un suivi et une implication à la fois du patient et de l'équipe.

En fonction des catégories professionnelles, la finalité pourra être différente : autonomiser le patient pour une infirmière, augmenter l'adhésion au traitement et diminuer les complications pour un médecin, faire face aux difficultés de la vie causées par la maladie pour un psychologue, etc. (Golay, Lager et Giordan, 2009). L'élément principal de l'activité vise à développer l'autonomie du patient, ce qui conduit à un

changement de paradigme pour le patient. On s'adresse à la capacité du patient à se prendre en charge et à décider pour lui-même. Ainsi de patient objet de soins, il acquiert le statut de sujet de ses soins et de sa santé.

Du point de vue de leur pertinence, les interventions prenant en compte l'ensemble des facteurs qui influencent les comportements de santé se sont montrées plus efficaces que des interventions basées uniquement sur l'information des risques. Ces dernières ne suffisent pas pour que la personne s'engage à gérer son traitement et soit rassurée (Traynard et Gagnayre, 2013).

2.3 La place centrale du patient

2.3.1 Statut du patient

L'éducation thérapeutique est une réponse au nouveau statut du patient et ne se limite pas à l'information médicale où le patient est passif, « L'éducation thérapeutique seule le rend acteur ! » (Rencontre HAS, 2011). Cette nouvelle posture éducative prend en compte les représentations de santé du patient et le rend acteur de sa santé. Il est reconnu comme sujet singulier et apprenant particulier. Schématiquement, le patient passe de l'état de *patients*³² passif ne sachant pas ce qui est bon pour lui, entièrement dépendant du savoir et des décisions du professionnel de santé, à l'utilisateur actif de plus en plus impliqué dans ses soins, sa guérison et son rétablissement.

Dans ce contexte de l'éducation thérapeutique, le patient passif devient le « patient Sujet » lorsqu'il est acteur de ses soins et auteur de sa vie. Cette nouvelle posture bouscule la relation de soin, le jeu du pouvoir sur les corps et de la soumission face au corps médical. Le professionnel de santé prenant en charge un patient atteint d'une pathologie chronique doit donc tenir compte de la personne malade dans sa globalité. Les différentes actions éducatives et l'expérience de la maladie peuvent conférer au patient plusieurs types d'expertises. Il peut prendre alors le statut de « patient ressource ». Dans ce cas, il transmet son expertise de vie à d'autres patients. Son implication est encore plus grande lorsqu'il adopte une posture de « patient formateur » ou de « patient expert » (Flora, 2012), il en vient même à former le soignant par le partage de son expérience.

³² Le terme de « patient » est issu du latin *patiens* qui étymologiquement a pour signification « personne qui souffre en silence ».

Le déploiement des capacités d'adaptation du patient-sujet ou patient-formateur lui confère tout un potentiel soignant à travers des manières sans cesse renouvelées de « prendre soin d'eux », mais aussi formatif grâce à la modifiabilité de leur regard sur la maladie et leur vie. Ceci leur « permet de mobiliser des ressources souvent insoupçonnées auparavant » (*Ibid.*, p. 356), mais aussi de leur offrir une ouverture vers les autres et une soif de transmettre leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être. Comme le souligne Flora, cette disponibilité d'« oser développer des potentialités » n'est pas donnée à tous les patients. Mais aussi dans le contexte actuel, « les systèmes de santé tels qu'organisés aujourd'hui ne sont pas propices à favoriser l'émergence de ces potentialités » (*Ibid.*, p. 398). Leurs apports aux programmes d'ETP, pourtant encouragés par la loi, sont encore peu valorisés. L'inscription du patient formateur comme acteur dans le soin, la recherche et la formation, reste encore marginale en France (*Ibid.*). Il semble tout à fait paradoxal dans une démarche dont l'objectif est de permettre au patient – ainsi qu'à d'autres acteurs – de devenir responsables et autonomes, de les écarter de cette réalisation.

2.3.2 Éthique et liberté du patient en ETP

Se pose alors la question d'une nouvelle conception du soin : comment permettre à ce patient d'exercer au mieux sa liberté, de faire en sorte qu'il accepte son état, et de s'approprier la maîtrise de sa santé dans le cadre d'une relation thérapeutique qui demeure nécessairement asymétrique ? Malgré sa complexité, le concept d'éducation thérapeutique constitue un enjeu de société, une réponse possible à cette question, et ne cesse de se développer dans différents domaines. Comme le souligne Andrieu (2010) : « Prendre soin de soi, avoir le souci de sa santé, surveiller l'évolution de sa maladie, élaborer un savoir sur son vécu corporel sont autant d'activités pratiques qui définissent l'auto-santé à la fois comme action et comme réflexivité » (p. 2).

Prenons en référence la définition de l'OMS (1996) sur l'ETP (cité ci-dessus) qui indique que les activités organisées ont pour but de : « Les (patients) aider (ainsi qu'à leur famille) à comprendre leur maladie et leur traitement, collaborer ensemble et assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge afin de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie » (p. 1). Si on reprend les termes « compréhension » et « collaborer », on peut supposer que le soignant cherche le consentement du patient, ce qui sous-entend le respect et la liberté du patient. Il

participe à la définition de sa propre notion de santé jusqu'alors définie par le savoir médical. Lejard (2000, p. 18) questionne le respect de la liberté du patient et de la légitimité des professionnels de santé à vouloir que le patient accepte ces normes. Pour répondre, il se réfère à Deccache (1989) qui, d'une part, schématise ce positionnement éthique de la démarche éducative, en tentant de rester « dans un juste équilibre entre donner de l'information et pratiquer l'injonction ». Puis, d'autre part, il se réfère à la logique pédagogique de progression par étapes de l'éducation thérapeutique qui permet à chacun selon son rythme de « vouloir ce qu'il fait » et non pas la « possibilité de faire ce qu'il veut » (p. 41). Même si autrui peut nous y aider, il s'agit bien d'une démarche personnelle, d'une expérience d'autoformation, d'où la nécessité d'obtenir son consentement. Dans ce contexte, la visée de l'ETP n'est pas de modeler l'autre selon des valeurs « soignantes » et ou normes sociales attendues, mais au contraire de l'accompagner à devenir lui-même capable d'assumer des choix, sa prise en soin et en forme.

Ces développements ont montré la nécessité de préciser la nature et les principes de ce type d'accompagnement en éducation thérapeutique.

2.4 L'accompagnement en éducation thérapeutique

L'accompagnement constitue pour de nombreux auteurs, une dimension importante et indispensable en ETP (Aujoulat, 2006 ; Simon, Traynard, Bourdillon, Gagnayre, Grimaldi, 2013 ; Klein, 2011). Cependant, l'accent est mis sur l'importance de l'accompagnement du processus éducatif qui n'a pas pour objet de soigner, mais de créer les conditions d'intégrer une posture éducative dans le soin, pour permettre à un patient d'acquérir des compétences d'auto-soins et d'adaptation de son mode de vie.

2.4.1 Diverses méthodes d'approche

On rencontre différentes méthodes d'accompagnement très cognitives. Par exemple, pour Kelliher (2013), l'entretien motivationnel (méthode de communication centrée sur l'interlocuteur et basée sur les principes d'écoute active), en tant que méthode d'accompagnement, permet de considérer que l'autogestion « implique une attitude créative et d'adaptation permanente de la part du patient » (p. 7). Cette attitude d'écoute nécessite également de la part du soignant d'adopter une posture spécifique décrite par Jaffiol, Corvol, Reach, Basdevant et Bertin, dans leur rapport intitulé : « L'éducation

thérapeutique du patient (ETP), une pièce maîtresse pour répondre aux nouveaux besoins de la médecine », présentée à l'Académie Nationale de Médecine :

Pour écouter vraiment, le soignant doit également identifier l'influence de sa propre subjectivité en tant que filtre de la parole et/ou du cheminement du patient, prendre de la distance vis-à-vis de ses propres émotions générées par la relation de soins, éviter tout jugement, et mettre entre parenthèses certaines de ses normes. Ceci suppose qu'il accepte à la fois un minimum d'introspection et aussi une approche "réflexive" par une analyse de pratiques lui permettant d'interroger ses propres représentations de la maladie, ses modes de défense, son rôle de soignant, la place de la personne qui est en face de lui. Il devient alors un "praticien réflexif" selon le concept de Donald Schön (1983), développant sa capacité à réfléchir sur sa propre pratique et à s'interroger sur son identité de soignant (2013, p. 8).

L'article 13 du référentiel de compétences pour dispenser l'ETP (2013) utilise le terme « d'accompagnement » du patient dans la construction de compétences. En fonction de ses dernières, l'accent peut être porté sur l'accompagnement à l'acquisition de savoirs, le développement de comportements d'adaptation, ou encore la connaissance de soi.

Certains auteurs distinguent l'accompagnement du soutien. Ce dernier est purement moral basé sur l'information et le conseil (*counseling*), il peut intégrer des mesures sociales. Dans cette optique, on rencontre différentes composantes du soutien, psychologique, spirituel, social ou socio-économique, juridique ou nutritionnel.

Le guide RéQua (2009, p. 9), dans sa fiche n°6, distingue l'ETP de l'information, du coaching et de l'accompagnement, considérant ce dernier comme un mot-valise qui désigne aussi bien des actions ponctuelles de soutien, que des programmes organisés à grande échelle pour aider les patients à se soigner en complément de la relation médecin-malade. Il dénonce une composante importante d'information, de conseils et de rappels à l'observance comme principal enjeu de l'éducation. Elle représente une première étape qui est loin d'être inutile ou inefficace. Cependant, aborder avec le patient, le véritable sens de son traitement et lui permettre une meilleure intégration de la maladie dans sa vie, va bien au-delà et nécessite de la part du soignant des capacités inédites et créatives par rapport à la formation soignante traditionnelle.

En effet, l'article L1161-3 du code de la santé publique stipule : « Les actions d'accompagnement font partie de l'éducation thérapeutique. Elles ont pour objet d'apporter une assistance et un soutien aux malades, ou à leur entourage, dans la prise en charge de la maladie. Elles sont conformes à un cahier des charges national dont les modalités d'élaboration et le contenu sont définis par arrêté du ministre chargé de la

santé. » Le cadre législatif recouvre un large éventail d'actions d'accompagnement qui se trouvent maintenant concernées par les dispositions de l'article L 1161-3 et non plus seulement par quelques actions associatives.

Pour l'IPCEM (2013) : « Est dit accompagnement, ce qui relève d'une action ayant pour objectif premier de porter attention à une personne. Cette attention n'a pas nécessairement une finalité éducative, ni formative. Elle cherche principalement à ce que la personne se sente considérée, prise en compte et nullement abandonnée. L'accompagnement consiste parfois à simplement indiquer la présence d'une écoute » (p. 30). Notons l'importance du développement chez le soignant de compétences relationnelles, pédagogiques, mais aussi biomédicales et de soins.

Dans la fiche 8, est précisé : « Empathie, écoute active, vocabulaire adapté, soutien de la motivation du patient, reconnaissance des ressources et des difficultés du patient... » (RéQua, 2009, p. 9). Obrecht (2008) nuance : « Aujourd'hui, les actions d'accompagnement sont extrêmement multiples et l'on peut dire que le concept est en construction » (p. 58). Il l'oppose à l'approche américaine qui met en place des plateformes d'accompagnement téléphoniques, le – *Disease management* – en guise d'actions d'accompagnement. Pour lui, l'accompagnement est plus que du soutien à l'observance qui vise à favoriser la maîtrise médico-économique des dépenses de santé. Il relève pour sa part d'une approche plus globale de la personne atteinte de maladie chronique.

L'accompagnement en ETP n'a pas pour seule finalité le soutien à l'observance ou l'accompagnement de la personne dans son parcours, elle a aussi pour objectif la prise en charge par le patient de sa maladie.

2.4.2 Une visée de changement de comportement

L'accompagnement en ETP vise donc la mise en place de nouveaux comportements et modes de vie au long terme. De nombreux auteurs (Grueninger 1996, Gausse, 2011 ; Flora, 2012) et la HAS (2013) font référence au modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente (1986) et de son application dans une grande variété de contextes et d'intervention en ETP. Ce modèle de changement individuel décrit comment les gens modifient un comportement problématique ou acquièrent un comportement positif. Il définit six stades de changement.

À chaque étape du changement, il existe des besoins d'apprentissage spécifiques. Selon ce modèle, le patient va mobiliser les compétences et mises en action suivantes :

- percevoir le problème ;
- vouloir changer ;
- essayer de changer ;
- appliquer les compétences dans la vie quotidienne ;
- consolider ses changements ;
- et en cas de rechute, recommencer.

Bien que le temps nécessaire pour franchir chaque étape varie considérablement, qu'aucun stade ne peut être omis, la progression n'est pas forcément linéaire.

Ce modèle offre un moyen d'élargir la portée des interventions. Le soignant-éducateur peut établir un diagnostic de l'étape où se trouve un patient. Il peut ainsi personnaliser son intervention pour mieux appuyer le changement de comportement en se basant sur sa connaissance des diverses influences qui entrent en jeu à chaque étape.

Ce modèle semble attrayant dans une perspective de changement dans la mesure où il véhicule une perspective optimiste sur la capacité d'une personne à changer ; par exemple, la motivation au changement est évolutive ou la rechute est considérée non pas comme indiquant la fin du processus et donc un échec, mais comme un signe que le processus de changement n'est pas terminé.... Il témoigne aussi de valeurs humanistes comme le respect de la personne, la reconnaissance de son droit à l'autodétermination et la patience.

Cependant, reconnaissons que l'idéal soignant est écartelé entre deux impératifs contradictoires : le principe d'autonomie du patient et l'obligation de soins du personnel soignant. Cela nous amène à préciser les contours de la posture du soignant/éducateur dans l'ETP dans ce type d'accompagnement.

2.5 Une nouvelle posture éducative et relationnelle

En réponse aux nouveaux statuts du patient, la prise en charge d'une maladie chronique implique pour le soignant la prise en compte de la personne malade (et non uniquement la maladie) dans sa globalité. En effet, ces nouvelles postures qui défendent un

paradigme « participatif » ou « coopératif » modifient le comportement du patient face au personnel soignant, mais modifient également celle du personnel soignant, « encore volontiers paternaliste » (Delpierre, 2009). Ce dernier va devoir adopter une manière de travailler qui favorise l'implication du patient dans les décisions et les actions relatives à sa santé. Il est invité à prendre en compte la maladie, la personne malade, mais aussi l'évaluation de son environnement et ses ressources psychosociales pour inscrire le soin dans un apprentissage de santé. D'autres dimensions sont à prendre en compte comme, par exemple, la motivation du patient à améliorer son bien-être, l'analyse de ses besoins et sa réceptivité à la proposition d'ETP. Au-delà de l'identification des besoins éducatifs et des moyens d'y répondre, le personnel soignant doit investir et (ou) soutenir les actions éducatives, mais aussi accompagner la personne dans ce « parcours » de la maladie chronique évoqué plus haut.

La démarche éducative implique un nouveau mode relationnel avec le patient qui fait partie intégrante du programme et du référentiel de compétences (INPES, 2013). Dans le monde médical, le soignant devient un éducateur. Parfois, on retrouve les termes de soignant-éducateur, d'animateur, de facilitateur, de passeur, de partenaire, d'accompagnateur, de formateur lorsqu'il emploie des outils pédagogiques afin d'assurer la formation et le développement de la personne à éduquer.

Cette posture relationnelle soulève la question du pouvoir et du savoir, notions largement exploitées dans la littérature à travers la dimension relationnelle. Dans ce cas, l'éducation n'est-elle pas de tenter de faire sortir le patient d'une forme inadaptée et le faire entrer dans une forme de comportement « sain » ? Se pose alors la question du sujet, de sa liberté, de sa capacité « à se donner » de nouvelles normes. Comment rechercher son adhésion au programme, produire le changement dans des habitudes ou l'observance, sans menaces, sans culpabilisation, sans user de la séduction, du chantage, du pouvoir etc. lorsque la raison est impuissante ? Soulever ces interrogations ne signifie pas que l'éducation thérapeutique ne fonctionne pas, son efficacité a été démontrée, et ses effets sont bénéfiques et profitables aux patients, mais fait remarquer qu'elle ne va pas de soi, de même que l'articulation du soin et de la formation.

En effet, cette approche de l'éducation et du soin valorise la place du patient comme acteur de sa santé, à l'image de l'apprenant, acteur de sa formation ou de son autoformation. Elle renvoie au pouvoir que la personne prend sur sa propre vie par la gestion de sa santé. Ceci en opposition au pouvoir que les médecins exerçaient sur leurs

patients par la somme de leurs connaissances. L'éducateur-soignant interagit avec l'expérience du patient, en opposition à la relation patient-médecin où aucun des deux n'est sujet (Lecorps, 2004). C'est mettre en évidence d'une part la nécessité de passer d'une logique « d'offre des intervenants » à une logique « d'analyse des besoins des malades » et de leurs ressources à travers une réflexion éducative globale. Dans ce contexte, l'IPCEM (*Questions à propos de l'éducation thérapeutique*, 2013) rappelle la distanciation nécessaire de l'accompagnant à ses normes propres : « Accompagner, c'est faire émerger chez la personne ses propres normes pour qu'elle en prenne conscience et les interroge si nécessaire. Bien entendu, l'accompagnement peut conduire à questionner la valeur éthique de l'accompagnement si les normes en jeu vont à l'encontre de celles des acteurs de la situation » (p. 31). Au sens de Barrier (2009a), cela signifie : « (*que*) leur relation n'est pas seulement une "relation entre" des éléments qui sont en interaction comme des choses, mais aussi une "relation à", ce qui implique un engagement réflexif et une participation non seulement intersubjective, mais trans-subjective, où chaque subjectivité est transformée et restructurée différemment du fait de l'échange et, précisément, de la présence réciproque » (p. 7).

Lefebvre et Levert (2010, p. 24) précisent que cette approche relationnelle diffère de l'approche centrée sur la personne développée par Carl Rogers. À travers celle-ci, c'est la personne qui détermine, établit ses propres objectifs et comment elle veut le faire, dans l'objectif de créer un climat favorable à la relation psychothérapeutique. Or, dans la situation d'éducation thérapeutique, l'établissement des objectifs, le choix des stratégies à engager met en avant « la réciprocité éducatrice » (Labelle, 1996) entre l'intervenant, la personne et ses proches.

On assiste à une nouvelle étape dans la participation du patient et l'instauration d'un lien de respect mutuel, voire de rapprochement inattendu, ce qui transforme sensiblement l'asymétrie relationnelle soignant/patient existant jusqu'alors. Cette perspective permet de passer à une logique d'échange qui repose sur l'attention mutuelle entre les hommes, pouvant aller jusqu'à la rencontre de l'autre, où les deux protagonistes coexistent (Saillant, 2000). La compétence de l'un va enrichir la compétence de l'autre. Cette rencontre nécessite une participation active du patient et met l'accent sur l'aspect relationnel qui va permettre d'apprendre les uns des autres pour en faire une opportunité de croissance mutuelle.

Cet état de fait suppose que les deux protagonistes soient dans une posture d'apprentissage et de mise en forme mutuelle. Sandrin-Berthon (2009, p. 12) parle de collaboration indispensable entre soignant et patient. Ces perspectives laissent supposer qu'il peut s'agir par moment plus que d'une simple empathie qui conduit à une connaissance du patient par l'éducateur soignant et parfois, le médecin. L'IPCCEM (2013) indique : « L'éducation thérapeutique appelle à une forme d'accordance entre le soignant et le patient » (p. 31). Pour D'Ivernois, (2008), il s'agit de « créer une alliance thérapeutique avec le patient et sa famille » (p. 13). Elle désigne bien la collaboration entre le patient et le soignant. Elle renvoie également à la notion de continuité des soins dans un rapport de personne à personne qui passent un contrat, mais peut s'élargir à l'ensemble d'une équipe pluridisciplinaire dans le cadre d'un éventuel réseau de soins.

Lefebvre et Levert (2010) rajoutent l'environnement dans la prise en compte : « Intervenant, personne et proches co-apprennent, se co-développent, partagent la responsabilité du processus et évoluent ensemble tout au long de ce processus. Ils deviennent les acteurs engagés de la réalisation du projet de vie » (p. 24). Ainsi, le mode relationnel, l'action éducative, dépendent d'une réflexion sur les stratégies pédagogiques envisagées, de l'objectif, c'est-à-dire l'acquisition des compétences d'auto-soins, des compétences dites de sécurité, des compétences d'adaptations psychosociales. Se développe ainsi progressivement, l'idée que le soignant ne peut plus totalement se substituer au patient, faire à sa place ou penser pour lui. Lefebvre (Lefebvre et Levert 2010) souligne que « Le formateur a un double rôle : mettre en relation l'apprenant avec l'objet de connaissance et réconcilier l'apprenant avec lui-même et ses finalités. Le formateur suscite la responsabilité de l'apprenant dans l'acte d'apprendre » (p. 59).

Toutes les recherches, que ce soit par l'étude des thèses, les actes de colloques ou d'autres manifestations, les lectures d'articles de revues spécialisées, montrent « l'importance de la place du professionnel dans une vie qui se réorganise autour de la maladie » (Flora, 2012, p. 16). Léger J.-F. (2013) va dans ce sens et confirme l'importance de la posture du soignant éducateur dans l'accompagnement éducatif du patient : « J'ai énormément appris au contact de personnes qui n'étaient plus dans leur posture de soignant, permettant des échanges basés sur la réflexion et la confrontation des points de vue dans un esprit de compréhension de l'autre » (p. 5). L'accent est mis sur l'importance de l'interaction entre deux sujets singuliers, le soignant-éducateur et

l'apprenant qui s'engagent « non pas dans la recherche d'une maîtrise ou d'une totalisation des savoirs, mais sur l'imprévisibilité des effets d'une rencontre, dans une histoire qu'aucune fin ne détermine à l'avance » (Lecorps, 2004, p. 84).

2.6 Conclusion sur l'ETP

Deux points me semblent importants : la manière dont l'ETP conçoit le développement de la personne dans son devenir ; et la place du corps dans le processus de maladie et le manque de cette prise en compte à l'heure actuelle.

2.6.1 L'ambition existentielle possible de l'ETP

L'ETP peut également aller plus loin dans le sens « d'un développement de la personne » et peut être ainsi ouverte à une signification plus élargie du sens de la vie du patient marqué par la maladie. Dans ses conditions, on peut s'attendre à ce que l'éducateur « contribue à créer les conditions de possibilité qui permettront au sujet humain, quelle que soit sa pathologie, de déployer sa vie » (Lecorps, 2004, p. 83). Dans ce cadre, la maladie est considérée comme une expérience humaine, qui peut permettre le développement de la personne, la découverte du sens que prend pour elle maladie. On retrouve la cohabitation de la dimension soignante et formatrice grâce aux différents apprentissages (compétences, connaissances, etc.). Comme le précise Barrier (2009), l'objectif éducatif, à travers une vision de santé globale du malade, « permet au soin d'aller jusqu'au bout de ses limites » (p. 58), et donc de dépasser son cadre curatif pour aller explorer ses potentialités de développement de la personne.

En effet, cette vision globale du patient et de sa santé est bien une « expérience existentielle humaniste ». Un apprentissage à « prendre soin de sa vie », une capacité à retrouver une autonomie pour conserver ou retrouver un état de santé de bien-être. Cette double finalité de « gestion de la maladie » et « apprendre à vivre avec elle », et donc d'être auteur de sa santé, repose à la fois sur des stratégies de soin et d'éducation. Comme l'indique Barrier (*Ibid.*) : « Le soin a nécessairement cette dimension éducative, parce que l'expérience de la maladie est potentiellement celle de son appropriation par le patient » (p. 57).

Ce domaine concerne plus particulièrement le suivi à long terme de maladies chroniques et « pourrait être qualifié d'existentiel ou de philosophique » (Lagger, Chambouleyron, Lasserre-Moutet, Giordan, 2008, p. 224). Ainsi, par l'intermédiaire des soins, avec cette

attention à l'autre, il y aurait aussi la possibilité d'un travail sur la globalité et la singularité de l'être, une mise en forme, à travers son expérience vécue, ce que nous appelons aujourd'hui sa subjectivité. Cette démarche reste complexe, elle bouscule les frontières entre la prévention et les soins, l'éducation, parce qu'elle redéfinit la relation soignant-soigné, parce qu'elle considère le malade avant sa maladie, parce qu'elle vise à tirer parti de l'expérience et du savoir du patient, du développement de ses compétences et de sa capacité au changement. Comme le suggèrent Goulet et Dallaire (2002), mener une réflexion sur le sens de l'existence et la place de la maladie dans cette existence, permettrait d'éviter une prédominance du savoir médical.

2.6.2 Le corps du malade

Dans cette approche globale de la personne atteinte d'une maladie grave ou chronique, la place et le rôle d'un autre acteur reste souvent implicite, nous parlons du corps. Pourtant, qu'arrive-t-il lorsqu'une maladie survient et atteint les capacités physiques du patient ? Quel rapport à son corps s'installe chez le patient souffrant ? En effet, ce corps que l'on apprend à modeler, à contrôler semble soudainement échapper à l'individu dans l'expérience de la maladie. Le ressenti du corps et les sensations au travers du vécu de la maladie se transforment, et les représentations que l'individu s'en fait vont être réévaluées.

La littérature présente certains écrits de patients confrontés à l'expérience de la maladie grave ou chronique (Barrier, 2010 ; Marin, 2008 ; Marin, 2014). Notamment, Marin (2008) décrit comment la maladie et la souffrance qui l'accompagne font émerger un corps, jusque-là absent (p. 39 et suivantes).

Cependant, on peut faire le constat que peu ou pas d'études en ETP développent un apprentissage à partir d'une expérience corporelle. En parcourant la littérature, on se rend compte que cette question est encore très peu abordée dans notre système de santé. Elle est parfois envisagée à travers la relation médecin-patient. Lecorps (2004) nous rappelle que le corps présenté au soignant est un corps-sujet, un corps-habité, un corps façonné par une culture, par une histoire singulière, un corps qui porte un nom, une identité. Il n'est pas seulement un corps malade, un champ d'investigation scientifique, il traduit également les relations du sujet à son corps et la qualité de ses relations à l'autre.

Le mot « corps » n'apparaît pas dans les recommandations de la HAS. Et pourtant n'est-ce pas à partir de lui que le patient ressent ? Par contre, dans son guide méthodologique de 2007, une des compétences ciblées pour le patient précise : comprendre son corps, sa maladie, s'expliquer la physiopathologie. Mais elle relève plus de l'information que de l'expérience. Une autre compétence proposée consiste à repérer des signes d'alerte des symptômes précoces. Alors, n'est-il pas temps de ressentir et d'éprouver son corps ? Cependant peu d'indications sont données sur les méthodes pour y parvenir.

La question sous-jacente reste également celle du problème de l'« identité personnelle ». La maladie est caractérisée par une atteinte d'un corps, d'un organisme, mais aussi elle vient remanier l'identité sociale et personnelle du sujet (Herzlich, 1969). Lipiansky (1998) rappelle que « l'identité se modifie tout au long de l'existence. [...] La construction identitaire apparaît comme un processus dynamique, marqué par des ruptures et des crises, inachevé et toujours repris » (p. 26).

Nous partageons les propos de Lecorps (2003) quand il affirme : « Considérer la personne comme objet revient à se révéler maltraitant. La promotion du corps-sujet en tant que foyer de l'intimité et d'un vécu unique est donc primordiale » (p. 24). Nous rajouterons que si le corps peut être vécu comme défaillant, il est aussi porteur de vie, voir source de nouveaux apprentissages.

En effet, en même temps que la vie impose à la personne la traversée de cette épreuve de la maladie, dans le sens d'éprouver sa capacité à surmonter l'épreuve, peut être est-ce également une opportunité pour apprendre de cette situation. Et, comme le souligne Andrieu (2010), cette conscience de soi corporelle est aussi source de connaissance : « L'auto-santé n'a pas toujours été une pratique individuelle comme elle l'est devenue aujourd'hui dans une philosophie libérale de l'autogestion du corps. Prendre soin de soi, avoir le souci de sa santé, surveiller l'évolution de sa maladie, élaborer un savoir sur son vécu corporel sont autant d'activités pratiques qui définissent l'auto-santé à la fois comme action et comme réflexivité » (p. 2).

Qu'en est-il de l'évolution du métier d'infirmière ? En plus de la pratique de soins, elles développent des compétences psychopédagogiques et deviennent soignants-éducateurs dans une relation qui se veut respectueuse de la personne. Comment s'articulent ces deux dimensions au sein de cette profession ?

3 Des compétences infirmières au carrefour du soin et de la pédagogie

3.1 Évolution réglementaire de la profession d'infirmière

Aujourd'hui, il n'est plus question de se contenter de « soigner » le patient. L'éducation thérapeutique, qui concerne essentiellement les soignants, prend une place importante dans le métier de l'infirmière. Sans reprendre le détail de l'historique des changements intervenus, force est de constater qu'entre les religieuses, qui souvent étaient les premières infirmières et les infirmières actuelles, les valeurs, les postulats et les méthodes de travail ont considérablement évolué. Même si une haute technicité a considérablement changé l'orientation des soins, elle a eu un impact sur l'aspect relationnel du soin, les infirmières doivent aussi développer une posture éducative et modifier leur manière d'aborder le soin. Cette nouvelle conception nous intéresse dans cette recherche en tant qu'exemple de pratique qui cherche à articuler une dimension formative à la dimension de soin.

Cette articulation du soin et de l'éducation est apparue en premier dans la profession d'infirmière. Leur formation comportait jusque-là un enseignement à destination des patients et de leur famille dans les domaines de la nutrition, de l'hygiène et de la promotion de la santé, la diffusion de savoirs médicaux centrés sur la maladie et le traitement. Dorénavant, le nouveau référentiel d'études en soins infirmiers implique l'étudiant dans l'ETP. La dimension éducative fait partie des dix compétences du référentiel de formation infirmière de juillet 2009 : « Initier et mettre en œuvre des soins éducatifs et préventifs ». (BO Santé. Protection sociale. Solidarités. N°2009/7 du 15 août 2009, p. 266).

L'évolution des textes législatifs régissant l'exercice infirmier leur permet de développer les compétences spécifiques à la mise en place de ces projets d'éducation thérapeutique. L'activité infirmière constitue ainsi un bon exemple de pratique qui cherche à articuler les deux dimensions, de soin et d'éducation. Et Cuny (2006) précise que les infirmières manifestent un intérêt marqué pour ce processus d'éducation thérapeutique et « les formations consacrées à l'éducation thérapeutique proposées aux professionnels de santé, doivent être concrètes, intégrant à la fois des processus de soins et éducatifs » (p. 31).

Les places réciproques du soin et de l'éducation appellent les questionnements suivants : savoir comment le soin directement apporté au corps de l'autre devient-il éducation ; et, comment depuis cette expérience éducative, devient-il un prendre soin de soi (du point de vue du patient).

Pour la Fédération Nationale des Infirmiers (FNI, 2010), cette injonction d'introduire l'éducation thérapeutique au sein de la pratique infirmière soulève des questions de formation, de méthode, d'organisation, de financement, de reconnaissance et d'éthique que nous ne développerons pas ici, car elles ne concernent pas directement notre sujet de recherche. Cette articulation du soin et de l'éducation apparaît manifestement ne pas aller de soi.

La proximité et la présence quasi-quotidienne sur le lieu de vie de leurs patients permettent à l'infirmière d'articuler le soin et l'éducation. Son rôle en ETP se situe au carrefour de plusieurs enjeux, relationnels, pédagogiques, méthodologiques, organisationnels, biomédicaux et de soins. Elle doit permettre de répondre à une attente de la société et mettre en place des programmes d'éducation thérapeutique en coopération avec d'autres partenaires dans des secteurs d'activité variés.

Ainsi, face au développement de l'éducation thérapeutique qui vise à faire du patient un « sujet apprenant », de nouveaux défis s'annoncent et la profession évolue pour répondre à des exigences européennes, mais aussi pour mieux répondre aux besoins et attentes des patients.

3.2 Dimension éducative dans les compétences infirmières

L'appréhension d'un malade chronique lors d'une démarche de soins nécessite un changement de comportement de l'équipe soignante par opposition à la gestion d'un patient ayant une pathologie aiguë. Cette nouvelle démarche relationnelle se démarque d'emblée d'une démarche prescriptive. Elle nécessite des compétences spécifiques de nature éducative et soignante. Lacroix décrit la nécessité « d'une modification de la pensée logique et rationnelle qui permette une modification du langage pour s'adapter à l'univers de l'autre » (2007, p. 278).

L'autonomie du patient devient une priorité et l'éducation à celle-ci est une véritable démarche, qui comporte de nombreuses étapes. Elle permet à l'infirmière par exemple, de discerner si la source de difficultés du patient, de sa famille ou du groupe à la

« recherche d'un meilleur niveau de santé », est le manque d'informations ou de connaissances. Elle a tout autant un rôle de soutien, reformule les informations médicales et répond aux questions du patient. Elle va se charger de rencontrer et d'apprendre à connaître le patient, d'établir un climat de confiance, base d'une éducation thérapeutique de qualité. Ce climat va permettre de personnaliser les objectifs, de motiver le patient, d'obtenir son consentement... et de l'accompagner tout au long du parcours de soins. Son but est alors de former le patient à l'autogestion, à l'adaptation du traitement, à faire face au suivi quotidien. Abbe-Seghilani et Véron (2004) précisent : « Permettre à l'individu une action autonome vis-à-vis de la santé, afin qu'il participe aux soins et modifie ses comportements » (p. 21). Ce qui correspond à l'acquisition d'un savoir, d'un savoir-faire ainsi que l'apprentissage et l'appropriation d'un comportement vis-à-vis des problèmes de santé, individuels ou collectifs. Dans ces conditions, le suivi dans le temps devient fondamental (Bonino, 2009, p. 57).

3.2.1 Démarche éducative

La démarche éducative s'exerce dans trois domaines, l'information, la modification des comportements, la mise en place de structures sanitaires permettant une prise en compte des nouveaux comportements. Les soins éducatifs s'appuient donc sur différents concepts, pratiques comme la santé et le soin infirmier, et sur des références théoriques comme :

- la conception de la santé, de la maladie ou du handicap, de la mort ;
- la conception du soin infirmier ;
- et la théorie de soins et diagnostics infirmiers.

En pratique, Le Rhun (2008, p. 16) définit trois compétences chez le soignant :

- « Donner envie d'apprendre et envie d'adopter de nouveaux comportements en augmentant sa motivation (en agissant sur différents facteurs : prendre conscience du bénéfice du comportement, évaluer un moindre coût pour soi....)
- Faciliter le processus d'apprentissage en lui-même (en agissant sur différents facteurs : renforcer son sentiment d'auto-efficacité, surpasser sa peur de mal faire, accepter ses erreurs pour apprendre...)

- Faciliter l'intégration de ce nouveau savoir-faire en pratique dans sa vie et les inscrire dans la durée (en agissant sur différents facteurs : maintenir un sentiment d'auto-efficacité et le sentiment d'utilité du nouveau comportement, résister à la pression des autres...) ».

Pour résumer, cette approche nouvelle entraîne une réelle modification de l'identité professionnelle en lien avec le décret du 2 juin 2013, qui met à jour le référentiel de compétence. Il « décrit six "situations-clés" auxquelles correspondent des "buts", des "activités" et des "compétences". Ces éléments sont répartis dans trois domaines : technique, relationnel et pédagogique et socio-organisationnel. » (Infirmiers.com, 2013) selon :

- *Les compétences techniques* permettent de « favoriser une information utile du patient sur la maladie et le traitement, de fournir les éléments nécessaires au suivi et à l'organisation ».
- *Les compétences relationnelles* et pédagogiques visent à « développer un partenariat avec les patients ». On note l'importance marquée de la place du patient, en considérant ce dernier dans son vécu et son histoire et pas seulement dans ses organes, mais aussi doté d'un potentiel formatif. Ainsi que la modification de la relation « professionnel de santé – patient » qui nécessite une rencontre pour devenir partenaire.
- *Les compétences organisationnelles* consistent à « planifier des actions » et « conduire un projet » d'ETP.

Dans ce contexte, il devient important pour le soignant de connaître le degré d'implication du patient avec sa maladie, son contexte de vie, ses comportements, son cadre psychosocial et son projet, pour arriver à partager un répertoire de connaissances techniques déjà élaboré sur la santé et la maladie (Nagels, 2013). On comprend l'importance et l'intérêt de la prise en compte des expériences individuelles, la santé s'éprouve, mais également d'interroger le vécu de la maladie dans le processus soignant et formateur.

3.3 L'infirmière et le vécu du patient

La santé est encore souvent abordée par le niveau cognitif (décrite par les soignants) et ne prend pas toujours en compte la subjectivité, c'est-à-dire la norme personnelle de santé, à savoir ce que perçoit, ressent, interprète le patient de sa santé, son contexte de vie, de son rapport au corps, à lui-même, de ses capacités d'adaptation. Aujoulat (2006) précise ainsi : « Elle (*la maladie*) est avant tout un objet de savoir et de soins pour le soignant, la maladie est pour le patient une expérience totale, qui l'expose dans ses dimensions corporelle, psychique, sociale, existentielle et (ou) spirituelle » (p. 3).

3.3.1 Le vécu du patient

Ce vécu est intimement lié à la personne, sa manière d'appréhender sa maladie, sa vie, ses valeurs, son rapport à son corps, à lui-même, aux autres, au monde.... Comme le souligne Klein (2007) : « La santé est avant tout un vécu, une situation existentielle, un état d'être, et non des courbes, des statistiques : la santé est un vécu du corps, non un ensemble de métaphores médicales du corps » (p. 8). Il concerne aussi l'estime de soi, le mieux-être et peut avoir un impact sur sa santé de manière positive ou négative. En quelque sorte, il nous fait pénétrer dans l'univers symbolique et phénoménologique du patient (Tremblay, 2006, p. 24). Ce vécu est donc particulièrement important à connaître.

Cet aspect subjectif est encore souvent délégué à la fonction du psychologue. Pourtant, à travers le rôle propre de l'infirmière, se trouve mentionné « l'aide et le soutien psychologique ». Cependant, la compréhension, l'écoute, l'accueil, l'accompagnement de la souffrance humaine ne va pas de soi et peut susciter de l'angoisse et engendrer des mécanismes de défense chez le soignant, mais également chez le patient (Ruszniewski, 1995). Elle est souvent abordée d'une façon technique et scientifique. Interroger ce vécu ne va pas de soi. Se pose alors la question de l'approche des patients par le soignant et la prise en compte de leurs vécus, psychique et physique, des limites soignantes et éducatives des infirmières. En a-t-il les moyens, lui donne-t-on les moyens en formation et en temps ? Dans quel lieu, l'hôpital, au domicile, à proximité du patient ?

3.3.2 Un apprentissage à l'accès à la subjectivité

Egli (2010, p. 55) considère que les nouvelles aptitudes des professionnels sont une condition importante à l'accès d'une relation éducative, mais les conditions pour que le patient ait la possibilité d'accéder à des dimensions de son vécu le sont tout autant. La littérature met l'accent sur l'importance de tenir compte des « aspects personnels, subjectifs, autant que sur les déterminants psychosociaux, mais aussi de proposer des modalités d'entretien pour aider le médecin à adopter une approche réellement centrée sur le patient » (HCSP, 2009, p. 17). Aussi peut-on se questionner sur le type de connaissances à rechercher, ses besoins propres, ses attentes, son rapport au corps.

Les textes insistent sur l'importance de la démarche de communication qui va permettre au patient de parler de lui avec ses mots propres puisés dans son vécu. Cependant, communiquer sur sa maladie, son ressenti physique ou psychique est une tâche qui n'est toujours spontanée et nécessite un apprentissage. Plusieurs auteurs signalent la nécessité de formation des intervenants pour interroger ce vécu (Lefebvre, Pelchat, Swaine, Gélinas et Levert, 2004). En effet, la manière de conduire un entretien avec un patient conditionne sa fonction éducative.

Cette exploration peut avoir une double fonction :

- Analyser des symptômes en lien avec le vécu corporel, des signes de déséquilibres ou de dysfonctionnements, d'orienter un diagnostic, un traitement et de faciliter la mise en place de soins.
- Mais, aussi comprendre les attentes, le vécu, les idées, les représentations de l'expérience de sa maladie, l'impact dans sa vie, dans le but de formuler des besoins éducatifs.

Le partage de ce vécu est une source de connaissance et d'apprentissage pour le soignant et le soigné qui permet la mise en place et le suivi d'un projet de soin ou de formation. Il devrait permettre au patient, d'accepter un diagnostic, de faire le deuil de son état de santé antérieur, de comprendre sa maladie, une prise en charge de sa pathologie dans les meilleures conditions. C'est aussi pour le patient, pouvoir partager son expérience sur sa maladie qui jusqu'à ce jour était peu prise en compte (Flora, 2013 ; Léger, J.-F., 2013).

Il permet au soignant de favoriser l'expression des besoins ou problèmes de santé par l'écoute, l'observation, de faire émerger des solutions, puis de permettre leur mise en œuvre par l'initiative et l'encouragement, mais aussi d'établir une relation de confiance. C'est bien à travers la qualité de la relation et l'engagement du soignant que cette approche se révèle bien plus que l'application de méthodes pédagogiques ou une prescription soignante de plus.

Dans ces conditions, on attend de l'infirmière-éducatrice qu'elle contribue, en plus des soins, à créer les conditions qui permettront au sujet humain singulier de découvrir ses propres normes et ses propres valeurs pour « prendre soin de sa santé ». En quelque sorte, qu'elle aide chacun à échapper à la sidération sous l'effet du poids de son histoire, de sa place sociale, de sa culture, pour s'ouvrir à la « construction d'une vie possible », avec ses limites à affronter (Lecorps, 2004).

3.4 Le toucher dans les soins infirmiers³³

Le toucher occupe une place importante dans les soins infirmiers. D'abord, dans l'accomplissement de gestes techniques à but de soins ou dans la manipulation physique des malades ; mais aussi, plus récemment, avec la mise en place de techniques de toucher de relation, pour l'accompagnement des maladies graves ou en fin de vie, comme le « toucher massage » ou « massage-détente » (Savatofski, 2006). Ainsi, un rapport de la SFAP (la Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs, 2007) indique que le toucher est considéré comme un soin relationnel pertinent : « Il facilite le vécu de la lourdeur des soins nécessaires aux traitements de la maladie, à l'accompagnement de la fin de vie ou à la recherche d'un meilleur niveau de bien-être » (p. 6).

Mais le passage d'un toucher technique à un toucher de relation, plus impliquant, révèle les multiples enjeux liés au toucher dans un cadre professionnel : des objectifs différents, techniques ou relationnels ; l'importance du toucher pour une qualité de relation entre praticien et malade ; des effets bienfaisants ; l'importance de la posture du praticien ; l'impact sur le praticien d'une relation de toucher.

³³ Cette partie s'appuie sur l'étude théorique poussée, faite par H. Bourhis dans sa thèse (2012) et sur les travaux de recherche de D. Austray (2008, 2009)

Malgré cela, la littérature scientifique sur le toucher dans un cadre professionnel n'est pas très développée. On trouve cependant dans les revues spécialisées en soins infirmiers un certain nombre de travaux dédiés à l'étude du toucher de relation sur lesquels nous allons nous appuyer. (Saint-Pierre et Vinit, 2006 ; Tunesi, 2009 ; Mercadier, 2002a ; Belmin, Amalberti et Béguin, 2005 ; Attely 2010 ; Routasalo, 1999 ; Eastabrooks et Morse, 1992 ; Chang, 2001).

Avant d'entamer cette exploration théorique du toucher, il est important de mettre en contexte l'importance du toucher en lui-même et de montrer quelle place il tient dans la constitution de l'humain, ce qui peut expliquer en partie les enjeux relationnels liés à son usage.

3.4.1 Le toucher comme constitutif de l'humain

Une exploration de la littérature philosophique ou scientifique consacrée à la question du toucher montre que le toucher est constitutif de notre humanité pour deux grandes raisons : le toucher est notre outil du rapport premier au monde ; le toucher est aussi fondamental pour notre rapport à l'autre.

➤ *Le rapport au monde*

Le fait de savoir si c'est le toucher ou la vision qui est le sens fondamental de notre rapport au monde, a beaucoup alimenté les controverses philosophiques depuis Aristote, Diderot, Condillac, ..., jusqu'à la phénoménologie de Husserl (1950) et de Merleau-Ponty (1945). Nous ne retiendrons que cette conclusion de Jonas, qui achève son étude du toucher en affirmant : « Ainsi le toucher est le sens dans lequel a lieu la rencontre originelle avec la réalité en tant que réalité [...]. Le toucher est le véritable test de la réalité » (2000, p. 147).

De plus, dans cette rencontre avec le monde, le toucher est un véritable « instrument » élaboré et subtil. Austry le décrit (2009) ainsi : « Le toucher, en nous donnant la sensation de la réalité, nous permet d'en découvrir l'infinie variété grâce à ses possibilités multiples : je sens la dureté, la souplesse de ce que je touche, mais aussi je sens le froid, le chaud, le doux, la texture de ce qui me touche. (...) Donc, non seulement je me confronte avec la réalité, mais je la rencontre, j'en découvre la richesse, je *l'apprivoise* » (p. 142). Et cet apprivoisement du monde se construit dès l'étape embryonnaire. Par exemple, on sait aujourd'hui que le toucher est notre premier outil

in-utéro pour entrer en communication à travers la peau. Il semble être organisé et sollicité déjà à huit ou dix semaines de la vie intra-utérine du fœtus.

➤ *Le toucher dans le rapport à autrui*

Mais le toucher est aussi et peut-être surtout le média du rapport à autrui. Toucher quelqu'un, ou être touché par quelqu'un, veut dire beaucoup plus que le simple fait de toucher tactilement, c'est ressentir les effets de la rencontre, de la relation à l'autre. Comme le précise Le Breton (2003) : « Le vocabulaire du toucher métaphorise de manière privilégiée la perception et la qualité du contact avec autrui, il déborde la seule référence tactile pour dire le sens de l'interaction » (p. 219). Et cette marque du toucher dans sa dimension affective ou relationnelle est partout présente dans la littérature spécialisée (voir par exemple, Vinit (2007) ; Field (2003).

À partir de recherches déjà anciennes de Montagu (1979), de nombreux travaux récents en psychologie et neurosciences cognitives ont évalué l'importance fondamentale du toucher dans la construction de son rapport à autrui. Anzieu (1995) insiste sur l'importance du toucher du bébé par les mains de sa mère qui lui procure une importante expérience émotionnelle mais également stimule la confiance le plaisir et la pensée. Il indique que toute fonction psychique prend sa source et se développe à partir d'une relation corporelle.

Mais, qu'est-ce qui explique cette importance que l'on peut qualifier d'ontologique ou d'anthropologique ? Austry (2009) avance plusieurs hypothèses : « Est-ce par l'importance, classiquement reconnue, de la peau comme contour de soi, délimitation de soi (Anzieu, 1995) ? Est-ce par le rappel d'un enveloppement maternel et maternant, comme l'avance Le Breton (2003) ? Est-ce parce que le toucher est la mise à jour des liens entre corporéité et biographie de la personne ? » (p. 147).

Effectivement, Le Breton (2003) soutient : « Ce toucher est parfois le rappel d'un contact maternel visant à envelopper, il est simultanément présence d'autrui et régression intime au sein d'une histoire ravivant le souvenir des moments où la mère était là au moment de l'affrontement ou de l'adversité » (p. 239).

Sans apporter de réponse, nous concluons avec Prayez (2003) : « C'est évidemment d'un contact profond avec soi-même dont il est question ici, d'un toucher intérieur mettant en présence les différentes dimensions de l'être » (p. 259).

Une fois décrite, cette importance du toucher comme mode de relation, comme assise relationnelle, nous allons montrer le type d'application en soins infirmiers.

3.4.2 Les types de toucher dans les soins infirmiers

Le toucher est omniprésent dans la pratique infirmière et se présente sous différentes formes. Austray (2009), dans sa synthèse de la littérature scientifique sur les types de toucher, faisait remarquer : « Dans sa revue, Routasalo (1999) en dénombre plusieurs dizaines, mais au-delà de cette diversité apparente, la plupart des auteurs caractérisent les types de touchers suivant leurs fonctions ou objectifs. Émergent alors trois catégories de touchers : le toucher en tant que *technique* ; le toucher en tant que *relation* ; le toucher en tant que *communication* » (p. 153). Comme nous l'avons aussi déjà relevé, Austray rappelle l'existence de touchers dits *thérapeutiques*, comme le « toucher massage », le « toucher sensitif », ou encore l'haptonomie. » (Bonneton-Tabariès, Lambert-Libert, 2006 ; Hiéronymus, 2007 ; Abrassart, 2004 ; Veldman, 2007) touchers qui relèvent plutôt du toucher de relation, même dans ce contexte thérapeutique.

Il est aussi naturel de regrouper les fonctions de toucher de relation et de toucher de communication, et donc au final, nous allons nous intéresser aux deux types de toucher restants : le toucher technique et le toucher de relation. En rapport avec notre recherche, il est intéressant de noter que ces deux types de toucher portent la dualité entre le soin thérapeutique et le prendre soin. Cela cerne aussi l'intérêt de cette présentation pour notre recherche.

En reprenant les paramètres distingués par Austray (2009) pour discriminer ces touchers, nous retiendrons : l'objectif visé ; l'intention du praticien associé à cet objectif ; enfin, sa posture et ce qu'elle réclame comme attitude ou savoir-être.

➤ *Le toucher technique*

Dans le cadre des soins infirmiers, le toucher technique représente toutes les situations de manipulation des malades et d'administrations de soins. *L'objectif* est ici un objectif de soins, avec une visée d'efficacité et de performance. *L'intention* du praticien est tournée vers le symptôme, la réussite étant liée à celle du geste technique.

La posture

La *posture* associée est une posture distanciée, où les affects ou l'implication n'ont pas leur place. Pourtant, dans la pratique, l'approche du malade suscite souvent des réactions délicates de la part du personnel soignant, comme le relate Perraut-Soliveres (2001) : « Prenons l'exemple de certaines postures de sécurité dans le travail qui exigent une très grande proximité avec le patient pour pouvoir le mobiliser en douceur. Très peu de soignants supportent une telle intimité physique. Soit ce contact les gêne pour une question de pudeur, soit il provoque de la répulsion » (p. 272). Ainsi, même pour de simples gestes techniques, le toucher fait émerger des contraintes ou des exigences qui sont spécifiques d'un toucher relationnel.

➤ *Le toucher de relation*

La notion de *toucher de relation* est très souvent associée dans la littérature à la notion de relation d'aide (Bonneton-Tabariès et Lambert-Libert, 2006 ; Van Manen, 1999 ; Vinit, 2007 ; Saint Pierre, Vinit, 2006 ; Hiéronymus, 2007). Le toucher de relation commence quand le soignant dépasse l'aspect technique de son geste pour prendre en compte son patient en tant que personne et pas seulement comme malade. Ce type de toucher est souvent présenté comme la part « noble » des soins infirmiers, même s'il est relativement peu utilisé en institution.

Objectifs et effets

Austry (2009) en décrit le type *d'objectif* associé : « Le toucher de relation est aussi dénommé toucher de sollicitude, social, réconfortant, ces dénominations pointant cette fois le caractère de lien à établir entre le praticien et son patient » (p. 154). Cette caractéristique « humaniste » de cet objectif revient souvent dans la littérature. Ainsi, Bonneton-Tabariès et Lambert-Libert (2006) pointent : « Par le toucher relationnel, le patient peut enfin se sentir considéré et "pris" dans son ensemble, reconnu comme un être à part entière » (p. 85). Et Van Manen (1999) en précise l'effet pour le patient : « Le patient attend premièrement de cette main qu'elle soit soignante, qu'elle prenne soin, c'est-à-dire non seulement qu'elle touche le corps physique, mais aussi le soi, la personne incarnée, dans sa totalité » (p. 22).

De plus, ce type de toucher conserve son efficacité dans la prise en charge du patient, comme le souligne Bourhis (2012) : « (...) Le toucher relationnel a également une

incidence sur l'efficacité du soin avec lequel il faut composer dans la prise en charge de la personne autant d'un point de vue psychologique que physique. Il permet d'entrer en communication sur un mode de profondeur bénéfique pour les patients » (p. 84).

Pour notre recherche, il est important de souligner aussi, comme le relève Bourhis (*Ibid.*), que le toucher relationnel offre potentiellement une dimension *éducative* : « (...) Le toucher relationnel favorise la réconciliation avec le corps et la mobilisation d'une meilleure conscience de soi (...). (p. 86). Cette dimension éducative est mise en valeur par Belmin, Amalberti et Béguin (2005) : « Dans la présence qu'implique le soin éducatif, le toucher est au service du processus d'apprentissage. Le soignant qui l'utilise peut aider la personne âgée à se réconcilier en partie avec son corps, à réapprendre à l'aimer, à l'accepter tel qu'il est » (p. 303). Il enrichit les soins, favorise une communication plus authentique (Savatofski, 2002)

La qualité du toucher

Tournebise (2004) montre bien la qualité d'écoute et de présence mobilisée dans un toucher relationnel en fonction du projet : « La main se pose comme une oreille de "l'âme" dans le projet "d'entendre" le patient. C'est un "toucher d'écoute", un "toucher rencontre", un "toucher validant", un toucher "reconnaissant". » Et cette attitude d'écoute et de disponibilité du praticien est exigeante. Par exemple, Bonneton-Tabariès et Lambert-Libert (2006), souligne l'importance de l'engagement véritable du praticien pour une réelle authenticité dans la relation : « Toucher, c'est s'engager, s'impliquer dans la relation avec l'autre, car votre main qui touche reflète vos sentiments profonds et ne peut tromper comme la parole » (p. 94).

Ainsi, contrairement à un toucher technique, le cœur du toucher de relation n'est pas de l'ordre du savoir-faire mais fait plutôt appel à des savoir-être. Et les praticiens confrontés à des exigences opposées, à la fois d'efficacité et de présence humaine, se réfugient souvent dans une posture « professionnelle », comme le souligne Vinit (2007) : « Le toucher mis en œuvre est alors encadré par un "professionnalisme" qui limite les échanges trop personnels » (p. 36). Certains auteurs (Tournebise, 2004 ; Mercadier ; 2002b ; Prayez, 2003) évoquent la « juste distance ». Tournebise (2004) précise, « La bonne distance (proximité) c'est "pas de distance du tout", mais en restant parfaitement distinct » (*Ibid.*). Elle constitue le socle de la présence à soi et l'autre.

➤ *Conclusion sur le toucher en soins infirmiers*

Le toucher pratiqué par les infirmiers relève de son rôle propre, il accompagne le soin. Il recouvre diverses fonctions qui vont du toucher technique, diagnostique, au toucher relationnel. Sa visée peut être curative et (ou) favoriser l'autonomie, viser le bien-être, le soulagement de la souffrance physique et psychologique.

Dans le cadre de notre recherche, relevons en conclusion les points suivants :

- L'importance de la posture qui fait appel au savoir être, il s'agit d'être « avec », « présent », de « se laisser toucher ».
- L'importance de l'intention, est-ce que je touche pour soulager, réconforter, rencontrer l'autre, l'éduquer ? Comme le précise Vinit (2007) : « La manière dont le patient se trouve touché par le thérapeute définira alors pour une large part l'expérience qu'il fait de son corps » (p. 121). Un toucher peut être vécu de différentes manières en fonction du projet.
- Les liens clairs entre toucher de relation, attitude de « prendre soin » et ouverture éducative.
- Le toucher est présenté comme soin restructurant, une forme de communication, une opportunité de renouer les liens avec son corps, surtout dans les situations de maladie.

Au final, nous voudrions relever à la fois la dimension singulière et en même temps universelle présente dans la relation de toucher : « L'expérience du toucher est une expérience de l'humain, le toucher est bien le toucher de l'autre, la rencontre avec une personne, mais c'est aussi la rencontre avec l'humain, l'humain de soi, l'humain de l'autre. Une rencontre qui dépasse la mise en jeu de dimensions psychologiques ou personnelles, pour nous faire accéder à ce qui nous fait, nous tous, sujets » (Austry, 2009, p. 146).

3.5 Discussion autour de l'ETP

Pour conclure cette section, il se dégage deux points de discussion en relation avec notre projet de recherche. D'abord, il nous fait préciser les deux dimensions du soin lui-même, l'aspect curatif et l'aspect du *prendre soin*, le *cure* et le *care*³⁴, comme ils sont nommés dans la littérature sur le sujet, qui sous-tendent les nouvelles compétences infirmières. Nous reviendrons longuement sur cette question dans la prochaine section.

Ensuite, reste la question de l'agencement des dimensions soignantes et éducatives dans la réalité du terrain. Ce sera l'occasion de pointer la difficulté de l'articulation réelle de celles-ci dans le cadre spécifique des soins infirmiers.

Les deux dimensions du soin

Pour aborder cette problématique, nous nous sommes référés aux travaux de Piguet, notamment à sa thèse (2008). Cette recherche nous intéresse particulièrement, car elle met en évidence la difficulté de réunir deux orientations au sein de la pratique infirmière, à savoir la *pratique de santé* qui relève de l'initiative de l'infirmière en co-construction avec le patient et une *pratique de soin* qui relève de la prescription médicale, paramédicale et administrative. Ces deux facettes sont complémentaires et indispensables au sein du système de santé pour comprendre l'ensemble des problèmes d'un patient, garantir l'unicité et la singularité d'une prise en charge de qualité et répondre aux besoins en santé, en soin et en éducation du patient. Cependant, ces deux modèles ne participent pas de la même logique et ne mobilisent pas les mêmes ressources, notamment en ce qui concerne leur organisation et la posture de soignante et (ou) d'éducatrice de l'infirmière. Cette distinction renvoie à la définition de ces deux concepts : l'une réside dans l'orientation à la fois soignante et éducative vers la santé (la prévention, son maintien et son développement) centrée sur « le service rendu au patient »³⁵, le soutien, la relation et la formation ; l'autre axée vers la maladie et son traitement qui correspond à une pratique plus clinique de l'infirmière. Chacune des conceptions présente une facette différente du regard que l'on peut porter sur l'Autre.

³⁴ Conformément à la convention maintenant répandue (Paperman, Laugier, 2005), nous conserverons les deux mots en anglais (et en italique).

³⁵ Selon le modèle de « médiologie de la santé » développé par Nadot, (2002)

La question de l'articulation possible de ces deux dimensions de soin et d'éducation se pose aussi, et encore une fois, dans ce contexte.

Comme l'observe Hesbeen (2004), « faire des soins » ou « donner des soins » ne dit rien de ce qui accompagne le soin, « de l'humanité des personnes qui les posent, ni de l'intention qui les anime, ni de l'énergie qu'elles consentent, ni de la perspective dans laquelle elles agissent » (p. 3).

Il nous invite à réfléchir sur cette intention de « prendre soin », genèse du soignant, qui diffère de celle de « faire des soins ». Par ailleurs, Xerri (2011) affirme que le soin doit être sensé, qu'il est une confrontation constante à la recherche de sens. Il nous précise : « Il y a aujourd'hui urgence et nécessité de trouver un nouvel équilibre entre toutes les dimensions du soin » (§ 1). Cette vision élargie du soin, nous renvoie au-delà des aptitudes techniques (dans le sens "s'occuper de" ...), à la manière de se soucier de l'autre. On retrouve ici la pluralité de sens du soin « l'acte de soin, l'action de soin, l'avoir soin et le prendre soin » (Honoré 2012, p. 110).

Piguet (2010) précise ces deux orientations comme :

- Une « pratique de santé », le « *care* », centrée sur le patient et sa propre représentation de sa santé, celle-ci s'inscrit dans une approche singulière et se réfère au champ « indépendant » (ou rôle propre) de la pratique de l'infirmière, qui relève de l'initiative de l'infirmière.
- Une « pratique de soins », le « *cure* », centrée sur l'organisation de l'ensemble des soins auprès du patient selon la mission de l'institution, (contrôle et organisation) et un « service rendu au corps médical » (recueil de données et application de prescriptions). Ils s'inscrivent dans une approche normative et se réfèrent au champ délégué de la pratique infirmière.

Nous entrevoyons la difficulté que présente « une pratique de santé » qui nécessite de concilier une dimension éducative centrée sur le patient dans l'objectif de maintien et de développement de la santé, au sein d'un contexte hospitalier prioritairement centré sur une « pratique de soins ».

Dans sa thèse de doctorat, Piguet (2008) s'interroge sur les principaux facteurs qui permettent de déterminer l'orientation – parmi les deux possibles – au sein de la pratique infirmière. Comme tentative de réponse, elle fait référence à l'approche

sociocognitive (Bandura, 2007) pour rechercher les principaux facteurs favorisant le développement d'une « pratique de santé », identifiée comme la centration sur le malade et sa santé selon la propre définition de la santé de l'infirmière.

Les résultats de sa recherche mettent en évidence une double dimension de l'agentivité (Ricœur, 2000), que l'on peut traduire par « la puissance personnelle d'agir », selon l'orientation qu'elle choisit : autonome ou hétéronome (qui reçoit sa loi du dehors). Ils montrent que la puissance personnelle d'agir de l'infirmière (l'autonomie de sa pratique) selon l'orientation qu'elle choisit, soit vers « une pratique de soin ou vers une « pratique de santé », évolue significativement chez les professionnelles ayant un haut niveau de formation. Plus les professionnelles infirmières se sont formées et plus elles développent de pratiques auto-formatives qui leur permettent de se positionner face aux savoirs et à l'orientation de leur pratique professionnelle. Cette autonomie se construit à travers une posture autodéterminée (Lameul, 2006), « santé » ou « soins », en opposition à la soumission ou la subordination à l'autre. Ce choix nécessite d'être clarifié, assumé et reconnu à tous les niveaux d'organisation (Ardoino, 1966, p. 213).

Cependant, ces deux orientations, si elles sont complémentaires et nécessaires au sein du système de santé, ne semblent pas pour Piguet pouvoir être développées simultanément par les mêmes professionnelles. En conclusion, elle préconise la nécessité d'un haut niveau de formation pour chacun des deux types de pratique en réponse aux besoins toujours plus complexes de la population. Elle précise le lien avec le développement « des nouvelles compétences et de la construction de nouveaux modèles de soins (Giger et De Geest, 2008) en vue des défis à relever aujourd'hui pour maintenir la population en santé à un coût raisonnable » (Piguet, 2010, p. 8).

3.5.1 L'articulation soin-formation dans les pratiques effectives

Cette nouvelle compétence étant récente, il existe peu d'études publiées permettant d'évaluer la réalité d'une pratique d'éducation thérapeutique (ET) sur le territoire national (Baudier, Prigent et Leboube 2007 ; Grenier, Bourdillon et Gagnayre, 2007) et plus spécifiquement avec un accompagnement corporel. Cependant, on peut recenser dans la littérature un certain nombre de difficultés par rapport à sa mise en place, l'organisation globale et l'implication d'autres professionnels dont les missions ne sont pas directement ou uniquement liées à l'éducation pour la santé (INPES, 03/2013).

La question qui nous intéresse pour cette recherche est de savoir comment un soignant peut aussi être aussi un éducateur, dans la mesure où deux logiques se confrontent. La formation du soignant le pousse à guérir et donner des informations prescriptives. Or, l'éducateur n'a pas les mêmes obligations de résultats. Il est un accompagnateur, promoteur de compétences d'auto-soins et d'adaptation qui vont permettre à l'autre de repérer ses propres ressources, d'accroître sa capacité d'agir par le développement de son autonomie, la prise en compte de son avenir et sa participation aux décisions le concernant.

Pourtant, certains auteurs articulent ces deux dimensions de soin et d'éducation comme par exemple Mollet (2010). Il témoigne d'un certain nombre de réalisations de programmes de formations et d'éducation des patients par les soignants de proximité, qui vont dans le sens d'une articulation soignante et éducative. Il indique que, dans son approche, « l'acte de soin est enrichi d'une valeur nouvelle qui lui donne un sens plus global. Le soignant acquiert une nouvelle compétence, celle de "soignant éducateur". L'approche éducative est travaillée en même temps que les soins par les mêmes professionnels : de ce fait, ils sont particulièrement bien placés pour développer l'ensemble de l'action et la suivre dans la durée » (p. 62). D'une manière générale, l'activité physique adaptée compatible avec la condition physique des patients est en plein développement auprès de patients chroniques et prend des formes variées. Ses effets sur la qualité de vie, sur l'estime de soi et la restauration du lien social sont bien établis. Dans une perspective de prévention des complications et d'amélioration de la qualité de la vie, la pratique d'activités physiques adaptées (APA) s'articule avec les pratiques d'éducation du patient au sein de réseaux. Une recherche menée par Perrin et al., (2008) met l'accent sur l'importance de la manière de penser l'engagement des patients dans des activités physiques. Il indique deux conceptions pour obtenir la motivation des patients et leur engagement dans un processus de transformation de soi et de ses habitudes de vie dans le sens d'un autocontrôle. La première qu'il qualifie de « spontanéiste », repose « sur la croyance en l'efficacité des dispositifs de prescription, d'information et de recommandation sur l'autonomie du patient en AP (*activité physique*). [...], la seconde conception, que l'on pourrait qualifier d'"interventionniste", considère, au contraire, que les patients ont besoin d'être accompagnés/encadrés pour s'autonomiser par rapport à l'APA » (p. 220). Cette dernière met l'accent sur la dimension du prendre soin et de l'éducation, elle « valorise l'expérience du patient et le

développement de compétences motrices et psycho-sociales » (*Ibid.*), « la première vise une éducation à l'activité physique, la seconde une éducation du patient via l'activité physique » (*Ibid.*, p. 213). En ce sens, l'éducation thérapeutique devient alors un « soin éducatif ».

Cependant, au sein du milieu hospitalier, même si les nouveaux programmes des études d'infirmière proposent une approche systémique des soins, cette articulation soin-éducation s'oppose très souvent à l'organisation des unités de soins, adaptées à une médecine organiciste. On évoque dans les milieux hospitaliers, de manière récurrente, le manque de temps à consacrer à l'éducation à la santé. Les justifications proposées par le personnel incriminent la polyvalence des actes infirmiers, le manque de personnel, de moyens, etc. Nous n'étudierons pas cette facette de la problématique.

La démarche éducative est un processus complexe et long, en pleine évolution, peut-être encore en quête de positionnement dans le monde des soignants. Nous partageons les propos d'Iguenane (2005) qui précise : « Pour certains soignants ces compétences sont intégrées dans leur pratique, car acquises depuis longtemps tandis que pour d'autres elles sont plus récentes ou en cours d'acquisition » (p. 1).

Pour notre recherche, retenons ce constat pessimiste : « La formation des professionnels, malgré ses mérites reconnus au niveau international, reste cloisonnée, centrée sur la formation initiale, faisant trop peu de place à la dimension relationnelle du métier et encore largement hospitalo-centrée » (Stratégie nationale de santé, 2009, p. 9)

Cette insistante récurrence de la nécessité de formation des personnels concernés par l'éducation thérapeutique peut vraisemblablement signifier la difficulté de mise en place d'un accompagnement à la fois soignant et éducatif dans un cadre pluridisciplinaire. Nous reconnaissons que si les écrits et les recherches précisent toujours mieux ce champ spécifique et bien que les réformes dans le domaine de la formation existent, l'intégration dans les pratiques ne peut suivre simultanément et va nécessiter du temps et des moyens.

L'ETP vient également questionner les difficultés et défis inhérents des soignants, notamment l'emprise des notions de performance et de rationalisation des coûts, mais aussi l'humanisme intrinsèque à ces processus. Les fortes incitations liées à la mise en place de programmes d'éducation thérapeutique, mais également, la place des processus

éducatifs et soignants, rend difficile l'articulation de ces deux fonctions au sein d'une même profession.

3.6 Conclusion partielle

Dans cet univers d'expertise, les professionnels doivent également apprendre à faire une place à « l'autre », surtout si l'autre est le patient et dans une posture de vulnérabilité, à savoir une incapacité à prendre soin de lui. Le « faire à la place de », « le laisser faire », « lui apprendre à faire », représentent autant de compétences et de postures qui s'opposent parfois et ont quelques difficultés à se reconnaître comme complémentaires. On retrouve le débat entre « faire un soin » et « prendre soin », « se former » et « former l'autre », en définitif un lien soin-formation qui questionne la perspective soignante et son rapport à la santé (Honoré 2013, p. 113) en tant qu'aspect fondamental de l'existence. Il nous semble en effet que, dans chacune des interventions des infirmières et du monde des soignants en général, c'est quelque chose de l'ordre du devenir humain qui se joue. Dans cette approche de l'éducation, le patient est placé véritablement au centre du dispositif d'enseignement/apprentissage. La santé n'est pas une fin en soi, mais un moyen pour parvenir à ce que le patient puisse bénéficier d'un fonctionnement optimal, et ainsi lui permettre de s'engager dans un nouveau mode de vie qui ait du goût et du sens. L'éducation est continue du fait qu'elle s'adresse à des personnes atteintes d'une maladie chronique qui nécessite une adaptation constante aux différentes étapes de la maladie et de la progression des savoirs dans les différents domaines qui peuvent le concerner.

Le soin réalisé tous les jours, en toutes circonstances, préventif, curatif, palliatif, éducatif, sur « un client, un patient, un malade, un bénéficiaire, un enfant ou un adolescent » ne peut pas se limiter à un seul acte technique, même effectué avec soin. La personne a tout aussi besoin qu'on prenne soin d'elle, jusque dans les actes techniques. La notion de soin est très complexe et pose aussi deux grandes questions : celle du positionnement de celui qui soigne (sa compassion et le recul nécessaire) et celle du comment intervenir (pour prévenir, guérir, éduquer). Elle questionne également la motivation des patients à apprendre, c'est-à-dire à faire « émerger » une demande de formation, car bien que concernés par leur santé, ils « souhaitent avant tout être soignés, informés, mais rarement "éduqués" » (Deccache, 1996, p. 70).

L'orientation de la dimension du soin dépend de l'environnement, mais également de la formation initiale et continue du personnel soignant. Comme le précise Deccache : « La définition des compétences des soignants en matière d'éducation du Patient est une des clés de la qualité du processus » (*Ibid.*, p. 10). Les temps de soins et d'éducation peuvent être distincts, mais les moments de soin peuvent être optimisés pour enseigner.

Dans le chapitre suivant, nous poursuivrons notre réflexion sur ces notions de soin et de prendre soin de manière plus approfondie, dans le but de mieux appréhender ce qui, dans le « prendre soin » témoigne de la place « du souci » pour l'autre, de la valeur inestimable de la relation à l'autre et de ses bienfaits, et qui peut déboucher sur une compréhension plus fine des liens entre dimensions soignante et formative.

4 Soin-Prendre soin

4.1 Repères sur la dimension soignante

Travailler dans le domaine de la santé devient complexe dans une société où, comme vu plus haut, la santé, la qualité de vie, l'éducation pour la santé, la promotion et la prévention de la santé sont au cœur de toutes les préoccupations. C'est être confronté à l'humain, la maladie, les avancées technologiques. Dans ce contexte, la santé qu'il importe de protéger et d'améliorer devient l'affaire de la collectivité, mais également personnelle. Il nous paraît nécessaire de bien situer la notion de soin pour nous permettre de mieux comprendre la spécificité de cette dimension au regard de diverses professions.

4.1.1 Le *cure* et le *care*

Autour des soins, est constamment avancée une série d'oppositions ou de doublets, qui renvoient plus ou moins explicitement à l'opposition, faire des soins *versus* prendre soin de quelqu'un. Comme le souligne Hesbeen (1997), « faire du soin », renvoie à l'acte en termes techniques qui s'intéresse au corps objet et « prendre soin », renvoie à une considération plus globale de la personne malade dans une relation soignant-soigné responsable, singulière et sensible, porteuse de sens et aidante pour la personne soignée.

Les philosophies de soins ont classiquement déterminé deux attributions pour désigner les soins que les anglophones distinguent par deux vocables : *cure* et *care*. *Cure* qui

signifie soigner, vise le traitement médical et l'éradication de la maladie ; *care* a le sens de prendre soin et met l'accent sur l'attention portée à quelqu'un et sur l'intérêt pris pour cette personne.

Actuellement, l'offre de soin est encore principalement axée sur la prise en charge des pathologies aiguës, qui nécessitent des activités de diagnostic et de traitement (les soins), ce qui met l'accent sur la technique, souvent au détriment de l'humain. Dans ce cas, la dimension subjective de la personne souffrante et de son environnement sont peu écoutés et pris en compte, au risque de déshumaniser les soins. Cependant, on observe comme vu précédemment, un intérêt récent pour les soins axés sur le patient. Dans ce contexte, la relation devient soignante et peut devenir éducative lorsqu'il s'agit de faire apprendre à prendre soin de soi. Se posent à nouveau les questions : comment faire pour passer d'une relation thérapeutique à une relation éducative ? Quelle attitude adopter ? Quelles en sont les composantes cognitives et affectives ? Peut-on développer cette compétence ?

4.1.2 Confrontation de pratiques ?

Cette prise en considération requiert une congruence entre ce que le patient attend des soins et ceux qui dispensent les soins. C'est pourquoi certains mettent l'accent sur la dimension relationnelle des soins, qu'ils privilégient, ce qui tend à opposer soins curatifs et approche globale de la personne soignée et relève de la pensée disjonctive. Ce courant cherche à permettre, avant tout, l'émergence d'un sens partagé entre soignants et malades. L'une et l'autre dimension réduisent la portée des soins. Il semble aujourd'hui que la façon dont le soin est abordé a une influence sur le résultat attendu, par exemple, un soin technique sans l'aspect relationnel « revient à mettre en péril les possibilités curatives » (Rothier-Bautzer, 2012).

Il est admis que ces postures, apparemment antagonistes, nécessitent une articulation entre elles : la gestion et le soin, le *cure* et le *care*, le médical et le social, le somatique et le psychologique, la technique et l'accompagnement, les familles et les soignants. En ce sens, le mot « soignant » désigne une posture qui dépend de la perspective de l'action à mener.

4.1.3 Une question de valeurs ?

Hesbeen (2007) parle alors du soin qui nécessite une sensibilité particulière, une intention, une attention, un accompagnement et une rencontre de la personne, qu'il nomme « une perspective soignante » (p. 37), un « prendre soin » avec une prise en considération de l'individu dans sa globalité. Hesbeen (1998) précise : « (*Lorsque l'on*) fait un bout de chemin avec la personne, il s'agit bien de l'accompagner sur le chemin qui est le sien » (*Ibid.* p. 32), dans le déploiement de sa santé prise dans son sens élargi. Ceci implique une relation incluant des notions de prendre soin qui enveloppent la santé bien sûr, le bien-être moral ou matériel de la personne. Alors : « Le soignant "éduque", c'est-à-dire qu'il transmet sur un mode prescriptif les connaissances et les règles d'action que les patients doivent observer ; l'éducateur "accompagne dans la prise en charge de sa santé" » (Nagels, 2012, p. 7).

Ainsi, prendre soin implique une relation interpersonnelle avec des notions de valeurs qui caractérisent la relation au patient, comme le souci, la responsabilité, et la sollicitude. Dans ces conditions, les soins peuvent être qualifiés d'humanistes, de par le souci des personnes soignées dans leur globalité, dans une approche holistique. Il s'ouvre, entre dans un espace relationnel qui prône le souci de l'autre, la recherche du bien-être de la personne et favorise le déploiement de la vie. Il est avant tout le droit de chacun à recevoir l'aide nécessaire pour faire face à un état de fragilité, de vulnérabilité autant physique que psychique. Il n'est alors plus réservé aux soignants et prend place au sein de différentes pratiques, dès lors qu'elles concernent les humains et à ce titre nous intéresse pour cette recherche. Le concept du « *care* » permet-il de mieux cerner le rôle de l'accompagnant ? S'interroger sur la dimension de soin est inséparable de l'interrogation sur les valeurs, les principes qui commandent les finalités d'une pratique au-delà des objectifs, des méthodes, des techniques et des moyens.

4.2 Qu'entend-on au juste par *care*, par prendre soin ?

Comme nous l'avons vu dans notre premier chapitre, le mot soin est polysémique : il renvoie à de multiples utilisations du terme, généralement à deux fonctions complémentaires la fonction thérapeutique *cure* : faire des soins, guérir, et la fonction soignante *care* : prendre soin, accompagner, répondre aux besoins. Nous pouvons dire que le soin est une disposition commune à tous les êtres humains, nous partageons une

disposition naturelle à prendre soin d'autrui. Celle-ci repose sur le souci, *sorge* au sens phénoménologique du terme comme l'a souligné Heidegger, « le souci d'autrui ». Avant même d'apparaître comme ce qui caractérise telle ou telle profession, il est avant tout un acte de vie qui concerne chaque être humain. Comme nous le rappelle Collière (2001) soigner est « [...] cet art qui précède tous les autres sans lequel il ne serait possible d'exister » (p. 1). Aussi, prendre soin d'une personne est un art, c'est porter une attention particulière sur le soin humain et transpersonnel, dans la recherche d'une harmonie de l'âme, du corps, de l'esprit. Ce travail, quelle que soit sa dénomination : prendre soin, accompagnement, soin relationnel, représente un vaste champ de travaux existants.

4.2.1 Précisions sur le *caring*

La vision du « prendre soin » de Jean Watson (1988) est une reprise et un approfondissement du *care*. Elle suggère le *caring* comme essence du soin infirmier. Il est caractérisé par un idéal moral qui établit une relation de personne à personne entre le soignant et la personne soignée, laquelle vise affirme Watson, la promotion et la préservation de la dignité humaine (Cara, 2003). Cette relation « authentique » est transpersonnelle, empreinte de cohérence, d'empathie et de chaleur humaine, elle favorise une croissance harmonieuse chez le patient (Pepin, Kérouac, et Ducharme, 2010). Guidée par dix facteurs *caratifs*, on peut dire qu'une occasion de *caring* est une rencontre entre deux personnes avec leurs histoires de vie propres, leurs cultures, la totalité de leurs expériences uniques, dans une transaction d'humain-à-humain (Cara et O'Reilly, 2008). L'infirmière passe ainsi d'une vision mécaniste « fait à », « fait pour », « fait avec » la personne à une vision humaniste où elle invite la personne à « collaborer », « à être partenaire » en valorisant, intégrant et reconnaissant l'importance de la signification qu'elle donne à son épisode de santé/maladie (Cognet, Bertot, Couturier, Rhéaume et Fournier, 2005, p. 78). Le philosophe Mayeroff, cité par Guymard (2012), définit le *caring* comme : « L'activité d'aider une autre personne à croître et à s'actualiser, un processus, une manière d'entrer en relation avec l'autre qui favorise son développement » (p. 10). Roch (2008) précise que la notion de *caring* est complexe et multiple : « Elle renvoie à plusieurs significations (Morse, Solberg, Neander, Bottorff, et Johnson, 1990), mais est couramment reconnue comme s'appuyant sur des croyances et des valeurs qui guident les attitudes et activités des infirmières vers l'ouverture, le respect, la présence, l'engagement, la compassion et

l'authenticité à l'égard d'autrui (Duquette et Cara, 2000) » (p. 1). La difficulté de mise en place de cette technique est souvent liée à un environnement non-propice.

Hesbeen (1999) évoque deux nuances entre le « *caring* » et le « prendre soin », au-delà de la conception humaniste du soin qui leur est commune. Selon lui : « Le *caring* est présenté comme une théorie, une science et une philosophie. Le "prendre soin" est présenté comme une philosophie, une valeur, une façon d'aller dans l'existence » (p. 14).

Ainsi le *caring* est présenté comme une approche presque exclusivement infirmière en réservant aux médecins le souci de la pathologie, ce qui alimente de ce fait la pensée disjonctive. Pour lui, cette pensée est trop fragmentée, parcellaire et incomplète et les soins délivrés au malade ne peuvent se concevoir que dans une perspective pluri-professionnelle et interdisciplinaire. Il met évidence l'importance de l'interaction du *care* et du *cure*. L'écart entre « faire des soins » et « prendre soin », peut induire de perdre de vue les dimensions existentielle et relationnelle du soin. Hortalà (1978) va dans le même sens et propose d'admettre que « tous les soins comportent deux composantes : un facteur technique, en relation avec la maladie qui affecte le malade, et un facteur que nous appellerons humain, en rapport avec l'individu qui est malade » (p. 22). Cette articulation de technique et de *nursing* va conférer une dimension relationnelle teintée d'humanité. Outre leur complexité, retenons que le *caring* et (ou) le prendre soin sont avant tout « un acte de vie », un art et une valeur pour accompagner et (ou) aider une population vulnérable. Les deux placent la relation de soin et les perceptions de la personne au centre du processus de prise de décision, ce qui participe à la promotion de l'humanisation des soins (Cara, 2008).

4.2.2 Origine et position du *care*

Nous avons vu que le contexte social de vieillissement de la population (donc de l'augmentation du nombre de personnes dépendantes) et la part sans cesse croissante des pathologies chroniques bousculent les systèmes de pensée préalablement constitués. Une réflexion autour du *care* intéresse les chercheurs en sciences humaines. Il n'a pas pris son essor dans les soins infirmiers, mais vient des USA avec les études de genres (Gilligan, 2008) qui ont ouvert la voie à une approche renouvelée de l'éthique issue des nombreuses réflexions autour du *care*. Parmi lesquelles, l'approche psychologique de Gilligan (2008), l'approche éducative de Noddings (1984) et l'approche plus sociale et

politique de Tronto (2009). Il est à noter que les travaux autour du *care* ont dépassé les études initiales du genre pour devenir une véritable philosophie générale de l'humain. Le *care* n'est donc l'apanage d'une profession, le *care* est devenu un concept à part entière dans les sciences humaines. Il devient une prédisposition également répartie entre les individus et un mode d'organisation de la société. L'éthique du *care* revendique d'avoir davantage de place concernant les valeurs d'attention à l'autre, de sollicitude, de responsabilité et la prise en compte de la dimension relationnelle.

Sans vouloir balayer toutes les définitions et nuances du *care*, nous nous référons à Tronto qui en propose une définition très large : « Au niveau le plus général, nous suggérons que le *care* soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre "monde", de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie » (Fisher et Tronto, cité par Tronto, 2009, p. 143). Envisagé de cette façon le *care* n'est plus seulement question de disposition ou de sollicitude, mais se présente également comme activité (à la fois pensée et action) relevant d'un « agir sur », d'un « agir pour » et d'un « souci d'autrui » (*Ibid.*, p. 150).

D'après Tronto (2009), les contours d'une philosophie du *care* sont :

- l'attention (la reconnaissance d'un besoin et la nécessité de s'en occuper) ;
- la responsabilité (du fait de la dimension active de la prise en charge et non simplement comme réponse à des obligations) ;
- la compétence (qui prend ici une dimension morale comme perception affinée et agissante) ;
- et sa dimension processuelle (comme capacité de réponse de celui à qui les soins sont prodigués) (p. 179-184).

Elle insiste sur la vulnérabilité, la capacité de répondre et de réagir, plus que sur la maîtrise des actions, d'où l'importance de l'évaluation des besoins en fonction des personnes et de leur contexte.

4.3 Le *care* au cœur de la condition humaine

La notion de *care* transporte avec elle une double valeur : à la fois une activité ou un acte (le verbe), « s'occuper de », qui va réclamer des compétences, du savoir-faire, et une attitude (le nom), la « sollicitude » qui est un état, ou une disposition envers autrui et son humanité fragile. Dans leur approche, Tronto et Fischer (2009) suggèrent que le *care* « soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre "monde", de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible » (p. 143). Par monde, elles entendent « notre corps, nous-mêmes et notre environnement » (*Ibid.*).

4.3.1 La vulnérabilité constitutive de l'humain

Il s'agit de reconnaître que la dépendance et la vulnérabilité sont des traits de la condition de tous. Chacun peut, à un moment ou à un autre, avoir besoin de recourir au *care*. « Être dans une situation où l'on doit recourir au *care* revient à être dans une position de vulnérabilité » (Tronto, 2009, p. 181). En mettant l'accent sur la vulnérabilité comme dimension constitutive de l'être humain, le *care* fait apparaître l'homme comme être fragile, inachevé, qui existe à la fois par ses capacités et ses manques, mais qui existe aussi en tant qu'être de soin et d'entraide. Toutes les théories ont à cœur le respect de la personne et de la vie humaine et de répondre à la question : « Comment agir le mieux pour maintenir et préserver la vie d'autrui ? », peut être peut-on ajouter « et permettre de persévérer dans la vie » ? Dans ses conditions, l'enjeu principal n'est pas la recherche d'autonomie de la personne, mais de répondre au mieux à ses besoins. Au-delà de cette définition, le « *care* » est aujourd'hui considéré comme intégrant plus globalement « le souci des autres » et un engagement moral, qui permet de le dégager de l'emprise des soins pour aller dans le champ du « prendre soin » de soi, des autres, jusqu'à participer à la croissance de l'humanité.

Pour Tronto (2009), le *care* recouvre deux aspects : la sollicitude et la responsabilité à l'égard d'autrui. Notre capacité à être affecté, touché, part du principe que nous sommes tous dépendants et vulnérables. La reconnaissance de ses propres besoins de soins permet de mettre le *care* au centre de ses préoccupations envers autrui, en décidant de faire attention aux plus vulnérables. Notre première vulnérabilité est bien celle de notre finitude. Chacun d'entre nous au cours de sa vie, et même dès le début de la vie, passe

par « des degrés variables de dépendance et d'indépendance, d'autonomie et de vulnérabilité » (*Ibid.*, p. 180-181). La vulnérabilité se présente en tant que fragilité existentielle. Nous observons deux volets à la vulnérabilité, sa potentialité qui pose la question de la justification, la nécessité d'une intervention, d'un travail sur soi pour éviter que la blessure n'advienne. Et lorsque celle-ci arrive, n'impose-t-elle pas une intervention afin que celle-ci ne s'aggrave ?

Rappelons que la vulnérabilité a une facette anthropologique, car c'est une dimension naturelle de la vie, le lien entre la solidarité et la responsabilité entre les humains. On trouve ainsi la responsabilité comme disposition à répondre à la vulnérabilité rattachée « à la reconnaissance de nos devoirs de responsabilité » (Maillard, 2011, p. 336) et, d'autre part, comme la reconnaissance mutuelle et le respect d'autrui. Si l'on se réfère à Arendt (1983), c'est dans la maternité que « s'enracine ontologiquement la faculté d'agir » (p. 314) Cette relation s'apparente au rôle maternel de la mère de famille, qui n'est pas valorisé dans notre société et pourtant bien présent chez les soignants. Winnicott (2011) est souvent associé au concept si fondamental d'objet transitionnel, mais le concept clé de ses travaux est sans doute le *care*. L'enfant s'approprie les objets parce qu'on prend soin de lui dans du « *good enough* », du suffisamment bon. Une vie est extrêmement fragile et ne peut se développer qu'à travers un besoin relationnel de soins qui sont prodigués au nourrisson, par un lien profondément dissymétrique nécessaire et vital. Bowlby (1969) décrit ce « lien d'attachement » comme un besoin social primaire et inné d'entrer en relation avec autrui. Ce lien en devenant intériorisé, servirait par la suite de modèle à toutes les relations intimes et sociales de l'individu. Il s'agirait « d'admettre que la vulnérabilité ne concerne pas seulement la vie commençante, car toute vie est au fond fragile » (Svandra, 2009, p. 73). Ainsi, la première responsabilité pour autrui dans le sens de « se faire du souci » par rapport à la vulnérabilité du nourrisson serait celle des parents pour leur enfant. Certains auteurs (Noddings, 1984 ; Ruddick, 1989 ; Held, 1995, Worms, 2010) y voient une extension envers leur prochain, la possibilité de penser un lien envers autrui. De ce point de vue, le soin correspond à « une ontologie de la vie » reposant sur l'idée d'un sujet vivant et celle de l'unité de celui-ci (Haute, 2009, p. 92).

Worms nomme le « modèle parental », comme relation de soin devant être comprise comme une réponse aux besoins organiques et « plus profondément à lui adresser ces soins comme à un être ou un enfant individuel, et à se constituer du même coup comme

un être ou un parent non moins individuel » (2010, p. 24). Autrement dit, l'existence est « en suspens », même si elle est intègre du point de vue biologique, elle ne devient humaine que si une autre existence « en prend soin ». C'est de la dépendance que naît l'autonomie. Ce parent a dû lui-même être objet de soins pour pouvoir soigner et se soigner. Aussi n'est-il pas insensé de voir dans le soin l'ontologie des subjectivités individuelles. Il s'agirait « d'admettre que la vulnérabilité ne concerne pas seulement la vie commençante, car toute vie est au fond fragile » (Svandra, 2009, p. 73). De ce point de vue, le soin correspond à « une ontologie de la vie » reposant sur l'idée d'un sujet vivant et celle de l'unité de celui-ci (Haute, 2009, p. 92). Ces théories insistent sur l'importance des relations sociales organisées autour de la dépendance et de la vulnérabilité. En ce sens, elle est constitutive de toutes les vies humaines et non seulement liée à la détresse, au handicap où une situation particulière.

Notons que ce courant « maternaliste de l'éthique du *care* » est critiqué par certains auteurs (Brugère, 2009 ; Garrau, 2008) comme restreignant le champ du *care*. Ce qui fait dire à Garrau (*Ibid.*) : « Ces auteurs font de la relation dyadique entre la mère et l'enfant le pivot d'une redéfinition de l'éthique du *care* par opposition avec l'éthique de la justice, identifiée comme abstraite et individualiste. » Elles font ressortir d'une enquête auprès de professionnels sociaux que ces derniers recommandent également de dépasser cette prégnance du modèle d'un idéal maternel. Pour elles, l'essentiel étant d'apporter une réponse adaptée et pertinente, « professionnelle », en maîtrisant et en analysant leurs émotions lorsqu'ils en ont, afin de les mettre à distance. De même bien souvent les soignants sont invités à ne pas s'exposer personnellement, à garder une distance « professionnelle » face au patient dans l'objectif d'éviter une identification excessive (au patient) source de culpabilisation, ou encore une forme de pouvoir à vouloir imposer des soins malgré une bonne intention. Cette attitude questionne les significations de l'aide à autrui dans l'actualité de notre culture. Le *care* rappelle, à contresens des courants qui prônent l'autonomie, que nous avons besoin des autres pour satisfaire nos besoins primordiaux. Il introduit des enjeux éthiques dans le politique qui affirment l'importance des soins et de l'attention portés aux autres, en particulier à ceux dont la vie et le bien-être dépendent d'une attention particulière, continue, quotidienne. Il renvoie au fait que quotidiennement, des gens s'occupent d'autres gens, s'en soucient.

4.3.2 *Care* comme sollicitude

En regard de la vulnérabilité, nous rencontrons l'attitude de sollicitude. Que faut-il entendre par ce terme ? Chez de nombreux auteurs, il est abordé d'un point de vue éthique, assimilé à l'inquiétude, au « souci » notamment à travers les réflexions de Foucault sur « le souci de soi », sur le souci ontologique de Heidegger (*die Sorge*). On comprend dès lors qu'en plus du savoir-faire, de la pratique, le soignant a affaire à des principes moraux qui définissent l'homme. La sollicitude est avant tout une attitude, une manière d'être touché par la fragilité de l'autre, elle révèle notre façon d'agir. Ricœur (1990) l'exprime en tant que « spontanéité bienveillante, soucieuse de l'altérité des personnes, intimement liée à l'estime de soi au sein de la visée de la vie bonne » (p. 222). Il rajoute que cette attitude ne doit pas empêcher la personne de demeurer elle-même (Ricœur, 1995). Châtel (2011) y voit une disposition intérieure dans la relation à autrui : « Dans un premier temps cet attendrissement, cette sensibilité, cette capacité à entendre et à se laisser toucher par l'autre, une disposition intérieure » (p. 84). Elle est basée sur la responsabilité et non l'intérêt. Le terme de *care* rend compte du « souci des autres » et de leur prise en charge, il relève de la capacité à l'empathie. La sollicitude aurait la vertu de susciter cette disposition à espérer en soi-même et en autrui dans la conscience même de notre vulnérabilité : je vois celui qui souffre comme capable de se guérir et je me souviens avoir été moi-même vulnérable. Besanceney (1996) la perçoit comme une attitude « qui ne peut s'apprendre mais peut s'acquérir » au contact des réalités ; devenir un acte créatif « et apprivoiser l'incertitude comme réalité de la condition humaine » (p. 154-155). On peut le rapprocher de ce que Honoré (2012) et bien d'autres nomment « prendre soin » en tant que « manière attentive de s'y prendre avec quelqu'un pour sa sauvegarde, son maintien sain et sauf, avec toutes ses qualités et facultés » (p. 111).

4.3.3 Le *care* comme compétence, comme savoir-faire

Tronto (2009) soutient que le *care* n'est pas seulement une attitude, la sollicitude, mais repose en plus sur une compétence. L'approche consiste alors à réfléchir au « comment répondre aux demandes » dans le sens actif de « faire attention à », « s'occuper de », de la manière la plus humaine possible et non pas à déterminer « ce qui est juste de faire » que l'on retrouve dans l'éthique de la justice, à visée universalisante. Le *care* recouvre l'idée de responsabilité par rapport à autrui, mais il pose aussi la question du savoir de

l'expertise de celui qui pratique « le *care* avec *care* » (délivrer quelque chose avec soin), de sa relation à lui-même, à l'autre, des limites de cet engagement pour autrui. De même, Boltanski (1993), dans son plaidoyer en faveur de l'action face à la souffrance d'autrui, y voit un devoir d'attention à la vie des autres par une action appropriée, un engagement et non pas seulement une simple manifestation de compassion.

En analysant dans toute sa généralité le *care* comme mise en action et attitude, Tronto (2009) y décèle quatre phases ou quatre dimensions. Elle associe à chaque fois une nuance dans l'expression anglaise :

- Le fait de « se soucier » de quelqu'un ou de quelque chose, en reconnaissant qu'il y a un besoin qui demande à être satisfait (le *caring about*)
- Prendre soin de quelqu'un : la prise en charge « implique certaines conceptions de l'action et de la responsabilité dans le processus du soin » (p. 148) (le *taking care of*).
- La réponse aux besoins : (le *care giving*), en insistant sur l'efficacité et la pertinence de cette réponse par rapport aux besoins.
- La dernière phase, reconnaître l'impact du soin (le *care receiving*) correspond à la reconnaissance de ce que l'objet de la sollicitation réagit au soin qu'il reçoit, sa capacité à répondre (p. 147-149).

Tronto précise que le *care* en tant que critère permettant de juger l'efficacité de son action est « *d'envisager le degré d'intégration du processus* » (*Ibid.*, p. 153). Ce qui dénote d'une sensibilité aux besoins des autres, de la responsabilité pour leur bien-être et la capacité de viser l'autonomie de l'autre. Cette approche nous amène à distinguer « faire du *care* » et « faire avec *care* ».

4.3.4 Le *care* comme éthique et responsabilité

Jonas, avec son *Principe Responsabilité* (1990), place la responsabilité au centre de l'éthique dans sa préoccupation de préserver la vie, sous toutes ses formes, humaines, environnementales et de biodiversité, puisque l'humanité a pour obligation inconditionnelle d'exister : « Alors l'activité du *care*, comme art originel de préserver la vie, peut avoir une toute autre signification » (Svandra, 2009, p. 271). C'est en quelque sorte la capacité à répondre à l'appel d'autrui (Levinas, 1991), c'est l'existence même d'autrui qui me convoque à la responsabilité. Cependant, porter son attention sur la vulnérabilité ou aux besoins des autres peut être involontaire dans le sens ou la

souffrance de l'autre « s'impose à moi », « souffrir de la souffrance d'autrui », sa souffrance devient ma responsabilité au sens de Levinas (1978) et me contraint. La question n'est pas forcément celle du devoir, mais celle de la meilleure façon de s'acquitter de sa responsabilité de soin. Se pose ici la question de la responsabilité, de la place accordée à autrui et de la capacité à passer à l'action. Henriot (1996) reprend les mots de Saint-Exupéry, dans *Terre des hommes* : « Être homme, c'est précisément être responsable », c'est reconnaître la responsabilité de chacun. Elle implique la solidarité, unit l'être et l'agir, « s'engager, c'est décider d'avance de se faire responsable de ce que l'on aura fait » explique-t-il. Le *care* serait une réponse à une forme d'exigence fondamentale. Il soulève la question de l'intentionnalité, de notre capacité d'agir et de notre capacité réflexive (*Ibid.*, p. 949).

Les questions *de responsabilité et d'engagement* sont présentes dans toutes les pratiques de soins de chaque professionnel. Elles se construisent sur deux plans : juridique et moral. La perspective du *care* constitue une véritable révolution dans la perception et la valorisation des activités humaines. C'est sur la dimension morale que se porte notre intérêt tout en ne niant pas la valeur de la dimension juridique. Dans le contexte particulier du « moment du soin », cette responsabilité existe individuellement, elle tient également compte que le choix effectué se réalise dans le cadre d'une relation et varie en fonction du contexte.

Cette définition des dimensions du *care* donne un aperçu large et plutôt exhaustif de la place importante accordée aux valeurs morales d'attention à l'autre, de sollicitude, de responsabilité... Penser la vulnérabilité en terme d'éthique, de droits et de devoir, peut s'avérer utile, il serait à mon sens dommage d'en rester à cette seule conception du sujet dépendant qui a des droits et demande à être reconnu, sans ajouter une autre morale comme le préconise Gilligan, reposant sur l'attention aux autres, la prise de conscience des besoins des autres et de reconnaître l'altérité. De ce fait, l'aide à autrui renvoie nécessairement à un ensemble de valeurs morales, à une éthique des relations à l'autre et des rapports sociaux, mais également à une dimension affective du soin. Cette extension du souci de soi étendue aux soucis des autres implique un mélange de sentiments et d'émotions.

4.4 *Care* et mobilisation des affects

La proposition théorique de l'éthique du *care* envisage la personne aidée comme un être relationnel. Cette perspective est liée à la conception que l'on se fait de l'être humain. Prendre soin de l'autre, l'écouter, répondre à ses demandes nécessite une disponibilité affective. Comme le souligne Svandra : « Au-delà des aptitudes techniques, (le *care*) nécessite une forme de mobilisation affective » (2009, p. 17).

Dans la même veine, Paperman et Laugier (2006) proposent avec leur analyse du *care* de réhabiliter le sensible, le sentiment. On retrouve dans la littérature des termes comme « l'amour », « devoir », « don », ce qui permet de rendre compte de la complexité des champs d'intervention du *care* du fait de la multiplicité des dépendances.

Rappelons qu'une recommandation importante faite au personnel éducatif et au personnel de soin sur le professionnalisme est de ne pas s'attacher, mais est-ce vraiment possible ? Quelle est la place à l'empathie ? Jusqu'où aller dans la relation à l'autre ? Cette relation à l'autre n'est, à l'heure actuelle, pas clairement définie ni même ses limites et ses conditions. Le *care* pose donc la question de l'importance accordée à l'attachement et au détachement. Ces notions sont encore aujourd'hui controversées dans le monde des soignants et accompagnateurs, qui préconisent de s'impliquer suffisamment, mais pas trop pour ne pas se faire submerger par leurs émotions. Prayez suggère : « Contre une tendance à pousser les soignants vers "une prise de distance excessive", l'utilité d'une juste distance à ne pas entendre "au sens d'une distance froide et banalisant la souffrance d'autrui" » (2003, p. 1). Chacun est d'accord pour admettre que chaque situation relationnelle, chaque relation soignant-soigné est véritablement unique et de ce fait, il n'existe pas de règle à suivre pour mettre en place une juste distance.

Certains mettent en garde contre l'illusion du « compassionnel », vieilles questions, inlassablement reprises par toutes les religions et les morales qui interrogent aujourd'hui « comment la finalité du "prendre soin" demeure au sein d'une professionnalisation du geste soignant qui a fini par le techniciser » (Pierron, 2010, p. 13). Spinoza distingue la pitié qui est simplement la tristesse contagieuse, la tristesse qui vient de la vue ou de l'imagination des malheurs ou de la tristesse d'un autre, de la bienveillance : « Cette volonté, autrement dit cet appétit de faire du bien, qui naît de ce que nous avons pitié de

la chose à laquelle nous voulons faire du bien, s'appelle la bienveillance qui n'est rien d'autre qu'un désir né de la commisération (pitié) » (Spinoza, 1954, p. 207). Max Scheler utilise le terme de sympathie, pour cibler la perception ou la compréhension affective des émotions d'autrui, ce qui laisse subsister la différence entre ce qu'autrui ressent et ce que je ressens moi-même à la vue de ses peines ou de ses joies. Ricœur (1990) lui donne le statut de « spontanéité bienveillante, soucieuse de l'altérité des personnes, intimement liée à l'estime de soi au sein de la visée de la vie bonne » (p. 222).

Molinier (2006) fait une distinction entre sympathie et amour. Elle explique que prendre soin de l'autre « même si ce n'est pas penser à l'autre, se soucier de lui de façon intellectuelle ou même affective, ce n'est même pas nécessairement l'aimer, du moins en première intention, c'est faire quelque chose, c'est produire un certain travail qui participe directement du maintien ou de la préservation de la vie de l'autre ». C'est d'abord et avant tout un travail. Il ne se réduit pas à une disposition, un déferlement de bons sentiments, il nécessite également une expertise professionnelle, mais exclut-il pour autant tout ressenti ? Molinier (*Ibid.*) précise qu'exercer le travail de *care* ne peut pas se faire durablement sans sympathie pour ceux qui en bénéficient. Or qui dit sympathie, ne dit pas amour. À l'inverse, exercer ce travail de façon mécanique sans aucun affect rendra ce travail psychologiquement éprouvant voire insupportable. Le *care*, permet cependant d'aller au-delà de la réponse aux besoins. Ainsi la logique du *care*, semble réintroduire le sentiment, la pitié et la compassion dans les débats d'une société qui valorise l'attitude positiviste de la médecine biomédicale dans « une laïcité d'indifférence et d'ignorance à l'égard du vivre engagé dans l'être malade » (Pierron, 2010, p. 12).

Le traitement des sentiments par les sciences sociales, par ses distinctions entre des notions de sentiment, d'émotion, d'affect, semble donc consister à en reconnaître la place fondamentale dans les rapports sociaux dont chacun a la responsabilité, avec toute sa palette de déclinaisons possibles, entre distance et proximité en fonction de son vécu.

4.4.1 Conclusion sur le *care*

Il nous semble que les valeurs que développe celui qui soigne sont en permanence confrontées à la question du sens de son action, parce qu'il engage le devenir de celui ou celle qu'il soigne. Le soignant va chercher ce qu'il est possible d'entreprendre dans

une situation qui est à chaque fois singulière, en fonction de la particularité de l'autre, de sa propre individualité et des injonctions socio-économiques et managériales. Dans une optique du *care*, il s'engage avec ce qu'il est, ce qu'il possède de plus humain en lui, peut être au-delà de ses compétences, de sa pratique, parce que ce qui nous relie à l'autre, est de l'ordre d'un questionnement existentiel. Un acte qui implique au-delà d'une technique, ce qu'il est en train de faire concerne un humain et pourquoi pas « le devenir de l'humanité » ? Peut-être n'est-ce pas toujours conscient ? De là découlent d'autres questions : jusqu'où peut-on aller pour répondre aux besoins de l'autre ? Où sont les limites et fragilités de celui qui soigne ? Autant d'interrogations qui ont le mérite de placer le *care* dans une mutuelle reconnaissance des fragilités et qui permettent de réinterroger les notions de pouvoir et de savoir et modifier notre mode de relation à l'autre. Nous sommes dans le lieu des valeurs et du fondement, ce qui suppose une importance accordée à la notion de responsabilité.

Cette sollicitude induite par le *care* s'inscrit dans à la fois dans la sphère privée et dans l'universalité faite de présence, discussion, de prise en compte de l'altérité, de respect inconditionnel de l'autre, d'empathie, de sympathie, de responsabilité. C'est en quelque sorte le lieu de l'exercice de la sagesse, de la créativité, de la mise en forme de soi-même et de l'autre. Une possibilité de rencontre entre une dimension soignante et formatrice dans le but de l'accomplissement d'autrui.

Finalement, nous relevons pour notre recherche, que cette rencontre entre les deux dimensions se fait d'abord à travers le partage de valeurs, profondément liées à la nature de l'humain, comme la vulnérabilité, le respect, l'attention à l'Autre ; puis ces valeurs s'incarnent dans, ou appellent, une posture attentionnée spécifique, avec laquelle conduire des actes ou des processus qu'ils soient soignants ou formatifs.

5 Conclusion

5.1 L'ETP entre curatif et préventif

Nous avons vu que l'ETP a pour ambition de dépasser d'abord le « tout curatif » pour aller vers le préventif, mais surtout de mettre en place d'autres visées pédagogiques pour développer les potentialités et les capacités d'adaptation et d'équilibre des personnes atteintes d'une pathologie grave ou chronique. Ainsi, les missions de L'ETP sont à la fois de l'ordre du soin (entendu ici comme *cure*), et de l'ordre de la formation, ici entendu comme développement et accompagnement d'un projet de vie.

On se rend compte aussi que l'ETP se distingue bien de l'éducation à la santé par la place centrale des enjeux de santé et de vie. On comprend alors la multiplicité des compétences à mobiliser dans la présentation de D'Ivernois (2008) ; elles vont de la prise en charge du traitement à la mobilisation la personne dans ses attitudes de vie.

Ces enjeux et ces ambitions font donc de l'ETP un cas exemplaire pour notre étude des liens entre dimension de soin et dimension de formation.

➤ *L'enjeu de la maladie, soin et formation*

L'accompagnement au long cours du patient offre une multitude d'opportunités d'apprentissage pour gérer au mieux sa vie avec une maladie chronique, qui ne se résume pas aux apprentissages sur la maladie et sur le traitement. Il s'agit d'un processus continu qui inclut une dimension éducative au projet de soin. Or, la nécessité pour le patient de devenir auteur de sa santé implique nécessairement de préciser le mode de relation à envisager, les conditions d'engagement réciproque, les rôles et les responsabilités de chacun. Il s'agit donc de déployer différentes activités de soin nécessaires au maintien en vie et à la capacité de persévérer dans la vie du patient (Honoré, 2001 ; 2003).

Ainsi, selon Honoré (*Ibid.*), la dimension de soin rejoint ici la dimension formative, en ce que le soin porte d'abord en lui-même cette visée d'entretien de l'existence : « Soigner, c'est accompagner les grands passages de la vie » (p. 128) ; et même de déploiement de la personne dans son existence : « Comme mise à l'épreuve de la vie,

dans son mouvement et dans ses transitions, le soin contribue à l'autocréation de la vie. Le soin fait naître à soi-même tout au long d'une vie » (p. 132).

5.2 Comment articuler les dimensions de soin et de formation ?

➤ *La question de la posture*

Ce changement de posture des professionnels de santé interroge bien l'articulation de ces deux dimensions de soin et de formation. Selon l'IPCEM (2013), actuellement seuls les programmes de formation initiale des infirmiers proposent depuis 2009 des modules sur l'ETP. Il s'agit de la compétence 5 : « Initier et mettre en œuvre des soins éducatifs et préventifs » (Arrêté du 31 juillet 2009, p. 270). Les compétences présentées dans les textes réglementaires (JO, Arrêté du 31 mai 2013, annexe 1, p. 1) présentent également le lien entre le soin (que l'on prend) et les soins (que l'on donne), à travers celles-ci :

- les compétences techniques,
- les compétences relationnelles et pédagogiques,
- les compétences socio-organisationnelles.

Comme nous l'avons présenté, deux finalités doivent être prises en compte lors de l'élaboration du programme d'ETP. La première est « l'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'auto-soin » (HAS, 2007, p. 1), c'est-à-dire l'acquisition de compétence ayant pour but de sauvegarder sa vie. La seconde finalité, « la mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation » (Ibid.) s'appuie sur l'expérience passée et le vécu du patient, et a pour but la résilience et la capacité de persévérer dans l'existence. Ces compétences font partie d'un ensemble de compétences psychosociales plus larges.

La première finalité s'inscrit dans un contexte de soin – la préservation de la vie – mais prend en compte l'aspect formatif – les compétences d'auto-soin. La deuxième est formative, on pourrait ajouter même à visée existentielle par l'accent mis sur la persévérance dans l'existence.

Et ces deux finalités prennent tout leur sens par la philosophie générale de l'approche de l'ETP qui est centrée sur le patient et non sur sa maladie, basée sur l'apprentissage et l'autonomie du patient plutôt que sur le respect d'une prescription. Nous retrouvons là encore les propositions de Honoré (2003), articulant soin et visée formative : « Le soin

est une modalité de l'agir dont la visée est la confirmation et la sauvegarde des possibilités à dessein du maintien de notre existence » (p. 125).

Cependant, nous caractériserons ces premiers liens entre dimensions soignante et formative, de manière plutôt directionnelle : *la visée soignante a des effets formatifs* ; comme une forme réciproque à notre conclusion sur l'éducation à la santé, quand nous concluons que *la visée formative avait des effets soignants*. Nous voulons poser cette restriction parce qu'il nous paraît clair à travers notre parcours théorique, que ces deux dimensions sont encore vécues de manière disjointe, séquencé, complémentaire. Il reste encore à les penser ensemble.

➤ *Des dimensions encore disjointes*

En effet, nous nous rendons compte aussi que le « prendre soin » dans sa dimension éducative valorise une multitude de dimensions. En premier, la dimension relationnelle du soin, l'approche globale du patient, permet l'émergence d'un sens partagé entre soignant et soignés. Puis, les dimensions techniques valorisent les aspects scientifiques de la profession et comprennent la mobilisation de connaissances théoriques et cliniques. Enfin, un aspect qui relève de cadres socio-économiques et institutionnels leur demande de favoriser au mieux l'autonomie du patient. Cette prise en compte de la singularité du patient (en tant que sujet de soin et de sa propre existence) est censée le placer au centre de leurs préoccupations, de même que le respect de sa dignité et de son autonomie. Ces différentes approches de prise en charge de la personne sont entendues comme une approche pluridisciplinaire, selon une approche globale. Tout en faisant partie de l'accompagnement, elles sont souvent assumées par des « acteurs différents, formés à des disciplines différentes et poursuivant des objectifs différents » (Bouvet, Sauvaigne, (dir.), 2005, p. 88).

Ainsi, même si les textes visent bien à articuler les deux dimensions, dans la pratique, celles-ci semblent assumées par des acteurs différents. Ce qui fait conclure qu'en ETP, l'articulation n'en est pas vraiment une ou alors faut-il prendre l'articulation dans son sens anatomique, relier deux éléments osseux différents !

➤ *Rôle clé du « prendre soin »*

Cette présentation des compétences infirmières nous a amenés à l'étude de ce qu'est le « prendre soin », avec la distinction importante entre le *cure* et la *care* (Piguet, 2008 ;

Rothier Bautzer, 2012). Celle-ci nous semble être un des enjeux majeurs de compréhension des liens entre dimension soignante et dimension formative.

Nous rappelons que le « prendre soin » présente différentes facettes. Il est entendu en tant que philosophie, valeur, façon de cheminer dans l'existence, et sa pertinence dépasse les situations professionnelles du monde du soin. Le soin est associé à la dimension soignante par des attitudes attentionnées et un travail de « prendre soin » dans les soins d'entretien et de maintien de la santé. Il s'agit à la fois :

- D'une mobilisation cognitive, qui s'applique dans l'attention qu'on porte à l'humain dont on prend soin. Le terme d'accompagnement est particulièrement pertinent pour décrire les réponses adaptées à la vulnérabilité.
- Des attitudes plus affectives qui mobilisent le souci, avec pour synonymes la sollicitude, l'empathie, la présence attentive, le sens de la responsabilité, dans un rapport d'égalité d'humanité.
- D'un travail spécifique, qui s'aperçoit dans le savoir-faire et les compétences pratiques mobilisées dans les actes du prendre soin.

Avec cette distinction entre *cure* et *care*, la problématique n'est plus de comprendre les liens entre soin et formation, notions au départ éloignées, mais de dessiner un parcours entre *cure*, *care* et formation.

Le *care* est à la fois une attitude attentive (le souci de l'autre), il est également une mobilisation pratique et une posture d'accompagnement. Il s'attache à la personne en tant qu'elle possède un potentiel d'apprentissage et de prise en charge dans son « auto-soin ». La dimension formative émerge alors d'elle-même au sein de la démarche de soin.

➤ *La place du corps encore centrale*

Concernant le rapport au corps, il est abordé en termes de procédures techniques dans le sens de faire des soins à un corps-objet dont la visée est la réparation ou la guérison (qui n'empêche pas le prendre soin), mais également à travers le prendre soin du corps-sujet qui implique une notion de personne. Ces distinctions parcourent l'œuvre de Hesbeen (2001) qui explique l'opposition faite entre « le corps (que le malade a) et le corps (que le malade est) » (p. 10). Cette centration sur le patient en tant qu'être humain singulier et complexe, n'est pas sans incidence sur la posture du soignant. Elle interpelle son

intention, paramètre qui nous semble essentiel. S'agit-il d'éduquer le patient, le former, les deux à la fois ? On attend de lui « qu'il contribue à créer les conditions de possibilité qui permettront au sujet humain, quelle que soit sa pathologie, de déployer sa vie » (Lecorps, 2004, p. 83). Nous reviendrons sur ces points dans la conclusion générale de notre champ théorique.

Il nous reste à explorer l'autre versant des liens entre soin et formation. Nous nous sommes jusque ici intéressés aux aspects formatifs dans des démarches de soin, nous allons nous pencher maintenant sur les liens entre dimension de soin et dimension de formation dans le champ de la psychopédagogie, en particulier en psychopédagogie perceptive, qui constitue le terrain de notre recherche.

Dans le prochain chapitre nous verrons que la psychopédagogie perceptive tente de réconcilier une démarche du « prendre soin » qui dépasse la dimension première du « donner un soin », et une démarche pédagogique qui favorise l'autonomie de la personne en la sollicitant dans ses capacités inexploitées, qu'elles soient physiques, perceptives ou cognitives. Il s'agit de former la personne accompagnée au « prendre soin » de la relation établie avec le Sensible, qui est une potentialité qui s'actualise par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même (Bois, 2009).

Chapitre 4 – Formation et psychopédagogie perceptive

Les chapitres précédents ont exploré les liens théoriques entre soin et pédagogie, entre démarche de soin et démarche formatrice, en partant du point de vue du soin, puisque nous avons étudié les concepts d'éducation à la santé et d'éducation thérapeutique. Ce dernier chapitre est donc consacré à la démarche inverse : étudier les liens entre démarche de soin et démarche formatrice depuis le point de vue de la formation.

En effet, mon terrain de recherche porte sur ma pratique professionnelle d'accompagnement des personnes en pédagogie perceptive, et plus spécifiquement sur les liens entre dimension de soin et dimension formatrice dans le toucher manuel de relation. Rappelons que ma recherche n'a pas la vocation d'évaluer l'efficacité du toucher manuel dans sa dimension soignante, ni d'étudier la pédagogie déployée dans le toucher de relation. Elle porte sur l'analyse qualitative des vécus subjectifs des personnes accompagnées.

Ce chapitre est donc dédié à l'exploration théorique des notions de formation, de formativité, de manière générale, puis à la présentation de la psychopédagogie perceptive, avec pour finir, un regard ciblé sur ce que l'on peut dire des liens entre les dimensions soignantes et formatrices.

Pour la première partie de ce chapitre qui concerne la formation, en plus des nombreux travaux universitaires consultés, nous nous appuyons sur notre recherche de mestrado (2007) et sur la thèse de doctorat de Bourhis (2012).

1 La notion de formation

Dans notre premier chapitre, nous avons présenté le modèle de Fabre (1994) sur lequel nous allons de nouveau nous appuyer, d'abord pour insister sur la richesse de la notion de formation et pour ensuite mettre en lumière, par comparaison, la dimension pédagogique et formative de la psychopédagogie perceptive, et par conséquent son ancrage dans l'univers de la formation.

1.1 Les trois dimensions de la formation

Reprenons le modèle de Fabre (1994) que nous avons présenté dans le chapitre I. Pour modéliser les multiples usages de la notion de formation, Fabre distingue trois dimensions qui permettent de distinguer la formation de l'instruction et de l'enseignement classique : la dimension de transmission de connaissance, la dimension du développement de soi et, enfin, la dimension des dispositifs et méthodes.

1.1.1 Une formation professionnelle, tout au long de la vie

Toute formation se comprend avec une transmission de connaissances, c'est son objectif premier. C'est ce que Fabre pointe dans l'expression « former à » : on forme quelqu'un à quelque chose, il y a acquisitions de connaissances. Mais, par rapport à la situation de l'enseignement classique, l'univers de la formation fait référence la plupart du temps à l'univers professionnel, là où il s'agit moins de transmissions de connaissances pures que de l'acquisition de savoir-faire, de compétences applicables dans un métier, qu'il soit celui exercé actuellement par la personne ou celui qu'elle entend exercer dans un esprit de reconversion.

Même si ce premier sens peut paraître restrictif, il n'en demeure pas moins à l'origine de la formation professionnelle et il en reste le socle. De plus, l'évolution de la société et du monde du travail fait qu'à l'heure actuelle, il n'est plus envisageable de supposer que sa formation initiale déterminera le métier exercé au long de sa vie. Les contraintes dues à l'évolution du monde actuel font qu'il faut pouvoir autant évoluer dans son métier que de se préparer à en exercer un autre. Ce que Desroches, l'un des fondateurs de l'éducation permanente, exprimait déjà en 1971 : « Tous les quatre ou cinq ans on est

sommé de faire autre chose ou de le faire autrement. Si on ne s'est pas ménagé méthodiquement un potentiel de retournement et de reconversion on se trouve désarmé, désemparé, dépassé. C'est vrai pour les techniques. C'est vrai pour tout savoir acquis, sans cesse remis en question » (1971, p. 156).

Dans les années 1990 dans la lignée du rapport Schwartz, naît la notion de *formation tout au long de la vie* (cf. Colin et Le Grand, 2008) pour prendre en compte l'ampleur de ce contexte professionnel. Colin et Le Grand nous disent que l'expression « éducation tout au long de la vie » « recouvre les activités d'apprentissage entreprises à tout moment de la vie, dans le but d'améliorer les connaissances, les qualifications et les compétences, dans une perspective personnelle, civique, sociale et (ou) liée à l'emploi » (2008, p. 1). Elle s'applique à tous les niveaux d'éducation et de formation et concerne toutes les étapes de la vie, ainsi que les différentes formes d'apprentissage.

Mais, au-delà de cette réponse à des contraintes de société et au-delà des aspects purement professionnels, il y a aussi dans cette notion l'idée de développement de la personne, l'idée de « fournir aux citoyens les outils pour s'épanouir personnellement, s'intégrer socialement et participer à la société de la connaissance » (Europa). Ainsi, la « formation tout au long de la vie » est en phase avec l'idée que l'adulte n'est pas un homme achevé et qu'il est constamment en devenir, ce qui débouche sur l'autre dimension du modèle de Fabre, la dimension existentielle. Mais, avant de reprendre cette idée, il est important de pointer une autre caractéristique de la notion de formation, la dimension de formation par l'expérience.

1.1.2 Une formation par l'expérience

La place de l'expérience est capitale pour la formation et en particulier pour la formation d'adultes. Pour Fabre, ce qui marque la différence entre formation et enseignement ou instruction est la question des dispositifs et des méthodes. On ne forme pas des adultes comme on forme des enfants ou adolescents, ou même, on ne forme pas des adolescents en échec ou en rupture scolaire de la même façon que dans l'enseignement initial. De plus, l'acquisition de compétences, visée de la formation professionnelle, réclame par essence des mises en pratique directes. Pour ces raisons, la formation par l'expérience est devenue centrale dans l'univers de la formation.

La formation expérientielle associe donc l'idée de formation à celle d'expérience. Elle affirme que l'expérience, en tant que situation dans laquelle s'engage la personne, est

formatrice. De grands noms sont attachés à cette question. Nous pouvons citer Dewey par exemple (2011), le précurseur des pédagogues modernes, qui a redonné toute sa place à l'apprenant et qui attribuait une valeur essentielle à la maîtrise des savoirs et du savoir-faire par l'expérience. Des spécialistes plus récents comme Courtois et Pineau insistent sur le rôle essentiel de l'expérience dans la formation : « L'expérience [...] renvoie à des situations de vie auxquelles est confrontée une personne sans médiation, ni différé. S'il y a formation, c'est une formation par contact direct » (1991, p. 11).

Pour Josso (2011), qui a centré sa recherche sur ce thème dans la mouvance de Dominicé (1991), la formation expérientielle désigne « l'activité consciente d'un sujet effectuant un apprentissage imprévu ou volontaire en terme de compétences existentielles (somatiques, affectives, consciencielles), instrumentales ou pragmatiques, explicatives ou compréhensives à l'occasion d'un évènement, d'une situation, d'une activité qui met l'apprenant en interactions avec lui-même, les autres, l'environnement naturel ou les choses dans un ou plusieurs registres » (p. 42).

Avec Josso, la formation expérientielle prend toute son ampleur et dépasse le premier objectif d'efficacité. En effet, l'expérience appelle la mise en jeu de la personne dans toutes ses dimensions, cognitive mais aussi affective et existentielle. Ainsi, pour Hess et Weigand (2008), la formation expérientielle ouvre à l'expérience d'un sujet dans son rapport à lui-même et au monde. Ils soulignent : « L'expérience est l'acte par lequel la personne se saisit, en relation avec soi-même et avec le monde » (p. 6).

C'est par le biais de son expérience singulière, que la personne se forme et se transforme. Comme le souligne Yahiel-Eriksson (2007) : « À chaque expérience vécue se sédimente, le plus souvent inconsciemment pour la personne qui la vit, un socle de savoirs de diverses natures qu'il faudra formaliser, "sémiotiser", mettre en mots, grâce à un retour réflexif sur l'expérience si l'on veut mettre à jour, pour soi et pour d'autres, ses apports éventuellement réutilisables : les acquis » (p. 48).

Cependant, ce type de formation par « contact direct » (Pineau, 1991) n'est pas forcément immédiatement productif. Deux contraintes pèsent sur la valeur de l'expérience : la question de l'activité/passivité du sujet dans l'expérience ; et la question des représentations *a priori*, qui peuvent freiner les apprentissages, de même que la confrontation à des valeurs de la personne.

➤ *Activité ou passivité*

La question de l'activité et (ou) passivité du sujet est importante dans un contexte général, mais plus encore dans le cadre d'une formation où l'éprouvé est central comme en psychopédagogie perceptive. Avec les pédagogies actives, l'accent est mis sur la participation du sujet, seule à même de favoriser l'appropriation des savoirs. R. Hess et G Weigand soulignent : « L'actif est, dans l'expérience, plus sûr que le passif ; le voulu, plus sûr que le vécu ; le posé, plus sûr que le senti » (*Ibid.*, p. 8). Bourhis (2012) résume ainsi la problématique : « Dans cette perspective, la dimension active de l'expérience renvoie à une dynamique intentionnelle et réflexive "posée sur..." tandis que la dimension passive emporte l'idée d'une sujétion de l'homme vis-à-vis de l'éprouvé » (p. 106). Dans sa thèse sur l'apprentissage du toucher manuel en somatopsychopédagogie, Bourhis a bien montré la place centrale de l'éprouvé, supposé passif, dans la formation : « L'expérience, dans cette perspective, devient le point de départ de l'éducation perceptive et de la connaissance immanente qu'elle livre. Cette dimension sensorielle permet à l'étudiant d'approcher au plus près les moments cruciaux qui se jouent dans la relation d'aide manuelle » (*Ibid.*, p. 107).

➤ *La confrontation aux représentations*

Depuis Piaget, les éducateurs savent que tout apprentissage passe par la confrontation avec les savoirs acquis (Giordan, 1998). Par exemple, Bois (2007) résume cette position : « C'est cette confrontation du sujet aux informations nouvelles en provenance de la situation d'apprentissage qui conduit à une transformation effective » (p. 90). Et Courtois et Pineau (1991) soutiennent plus largement que, pour qu'une expérience soit formatrice, « (celle-ci) doit passer par une remise en question de la personne impliquant sa globalité et instaurer une rupture au cœur des convictions installées » (p. 348).

Piaget a modélisé deux types de processus d'apprentissage, par assimilation et par accommodation. L'assimilation permettrait d'assimiler de nouvelles connaissances à celles déjà élaborées dans les structures cognitives. Ces nouvelles connaissances sont « assimilées » à des types de connaissances déjà existantes (Page-Lamarque, 2004, p. 48). L'accommodation, quant à elle, permettrait une transformation des activités cognitives afin de s'adapter à de nouvelles situations. L'apprentissage étant inédit, il ne produit aucun écho au sein des structures cognitives. « Se met alors en branle un mécanisme qui cherche à intégrer ce nouvel apprentissage, qui cherche à rétablir une

situation d'équilibre. C'est, pour Piaget, dans cette dernière situation que l'on peut véritablement parler d'apprentissage » (*Ibid.*).

Bourgeois et Nizet (1997) ont montré comment les notions de processus d'apprentissage par assimilation et accommodation de Piaget s'étendaient à la formation d'adultes. Et Bois, dans sa thèse (2007), a comparé et confronté ce type de processus d'apprentissage d'ordre cognitif à des apprentissages perceptifs relevant de la psychopédagogie perceptive. Il en a conclu que les mêmes mécanismes de confrontations et d'accommodation étaient mis en jeu, mais que la nouveauté se situait dans le type de connaissance qui émergeait qu'il a qualifié de connaissance immanente, une connaissance qui émerge de la relation perceptive que la personne instaure avec son intériorité et dans une immédiateté.

Au final, la notion de formation expérientielle, par la mise en valeur de la pratique, de l'action, du faire, par la mise en jeu de la personne dans sa globalité, ouvre immédiatement la question du rapport de la personne à son action, à son investissement dans le monde. Cet aspect fait que, comme la notion de projet de formation tout au long de la vie, la formation expérientielle porte avec elle une visée existentielle, une dimension du développement de la personne.

1.1.3 La formation existentielle

Pour Fabre, la dimension existentielle concerne le pôle du sujet. Elle vise au-delà de l'acquisition de compétences sociales, comme le « vivre ensemble » scolaire de l'enseignement classique, son développement personnel, la dimension du projet de vie. Ainsi, pour M.-C. Josso, la formation se définit « comme projet, production de sa vie et élaboration de sens » (Josso, 1997, p. 59). Ou encore, elle est vue comme « un processus global impliquant les différentes dimensions de la vie et, pour certains (auteurs), le processus de formation accompagne le cours d'une vie » (Josso, 1991, p. 60).

Dans son rapport à la formation expérientielle, Josso y distingue les expériences qui transforment les comportements ou affects psychiques, sans remise en question des valeurs existentielles de celles qui bouleversent les cohérences d'une vie « entraînant une transformation profonde de la subjectivité, des activités et des identités des personnes » (*Ibid.*, p. 42). Elle précise : « L'expérience existentielle concerne le tout de

la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être » (*Ibid.* p. 41).

La formation existentielle est définie par Pineau (1983) comme un processus de « formation de soi par soi » caractérisé par l'appropriation par le vivant de son pouvoir de formation. On trouve là un processus auto-formateur touchant à l'ontologie du sujet. Il se situe sur le registre de « l'apprendre à être », dans le champ du savoir-être, voire du savoir-devenir. L'objectif n'est pas déterminé d'avance, la démarche se fait dans l'incertitude et, rien ne montrera clairement que le processus existentiel est achevé. C'est seulement l'acte, la démarche elle-même qui semble compter. Comme nous le dit López Górriz, « La formation existentielle, devrait contribuer à la reconstruction des identités des personnes et favoriser, à la fois la prise de conscience de leur trajectoire de vie et l'accompagnement de leurs projets existentiels » (2004, p. 113).

Dans notre premier chapitre, nous avons déjà relevé la proposition de Fabre (1994) pour qui « former » a une portée ontologique forte : « (...) Dans la formation, c'est l'être même qui est en jeu, dans sa forme » (p. 23). Morin et Brunet (2000) soutiennent la même conception : « Voilà pourquoi on dit en premier, quand il est question de formation, que c'est l'action de former ou de se former, donc de tendre vers la forme » (p. 245). C'est bien de métamorphose de l'être dont il s'agit, une mise en forme, pour reprendre l'expression d'Honoré (1990) du sujet par lui-même, un processus de transformation de soi, par le questionnement sur le sens de la vie.

Les sciences de l'éducation ont intégré de la psychologie humaniste certaines notions, telles que la potentialité ou l'existence d'un processus dynamique naturel de transformation. Les concepts d'éducabilité, de modifiabilité et de formativité en sont l'expression et transportent avec eux l'idée d'un projet d'activation de cette potentialité. La notion d'éducabilité véhicule l'idée qu'une intelligence se déploie sous certaines conditions d'apprentissage et la notion de modifiabilité initiée par Feuerstein (1996) introduit l'idée de la réversibilité des blocages du processus d'apprentissage, sous la condition de programmes adéquats. Enfin, la modifiabilité perceptivo-cognitive développée par Bois (2005) met en avant la potentialité perceptive comme support de la transformation cognitive et comportementale.

1.1.4 Potentialité

Cette notion de potentialité de l'humain traverse tous les courants dits justement du « potentiel humain » des années 60 et 70, où C. Rogers tient une place éminente. Il considérait que l'homme était toujours en devenir et pas comme achevé, il parlait de la potentialité comme d'une dynamique d'actualisation qui s'inscrit dans une perspective de « vie pleine ». À la suite de Reich, Moreno, Löwen, parmi d'autres, la psychologie humaniste est pénétrée de l'importance de ce regard sur la nature de l'homme, avec l'idée rogerienne que la potentialité humaine est une force de croissance qui va vers le meilleur, l'expression de cette « tendance de l'homme à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiellement en lui » (Rogers, 1998, p. 233).

Plus précisément, deux traits sont marquants dans la vision de la potentialité chez Rogers : le lien entre potentialité et principe du vivant et la notion d'actualisation comme un processus inachevé mais riche.

En effet, pour Rogers, l'homme est porté par un « principe actif », source d'une « volonté de santé ». Et il défend l'idée que ce principe est de l'ordre du vivant : « Un même principe de vie anime l'individu et l'univers, y créant le mouvement, selon un processus directionnel qui lui est propre » (Rogers, cité par Dartevelle, 2003).

Rogers souligne donc l'importance de « l'actualisation de soi » et soutient : « La personnalité humaine ne peut être saisie authentiquement que comme un devenir, une tendance permanente au changement » (1989, p. XI). Être soi-même pour Rogers devient alors : « C'est accéder à la mobilité, à la fluidité complète. La "vie pleine" est un processus et non un état, c'est une direction, non une destination » (Rogers, 1998, p. 132).

Lamboy, à partir des travaux de Rogers, reprend ce point de vue de potentialité en y ajoutant la notion de sens déployée par Gendlin. Il s'agit de laisser émerger une intelligence qui prend corps dans l'expérience la plus intime de soi et se développe selon une logique organique de l'émergence : la dynamique du vivant. C'est cette dynamique qui fait de chaque personne un sujet en devenir, sous-tendu par « un modèle organique de la réalité qui se manifeste dans une logique de processus émergent » (Lamboy, 2003, p. 14).

Il s'agit donc de ce qu'un humain consent consciemment à faire grandir, à faire advenir en lui, pour exprimer un souci de plus en plus affiné de sa présence à lui-même, aux

autres et au monde. Il est fortement question d'une manière d'agir, d'une façon d'orienter une existence, donc d'une réflexion qui se penche sur la question du sens d'un trajet, ce que Honoré (2003) n'hésite pas à qualifier « d'œuvre » : « L'œuvre de soin est œuvre de formation et, en tant que telle, met sur le chemin d'un accomplissement dans l'existence [...] L'œuvre de soin libère l'existence de ses contraintes et la donne à comprendre de manière que nous puissions y persévérer » (p. 139). C'est en ce sens que l'existence est dite « formative ». Il s'agit d'un rapport avec la vie, un geste anthropo-formateur pourvoyeur d'humanité qui va au-delà des savoirs et du savoir-faire et qui participe de la construction existentielle de la personne. Tout cela pouvant ramener à la définition de l'éducation donnée par Pestalozzi : « Faire en sorte que chacun se fasse œuvre de lui-même » (cité par Meirieu, Histoire des doctrines pédagogiques, séance n° 8, p. 1)

En conclusion, il nous semble ressortir de notre étude des différentes dimensions de la formation, qu'elles sont liées entre elles par la notion de potentialité, de développement possible de la personne. L'essence de la notion de formation semble bien appeler une pédagogie des potentialités, mais laquelle ? De plus, par contraste, il ressort aussi l'absence non-volontaire du corps. Même si certains courants du potentiel humain utilisent le média du corps (Berger, 2009a), son rôle dans les différents courants de la formation évoqués plus haut semble pour le moins mineur.

Si la psychopédagogie perceptive constitue notre terrain de recherche, notre présentation de celle-ci tente de répondre à ces deux questionnements. De fait et de manière contemporaine : c'est par la mobilisation d'une pédagogie à médiation corporelle que l'actualisation des potentialités peut se révéler palpable.

Nous montrerons aussi que la psychopédagogie perceptive s'inscrit dans une démarche formative, tout autant qu'une démarche de soin, et pour cela nous reprendrons, entre autres, la question de la nature de l'expérience mise en jeu en psychopédagogie perceptive.

2 La Psychopédagogie perceptive

La psychopédagogie perceptive s'inscrit dans les méthodes d'accompagnement de la personne à visées soignante et éducative. Son originalité se situe dans l'accompagnement d'un rapport particulier à l'expérience Sensible du corps (Bois, 2007) éminemment subjective, productrice de contenus de vécus, et à partir desquels le patient est amené à vivre son intériorité différemment. Dans ce contexte, la personne accompagnée va se révéler dans ses capacités à développer des potentialités, prendre de nouvelles formes à partir de ses expériences du Sensible et va jusqu'à questionner le sens de l'existence.

Dans cette étude de la psychopédagogie perceptive, nous avons choisi de développer les concepts suivants en relation avec notre question de recherche : le Sensible et la potentialité ; la dimension expérientielle ; le processus de transformation et la modifiabilité perceptivo-cognitive.

2.1 La dimension du Sensible et la potentialité en psychopédagogie perceptive

Nous avons présenté la formation existentielle et la psychologie humaniste comme porteuses d'une visée du développement humain, dans une vision de l'homme où la potentialité tient le rôle d'un « moteur de vie ». Reste pour nous deux questions : la nature réelle incarnée ou virtuelle, supposée, de cette potentialité et, dans le premier cas, la pédagogie nécessaire à son actualisation.

2.1.1 Qu'entend-on par Sensible ?

Notre première question est très en lien avec la notion de Sensible. Au sein de la littérature du CERAP, on rencontre les termes d'« approche sensible », d'« expérience sensible du corps » et de « sujet sensible ». Définir le champ du Sensible nous amènera à préciser l'abord de la potentialité telle que la propose Bois (2006, 2008).

Habituellement, par *sensible* on entend le lien aux différents sens, c'est-à-dire d'abord les cinq sens extéroceptifs, le toucher, la vue, le goût, l'odorat, l'ouïe, qui nous transmettent des informations du monde extérieur et qui nous mettent aussi dans un rapport « sensible » avec le monde. Puis, le sens proprioceptif, sens de la posture et du

mouvement (Roll, 1994) ou encore le sens intéroceptif, sens plus ou moins conscient de l'état des organes internes du corps (voir par exemple, Craig, 2003 ; Critchley, 2004), qui nous mettent dans un rapport perceptif avec notre corps et notre propre présence (Roll, 1994).

Si sensible fait référence à un certain type d'informations, de mise en relation avec le monde ou avec soi-même, le terme porte avec lui aussi une dimension qualitative. Mais sensible fait aussi référence à la sensibilité de tous les tissus du corps : « La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif, et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure » (Bois et Austry, 2007, p. 6). De plus, cette notion de sensibilité pointe déjà dans son amplitude sur un autre aspect qualitatif, la sensibilité comme fragilité, on parle de quelqu'un de sensible comme de quelqu'un de fragile, une trop grande réactivité est aussi potentiellement une forme de fragilité.

Le sensible dont on parle dans les pratiques du Sensible est différent³⁶ et porteur de sens multiples. Il est d'abord défini par Bois comme naissant d'une relation à soi : « La dimension du Sensible telle que je la définis naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. [...] Je l'inscris dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité du corps. Je ne parle plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi » (Bois, 2007, p. 18). Il y a bien un lien avec la sensibilité primitive des tissus du corps, mais Bois vise ici le corps vivant, animé, et source d'une présence à soi de la personne. Il s'agit donc bien d'une sensibilité spécifique : « Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles » (Bois et Austry, 2009, p. 106)

Sous ce regard, le Sensible entraîne l'attention vers l'animation interne propre au corps, les manifestations perceptibles d'un corps vivant, ce que D. Bois nomme la *fibre sensible du corps* : « La fibre sensible du corps, comme nous l'avons appelé (Bois, 2006), représente d'abord sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et son potentiel d'évolutivité autonome » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

Ainsi, le terme Sensible emporte donc avec lui déjà plusieurs dimensions : cette sensibilité propre à la matière d'un corps vivant ; le support perceptif, par laquelle le sujet entre en relation avec son corps ; et, enfin, l'idée de rapport, le Sensible *étant* la

³⁶ Et c'est pour cela que le mot porte une majuscule... pour marquer la distinction

relation elle-même, ce qui émerge de la relation entre la personne et son corps vivant, les variations de ce rapport étant la marque même de la qualité de la relation que la personne porte à elle-même.

Enfin, le terme sensible fait aussi référence à la notion de sens, de signification. Ainsi Bois avance : « Cela a représenté une de nos grandes surprises, de nous rendre compte que les contenus de vécus n'étaient pas seulement des perceptions du corps, mais étaient aussi porteurs de sens pour le sujet lui-même, porteurs d'un nouveau type de connaissance » (Bois et Austry, 2007, p. 7).

Bien sûr, certains praticiens et éducateurs sportifs ont déjà avancé l'idée d'une dimension sensorielle comme source de connaissance.

Les pratiques corporelles, notamment sportives posent plus largement la question d'une connaissance directe de soi par le corps, d'une appropriation de soi qui ne soit pas une métacognition consciente mais bien une réflexivité du corps sur lui-même permettant et de connaître ce corps dans ses capacités, dans ses sensibilités, dans sa chair, et de se connaître soi directement, pose la question d'une connaissance antérieure à la conscience de soi qui s'originerait dans des pratiques, dans la sensibilité de ces pratiques, dans une chair se construisant dans la confrontation pratique au monde. Il y aurait bien une connaissance du corps mais aussi par le corps de lui-même et de ses relations à l'environnement à connaître, ou à tout le moins à approcher, avec des moyens et des méthodes qu'il reste à construire, mais qui ne sauraient être seulement celles d'une théorisation par le dire.

Il y aurait sans doute même une connaissance par corps avant que d'être par le corps et grâce au corps, avant que d'être par le cerveau comme partie du corps, avant d'être par l'esprit. (Vanpouille, 2008, p. 61).

Bois affine cette définition en articulant la relation au Sensible. En substance, le type de connaissance qui émerge de la relation au Sensible est plus général, une véritable articulation entre perception et pensée et porte avec lui une dimension existentielle forte. Ainsi, Bois (2007) avance : « Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, souvent dans une nécessaire transformation de leurs contours » (p. 61). Cet aspect est essentiel pour l'approche pédagogique et formative des pratiques du Sensible et en lien avec la notion de potentialité et de processus de changement, ce que nous présentons maintenant.

2.1.2 L'animation interne

Si le Sensible désigne donc de manière générale le rapport que la personne installe avec son intériorité, il nous reste à préciser avec quoi ce rapport s'établit. Il y a d'un côté le sujet percevant et de l'autre il y a matière à percevoir. Mais de quels contenus sont constituées ces perceptions ?

Ainsi se pose la question : Que découvre un sujet quand il se penche vers son intériorité, dans des conditions propices et spécifiques ? « Il découvre la présence d'un *mouvement interne* qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité » (Bois et Austry, 2009, p. 108). Ce mouvement interne, mis en lumière par Bois, possède ces caractéristiques propres comme notamment une lenteur spécifique et anime l'ensemble des tissus du corps.

La perception de ce mouvement interne est l'un des objectifs importants des pratiques du Sensible. La relation au mouvement interne a comme visée de proposer à la personne un autre rapport à elle-même : « Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité incorporisée. 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 » (*Ibid.*, p. 106). La rencontre avec le mouvement interne renvoie la personne à un principe du vivant qui nous fait dire par exemple : « *Je me sens plus vivant* » ou « *Je retrouve ma vie* ». C'est ce sentiment intérieur d'une vie en elle, avec elle, et dans son corps qui donne ce sentiment si particulier de présence à elle-même.

La rencontre avec ce mouvement interne est porteuse d'une vraie surprise. Dans les mots de Humpich : « La rencontre avec le mouvement interne relève en fait d'une véritable "première fois", et ceci vaut autant pour l'expérience des qualités du mouvement interne que pour le ressenti de ses effets dans soi » (Humpich, 2009, p. 51). Une rencontre qui potentialise le rapport entre soi et soi qui est l'ébauche pour une relation entre soi et l'autre, et entre soi et le monde. Souvent, cette rencontre va de pair avec un sentiment de « rupture avec une ancienne manière d'être qui se révèle à la personne » (Bois, Josso et Humpich, 2009, p. 95).

L'animation interne telle qu'elle se révèle pour un sujet conscient est autant porteuse de sensations, de perceptions, que de sens, d'informations pertinentes, existentielles, pour la personne. Ainsi, cette relation est en elle-même porteuse d'une potentialité spécifique à la psychopédagogie perceptive.

2.1.3 La potentialité en psychopédagogie perceptive

Comme nous l'avons vu dans la section précédente, Rogers et le courant humaniste prônent le corps comme lieu d'une rencontre avec soi-même (Rogers, 1973 ; Lamboy, 2003 ; Hanna, 1989). Autant que l'on peut en juger, pour le courant humaniste, cette potentialité est plus une philosophie des manifestations de croissance qu'une pratique tangible. C'est peut-être là, la principale différence avec l'approche de la psychopédagogie perceptive.

En effet, pour celle-ci, cette notion de potentialité est ancrée dans une réalité corporelle à travers la présence du mouvement interne dans le corps, et peut être en partie dévoilée à la conscience grâce à une démarche spécifique. Bois et Humpich la décrivent ainsi : « [...] Une potentialité de l'être humain dans lequel il retrouve une notion de mouvement, de force de croissance qui guide l'être humain d'état en état tout au long de sa vie : état de ce qui existe en puissance » (Bois et Humpich, 2009, p. 22).

Bois présente cette réalité interne au corps comme porteuse d'un devenir « vers un état de mieux-être » pour reprendre l'expression de Spinoza. Il l'envisage « comme un principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport à son corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde » (Bois, 2007, p. 73). Le corps Sensible est ainsi le lieu d'expression et d'expérience de cette potentialité. C'est cette expérience consciente et puissante d'une force à l'intérieur du corps qui motive la personne à « devenir » en permanence, à croître tout au long de sa vie. Ainsi, pour Bois, ce terme de potentialité « emporte avec lui la dimension d'éducabilité, de modifiabilité, de formativité, finalement, de réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et évolutivité » (Bois et Austry, 2009, p. 106)

C'est alors que l'approche du Sensible prend toute sa valeur, que l'on appréhende ce que la dimension de sens portée par la notion de Sensible peut offrir. Il apparaît les liens entre corps et pensée, entre perception et sens, entre potentialité et transformation : « Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours » (Bois et Austry, 2007, p. 14). Ainsi, le mouvement interne est autant porteur d'une force de régulation organique, mais

également une force de régulation des schèmes psychiques et comportementaux. C'est la notion de *Moi Renouvelé* mise en avant par Bois (2008). Nous y reviendrons dans notre section sur le processus de transformation.

Après la présentation du Sensible comme le cœur de la psychopédagogie perceptive, nous en présentons maintenant la dimension expérientielle. Comme nous l'avons déjà précisé dans l'introduction, cette présentation a pour but de mettre en valeur l'inscription de la psychopédagogie perceptive dans l'univers de la formation. En même temps, la psychopédagogie perceptive a sa propre approche de l'expérience par ses cadres d'expérience et sa vision originale de la notion d'immédiateté. Cette nécessité d'une méthodologie précise est appuyée par Bois (2007) : « Le Sensible est un mode de préhension de soi-même et du monde global et immédiat, qui obéit à des lois, à des règles et à une cohérence spécifiques, permettant l'accès à l'intelligibilité de l'univers des sensations corporelles [...] » (p. 338).

2.2 La dimension expérientielle de la psychopédagogie perceptive

On se rend donc compte qu'en psychopédagogie perceptive, l'expérience est fondamentale puisque c'est *par* elle, et *dans* elle, que se fait la découverte de la dimension sensible du corps : « La dimension du Sensible est née d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à partir de cette expérience que se construit progressivement, chez le praticien, une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance » (Bois et Austry, 2007, p. 8).

Nouvelle forme de connaissance ou actualisation des potentialités, ces deux aspects de la psychopédagogie perceptive se confrontent à la question des conditions d'accès. En effet, comme le souligne Bourhis (2012) : « Quelle que soit la notion de potentialité envisagée, on remarque qu'elle ne peut se déployer qu'à certaines conditions pédagogiques. En effet, des conditions pédagogiques normales, ne sollicitant pas l'apprenant dans ses ressources inexploitées, ne mobiliseront pas pleinement sa potentialité » (p. 103).

2.2.1 Conditions extra-quotidiennes et neutralité active

L'un des obstacles importants à la pleine présence dans l'expérience et donc à la réelle appropriation de ces effets repose sur ce que Varela a souligné de la dispersion de l'attention et de l'incapacité à saisir le contenu même de l'expérience par le sujet : « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée (...). De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience » (Varela, cité par Leão, 2002, p. 132).

➤ *L'extra-quotidien*

C'est pourquoi Bois a proposé la notion de conditions extra-quotidiennes comme cadre pédagogique et expérientiel. Bois (2007) en présente ainsi les propriétés : « La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (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. Par contraste, une situation extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non-usuelles » (p. 70).

Berger insiste sur le mode opératoire utilisé qui en montre la pertinence par rapport à la problématique soulevée par Varela : « Les conditions extra-quotidiennes d'expérience ont ici comme fonction à la fois de désengager l'attention et l'intention de leurs sites habituels et d'ouvrir un espace où de nouvelles informations peuvent venir nourrir l'expérience elle-même, autant que le retour réflexif sur l'expérience... » (Berger, 2009a, p. 90).

Le cadre extra-quotidien devient alors le facteur propice à développer et à déployer une « perception paroxystique », selon l'expression de Bois : le sujet devient capable de saisir les infimes variations des tonalités internes et à enrichir ses potentialités perceptives tout en développant ses capacités réflexives.

➤ *La neutralité active*

La posture adaptée au cadre extra-quotidien de l'expérience du Sensible, la posture à même de faciliter la captation des phénomènes internes et leur richesse de variation est la posture que Bois a définie comme la posture de neutralité active.

Elle est le mode habituel de saisie du Sensible et en est même une condition d'apparition. Elle résulte de l'association sans prédominance, de deux pôles d'activité de la conscience, contemporains bien qu'apparemment contraires. L'un des deux est une relation étroite avec les « manifestations de Sensible », l'autre, une « capacité à laisser sa conscience ouverte de manière panoramique, non focalisée, de manière à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l'on ne saurait anticiper ou provoquer » (Berger, 2009a, p. 60).

Dans le contexte de notre recherche, la neutralité active est importante pas seulement en tant que posture d'accès à l'intériorité, mais par sa dimension pédagogique et formative. Dans cette posture, l'aspect de neutralité permet à la personne l'accès à des phénomènes et à des informations nouvelles enrichissant son rapport à elle-même et sa vie, et sa maîtrise apprend à la personne à ouvrir son attention et son regard à des imperçus. L'aspect actif de la posture incite la personne à développer un engagement dans son expérience, source de renouvellement et de mise en action d'elle-même.

Cette posture sera étudiée de manière plus précise dans la seconde partie traitant de la méthodologie appliquée à cette recherche.

La dernière dimension essentielle caractéristique de l'expérience du Sensible est la notion d'immédiateté. Avec cette notion, Bois remet en question le postulat que l'immédiat de l'expérience est obscur dans sa dimension de connaissance au sujet qui la vit, comme le soutenait Bachelard (1993).

2.2.2 L'expérience de l'immédiateté

➤ *Immédiateté et présent*

Nous vivons dans le temps présent. L'expérience est un moment du présent. Pour reprendre une thématique déjà soulevée par Augustin : lorsque nous évoquons le passé, nous le faisons à partir de notre présent ; lorsque nous imaginons le futur, nous le faisons à partir de notre présent, de notre immédiat ; et pourtant notre présent est fugace, fugitif, il semble ineffable. On vit le présent ou on le dit, mais dès que l'on essaye de le décrire, il est déjà passé. Il n'existe pas, et pourtant il est tout ce que nous avons. L'homme est conçu pourtant pour être animé d'une immédiateté. « Le principe d'immédiateté se trouve au cœur de l'acte de perception, [...] c'est un acte voué et dévoué au présent » (Bois, 2001, p. 68).

Pourtant, la notion d'immédiateté dans la relation au Sensible est plus riche que le vécu du présent, elle porte avec elle le contenu d'une expérience, son lieu et son sens. Bois (2007) précise : « Le caractère immédiat de l'expérience ne désigne plus strictement une notion temporelle, mais plus précisément le contenu de l'expérience qui a été conscientisé au moment même où l'expérience a été faite. Ce contenu est dit "immédiat" au sens où il a été saisi sur le moment de l'expérience » (p. 346).

➤ *Immédiateté comme lieu*

L'immédiateté s'entend ainsi comme un lieu, une dimension spatiale, le lieu de l'expérience du Sensible. Elle est un état d'esprit, une forme d'intuition consciente, à la frontière de deux temps, le temps passé et le temps à venir. Au regard de Berger (2009a), l'immédiateté est vécue comme un « espace intérieur » qui s'affranchit de la temporalité : « L'immédiateté n'est pas un moment isolé surgi du néant, c'est un moment d'un processus dont la séquence est aussi grande que ma conscience est capable de percevoir en un instant donné » (p. 264).

➤ *Immédiateté et donation de sens*

La définition donnée de l'immédiateté par Bois (2007) s'apparente à une spontanéité dans la réception d'une information. L'expérience du Sensible se vit au présent, « l'immédiateté renvoie simultanément à la temporalité du présent, à l'absence de médiation réflexive et à la donation de sens avant tout jugement et tout langage » (Bourhis, 2011, p. 20).

Berger (2009a) décrit ainsi ce que Bois entend par spontanéité et la nature d'émergence spontanée de la donation de sens : « Spontanéité est ici à entendre comme l'absence de toute intervention d'une intention volontaire du sujet dans le mode d'apparition du sens ; en d'autres termes, je ne cherche pas ce sens, je ne le fabrique pas, je ne le construis pas, je n'y réfléchis pas, il n'est le produit d'aucune activité de réflexion, il *vient* ; je n'ai rien fait directement pour cela, à part, bien sûr, me tourner vers la possibilité que du sens vienne » (p. 66).

Cette attitude d'ouverture à l'immédiateté est importante pour tirer du sens de l'action qui est en train de se faire. Il s'agit là d'une condition pour interagir en temps réel de l'action avec les phénomènes internes qui se donnent au cœur de l'expérience.

2.3 Le toucher

La psychopédagogie perceptive présente, dans ses applications professionnelles, quatre instruments pratiques : la relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle, l'intériorisation sensorielle et l'entretien verbal. La relation d'aide manuelle repose sur l'utilisation du toucher, appelé aussi toucher manuel de relation. Cet outil est souvent l'outil privilégié comme première approche d'éveil de la relation au Sensible. Par là, le toucher de relation en psychopédagogie perceptive est aussi le lieu où s'incarne l'ensemble des concepts déjà présentés et caractéristiques du paradigme du Sensible, comme les postures de neutralité active et de réciprocité ou encore le lieu de l'immédiateté.

Cette section se situe dans la continuité de la présentation du toucher de relation dans le chapitre sur l'éducation thérapeutique et les soins infirmiers. J'y ai montré son importance dans le cadre de la pratique infirmière. Avec la notion de toucher de relation, on découvre déjà un lieu de pratique où dimension soignante et dimension formative se rencontrent et dialoguent, et où la dimension du « prendre soin » dans le métier d'infirmière prend tout son sens. Dans cette perspective, puisque le toucher spécifique à la psychopédagogie perceptive est aussi toucher de relation, il est aussi un lieu de rencontre entre dimension soignante et dimension formative. Mais les liens entre dimension soignante et dimension formative prennent d'autres formes que nous présentons maintenant.

Dans la continuité du mode de présentation des touchers du chapitre précédent, nous présentons dans un premier temps les spécificités techniques, puis les spécificités du toucher relationnel en psychopédagogie perceptive et, pour finir, les originalités profondes du toucher du Sensible. Nous soulèverons dans ces présentations les liens émergeant entre dimension soignante et dimension formative. De plus, les aspects proprement pratiques, les protocoles, les outils comme le point d'appui, seront présentés dans le chapitre sur la méthodologie pratique puisque la relation de toucher est notre cadre pratique de recherche.

2.3.1 Toucher technique en psychopédagogie perceptive

La technique du toucher en psychopédagogie perceptive mobilise des connaissances anatomiques et physiologiques, mais s'appuie aussi sur des repères manuels et des

critères de régulation propres au suivi du mouvement interne. En effet, l'objectif premier du toucher est d'entrer en relation avec l'animation interne propre à la personne accompagnée. Donc, dès cette première approche du corps, le praticien doit accéder à des informations subjectives. Bourhis (2012) pointe cette spécificité : « le praticien doit développer des facultés perceptives de haut niveau pour accéder à des informations subtiles qui ne seraient pas perçues avec une perception naturaliste et une attention habituelle » (p. 92).

Ainsi, dans le même geste, contemporanément, le praticien mobilise anatomie et intériorité, comme le décrit Bois (2006) : « La main épouse le volume musculaire, prend contact avec la présence de l'os, concerne une globalité et une profondeur qui font que la personne se sent d'emblée écoutée et prise en compte dans qui elle est » (p. 105).

Ainsi, même la main dans son approche « technique » porte avec elle une intention non seulement de relation mais même pédagogique. Bois prolonge son propos : « Mais surtout, au-delà de cet enveloppement, la main sollicite le mouvement interne qui donne à la personne la perception de sa consistance propre à travers la rencontre de sa matière corporelle » (*Ibid.*). C'est cette première « révélation » du caractère matériel de la présence de la personne qui rend formatif le toucher de la psychopédagogie perceptive.

On perçoit alors que ce toucher est porteur d'une triple intention : technique, relationnelle et formative. Bourhis (2012) développe cette dimension en précisant le type de regard analytique que développe le praticien : « Un regard analytique sur les repères qui définissent les critères de santé positifs comme la liberté du mouvement interne dans tous ses paramètres, la réponse positive au point d'appui, (...) ainsi que sur les repères de santé négatifs comme la restriction du mouvement interne, l'absence de réponse au point d'appui, la perturbation de la réponse psychotonique, les limitations articulaires et les tensions musculaires, etc. » (p. 93).

Ce sont tous ces aspects concrets, analytiques, précis, bases d'échanges entre le praticien et la personne, qui font de ce toucher une véritable pédagogie du rapport qualitatif de la personne avec la réalité de son état corporel.

2.3.2 Toucher de relation en psychopédagogie perceptive

Nous n'insisterons pas beaucoup sur cet aspect de la relation d'aide manuelle, commun à tous les touchers de relation. Nous ajouterons seulement que le fait d'accéder à la profondeur de la personne, telle qu'elle se donne à travers l'accès au mouvement interne

de la personne, demande une grande vigilance quant aux exigences de respect, d'attention et du « prendre soin » de la personne accompagnée. Les propos de Bois (2006) le montrent : « Ainsi, lorsqu'on touche un corps, on ne touche pas seulement un organisme, mais une personne dans sa totalité ; on ne s'adresse pas à un cœur, un foie, un os, mais à un être vivant, avec ses peurs comme avec sa potentialité » (p. 72).

La demande silencieuse du corps que révèle la main du praticien est souvent méconnue de la personne même. Et le praticien écoute de la personne autant la part cachée de ses peurs, de ses souffrances, de ses retenues, que la part vivante, ou qui ne demande qu'à vivre et qu'à grandir. Tout l'art, pédagogique et formatif et non pas technique, du praticien est dans le respect et l'accompagnement de ces deux aspects silencieux.

2.3.3 Toucher sensible et dimension éducative en psychopédagogie perceptive

Avec cette notion d'écoute silencieuse et d'accès à la potentialité portés par le mouvement interne, nous entrons alors dans la dimension proprement originale du toucher en psychopédagogie perceptive, le toucher que Bois a dénommé toucher du Sensible.

Bourhis (2012) le présente ainsi : « (*Le praticien*) doit donc apprendre à développer le toucher Sensible qui lui permettra d'écouter la demande silencieuse du corps et de réaliser une *pression juste* répondant de façon adéquate à cette demande selon des critères qualitatifs de lieu, de moment, d'intensité et de durée que seule une écoute de grande qualité peut réaliser » (p. 93). Courraud (2007) présente ainsi la « main Sensible », pour parler de ce type de toucher. Elle devient une main qui touche mais qui est également touchée par ce qu'elle touche. « La main Sensible construit un lieu d'échange intersubjectif qui génère une influence réciproque, évolutive qui circule entre le "touchant" et le "touché" et entre le "touché" et le "touchant" selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante » (p. 66).

Cet échange donne naissance à un type de relation que Bois (2007) a nommé « réciprocity actuante » pour en souligner les postures symétriques entre praticien et personne accompagnée. Ce lieu de réciprocity devient à la fois source d'informations pour les deux acteurs, et acte de révélation de la personne à elle-même, comme le font remarquer Bois et Austry (2009) : « La relation au Sensible implique une proximité radicale. (...) Le sujet qui perçoit *devient* alors son intériorité. (...) Le toucher est ici

considéré comme principalement *contact* et donc abolition d'une distance. De plus, toucher signifie aussi être touché, donner de la valeur à ce contact, ce qui concourt à l'autorévélation du sujet à lui-même » (p. 123).

Apparaît alors un autre aspect de la dimension proprement éducative du toucher du Sensible, que Bourhis (2012) précise ainsi : « Le toucher de relation présente une forte dimension de *relation d'aide* où le praticien est à la fois expert dans l'art du toucher et pédagogue dans l'art d'accompagner une personne à apprendre de ses vécus internes et à accéder à de nouvelles connaissances qui participeront à sa transformation » (p. 90). Ainsi la qualité du toucher, de l'échange, qui émerge de la relation établie entre les personnes, la manière dont il est pratiqué et vécu est en soi soignante et formatrice, lorsqu'il révèle toute la richesse de l'enseignement de son contenu. Elle conclut : « Nous touchons là aux propriétés du Vivant dans le corps où la profondeur se dévoile en différents degrés d'apprentissage » (p. 94). Et, comme elle, nous reprenons les propos de Humpich et Lefloch-Humpich (2008) : « La personne n'est plus seulement un patient, mais se découvre en tant qu'apprenant développant de nouvelles compétences perceptives. "S'apercevoir" en tant qu'être humain à travers le ressenti de son corps est une découverte, une rencontre. À ce stade, la personne "habite son corps" » (p. 98).

Ce dernier devient ainsi un lieu de rencontre de soi et un partenaire du développement de ses potentialités rendu possible par l'apprentissage. Cette mise en avant de la potentialité perceptive comme support de la transformation cognitive et comportementale est développée dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, développée par Bois (2005), que nous présentons maintenant.

2.4 Modifiabilité perceptivo-cognitive et processus de transformation

La rencontre avec le Sensible du corps par le média du toucher manuel engendre donc chez la personne accompagnée de multiples effets : au niveau du rapport au corps ; au niveau de sa présence à elle-même ; et des changements cognitifs et comportementaux. La présente partie traite d'un phénomène devenu ordinaire dans notre démarche d'accompagnement, car l'objectif poursuivi par le praticien en pédagogie perceptive est la modification des représentations et le changement des comportements. Cette modification des représentations est ainsi une des articulations principales de cette étude.

Le principe d'apprentissage spécifique qui s'engage à partir d'un tel vécu corporéisé et qui produit ces effets de reconfiguration des représentations a été formalisé par Bois par le concept de *modifiabilité perceptivo-cognitive* (Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Santos, 2012). Ce modèle va de pair dans les écrits de Bois avec la description d'un processus pratique, le *processus de transformation*, qu'il tend plutôt à appeler aujourd'hui *processus d'enrichissement*, puisqu'il s'appuie comme nous l'avons vu, d'abord sur un enrichissement des capacités perceptives. Ce modèle, central pour les pratiques psychopédagogiques, l'est également pour la compréhension de notre recherche.

Bois (2006) résume ainsi clairement les objectifs de la modifiabilité perceptivo-cognitive : « Apprendre à la personne à tirer du sens de son expérience ; et apprendre à enrichir son regard sur les événements, à enrichir les représentations qu'elle peut avoir de ces événements » (p. 144). Il fait le lien entre un enrichissement perceptif premier, un impact cognitif, un changement dans ses modes de pensée et une transformation de ses comportements.

Une autre originalité importante de ce modèle est que le lien entre expérience perceptive et expérience cognitive n'est pas de l'ordre de la réflexion classique, qui s'appuie sur une expérience vécue pour en tirer du sens *a posteriori*. Comme Bois (2006) le précise : « Non, il s'agit plutôt d'une activité simultanée, au cours même de l'expérience, de la *conscience perceptive* qui capte des phénomènes internes, et de la *conscience réflexive* qui, en témoin, observe ce que je suis en train de vivre dans l'expérience et en saisit certaines significations » (p. 156). Ce trait important est clairement en lien avec la notion d'immédiateté déjà présentée.

Ce modèle, statique par définition, va de pair avec un modèle pratique, dynamique lui, le processus de transformation qui décrit en une succession d'étapes le parcours de la personne dans son apprentissage et son appropriation de sa relation au Sensible. Ce processus, modélisé en sept étapes, tend à rendre compte, à partir d'expériences perceptives nouvelles puisées dans le rapport au Sensible, du cheminement par lequel une personne modifie ses représentations, ses points de vue, ses rapports (à soi, à autrui, au monde), et jusqu'à ses comportements.

Avant de présenter le processus lui-même, il me semble important de préciser, en lien avec ma recherche, deux aspects de la modifiabilité perceptivo-cognitive et du processus de transformation. D'abord, l'expérience de l'accompagnement montre

l'importance de la posture de la personne accompagnée, son point de vue sur son évolution ou sa motivation profonde. Ensuite, la modifiabilité perceptivo-cognitive a un effet premier sur le rapport de la personne à son corps. On retrouvera ces deux aspects dans les analyses de mes entretiens de recherche.

2.4.1 Attitudes et effets associés au processus de transformation

Ces deux aspects sont en quelque sorte duaux : ils montrent d'un côté une dimension active de la personne, de l'autre une dimension passive, dans le rapport du ressenti du corps que la personne découvre. La prise en charge par la personne de son propre processus repose sur deux éléments : son changement de rapport à sa difficulté et la notion de motivation immanente. La dimension passive est donc le changement de statut du rapport au corps.

➤ *Le désir de changer et le changement de rapport*

Hillion (2010) et Guillaume (2012), dans leur travail de master, ont pointé le rôle de ce paramètre important. Ce changement de rapport est surtout important pour le changement de regard vis-à-vis de la problématique de la personne. Ainsi, Hillion, qui s'appuie pour cela sur les recherches de Kourilsky (2009) argumente : « Il semble par conséquent que l'événement gagne à être vu comme l'opportunité d'un changement de rapport, d'un renouvellement d'une représentation, mais que le véritable changement relève surtout de la manière dont la personne qui vit l'événement va se l'approprier, selon qu'elle l'aborde avec un désir de changement assumé ou non » (p. 29).

➤ *La motivation immanente*

Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive évoque aussi la notion de constructivisme de Piaget (Bois, 2009) avec la notion de *motivation immanente*. (Bouchet, 2006). Au cœur du processus, la personne est en passe de changer ou d'adapter ses points de vue, mais en même temps le ressenti éprouvé par la personne acquiert un statut différent, il devient pour elle une source de motivation : « C'est au nom de ce qu'il (le sujet) a vécu qu'il se sent motivé. Dans l'expérience du Sensible, nous parlons ainsi d'une "motivation immanente", une motivation qui est la source de mobilisation et qui part de l'immédiateté du présent. La personne se mobilise au nom de ce qu'elle éprouve et non au nom de ce qu'elle pourra vivre, ou atteindre » (Santos, 2012, p. 141).

Le processus de transformation comportementale qui découle de cette expérience implique des motivations extrinsèques, mais aussi intrinsèques s'articulant autour de la motivation immanente de la personne. La personne crée des liens entre son vécu quotidien et le vécu de l'expérience extra-quotidienne, puis sa compréhension.

➤ *L'expérience du corps et son changement de statut*

L'autre dimension importante du processus de transformation est le changement de statut du corps. À la faveur de l'enrichissement du rapport à la perception, la personne expérimente un changement du statut du corps que Bois (2007) a modélisé de la manière suivante :

Les statuts du corps	Fonctions
« J'ai un corps »	Corps utilitaire, corps machine, corps étendu
« Je vis mon corps »	Corps ressenti physiquement (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
« J'habite mon corps »	Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant plus élaboré à travers les perceptions internes aux nuances variées
« Je suis mon corps »	La personne prend le statut de sujet par la perception de son corps à travers des tonalités internes lui livrant un fort sentiment d'existence
« J'apprends de mon corps »	Corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de la renvoyer au sujet qui la vit, et corps pleinement partenaire du processus réflexif du sujet

Tableau 1 - Les différents statuts du corps (Santos, 2012, p. 58, adapté de Bois, 2007)

Ce tableau décrit donc l'évolution du rapport au corps, d'un corps subi ou ignoré dans sa présence à un corps qui devient en quelque sorte un partenaire de vie et un support d'évolution. Ce changement de rapport se retrouvera dans pratiquement tous les témoignages analysés et est le premier signe d'une actualisation des potentialités perceptives de la personne.

Cette notion de passage entre un vécu du corps et un vécu de soi à travers son corps, s'est ainsi enrichie des concepts d'éducabilité, de modificabilité et de formativité qui ont en commun de souligner l'activation possible de cette potentialité individuelle. Elle s'offre à la personne accompagnée comme « support de la transformation cognitive et comportementale » (Santos, 2012, p. 72).

2.4.2 Le processus de transformation en sept étapes

Après cette présentation des principaux aspects du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive de Bois, venons en à la description des étapes du processus de transformation. Ces sept étapes œuvrent dans deux espaces distincts : les premières étapes concernent la sphère perceptivo-cognitive, les suivantes relèvent de la sphère cognitivo-comportementale. Cette répartition suit la logique du modèle puisque, pour Bois, la clé de la modifiabilité perceptivo-cognitive repose sur un type de connaissance émergeant d'une expérience perceptive qui n'est déployée que dans un second temps dans ses conséquences cognitives et comportementales.

2.4.3 Phase perceptivo-cognitive

Dans cette première phase, la personne sollicitée par une perception met en mouvement sa réflexion pour en retirer une connaissance. Comme le précise Bois (2007) : « Dès lors qu'il y a relation consciente à l'une de ces informations (*sensorielles*), il y a mobilisation cognitive importante » (p. 347). Dans cette phase, le vécu du Sensible est le moteur du processus : « L'accès au Sensible dévoile ainsi tout un univers de tonalités et de nuances qui prendront tantôt la forme de sensations cinétiques précises (que nous appelons faits de conscience), tantôt la forme d'informations signifiantes (que nous appelons faits de connaissance), tantôt la forme de prises de conscience spontanées faites par contraste » (Bois et Austry, 2007, p. 8).

C'est dans cette confrontation que se joue la transformation des points de vue de la personne, en réponse à la nouvelle information interne. Cette négociation peut prendre du temps et son issue dépend de la personne : « Certains opèrent une conversion perceptivo-cognitive radicale face à l'évidence du vécu ; d'autres suivent une conversion progressive, d'autres, enfin, résistent et n'arrivent pas à changer de point de vue malgré le contact avec l'expérience » (*Ibid.*, p. 339). Et : « L'information intérieure nouvelle peut, tout comme une information extérieure, être acceptée ou refusée, traitée ou non, intégrée ou déformée, etc. » (*Ibid.*, p. 349).

Les trois étapes de cette phase sont dénommées par Bois : fait d'expérience, fait de conscience, fait de connaissance.

➤ *Fait d'expérience*

Le fait d'expérience correspond au cadre d'expérience, qualifié en tant qu'extra-quotidien, qui sert de lieu et de moment de rencontre entre la personne et le Sensible. Un fait d'expérience est donc toute expérience qui porte avec elle une nouveauté attentionnelle préalable à la découverte d'un fait nouveau. L'expérience de toucher manuel est un exemple classique d'une telle situation.

➤ *Fait de conscience*

Mise en situation, la personne expérimente une situation corporelle nouvelle pour elle. Cette nouveauté perçue « a pour but de créer un précédent sur lequel le sujet va engager une réflexion. Le terme "précédent" emporte avec lui les notions d'inédit, de nouveauté, d'insolite, qui étonne, interpelle et met en action la réflexion du sujet. C'est aussi ce qui est issu du nouveau rapport à l'immédiateté » (Bois, 2005, p. 128).

Le fait de conscience est donc une information interne qui se livre à la conscience de la personne confrontée à l'expérience. Il est éphémère, unique et imprévisible. Bois en dit : « Éphémère, parce que ce fait de conscience, en tant que sensation, ne va pas durer ; unique, parce qu'il ne se présente jamais deux faits de conscience exactement identiques ; imprévisible, parce qu'un fait de conscience étant inédit, il ne peut pas se concevoir donc, *a fortiori*, pas se prévoir » (*Ibid.*, p. 129).

Bois distingue les faits de conscience *repères*, qui deviennent, par leur familiarité, des indicateurs stables de la relation au Sensible et les faits de conscience *inédits*, qui vont interpeller l'attention et provoquer la réflexion de la personne (Berger, 2006).

➤ *Fait de connaissance*

Contrairement au fait de conscience qui est fugace, le fait de connaissance a la particularité de perdurer au-delà de l'expérience immédiate. Il est la signification intrinsèque portée par celui-ci : « Le fait de connaissance est [...] la signification qu'il est possible d'extraire du fait de conscience, le sens qui y est contenu » (Bois, 2005, p. 132).

Il représente l'information qui manquait à la personne, « une potentialité qui se montre, un "à venir possible" qui s'actualise dans l'expérience » (Berger, 2006, p. 171). Bois précise ainsi la valeur de connaissance qui y est contenue : « Le fait de connaissance est,

en général, impersonnel, au sens où l'attitude de vie qui se révèle est valable également pour d'autres personnes, voire même pour tout le monde. Comme si cette information de connaissance contenue dans l'expérience du mouvement était propre à l'humain en général et non pas à un individu en particulier » (Bois, 2005, p. 131). Il arrive cependant que des personnes aient des réactions de rejet lorsque l'information nouvellement acquise vient se confronter à des représentations établies. On arrive alors à un « conflit cognitif » (*Ibid.*), opportunité pour un renouvellement de ses représentations. L'expérience montre que le fait de connaissance ne semble jamais arriver là par hasard, qu'il apparaît souvent comme la réponse à une question que la personne portait en elle sans le savoir.

2.4.4 Phase cognitivo-comportementale

Les quatre étapes suivantes concernent les liens entre la connaissance issue de cette expérience et les comportements de la personne. Dans ces étapes, la personne est conduite à catégoriser son processus de construction de sens. Elle sera amenée à « réceptionner un fait de conscience, à en tirer du sens et à réaliser des rapprochements, des analogies avec ses stratégies comportementales et enfin à analyser si ses stratégies comportementales sont en rapport avec ses valeurs internes » (*Ibid.*, p. 133).

➤ *Prise de conscience*

La prise de conscience naît de la comparaison que fait la personne entre « une attitude de vie qu'elle a rencontré dans l'expérience interne et ses façons de faire dans sa vie quotidienne » (*Ibid.* p. 134). La personne mesure la distance séparant les stratégies qu'elle utilise dans sa vie quotidienne et celle qu'elle vient de découvrir, parce que son corps lui a montré. Elle apprend « ainsi "par contraste", ou par association de liens, l'écart existant entre ce qu'il fait dans sa vie quotidienne et la possibilité qui s'offre à son corps, à sa réalité, dans le Sensible » (Santos, 2012, p. 145).

La nouveauté véhiculée par cette rencontre avec soi-même permet d'expérimenter un autre regard sur soi-même, ces comportements répétitifs ou mal adaptés, mais depuis un lieu de soi-même qui est déjà un renouvellement, un exemple d'une autre façon de penser ou de se comporter. Berger appuie ce phénomène : « C'est que nos mécanismes de fonctionnement répétitifs, qui sont des sources de souffrance au quotidien, se montrent dans des conditions inhabituelles, ce qui nous permet de changer notre regard sur eux. [...] Alors que nous les vivons habituellement comme une limite qui nous

enferme, ils deviennent une base sur laquelle nous pouvons exercer une autre attitude, une autre possibilité, celle qui justement nous a été enseignée dans l'expérience du corps » (Berger, 2006, p. 172).

➤ *Prise de décision*

À l'issue de l'étape précédente, la personne a pris conscience de l'écart existant entre les mécanismes de sa vie quotidienne et ce vers quoi elle devrait tendre pour mieux vivre. Ainsi, il ne s'agit pas de remplacer qui nous sommes par une attitude stéréotypée, bien au contraire, mais d'enrichir le panel de nos stratégies de fonctionnement. Il s'agit donc de mettre en œuvre la possibilité qui est apparue. Hillion (2010) décrit l'enjeu de cette étape : « Ce n'est pas tant un acte de volonté motrice qu'un aménagement, extérieur ou intérieur, un acte de consentement au changement qui appelle, une décision de ne plus faire comme avant, ne plus faire comme si on ignorait l'incohérence comportementale révélée lors de la prise de conscience » (p. 36).

Or, souvent, si l'orientation de vie qui est apparue est trop contraignante, la personne peut redouter les conséquences de ce changement. La stratégie consiste à prendre la décision de ce changement, d'en étudier toutes les implications, qu'elles soient positives ou négatives, mais sans pour autant passer à l'action de manière immédiate. Il est donc très important de distinguer l'étape de la décision et l'étape du passage à l'action.

➤ *Passage à l'action*

Il s'agit certainement de l'étape la plus délicate à franchir, car c'est une phase d'autonomisation qui modifie les repères cognitifs, comportementaux et sociaux de la personne. La mise en œuvre des stratégies décidées par la personne à l'étape précédente – qu'il s'agisse de points de vue ou d'attitudes comportementales – modifie l'image qu'elle donne à voir à son entourage. Les regards extérieurs peuvent alors renvoyer à la personne une image de ce qu'elle n'est plus, décalée de ce que la personne est déjà, et créer ainsi des situations qui peuvent être inconfortables.

➤ *Retour réflexif*

Pour qu'une expérience soit efficace dans le but d'autres actions à venir, il est nécessaire d'en faire un bilan. Bilan des effets bénéfiques, mais aussi des désagréments qu'elle a occasionnés. La personne qui s'y prête doit pouvoir prendre de la distance avec ce qu'elle a vécu, « se placer en surplomb de son expérience et regarder de

manière panoramique l'enchaînement des événements et des situations qui l'a amené à aujourd'hui » (Bois, 2006, p. 192). Le danger serait alors que la personne ne s'attache qu'à la mise en action – partie émergente du processus – oubliant tout le chemin parcouru et les changements intérieurs moins visibles. « On rejoint alors l'objectif réel du processus : enrichir ses modes d'être au monde ; l'action n'est qu'une étape parmi d'autres, qui amène des informations spécifiques que d'autres étapes ne peuvent apporter » (*Ibid.*, p. 193).

Après cette présentation de la psychopédagogie perceptive, nous concluons ce chapitre par une première exploration théorique des liens possibles entre dimensions soignante et formative dans le cadre de la psychopédagogie perceptive.

3 Dimension soignante et dimension formative

Nous avons vu tout au long de cette partie théorique, l'importance accordée à ces deux dimensions, soignante et éducative. Définir les impacts du soin sur la santé, constitue une voie de recherche totalement en phase avec la mission de santé qui est demandée aux acteurs du soin. Soigner et éduquer n'est plus seulement participer à la guérison de la maladie et prendre soin du malade, mais promouvoir la santé, cet état de bien-être physique, psychologique et social, cette force de vie, ce désir d'exister, cette dignité de l'homme (Barrier, 2009 ; Hesbeen, 1998 ; Honoré 2003 ; Benaroyo, Lefevre, Mino, et Worms, 2010). Particulièrement, avec la promotion de la santé, nous avons vu que l'éducation à la santé s'intéresse à l'individu dans une perspective d'épanouissement, de bien-être et de réalisation de soi. Rappelons que son objectif vise à responsabiliser et autonomiser les personnes dans leur processus de santé en tentant d'agir sur les comportements quotidiens nuisibles à la santé. On peut également citer l'éducation thérapeutique qui cherche à former le malade pour lui permettre d'accéder à un équilibre entre sa vie et le contrôle optimal de la maladie.

3.1 L'action éducative dans le soin

La psychopédagogie perceptive, accorde une grande place à l'action éducative dans le soin et met en avant l'importance de la dimension corporelle dans l'état psychique : « La SPP est une approche éducative principalement à médiation corporelle. Les

protocoles pratiques utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal être psychique, mais sont devenus des prétextes à réfléchir sur la vie, à dégager du sens de la vie, à engager un processus de transformation » (Bois, 2007, p. 33). La pédagogie perceptive intègre au sein d'un soin (ici l'approche manuelle) et d'un « prendre soin », la dimension d'apprentissage et de formation. L'expérience est expérience sensible parce qu'elle engage la personne dans sa totalité. Ceci par l'intermédiaire d'une éducation à l'enrichissement perceptif, sachant que la perception dont il est question ici ne renvoie ni aux cinq sens, ni au sens proprioceptif, communément appelés perceptions sensibles, mais à la perception du Sensible.

Cette dimension d'éducation perceptive s'exprime notamment au cœur d'une séance de relation d'aide manuelle en pédagogie perceptive via le toucher psychotonique³⁷. En se fondant sur la possibilité d'expérimenter un rapport au corps et à soi tout à fait spécifique sous certaines conditions, le soin devient alors formatif, en ce qu'il interroge le sujet dans sa capacité à apprendre à travers une action spécifiée.

3.2 La place du soin et de la formation par rapport à la santé.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit la pédagogie perceptive. Il peut s'agir de « prendre soin » de la personne dans sa quête de sens (ce souci permanent de l'autre ou de l'action bien faite, une manière d'être qui relève de la préoccupation de l'attention, de la veille) et de « faire un soin » à travers la relation d'aide manuelle. Pour reprendre l'expression d'Honoré (2003) « "être en soin" rassemble toutes les significations du soin comme conditions de notre maintien en existence auprès des choses et avec les autres » (p. 115).

3.2.1 La prévention

Cela dépasse les symptômes physiques : ce qui est en jeu, c'est sa vie dans toutes ses dimensions. La pertinence de la pédagogie perceptive se manifeste surtout à travers la prévention. Il s'agit avant tout d'éviter de médicaliser ou de « psychologiser » le profil des demandes d'aide, au profit d'une mobilisation du potentiel par un apprentissage « somatique authentique », avec l'aide du praticien et de la médiation corporelle. La

³⁷ Ce toucher sera détaillé dans le cadre pratique. Le psychotonus renvoie à une articulation, une interface entre le corps et le psychisme.

pédagogie perceptive ne propose pas une expérience de la maladie, mais pourrait s'envisager comme une éducation centrée sur l'expérience du corps sur le vécu du patient et sur le développement de la réflexion autour de l'expérience et de la mise en action de soi. C'est une action qui questionne la personne dans la relation à son existence, à sa maladie, à sa souffrance. On entre alors dans une autre dimension du soin : prendre soin de soi dans le sens de « prendre soin de sa vie ».

3.2.2 La souffrance

La souffrance, qu'elle se traduise par une douleur physique, une altération du schéma corporel, une difficulté dans le rapport à l'image inconsciente du corps, une perte du sens de la vie, une difficulté dans la relation à soi, à l'environnement social ou familial, une difficulté à s'adapter aux situations nouvelles, est très souvent liée à une carence du rapport perceptif que la personne entretient envers son corps.... En offrant à vivre la vie organique avec une intensité extra quotidienne (c'est-à-dire un degré d'existence qui est souvent absent dans la perception quotidienne), il y a une réelle invitation faite à la personne de retrouver une authenticité de présence, d'abord dans ses actions physiques, ensuite dans sa vie.... Les méthodes d'apprentissage par les actions physiques ont pour vocation de faire passer d'un état de perception commun à un état de perception extra-quotidien. Ces stratégies de développement de la perception s'inscrivent donc naturellement dans une intention de retour à la santé.

3.2.3 L'accordage somato-psychique

« La psychopédagogie perceptive est une discipline émergente qui tente de réconcilier pleinement et sur un pied d'égalité, le corps et l'esprit » (Bois, 2006, p. vii). Elle postule l'unité corps-esprit pour un équilibre des forces dont dépend l'état de santé. On ne travaille pas tantôt sur le corps, tantôt sur l'esprit ou la pensée, mais de manière simultanée avec les deux. Tout ce qui se passe dans le corps a des effets immédiats dans la pensée et tout ce qui se passe dans l'esprit a des effets immédiats dans le corps. En effet le développement d'un rapport inédit au corps et à la subjectivité permet de « dynamiser les processus de santé, d'apprentissage et de transformation de la personne » (Humpich et Bois, 2007, p. 464). Notons que la santé perceptuelle en pédagogie perceptive (c'est-à-dire la manière dont l'état de santé est perçu), est un lieu d'expérience vécu et signifiant pour la personne, lui donnant des repères sur la qualité de sa santé, de son évolution et la compréhension de sa vie.

3.3 Quelques repères en faveur de la dimension formative du soin

L'ensemble des éléments spécifiques de la pédagogie perceptive confèrent à la méthode une dimension à la fois soignante et formative.

3.3.1 L'éducabilité

Nous pouvons citer, les conditions particulières d'expérience qui révèlent la notion d'éducabilité du rapport au Sensible. « La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience puisée dans la vie quotidienne, cette dernière se caractérisant à la fois par son cadre habituel de déroulement et par une attitude naturelle envers cette expérience » (Bois, 2007, p. 75).

3.3.2 L'éveil perceptif

Le geste manuel inclut la dimension d'éveil perceptif et participe à solliciter activement la personne pendant le soin (attention et intention tournées vers ses perceptions, l'éprouvé), dans une qualité de présence à elle-même, à ce qui se déroule et se vit dans son corps, de telle manière qu'elle devienne progressivement actrice de son soin, qu'elle se l'approprie.

En conclusion, nous constatons que non seulement les deux composantes soignante et formative sont parties intégrantes de l'accompagnement, mais qu'elles se potentialisent l'une l'autre, comme si les informations perceptives vécues et témoignées pendant une séance de relation d'aide manuelle par exemple, permettaient à la personne d'apprendre d'elle-même et sur sa vie, « la santé se voit ainsi investie d'un sens nouveau, relié à la faculté d'apprendre de sa vie » (*Ibid.*, p. 8). Nous souscrivons désormais à cette optique de la santé quand elle est considérée comme autre chose qu'une absence de maladie : « La santé est découverte comme source, comme provenance du dynamisme non seulement, de notre maintien en vie, mais du déploiement de cette vie portée vers son accomplissement » (Honoré, 2003, p. 13) Cette approche présuppose un cheminement, un processus, une traversée qui se construit, tout au long de la vie des personnes en devenant un art de l'enfantement (une maïeutique).

3.3.3 La posture du pédagogue

Se rajoute aussi la technique de la relation d'aide manuelle, la manière dont se constitue la préoccupation pour l'autre, à savoir la « neutralité active » (Bois, 2005, 2007 ; Humpich et Bois, 2006 ; Bois et Austry, 2007) une forme de bienveillance envers l'autre. « L'absence de jugement est encore trop faible ; c'est d'amour qu'il s'agit, non pas pour l'autre en tant qu'individu, mais pour le devenir qu'il représente, pour la potentialité qui demande à naître en lui » (Bois, 2006, p. 87). Notons également les spécificités des interactions au sein du Sensible sur le mode de « la réciprocité actuante ». Dans cette forme de relation, l'asymétrie entre le praticien et la personne accompagnée s'efface au profit d'une communauté de présence (Bois, 2006). En effet, la relation d'aide manuelle permet d'actualiser présence à soi et présence à l'autre (Courraud, 2009, p. 207), lorsque leur relation s'établit sur la base d'un rapport partagé et conscient au Sensible.

Conclusion générale du champ théorique

Ce parcours théorique nous a fait explorer des champs disciplinaires, comme l'EPS ou la profession infirmière, et des thématiques centrées autour des liens entre les dimensions de soin et de formation, comme la notion du « prendre soin » en éducation à la santé et éducation thérapeutique, ainsi que les principaux concepts théoriques de la psychopédagogie perceptive qui viennent appuyer ces thématiques. En conclusion de ce parcours, nous pouvons poser certains points-clés qui nous ont aussi servis de repère dans nos analyses et sur lesquels nous reviendrons dans nos chapitres de synthèses.

1 L'éducation à la santé

1.1 Des postures dissociées

Dans la conclusion à notre étude sur l'éducation à la santé, nous avons noté comme premier constat que les postures éducatives et soignantes étaient présentées comme dissociées ou même comme séparées ou incompatibles. En effet, dans l'éducation à la santé et dans les pratiques éducatives comme l'éducation somatique, les dimensions de soin et de formation se trouvent dissociées dans les visées explicites : un professeur d'EPS n'est pas un soignant dans son statut, un formateur Feldenkrais se positionne comme pédagogue exclusivement, etc. Et si, comme relevé à plusieurs reprises, dans les pratiques, la frontière est moins claire, il nous faut alors éclaircir les liens possibles entre les deux dimensions.

1.2 Un levier pour la santé entrevue comme bien-être

Notre deuxième constat était que la démarche éducative est un levier pour l'amélioration de la santé, mais aussi entrevue comme une condition du bien-être. C'est par tout un ensemble de pratiques d'apprentissage qu'elle promeut, la compréhension

des attitudes positives et des comportements sains pour la gestion de sa santé. Elle est donc vue comme tout ce qui contribue à aider les personnes à développer un rapport positif à leur corps, aux autres et à eux-mêmes. Elle vise donc un bien-être et pas seulement le maintien des grandes fonctions du corps. C'est dans cette vision élargie de la santé que se situe une première approche des liens entre dimensions soignantes et formatives.

➤ *Des effets soignants*

Nous en avons conclu que cette vision de la santé comme bien-être et développement de soi participe à ce que la dimension éducative de l'éducation à la santé ne soit pas strictement confinée à la maîtrise de bonnes pratiques mais développe aussi des *effets soignants* et préventifs par cette visée d'amélioration du bien-être. Il ne s'agit pas ici de mélange ou de rencontre entre les deux dimensions en question, mais plutôt d'un *lien de conséquence*, à travers des effets, entre dimension éducative ou formative et dimension soignante. Pour l'instant, nous pouvons donc relever ce lien sans déterminer vraiment si ce lien est un lien de nature entre formation et soin, donc sans savoir si la nature même de la visée formative est en soi soignante.

1.3 La position centrale du sujet

Le troisième point relevé est l'accent posé sur la part active de la personne dans la gestion de sa santé. C'est un point commun avec l'éducation thérapeutique. Elle est aussi présente dans les différentes pratiques d'éducation à la santé ou d'éducation somatique. Nous en avons conclu que la santé est autant affaire de soins que d'une prise en charge autonome par la personne, entendue comme une démarche de soi, une « autosanté » pour reprendre la notion d'Andrieu (2012).

➤ *Des liens soin-formation*

Nous avons alors remarqué à travers ces deux principes, l'importance du développement des capacités de la personne et sa place, centrale dans le processus éducatif. Ils prennent valeur de lien entre les dimensions soignante et formative : parce qu'ils favorisent la mise en place de bonnes conditions à la santé, et parce qu'ils sont des pièces essentielles dans le développement de l'autonomie de la personne dans son projet de bien-être.

1.4 Le corps comme lieu « d'articulation » entre soin et formation

Notre dernier point était en fait une hypothèse : l'hypothèse que le rapport que la personne entretient avec son corps et sa pratique constitue précisément l'articulation entre les deux dimensions de soin et de formation. La façon de prendre en compte le corps, ou de le mettre en jeu, dans une démarche éducative, fait concerner la globalité de la personne dans ses dimensions physiques, cognitives et sociales. Et c'est alors une condition claire pour le développement d'attitudes de prévention et de santé.

C'est ce qui va qui déterminer la construction du bien-être et de la santé et conditionne ainsi la richesse ou au contraire la pauvreté des échanges entre dimension de soin et dimension de formation.

2 L'éducation thérapeutique

2.1 Les enjeux de santé et le projet de l'ETP

Nous avons insisté sur la différence entre éducation à la santé et éducation thérapeutique par la place centrale des enjeux de santé et de vie en ETP. Et nous avons montré alors que l'ETP vise une multiplicité de compétences à mobiliser, dans la présentation de D'Ivernois (2008), qui vont de la prise en charge du traitement à la mobilisation de la personne dans ses attitudes de vie. L'accompagnement du patient en ETP est donc un processus continu qui ajoute une dimension éducative au projet de soin. Or, la nécessité pour le patient de devenir auteur de sa santé implique nécessairement de préciser le mode de relation à envisager, les conditions d'engagement réciproque, les rôles et les responsabilités de chacun.

➤ *Une double visée et des liens soin-formation*

Comme nous l'avons déjà présenté, deux finalités sont à l'œuvre dans un programme d'ETP. La première est « l'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'auto-soin » (HAS, 2007, p. 1), soit l'acquisition de compétences ayant pour but de sauvegarder sa vie. La seconde finalité, « la mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation » (*Ibid.*) a pour but la résilience et la capacité de persévérer dans l'existence.

Et ces deux missions entremêlent les aspects soignants et formatifs. En effet, la première finalité s'inscrit dans un contexte de soin – la préservation de la vie – mais prend en compte l'aspect formatif – les compétences d'auto-soin. La deuxième est formative, on pourrait ajouter même à visée existentielle par l'accent mis sur la persévérance dans l'existence.

➤ *Le soin comme potentiellement et intrinsèquement formatif ?*

Avant de discuter des questions délicates de posture, il semble ici possible de poser des liens étroits entre dimension de soin et dimension formative.

Par exemple, Honoré (2003) soutient que la dimension de soin rejoint la dimension formative, en ce que le soin porte d'abord en lui-même cette visée d'entretien de l'existence : « Soigner, c'est accompagner les grands passages de la vie » (p. 128) ; et même de déploiement de la personne dans son existence : « Comme mise à l'épreuve de la vie, dans son mouvement et dans ses transitions, le soin contribue à l'autocréation de la vie. Le soin fait naître à soi-même tout au long d'une vie » (p. 132).

De même, pour Vial (2003), les deux dimensions vont ensemble : « La relation de soin comporte en elle-même une dimension éducative. Le soin n'est pas que du "thérapeutique", c'est aussi de l'éducation ; le soin comporte une relation thérapeutique et une relation éducative » (p. 31). Cela est possible parce que tout soignant est dans une posture de soin : « Le soignant a pour visée prépondérante d'aider le malade à vivre la maladie, il l'aide à se guérir : il "prend soin" du malade. Le soignant a le souci d'une relation avec le destinataire du soin » (p. 30).

Envisagé dans tout son déploiement possible, et au contraire de notre présentation des natures disjointes entre éducation et soin, vu depuis la posture d'éducation à la santé, le soin contiendrait donc, *par nature*, une visée formative. Les liens entre les dimensions soignantes et formatives ne semblent donc pas réciproques : on passerait facilement du soin à la formation et plus difficilement de la formation au soin. Pour autant, ni Vial, ni Honoré ne décrivent comment ces dimensions s'articulent entre elles dans leur posture ou dans les actes associés.

2.2 Questions de posture

Reste en effet que la question de la posture adéquate se pose. En effet, et là comme pour l'éducation à la santé, dans les pratiques les postures semblent disjointes : des moments de soin, entendus comme *cure*, et des moments consécutifs d'éducation, ou formatifs.

Nous avons relevé le fait que les différentes approches de prise en charge de la personne sont entendues dans une approche pluridisciplinaire qui va mobiliser des professionnels différents. Ainsi, tout en faisant partie de l'accompagnement, elles sont souvent assumées par des « acteurs différents, formés à des disciplines différentes et poursuivant des objectifs différents » (Bouvet, Sauvaigne, (dir.), 2005, p. 88).

2.3 *Care* et « prendre soin », postures reliant soin et formation

Nous avons ensuite présenté comment la notion de *care* fait rejouer ces problématiques en y apportant la notion de « prendre soin » qui est d'abord prendre soin de soi par le praticien, puis prendre soin de l'autre et pour que le malade découvre, apprenne à prendre soin de lui.

De plus, le *care* est à la fois une attitude attentive, le souci de l'autre, et également une mobilisation pratique et une posture d'accompagnement. Notre présentation des théories de Tronto (2009) ou Piguet (2008) ont montré que le *care* est entendu autant comme philosophie et valeur dans l'existence que comme ensemble d'attitudes attentionnées et un travail de « prendre soin » dans les soins d'entretien et de maintien de vie.

Puisque les théories du *Care* nous font poser la distinction entre *cure* et *care*, la problématique n'est plus alors de comprendre les liens entre soin et formation, notions au départ peut-être éloignées, mais de dessiner un parcours entre *cure*, *care* et formation. Ainsi, nous pensons que le « prendre soin » représente le point de passage obligé, le pont, entre dimension soignante et formative. Le prendre soin devient point commun aux deux univers.

Par cette visée à la fois philosophique et pratique, le *care* propose au soignant une approche de la personne comme être humain vulnérable dont il faut *prendre soin*. Et il s'attache à voir la personne comme possédant en elle un potentiel d'apprentissage et de prise en charge autonome dans son « auto-soin ». La dimension formative émerge alors d'elle-même au sein de la démarche de soin.

3 La psychopédagogie perceptive

Dans le dernier chapitre théorique sur la psychopédagogie perceptive, nous avons conclu en avançant l'hypothèse qu'elle partageait par nature des aspects à la fois soignants et formatifs. De plus, cette interaction, qui se retrouve dans le geste manuel lui-même, en particulier dans l'outil du point d'appui, présenté dans notre cadre pratique, montre qu'il s'agit même d'un entrelacement simultané des aspects soignants et formatifs. Revenons sur ces différents points dans le contexte pratique de la pédagogie perceptive.

3.1 La double visée soignante et formative

➤ *Une visée du prendre soin*

Dans la pédagogie perceptive, le praticien apprend à gérer une double posture soignante et formative. Cette posture soignante l'est, non pas dans la visée première de soigner un ou des symptômes, mais par l'approche du corps souffrant, par l'accompagnement de la personne dans son parcours de soin. Nous avons déjà rencontré ce type de posture dans le chapitre sur le *care*, mais elle prend ici une couleur particulière de par son abord premier du corps à travers de la médiation manuelle. Il s'agit bien de prendre soin de la personne dans une dimension éthique – le toucher de relation est un toucher de l'intime, tout en restant dans l'anonymat du corps – mais aussi et d'abord de prendre soin du corps, dans sa vie propre.

➤ *Une visée éducative*

La dimension formative ou éducative en pédagogie perceptive se rencontre premièrement dans son objectif d'enrichissement des perceptions, dans l'éveil perceptif de la personne dans sa relation à son corps et à elle-même. Nous avons montré que c'est l'une des fonctions du toucher de relation que de participer à ce renouvellement.

De plus, il a toujours été clair que cette pédagogie d'éveil ne prenait pleinement son sens que par la volonté de rendre autonome la personne dans son parcours formatif. Cette visée d'autonomie est très présente dans la mise en place des étapes du processus de transformation que nous avons présenté : l'enrichissement perceptif assumé par la personne enclenche chez elle un processus réflexif qui lui-même suscite un désir de

passage à l'action. La personne, de sujet de son expérience devient alors sujet de sa démarche d'accompagnement de sa vie.

L'approche pédagogique de la psychopédagogie perceptive ne se limite donc pas à résoudre une perturbation physique, elle développe les ressources corporelles et mobilise ainsi une personne dans un processus formatif. Bois (2007) positionne ainsi l'approche éducative : « La SPP est une approche éducative (...). Les protocoles pratiques utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal-être psychique, mais sont devenus des prétextes à réfléchir sur la vie, à dégager du sens de la vie, à engager un processus de transformation » (p. 33).

3.2 Les influences réciproques entre les dimensions soignante et formative

Nous pouvons aussi noter que la double visée soignante et formative se retrouve dans les protocoles pratiques et dans les objectifs de l'accompagnement en pédagogie perceptive. Ces liens se présentent dans les deux directions : du soin vers la formation ; de la formation vers le soin.

3.2.1 Une dimension formative dans le soin

Nous avons à plusieurs reprises montré comment la démarche de soin contient par elle-même une dimension formative comme l'avance Honoré (2003, 2012). Cet aspect se retrouve dans la pédagogie perceptive. Nous l'illustrons avec l'apprentissage perceptif et l'éducation perceptive dans l'accompagnement.

➤ *La mobilisation attentionnelle et l'apprentissage perceptif*

La dimension d'éducation perceptive s'exprime dans la séance de relation d'aide manuelle en pédagogie perceptive via le toucher. Le toucher interroge la personne dans ses capacités attentionnelles – rester présente pendant la séance –, ainsi que dans ses facultés perceptives – percevoir les effets du toucher du praticien. Ainsi, en créant la possibilité d'expérimenter un rapport au corps et à soi sous certaines conditions, le geste de soin devient formatif en ce qu'il interpelle le sujet dans sa capacité à apprendre à travers une action spécifiée.

➤ *L'éducation perceptive dans l'accompagnement soignant*

La volonté éducative prend un sens aigu dans l'accompagnement de personnes souffrant de cancer, par exemple, Bothuyne a consacré son travail de master (2010) à l'étude des effets de l'accompagnement en SPP sur l'état de confiance de la personne. Elle pointe notamment les liens entre éducation et santé perceptive : « Parce que l'expérience corporelle est signifiante pour le sujet qui la vit, la personne atteinte de cancer pourra apprendre non seulement de son état physique, psychique, mais aussi du rapport évolutif qu'elle entretient avec sa maladie, avec sa vie, notamment à propos de la confiance. En effet, cette expérience corporelle donnera au sujet des informations précieuses sur sa santé perceptive » (Bothuyne, 2010, p. 42).

3.2.2 Une dimension soignante dans l'approche formative

Nous avons dégagé deux points montrant les aspects soignants portés par la dimension formative : la prévention et le rapport à la souffrance.

➤ *La prévention*

La pédagogie perceptive ne propose pas une expérience de la maladie, mais pourrait s'envisager comme une éducation centrée sur l'expérience du corps sur le vécu du patient et sur le développement de la réflexion autour de l'expérience et de la mise en action de soi. C'est une action qui questionne la personne dans la relation à son existence, à sa maladie, à sa souffrance. C'est la dimension soignante qui apparaît dans cet apprentissage : prendre soin de soi dans le sens de « prendre soin de sa vie ».

➤ *Le rapport à la souffrance*

Dans notre conclusion, nous avons relevé ce fait que la souffrance, qu'elle soit douleur physique, altération du schéma corporel, perte du sens de la vie, difficulté dans l'espace relationnel, est très souvent liée à une carence du rapport perceptif que la personne entretient envers son corps (Bois, 2006). Alors, l'approche éducative par le renouvellement du rapport au corps et le développement perceptif a un réel effet jusque dans la façon qu'a la personne accompagnée de vivre sa maladie ou sa souffrance. Sans rechercher la disparition des symptômes, ce changement de rapport est un levier pour l'amélioration de sa santé.

3.3 La simultanéité du soin et de la formation

3.3.1 L'accordage somato-psychique et le toucher psychotonique

Cette dimension d'éducation perceptive s'exprime notamment au cœur d'une séance de relation d'aide manuelle en pédagogie perceptive via le toucher psychotonique³⁸. Comme le souligne Bois : « La mobilisation attentionnelle convoquée par le psychotonus permettait à la personne de déployer une activité d'auto-observation sur une modalité sensible. [...] elle apprenait ainsi à écouter son corps et sa pensée à travers ses modulations toniques » (Bois, 2009, pp. 60-61). Il s'agit d'un accordage entre la personne elle-même et son propre corps, ses propres pensées et ses comportements.

Bourhis (2012) décrit bien les effets de ce type d'accordage : « La personne dans cette atmosphère psychique et tonique gagne en faculté de discrimination et peut décrire de façon très précise le contenu de son expérience et en tirer du sens. Cette habileté introspective perceptivo-cognitive évoque la mobilisation d'une intelligence en lien avec la sensorialité » (p. 89). Ce processus a un rôle soignant dans le sens où il transforme la personne par le biais d'une harmonisation des modulations physico-psychique. Il représente également la possibilité pour la personne de percevoir et, par la voie de l'éprouvé, à en comprendre la signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours.

En se fondant sur la possibilité d'expérimenter un rapport au corps et à soi tout à fait spécifique sous certaines conditions, le soin devient alors formatif, en ce qu'il interroge le sujet dans sa capacité à apprendre à travers une action spécifiée. De plus, cette double façon de prendre soin du corps, de la vie dans le corps, et de prendre soin de la personne fait que le geste manuel contient par lui-même une double posture soignante et formative.

Au final, ces points posés, il reste à montrer comment notre recherche nous permet d'en préciser plus finement les contours et précisément sur ce qui est formatif dans le soin et ce qui est soignant dans la dimension formative. Notre recherche s'interroge sur le vécu des personnes accompagnées, sur leur façon de vivre, ou non, ce double aspect soignant

³⁸ Ce toucher sera détaillé dans le cadre pratique. Le psychotonus renvoie à une articulation, une interface entre le corps et le psychisme.

et formatif, dans leur démarche en pédagogie perceptive. Cette visée doit être la source de nouvelles informations sur les contours entre ces deux dimensions.

DEUXIÈME PARTIE

Méthodologie de la recherche

Chapitre 1 – Posture épistémologique

Cette deuxième partie de thèse se propose d'exposer le cadre épistémologique et méthodologique qui a guidé ma³⁹ réflexion personnelle et m'a permis de construire la méthodologie de recueil et d'analyse de mes données. C'est sur cette méthodologie que s'appuie le cadre pratique de recherche que j'expose, afin de montrer précisément le mode de recueil de mes données.

Rappelons que le projet général de ma recherche s'inscrit dans l'axe B du laboratoire du CERAP, «Élaboration et conceptualisation du paradigme du Sensible. Innovation conceptuelle, épistémologique, méthodologique». Comme la plupart des études qui y sont menées, j'étudie les potentialités humaines fondées sur le développement des perceptions. Mon objet de recherche est construit autour de la notion d'expérience corporelle comme lieu de formation de soi et d'apprentissage de nouveaux modes de relation à soi, à autrui et au savoir. Il s'agit d'explorer et analyser les « phénomènes du Sensible », processus émergents de l'expérience consciente des manifestations internes du corps vivant. Cette notion de corps sensible, à la différence de la sensibilité du corps qui fait appel aux sensations apportées par les cinq sens et la proprioception, s'inscrit au sein du paradigme du Sensible développé par D. Bois (Bois, 2007 ; Bois et Austry, 2007).

Ma question de recherche se formule ainsi : « En quels termes des personnes accompagnées en pédagogie perceptive, mobilisées par le toucher manuel de relation, rendent-elles compte des dimensions soignante et formatrice de cette pratique ? » Sur ces bases, cette recherche se situe dans le champ de l'expérience du Sensible et vise la compréhension en profondeur de ce que vivent les personnes de la dimension soignante et formatrice dans l'accompagnement au contact du Sensible.

³⁹ Au vu du caractère impliqué de ma posture et de ma méthodologie de recherche, j'ai choisi de reprendre, pour cette partie épistémologique, un mode d'expression à la première personne.

Ma recherche, par la nature subjective de son objet, ne cherche pas à prouver ou vérifier une théorie, mais interroge les effets de ma pratique d'accompagnement dans ses dimensions soignantes et formatrices. Elle cherche à comprendre les liens entre ces deux dimensions et particulièrement du point de vue des personnes accompagnées. Elle s'appuie donc sur une démarche compréhensive de sens et se situe naturellement dans la mouvance de la recherche qualitative et compréhensive de Paillé et Mucchielli, (2008, 2012). Cependant le point de vue adopté place le corps sensible du sujet et du chercheur sujet au centre de l'apprentissage. Dans cette double dynamique, formative et de production de connaissance, l'importance et la place de l'implication, de la subjectivité et de l'intersubjectivité qui se jouent entre le sujet et le chercheur sujet, imposent un cadre épistémologique et méthodologique rigoureux. Le paradigme du Sensible offre un tel cadre et des outils spécifiques, comme la posture de neutralité active et à la distance de proximité sur lesquelles nous reviendrons (Bois, 2007 ; Bois et Austray, 2007 ; Berger, 2009b).

Enfin, ma recherche est rendue possible grâce à mon expertise de praticienne en pédagogie perceptive. Je mène ma recherche sur le terrain de ma pratique, dans l'optique d'améliorer la qualité des « soins formatifs » et mon expertise professionnelle. Dès lors, ma posture première est celle d'une *praticienne-chercheuse* (De Lavergne, 2007 ; Kohn, 2001). Étant donné que j'y ajoute les spécificités méthodologiques et épistémologiques du paradigme du Sensible, je m'inscris plus précisément dans la posture de praticien chercheur du Sensible telle qu'elle a été conceptualisée par Bois (2009), Berger et Austray (2009), et Berger (2009b). Nous verrons comment cette posture spécifique me permet de questionner précisément le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive quant aux dimensions soignante et formative de l'expérience qu'elles vivent.

1 Le paradigme compréhensif, interprétatif et Sensible

Ma recherche cherche à comprendre comment s'articulent les deux dimensions de soin et de formation du point de vue du vécu des personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive. Elle appartient donc au registre des recherches qualitatives à visée compréhensive. La production de connaissance depuis le point de vue expérientiel participe à une compréhension particulière des phénomènes humains que propose le

CERAP, laboratoire auquel j'appartiens, à travers la formalisation du paradigme du Sensible (Bois et Austry, 2007), dans lequel ma posture et mes choix méthodologiques et pratiques s'inscrivent.

1.1 Une recherche « qualitative de terrain »

La dénomination de recherche qualitative vise principalement deux secteurs de la recherche : celui du type de données étudiées et celui de leur analyse. Paillé et Mucchielli, (2008) précisent en quoi ces deux secteurs font référence à l'appellation de qualitatif : « La recherche est dite qualitative principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part pour recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, vidéos...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques [...] » (p. 9).

Ainsi, ma recherche est ciblée sur le vécu subjectif des sujets, pour ensuite s'immerger dans leur expérience, la décrire et en tirer une compréhension (Boyd, 2001 ; Depraz, 1999 ; Moustakas, 1994).

Une recherche qualitative vise également la compréhension des phénomènes étudiés et non leur explication ou la preuve d'une théorie établie. Ainsi, ma recherche, ne cherchant pas à prouver, mais plutôt à comprendre, voire à conceptualiser les phénomènes étudiés à travers une forme d'immersion dans les contenus de vécus recueillis, se situe bien dans le paradigme compréhensif et qualitatif (Dilthey, 1992 ; Paillé, 1997). En effet, l'approche compréhensive énonce « que le monde des acteurs humains est un monde de significations et que ce qui importe c'est de comprendre ce monde » (Mucchielli, 2004, p. 30). Elle pointe aussi l'importance des qualités du chercheur lui-même : « la possibilité qu'a tout homme de pénétrer le monde des significations d'un autre acteur humain » (*Ibid.*).

En centrant ma recherche qualitative sur le terrain ma pratique professionnelle, j'opte pour une démarche de recherche « qualitative de terrain », comme le présentent Paillé et Mucchielli (2012) : Cette « recherche implique un contact personnel avec les sujets de la recherche, principalement par le biais d'entretiens et par l'observation des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs » (p. 13).

En effet, pour ce projet de recherche, j'ai choisi comme terrain d'expérimentation mon cabinet de pédagogie perceptive. Et, comme type de recueil, j'ai conduit des entretiens auprès de neuf personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive. Ainsi, les données collectées ressortent bien de ce paradigme qualitatif. Je vais analyser un corpus étendu d'entretiens, au contenu porteur de sens, qu'il va s'agir de mettre à jour.

De plus, l'analyse qualitative élaborée sur les données me permettra d'aboutir à l'élaboration d'une méthodologie pratique visant, par exemple, à mieux accompagner le processus de soin dans la formation. La visée qualitative porte avec elle des fruits de compréhension sur ma pratique professionnelle.

1.2 Une recherche compréhensive sur le mode du Sensible

Centrer la recherche sur la personne, comme source de connaissance expérientielle scientifiquement validée s'inscrit dans les axes de recherche du CERAP et donc dans son épistémologie et son paradigme. Il a pour objectif d'étudier le rapport particulier à l'expérience sensible du corps, et la place du corps sensible dans le processus d'apprentissage éducatifs, formatifs et existentiels. La dimension formatrice de la pédagogie perceptive se situe dans l'accompagnement d'un sens immanent (Bois, 2007) qui émerge d'un rapport particulier à l'expérience sensible du corps.

Nous soulignons que c'est « parce qu'il y a cette notion de connaissance immanente et émergente que l'expérience du Sensible n'est pas seulement une expérience existentielle, mais peut être aussi le support d'une posture et d'une démarche de recherche pleines et entières » (Berger, Austray, 2013, p. 82).

Ainsi, dans un sens particulier, ma recherche vise à étudier la manière dont une personne se perçoit et s'aperçoit au sein des ses contenus de vécu ou précisément interroge ses effets dans sa dimension soignante et formatrice. Dans ce contexte le chercheur va donc créer le cadre d'une expérience extra-quotidienne favorable à l'émergence de ces contenus de vécu afin de générer un matériau sur lequel portera ensuite l'entretien de recherche.

La recherche associée a ce type de vécu est évidemment subjective et impliquante, et nécessite une posture adéquate de chercheur assumant son caractère impliqué. Comme nous l'avons vu dans la partie théorique, ce Sensible qui se découvre prend source avec

le mouvement interne, une animation autonome de l'ensemble des tissus du corps et représente le point de départ de notre démarche de recherche.

Les éléments qui composent la posture de chercheur du Sensible (neutralité active, réciprocité actuante, point d'appui) sont décrits dans la partie théorique et dans le cadre pratique. Associée à ma posture de praticien-chercheur du Sensible, ma démarche de recherche s'inscrit dans une méthodologie qualitative.

2 Posture du praticien-chercheur

2.1 Double appartenance

Ma recherche interroge donc ma pratique et dans le même temps ma pratique inspire ma recherche. Cette double caractéristique est typique de la posture de praticien-chercheur, posture relativement peu courante mais qui prend de l'importance notamment dans la recherche en sciences de l'éducation (Kohn, 2001).

La double appartenance est présentée par De Lavergne dans toute sa généralité : « Le "praticien-chercheur" est un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité » (De Lavergne, 2007, p. 28).

Naturellement, cette double appartenance engendre des tensions que le chercheur se doit d'assumer. Pour Kohn (2001) se nommer praticien-chercheur, c'est : « Assumer, voire revendiquer, un statut qui n'existe pas officiellement (...). Un statut qui "squatte" les frontières et les traverse, qui joue sur les ressemblances et les différences (statut double, il n'est pas métissé), où l'on peut se sentir chez soi aussi bien ici que là-bas – ou se sentir à l'étranger partout, tant le "chez soi" est transformé dès que l'on voyage » (p. 17).

Cet impact, pour ainsi dire identitaire, réclame une adaptabilité de postures que j'ai rencontrées dans ma pratique et dans mon parcours de recherche. Parfois, deux postures se chevauchent dans un inconfort que Kohn (2001) décrit ainsi : « Les contraires sont expressément pris en compte simultanément, c'est-à-dire dans le même temps et le même lieu, par la même personne, dans un acte ou un geste unique (...) les deux positions non seulement co-existent mais se valent » (p. 34).

2.2 Les effets réciproques

Ma pratique évoluait sous mon regard de chercheuse et ma recherche se nourrissait de ma pratique même, expérience qu'appuie De Lavergne (2007) : « L'expression "praticien-chercheur" ne signifie pas seulement que le chercheur est engagé sur un autre terrain professionnel que celui de la recherche. Elle signifie que l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche, mais aussi de façon dialogique et récursive, que l'activité de recherche ressource et ré-orienté l'activité professionnelle » (p. 29). Ce qui pour elle, est la valeur même de la posture de praticien-chercheur : « La recherche vise aussi à faire émerger des dynamiques d'expérimentation et d'action réflexive sur le terrain, à dégager quelques pistes d'action pour mieux faire, pour faire autrement » (*Ibid.*, p. 32).

Mon approche de la recherche est imprégnée de mon expérience de pédagogue perceptif et ma question de recherche est directement issue de ma pratique. De ce fait même, le résultat escompté possède des retombées pratiques, mon travail de recherche dans son ensemble sera sans doute empreint d'un pragmatisme propre à l'actrice de terrain que je suis. Ainsi, je partage les propos de Perrault-Soliveres (2001) : « La recherche peut se trouver ainsi au service de la professionnalité, comme la professionnalité au service de la recherche, se découvrant, se métamorphosant mutuellement dans leurs aspects les plus irréductiblement vivants » (p. 46).

Dans le contexte de cette recherche la relation de réciprocité actuante est la posture relationnelle convoquée à travers le Sensible. Il s'agit d'une réciprocité installée de moi à moi dans le lieu du Sensible mais également avec l'interviewé et avec les données. Cette posture nécessite de trouver la « bonne distance », c'est-à-dire à la fois m'impliquer tout en me distanciant, en étant présente sans me focaliser, ce que Bois nomme « la distance de proximité » (Bois, 2009).

2.3 Implication et distanciation

Cette double appartenance vient cependant interroger l'implication du chercheur dans sa recherche. Implication pourtant nécessaire puisque c'est par cette implication même que la recherche existe (Kohn, 2001, p. 14). D'abord, pour Le Grand (Implexité : implications et complexité.), l'implication est toujours présente : « (...) Tout chercheur

est impliqué à différents niveaux de son activité de recherche quoiqu'il fasse et sans aucun rapport avec sa lueur de conscience des phénomènes en présence. »

➤ *Implication source de connaissances*

Mais l'implication est aussi réclamée comme qualité dans la recherche, comme le soutient Kohn (2001) : « Cette appartenance lui donne accès à des connaissances sur ce groupe social auxquelles le chercheur venant de l'extérieur accède bien plus difficilement, et il peut entendre et comprendre des choses incompréhensibles à quelqu'un venant ponctuellement, même si ce dernier s'immerge, s'engage et "parle en son nom propre" » (p. 20).

L'implication n'est plus un obstacle mais une source de connaissances. Kohn (1986) peut ainsi soutenir : « Le chercheur exploite la particularité de son appartenance et de sa vision en s'y "plongeant" encore plus par un effort de nommer ses caractéristiques et ses contours. Il ne renie pas sa subjectivité, il en tire parti » (p. 818).

Finalement, Le Grand tente de cerner cette complexité avec la notion d'implexité : « Par "implexité" j'entends donc cette dimension complexe des implications, complexité largement opaque à une explication. L'implexité est relative à l'entrelacement de différents niveaux de réalités des implications qui sont pour la plupart implicites (pliées à l'intérieur) » (Implexité : implications et complexité).

L'implication du praticien chercheur du Sensible prend encore une autre dimension dans ma recherche au contact du Sensible. Cette double posture en relation avec le Sensible nécessite d'assumer cette implication. Comme le souligne Berger « L'implication apparaît ici comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il étudie mais, plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche » (2009, p. 199).

➤ *L'implication comme prise de distance*

Finalement, c'est en assumant pleinement cette implication que le chercheur est à même d'en neutraliser les effets éventuels sur la qualité de sa recherche, ainsi que l'affirme Kohn (1986) : « Quelques soient les motivations et les objectifs, engager une recherche à partir de et à propos de sa propre sphère d'action constitue une situation paradoxale : c'est en examinant de près cette pratique que les acteurs prennent de la distance par

rapport à elle. C'est en portant une interrogation systématique sur un aspect particulier que les facteurs en jeu et leurs articulations peuvent être mis au clair » (p. 818).

Ma recherche se situe dans le cadre de ma pratique de pédagogie perceptive où la relation au Sensible est essentielle. Cette pratique enrichit et module cette posture du praticien-chercheur du Sensible déployée durant toutes les étapes de ma recherche. (Bois, 2011 ; Berger, Austray, 2010 ; Berger, 2009a ; Berger, Bois, 2007, 2011 ; Humpich, Bois, 2007 ; Humpich, Berger, Bois, 2011).

Pour cela tout au long du processus de ma recherche, j'ai cherché à me maintenir dans la posture spécifique de réciprocité actuante décrite ci-dessus, c'est-à-dire me maintenir dans une forme de stabilité de conscience et de présence à et en moi-même. Cette attitude m'a permis à la fois de m'impliquer et de me distancier, de suspendre les *a priori*, les allants de soi, de me décentrer tout en restant présente, ce que Bois (2009) nomme neutralité active dans la recherche. « La neutralité est donc cette attitude d'ouverture à toutes les informations qui se donnent dans l'immédiateté du champ perceptif, tandis que la part active réside dans l'effort soutenu à préserver le lieu de suspension » (Bois, 2011, p. 14). Il rajoute que dans ce contexte, le chercheur mobilise à partir du lieu du Sensible l'ensemble de ses facultés perceptives, cognitives et intellectuelles ce qui lui donne accès à une proximité créatrice avec sa recherche.

3 Posture du « praticien chercheur du Sensible »

La première caractéristique de mon objet de recherche est que son expérience ne peut s'étudier de l'extérieur. Elle réclame des conditions spécifiques pour que les phénomènes du Sensible, objets d'interrogation de ma recherche, puissent apparaître. En particulier, le praticien chercheur du Sensible doit être lui aussi dans une démarche du Sensible : « Nous sommes même dans l'obligation de constater que seul un chercheur ancré dans un rapport à son corps sensible peut entreprendre une investigation de terrain autour du corps sensible » (Humpich et Bois, 2007, p. 466). C'est pourquoi le chercheur prend appui sur sa propre expérience et expertise de praticien. Comme le précise Lieutaud (2014) en se référant au paradigme du Sensible (Bois et Austray, 2007) : « La puissance de cet outil réside d'une part dans l'acuité perceptive que le chercheur parvient à développer, à travers un apprentissage spécifique, qui lui permet

d'accéder à des degrés de discrimination d'informations internes habituellement non-accessibles au sens commun. Elle réside également dans une épistémologie pratique dont le détail méthodologique permet de faire de cette exploration de l'intime une étude des potentialités humaines » (p. 182).

Notre posture est impliquée, et notre propre expérience de la subjectivité corporelle participe à la réciprocité actuante. Elle s'origine dans le toucher de relation manuelle entre le praticien et la personne accompagnée. Dans le contexte présent, elle concerne la relation entre le chercheur et sa recherche. Elle est la condition sans laquelle nous n'aurions pas accès aux données signifiantes. Cette relation de réciprocité renvoie à la part active du praticien et du participant. Elle désigne un mode relationnel de proximité à l'autre qui repose sur une présence à soi et plus précisément à son corps vivant et sensible. Comme le souligne Bourhis : « La réciprocité actuante est le jeu subtil d'interactions entre l'observant et l'observé, où l'observant influence l'observé qui en retour influence l'observant dans une ellipse circulante » (2007, p. 56).

3.1 Distance de proximité

Cette nécessaire implication va cependant de pair avec la posture mise au point par Bois et qu'il nomme *distance de proximité* (Bois, 2009), spécifique de la recherche sur et avec le Sensible. Elle signifie avoir suffisamment de recul, tout en restant impliquée dans mon sujet de recherche. C'est à la fois en m'impliquant tout en me distanciant, en étant présente mais sans être focalisée. C'est ainsi que j'ai apprivoisé ma posture de praticienne-chercheuse du Sensible durant toute la durée et toutes les phases de cette recherche. Au fur et à mesure de mon imprégnation, je me laissais toucher et imprégner de ce que je comprenais du *verbatim* ou j'intuais à travers ma sensibilité et ce, tout en respectant la rigueur de l'analyse.

3.2 Neutralité active

En pédagogie perceptive, le praticien est entraîné à être dans une posture de recherche depuis le Sensible, avec l'expérience du Sensible. C'est l'un des atouts du praticien expert : pouvoir s'appuyer sur son expertise de terrain dans son activité de recherche. Ainsi la posture de neutralité active est directement utilisée dans sa pratique et dans sa recherche. Le praticien-chercheur du Sensible, à la fois acteur et spectateur de sa

pratique, dans sa posture de « neutralité active » allie la distance et la proximité. Bois et Austray (2007) la décrivent de cette manière : « La part de neutralité correspond à un "laisser venir à soi" les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. (...) La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. (...) la posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible. (...) » (p. 10).

Dans mon cas, à cette posture de neutralité active rodée par mon expertise professionnelle, se rajoute l'activité de recherche. Sur mon terrain de recherche, bien que mon intention reste pédagogique, l'accompagnement est effectué dans un projet de recherche. Ce n'est pas tantôt l'une tantôt l'autre, ce sont les deux à la fois. Comme le souligne Berger : « C'est dans la contemporanéité des deux positionnements que se situe le trait caractéristique de ce rapport à l'expérience » (Berger, 2009a, p. 53). Elle allie à la fois la distance et la proximité.

3.3 Réflexivité

Je suis consciente, comme je l'avais déjà souligné dans la partie théorique, que derrière le protocole il y a toutes les potentialités et singularités du praticien. Il en est de même chez le praticien chercheur. Le retour réflexif sur moi-même et sur ma pratique a changé mon regard sur la perspective soignante et (ou) formatrice des personnes accompagnées. Il en est vraisemblablement de même du public interrogé, comme en témoigne Zabeth : « (...) Cet entretien de recherche me permet aussi de mieux assimiler les choses, de mieux prendre conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre compte de l'évolution depuis le début des séances » (Z1, L185-188). Cette double posture s'exprime donc dans une réciprocité actuante (voir cadre théorique). Il paraît important de le souligner.

4 Ma posture particulière en tant que soignante-formatrice

Comme je l'ai décrit dans mes pertinences, mon long parcours de formation de praticienne a profondément modifié la construction de mon identité professionnelle. En ce sens, on peut dire que ma propre formation de soignante et de pédagogue m'a permis

d'ouvrir ma réflexion à des champs et à des théories différentes. Ainsi, l'exploration de ces divers mondes a été jalonnée de périodes de « déconstructions », de « reconstructions » et d'apprentissages.

Je tiens également à préciser que cette étude, en plus de cette double posture du Sensible, me concernait particulièrement dans cette articulation soin-formation. Les découvertes et les questionnements générés par mon parcours personnel et mon travail de pédagogue perceptive m'ont donné une soif nouvelle de nourriture scientifique, pour mieux accompagner les personnes, étant habitée par cette dimension humaine de ma pratique. J'ai cherché tout au long de ce travail de recherche, à « prendre soin de moi », d'articuler ou distinguer, incarner et prendre conscience de par ma trajectoire professionnelle et personnelle de ma posture de soignante et (ou) de formatrice (voir mes pertinences). J'ai ainsi constamment dû me prendre en soin et veiller à la qualité de ma présence soignante et formatrice, à la fois pour moi et pour l'autre. Mais également de prendre soin de ma technique au sein de cette articulation, et particulièrement de prendre soin de la personne en tant que sujet. C'est à la fois une posture et une attitude attentionnée, de respect de la personne et de son expérience, et d'ouverture. Cette attitude est facilitée par la qualité de présence exigée par le Sensible, mon expérience personnelle de la pratique sur soi et mon expertise sans cesse renouvelée au sein du cabinet, ceci tout en reconnaissant que « la notion d'expertise au contact du Sensible est délicate à définir » (Lefloch, 2008, p. 112). À cela se rajoute la posture de praticienne du Sensible qui me permet de préciser, d'affiner, de clarifier les options, de transformer ma pratique et moi-même. C'est ainsi qu'a pris forme et se transforme ce travail de recherche toujours inachevé.

À travers cette recherche, je découvre aussi une nouvelle posture de praticienne-chercheuse du Sensible qui s'est rajoutée à mes deux autres postures de soignante et de pédagogue. Chacune de ces postures a fait l'objet d'un travail personnel et d'un questionnement sur la prise de conscience de mes propres « angles morts » de manière à pouvoir identifier et d'y être attentive au cours des entretiens, et ainsi pouvoir les réguler. Cela m'a demandé par exemple, de mettre en suspension mon hypothèse personnelle de départ d'un entrelacement entre dimension soignante et dimension formative en pédagogie perceptive, pour m'ouvrir à d'autres perspectives issues de l'expérience vécue des participants.

Bien sûr comme le fait remarquer Le Grand (Implexité : implications et complexité.) : « Il peut très bien y avoir une intense réflexion sur les implications qui n'entre pas dans

la présentation écrite finie mais ne s'en fait pas moins sentir. » En donnant à voir « qui je suis » en tant que praticienne-chercheuse j'apporte, je crois au lecteur des éléments nécessaires et indispensables à la compréhension des mises en sens qui s'effectueront au cours de cette étude concernant cette dimension de soin et (ou) de formation.

Cette ouverture laisse une place à l'imprévisible, la création, l'insécurité mais également à la rigueur et au choix de la technique. En résumé, toute cette dimension de prendre soin et d'humanité de ma pratique, n'empêche pas la rigueur scientifique.

5 Méthodologie d'analyse phénoménologique et heuristique

5.1 Phénoménologique...

Dans le souci de respecter l'insertion de ma recherche dans un paradigme compréhensif, j'ai donc choisi une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique avec l'objectif premier de respecter les dires de mes participants et de rester au plus près des textes recueillis. En effet, pour analyser les vécus subjectifs des personnes, il me fallait dans un premier temps pouvoir accéder aux données à travers une analyse descriptive qui révèle leurs contenus, ce qu'offre une démarche phénoménologique comme le précise Van Manen (1990) : « La phénoménologie, en tant que science humaine, est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse »⁴⁰ (p. 11).

Pour arriver à ce degré de profondeur et de richesse dans la compréhension des phénomènes en cause, je me suis appuyée sur une approche heuristique qui enrichit l'approche phénoménologique.

5.2 ... Et heuristique

Ma posture s'inscrit également dans une démarche heuristique, dont l'esprit s'inscrit aussi dans un paradigme compréhensif, comme le précise Craig (1978) : « Un processus de recherche qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification » (p. 43).

⁴⁰ Ma traduction de : « Phenomenological human science is the study of lived or existential meanings; it attempts to describe and interpret this meanings to a certain degree of depth and richness. »

La recherche heuristique met l'accent sur l'implication et la relation du chercheur à toutes les étapes de sa recherche. Lieutaud (2014) précise dans sa thèse les six étapes de sa méthode de recherche dite heuristique, développées par Moustakas (1990). Bien qu'elles ne respectent pas toujours cet ordre, elles consistent en : « L'engagement initial, l'immersion dans l'expérience, l'incubation ou l'imprégnation, l'illumination, la compréhension ou mise en mot et la communication » (p. 177).

Ainsi, l'objet d'étude de la recherche heuristique qui est, comme le précise Paillé (2007), « l'intensité d'un phénomène tel qu'un chercheur et des co-chercheurs l'ont vécu » (p. 144), sous-tend non seulement l'implication du chercheur mais aussi une expérience personnelle du phénomène étudié. En effet, bien que cette recherche porte sur ma pratique, elle a comme caractéristique « de se faire "en acte", avec et même depuis, le Sensible lui-même. L'expérience du Sensible ne pouvant s'étudier de l'extérieur (...) » (Berger, Austry, 2009, p. 4). Cette implication montre d'abord la convergence entre la démarche heuristique et la posture de praticien-chercheur, et, de plus, s'accorde bien avec ma posture d'analyse, la compréhension des phénomènes en lien avec mon expertise de terrain.

5.3 Méthodologie d'analyse à visée interprétative

5.3.1 La recherche de sens

Cependant, si, dans la démarche heuristique et phénoménologique, la description tient la première place, la démarche qualitative s'étend au-delà de cette première phase de compréhension. L'analyse recherche la compréhension profonde des phénomènes étudiés, et entend se placer dans une seconde phase dans une visée de dévoilement de sens, « ... pour la raison principale que la description de l'expérience même appelle déjà son interprétation pour que son sens en soit mis à jour », selon les mots de Bois (2007, p. 142).

Interprétation et compréhension ne sont donc pas incompatibles, et même vont de pair, si l'on saisit que le sens est partout comme l'avancent Paillé et Mucchielli (2008) : « L'analyse qualitative, (...), est traversée de toute part par le sens : importation de sens, recherche de sens, production de sens. Le sens peut être défini comme l'expérience humaine (réelle ou imaginée) à laquelle peut être rapporté un énoncé (mot ou ensemble de mots) qui en permet la compréhension » (p. 49).

La phase d'interprétation a donc pour objectif de mettre à jour des compréhensifs sous-jacents aux données, et se comprend donc comme interprétation par le chercheur, comme le souligne Bois (2007) : « ... La mise à jour de ce sens immanent suppose une part d'interprétation du chercheur qui tente de clarifier le sens des faits particuliers, de le construire d'une manière rationnelle » (p. 142)

5.3.2 L'entremêlement théorie / terrain / chercheur

Cette démarche particulière met l'accent sur la posture phénoménologique du praticien chercheur « qui doit prendre acte de la tension entre théorie et terrain dans la situation concrète d'analyse et comment il peut arriver à trouver une adéquation intellectuelle juste » (Paillé, Mucchielli, 2012, p. 103). Comprendre et interpréter des vécus subjectifs nécessite de la part du praticien chercheur une profonde implication et une bonne connaissance du phénomène étudié. En un sens, je (praticien-chercheur) vis ma recherche en première personne et ma part subjective est convoquée de manière intentionnelle et mise en action dans l'analyse. Cette notion d'un aller-retour entre théorie et analyse a notamment été évoquée par Strauss et Corbin (2004), pour lesquels : « [...] Durant toute la recherche, il faut continuer à fouiller l'ensemble de la documentation [...] et faire alterner lecture et analyse des données » (p. 56). Cette modalité opératoire de la recherche qualitative permet une prise de recul par rapport aux mouvements d'analyse des données, qui est la bienvenue dans le cas d'une posture d'implication. Elle contribue ainsi à inscrire ce travail dans une méthodologie de recherche impliquée.

Cette volonté interprétative se traduit dans ma démarche par mon choix d'opter pour une analyse catégorielle.

5.3.3 Analyse catégorielle basée sur la théorisation ancrée

L'analyse catégorielle que j'ai adoptée s'inspire largement des outils d'analyse proposés par la théorisation ancrée. C'est par le caractère ouvert de ma recherche, et par le fait que l'analyse des données et le processus de construction théorique se sont nourris réciproquement, que ma démarche se rapproche de l'esprit de la théorisation ancrée (Paillé, 1994 ; Paillé et Mucchielli, 2008, 2012 ; Strauss et Corbin, 2004).

Au final, Paillé (1994), en soulignant combien « l'analyse par théorisation ancrée est une méthode extrêmement stimulante pour quiconque désire pousser l'étude de son objet de recherche au-delà d'une première analyse descriptive » (p. 150), montre la

cohérence entre ancrage dans une pratique de terrain, appui sur des données qualitatives et désir de modélisation théorique de ces données. C'est donc une démarche d'analyse en cohérence avec ma posture impliquée de praticien-chercheur du Sensible. J'ai déjà défini la posture spécifique de neutralité active du chercheur en insistant sur la part active qui permet de maintenir le rapport au Sensible. Je rajouterai qu'il m'est apparu essentiel, dans le contexte de ma recherche de m'inspirer du « modèle de la dynamique de recherche anticipation/émergence » élaborée par D. Bois (2011). Il allie à la fois une dynamique anticipatrice, et une dynamique créatrice. Chaque étape de la recherche est en lien avec la précédente tout en l'amplifiant. Ce lien de cohérence apparaît notamment entre la question de recherche, la formulation d'objectifs opérationnels, la création du guide d'entretien et la phase d'analyse catégorielle. La dynamique créatrice est rendue possible par l'application de la posture de neutralité active du Sensible, mais aussi par une mise en relief des données qui échappent à la construction prospective et qui s'extrait sous la forme d'émergence. Ce point se verra clairement dans le chapitre méthodologique consacré à l'analyse des données dans la façon dont j'ai construit mes étapes de catégorisation.

Chapitre 2 – Cadre pratique

1 Préparation de l'entretien, mise en perspective d'un dispositif

Je présente dans ce chapitre les modalités pratiques déployées auprès des participants à ma recherche sous l'éclairage du champ théorique.

Chercher à répondre à ma question de recherche suppose une phase préalable de mise en situation pratique, plaçant la personne au cœur de sa relation au corps Sensible. Cette phase est primordiale et conditionne pour une grande partie le bon déroulement de l'entretien de recherche.

Le cadre d'expérience sur lequel portent les trente-deux entretiens réalisés, constitutifs du matériau d'analyse, représente plusieurs séances de pédagogie perceptive (je rendrai compte de la méthodologie d'entretien un peu plus loin). En effet, mon objet de recherche porte sur *la manière dont les personnes accompagnées en pédagogie perceptive rendent compte des dimensions soignante et formatrice mobilisées par le toucher manuel de relation*. Parmi les outils de la pédagogie perceptive (relation d'aide manuelle, gestuelle, intériorisation sensorielle), j'ai choisi pour cette recherche la relation d'aide manuelle ou toucher manuel de relation comme acte d'intervention chez les neufs participants.

De par l'orientation de ma question de recherche, le critère de la relation au corps sensible est bien évidemment central. C'est pourquoi dans une première étape, à chaque séance, il a fallu mettre en place les conditions du Sensible, m'assurer que les participants à l'expérience témoignent de cet état de perception particulier qui les met en relation avec le Sensible⁴¹. La deuxième étape a consisté à m'assurer de la construction d'un entretien sur le mode du Sensible.

⁴¹ Je ne détaillerais pas l'aspect technique des indicateurs du Sensible qui relève de l'expertise du praticien

Bien qu'il existe quatre instruments pratiques qui permettent un accordage somato-psychique en pédagogie perceptive, la pédagogie manuelle, la pédagogie gestuelle, la pédagogie de l'intériorisation sensorielle, la pédagogie verbale, nous avons choisi de circonscrire notre cadre de mise en situation pratique à la pédagogie manuelle ou toucher manuel de relation. Cette approche est généralement une des premières approches d'éveil du Sensible qui nécessite des conditions de mise en situation extra-quotidienne (ce cadre a été présenté dans ma partie théorique). Elle représente l'outil que je pratique le plus auprès des personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive et c'est celui que j'avais déjà utilisé lors de mon mestrado (2007), cette recherche s'inscrivant dans la continuité de ce dernier.

Pour répondre à ma question de recherche j'ai choisi certains points clé de l'enjeu soignant et formatif des outils de la psychopédagogie perceptive comme le point d'appui, l'accordage psychosomatique, la directivité informative, le toucher psychotonique et les effets de ces outils qui comme nous le verrons portent en eux une dimension à la fois soignante et formatrice.

2 Le toucher de relation en pédagogie perceptive

Parmi les outils de la pédagogie perceptive, j'ai donc choisi la relation d'aide manuelle qui crée les conditions d'accordage de la personne avec elle-même. C'est une des conditions pour la réalisation de mes entretiens de recherche et c'est aussi un lieu de rencontre de la personne avec elle-même qui va produire des contenus riches éclairant son expérience, susceptibles d'être interrogés pour ma recherche.

Dans la continuité du chapitre théorique sur la psychopédagogie perceptive, je présente dans un premier temps la nature du toucher utilisé dans ses aspects pratiques, puis la notion d'accordage somato-psychique, objectif principal des séances de relation d'aide manuelle.

2.1 Le toucher psychotonique dans la relation d'aide manuelle

En pédagogie perceptive, le toucher de relation s'appuie sur la mobilisation du psychotonus de la personne, c'est pourquoi on le nomme également *toucher psychotonique*, toucher spécifique à la pédagogie perceptive (Bois, 2006 ; Courraud, 2007a, 2007b, 2009).

À travers des gestes précis, doux et profonds, effectués dans la lenteur particulière décrite dans le chapitre théorique, le praticien concerne une nature de tonus corporel global, ou somato-psychique, que Bois a nommé *psychotonus*. Il « éveille – réveille » une force de régulation et de croissance qui anime toutes les structures du corps : peau, fascias, muscles, os, organes et liquides. De plus, ce psychotonus est, en un sens, « un témoin de l'adaptabilité somatique et psychique de la personne » (Courraud, 2009, p. 202). C'est ce double aspect qui a fait que Bois l'a dénommé psychotonus.

L'objectif de ce toucher, accompagné par un entretien en temps réel de la séance, est de rendre la personne consciente la subjectivité de « [...] la subtilité des informations qui apparaissaient dans le corps appelait à poser l'attention de façon intense et soutenue sur l'intériorité » (Bois, Austry, 2009, p. 59). Moyennant une éducation perceptive et un entraînement attentionnel pour lesquels ont été développées des procédures pédagogiques spécifiques (Berger, 2009a, p. 26), le toucher psychotonique devient, à la fois un outil de régulation de la vie interne du corps et un outil pédagogique, avec lequel la personne apprend à entrer en relation avec cette vie interne riche et signifiante.

La relation d'aide manuelle par le média du mouvement interne constitue donc de notre point de vue une manière de toucher la partie la plus profonde, la plus « positive » et la meilleure de la personne. Elle est également le moyen par lequel la personne peut « toucher », épouser et se laisser guider par le mouvement interne de sa vie qui se déroule dans son corps. Elle ressent alors un état d'unité et de globalité, une augmentation de sa vitalité ainsi qu'une conscience d'elle-même plus riche qui la met dans un nouvel état d'équilibre. Cet état a un impact tant sur sa vie physique que psychique. En ce sens, le toucher de relation « soigne la relation à soi, la présence à soi et le sentiment de soi, intimement liés à la qualité de la relation au corps » (Courraud, 2007a, p. 126).

Cette posture nous rend proches de la psychologie humaniste qui prône une potentialité humaine tendant vers l'actualisation et l'auto-réalisation de la part la meilleure de soi (déjà évoquée dans la partie théorique). La portée contenue dans la notion de toucher psychotonique est donc essentielle pour la personne accompagnée, concernant la dimension soignante et formative. En effet, comme le souligne Bois : « La mobilisation attentionnelle convoquée par le psychotonus permettait à la personne de déployer une activité d'auto-observation sur une modalité sensible. [...] elle apprenait ainsi à écouter son corps et sa pensée à travers ses modulations toniques » (Bois, 2009, pp. 60-61).

Ainsi, au-delà des fonctions de régulation, de détente physique et psychologique, ce type de toucher représente le point de départ d'une manière inédite de se ressentir comme soi, c'est une véritable « reconstruction de la fonction identitaire et du sentiment de corporéité qui participe au sentiment d'unité somato-psychique » (Courraud, 2007, p. 126).

2.2 L'accordage somato-psychique

Le but d'une séance de relation d'aide manuelle est la création d'un accordage somato-psychique. Le protocole de l'accordage utilisé a respecté les techniques standards de la pédagogie perceptive : selon des enchaînements de prises manuelles précis et codifiés spécifiques à notre méthode qui sollicitent le psychotonus. Ce qui est mis en jeu est d'abord une reconstruction de l'unité corps-esprit avant de devenir accordage entre toutes les parties de l'être de la personne accompagnée : corps, pensées, vécus à partir de la mobilisation des instruments internes qui se trouvent au carrefour des fonctions motrices sensorielles et psychiques de l'individu (attention, pensée, mémoire, éprouvé, régulation tonique, ...) (Bois, 2007).

Les séquences se déroulent et s'enchaînent selon les protocoles habituels de l'accordage en pédagogie perceptive, en fonction des réponses aux différents points d'appui (voir plus bas) et leurs effondrements toniques, et donc au plus près de la demande du corps de la personne. Il est possible tout au long de la séance de consacrer des séquences à un élément spécifique en fonction du moment présent et de la demande corporelle.

Pour ce qui nous intéresse dans ce chapitre, laissons la parole à Bourhis (2012) qui décrit bien les effets de ce type d'accordage : « La personne dans cette atmosphère psychique et tonique gagne en faculté de discrimination et peut décrire de façon très

précise le contenu de son expérience et en tirer du sens. Cette habileté introspective perceptivo-cognitive évoque la mobilisation d'une intelligence en lien avec la sensorialité » (p. 89). Cette faculté de discriminer chaque tonalité interne vécue et la faculté de comprendre le sens porté par l'expérience du Sensible s'éduque et constitue la dimension formatrice de la psychopédagogie perceptive.

Si l'accordage n'est pas réalisé, l'entretien post-immédiat n'a pas lieu d'être. Il n'y a pas de compréhension nouvelle sans le préalable de l'accordage. Il n'y a pas de modifiabilité perceptivo-cognitive (cf. la partie théorique) possible sans ce préalable.

Pour ce qui concerne la dimension soignante, le praticien affine sa prestation à travers une présence de qualité envers la personne touchée dont il prend soin. Techniquement, tout au long du « soin » (dans le sens de technique effectuée avec soin), il attache une attention particulière à l'évolutivité, c'est-à-dire aux modifications rencontrées. Il porte « un regard analytique sur les repères qui définissent les critères de santé positifs comme la liberté du mouvement interne dans tous ses paramètres, la réponse positive au point d'appui, la présence d'une réaction psychotonique, la liberté articulaire, ..., ainsi que sur les repères de santé négatifs comme la restriction du mouvement interne, l'absence de réponse au point d'appui, la perturbation de la réponse psychotonique, les limitations articulaires et les tensions musculaires, etc. » Bourhis (2012, p. 90). Pour évaluer la qualité de rapport de la personne à son propre corps, sa qualité de présence à l'action, nous la questionnons sur le vécu de son expérience en temps réel durant la séance manuelle et à la fin de la séance, ce qui permettra d'évaluer l'évolution entre le début et la fin de la séance. C'est ce que nous nommons l'entretien de vérification, dans lequel nous introduisons des questions comme celles-ci :

- Êtes-vous conscient de la présence du mouvement interne ?
- Sentez-vous que ce mouvement est autonome dans votre corps ?

Cette évaluation constitue un bilan, aussi bien du vécu de la personne accompagnée, que de la progression du geste technique.

Il est à noter que le cadre de la recherche non seulement oriente mon entretien vers des priorités d'expression de vécus en lien avec mon étude, mais m'offre également un espace de temps plus conséquent que je n'ai pas nécessairement dans ma pratique clinique.

2.2.1 Le point d'appui manuel

Techniquement, le protocole de l'accordage somato-psychique repose sur l'utilisation du point d'appui⁴², outil d'écoute et de potentialisation de la dynamique interne pour permettre l'éveil sensoriel. Le temps du point d'appui est l'occasion pour le participant de stabiliser son attention et de se tenir « dans une attente ouverte aux frontières du connu et de l'inconnu » (Bois, Austry, 2007, p. 10). On peut dire que le point d'appui constitue un temps fort, une phase d'ajustement avec le corps du praticien, sa propre présence et le corps du patient. Selon Courraud, ce type d'entretien tissulaire ne représente pas le face-à-face de la relation d'aide classique mais un « corps à corps » (Courraud, 2009, p. 204). Il est à la fois un geste technique, relationnel, transformateur, il engage un dialogue entre le praticien et la part Sensible de la personne qu'il accompagne. Cette qualité d'attention, de présence, mais aussi de prendre soin de soi, de la technique et de l'autre sera effective durant toute la séance y compris durant l'entretien de recherche.

Marty (2012) résume les enjeux du point d'appui de la manière suivante : « [...] Le terme point d'appui englobe un principe de force spécifique, une posture particulière, un geste et des applications caractéristiques, une participation du patient impliqué et une modalité relationnelle sur le mode de la réciprocité » (pp. 157-158). De plus, le point d'appui est l'outil qui permet la mobilisation et l'éveil du psychotonus. Comme le précise Marty (2012) : « [...] le point d'appui actuellement est assimilé au toucher psychotonique dont le but est d'agir sur la modulation psychotonique sollicitée dans le point d'appui » (p. 148).

Du point de ma recherche, je remarque qu'il concerne à la fois la dimension soignante et formative, de par son incidence réelle sur la régulation du principe de force inhérent à l'organisme, qui a un effet sur les plans somatiques et psychiques que nous comptons préciser au cours de notre étude. Le point d'appui permet ainsi de créer les conditions de l'émergence d'une nouvelle expérience de soi et de référence à soi : nouvelle manière d'être et de se percevoir.

C'est également l'occasion, pour le praticien, de placer le participant au cœur du processus de soin et de formation et de pratiquer un premier bilan sensoriel (évaluation

⁴² Rappelons que le point d'appui se définit comme un arrêt circonstancié du mouvement interne, appliqué au bon endroit, au bon moment, et avec la bonne pression, mettant en jeu une réaction tonique interne.

de l'état tonique, des asymétries, des désynchronisations, implication sensorielle de la personne...). Cet apprentissage est favorisé par ce que nous appelons une « directivité informative en temps réel » qui ne participe pas à induire des perceptions, mais bien à capter ce qui est disponible et qui pourrait ne pas être réceptionné. Cette potentialité s'éduque et se développe. Bois (2006) définit trois étapes : « La première correspond à "je perçois" : [...] Il ressent sans forcément faire quelque chose de cette sensation. [...]. La deuxième étape correspond à "je perçois que je perçois" : le patient prend pleinement conscience de sa perception, il en prend acte, il est présent à sa perception. La troisième étape est celle du "je perçois les effets de ma perception" » (p. 136).

Pour la personne accompagnée, ce moment est également fondamental, il lui offre un temps pour elle, un silence de qualité, lui laisse le temps de se poser, de s'écouter, de se ressentir dans son intériorité, d'en prendre conscience, de vivre dans le moment présent. Comme le souligne Bois (2007) : « La personne, de son côté, prend d'abord conscience de son contour, de sa peau, de sa posture, puis se sent progressivement concernée dans une globalité et une profondeur qui lui donnent le sentiment d'être écoutée et prise en compte dans tout ce qu'elle est. À travers la rencontre de sa matière corporelle, elle perçoit sa consistance propre, s'y reconnaît tout entière et découvre comme un portrait d'elle-même dans son intériorité... » (p. 107).

C'est ainsi un premier pas vers une appropriation d'elle-même, une potentialité de mise en forme, la découverte de nouvelles perceptions constructives au sein de son processus d'auto-rééquilibration.

2.2.2 Critères d'accordages pour le praticien

Nous considérons que la personne accompagnée est accordée quand la globalité du corps est concernée par la main du praticien. En tant que pédagogue perceptif, nous savons qu'une personne est en relation avec son Sensible quand elle est capable de décrire simplement les phénomènes internes de modulation tonique ou de changement d'état qui se produisent indépendamment de sa volonté, à l'occasion des mises en situation extra-quotidiennes pour nous l'accompagnement manuel.

Les indicateurs de la présence du sensible selon (Bois, 2007) :

- Présence du mouvement interne (avant, pendant et à la sortie du point d'appui)
- La chaleur, la profondeur
- La globalité corporelle
- Toutes les formes de globalité (volume, contours, espace, totalité)
- Présence à lui-même et éprouvé d'un fort sentiment d'existence.

Lorsque le praticien n'est plus en contact de toucher avec la personne, il reste à ses côtés, celle-ci étant toujours allongée sur la table. Se présente alors fréquemment un moment de silence, plus ou moins long qui va permettre à la personne d'intégrer ses vécus, ou dialoguer avec elle-même. Puis l'entretien de fin de séance et pour ce qui nous concerne l'entretien de recherche peut débuter.

2.3 La posture

Il me semble important de préciser le type de posture adopté par le praticien, afin de bien mettre en valeur que celle-ci est un paramètre important qui concerne potentiellement à la fois la dimension soignante et la dimension formative de l'accompagnement.

La posture relationnelle praticien-participant s'exprime sous la forme d'une « réciprocité-actante » (Bois, Austray, 2007 ; Bois, 2007 ; Bourhis, 2012, Laemmlin-Cencig, 2007). Comme le soulignent Bois et Austray (2009) : « L'observé et l'observant cheminent ensemble et s'inter-influencent en permanence dans la clarification sensorielle et cognitive de ce qui émerge du rapport au corps sensible » (p. 115). Ainsi, ce qui naît de cette expérience peut devenir source de partage et source de connaissance réciproque. Pour les praticiens, c'est cette symétrie d'expérience partagée qui est la condition première pour que la relation d'accompagnement soit à la fois une relation du prendre soin et une relation pédagogique (Berger, Austray, 2011 ; Bois, 2006 ; Laemmlin-Cencig, 2007).

Précisons qu'il ne s'agit donc pas d'une posture qui favoriserait une fusion affective entre le patient et le praticien, ni même une confusion entre les sensations de l'un ou de l'autre. Cette posture devient aussi pour le praticien un outil, un critère d'action et un repère de régulation. Il est clair que ce toucher relationnel relève d'une éthique qui

interroge sur la finalité, la relation à soi en tant que praticien mais aussi, la question de l'autre. En effet, le praticien ne touche pas qu'une anatomie, il touche « une personne dans sa globalité » avec ses vulnérabilités et ses forces (Bois, 2006). Comme le précise Bourhis (2012, p. 69) « Le praticien dans ce cas doit avoir réglé ses comportements qui font l'objet d'un investissement érotique, séducteur et de domination. » Il devient alors éthiquement important de faire le choix de prendre soin de soi et de la personne accompagnée ce qui va permettre de créer des conditions de facilitation et de sécurité dont l'autre a besoin et nécessaire à son processus d'apprentissage et de transformation.

En effet, cette attitude devrait lui permettre d'objectiver les différentes phases de son cheminement pendant le soin (enrichissement de sa perception, affinement de sa capacité à décrire son expérience, à en témoigner, à tirer du sens de son vécu). Ce dernier point concerne directement ma recherche et mon intérêt à installer un cadre pratique et de recherche favorisant l'émergence des vécus et la qualité de leur restitution verbale par les participants et ainsi repérer les dimensions soignante et formatrice de leurs points de vue.

C'est aussi le moment pour le praticien de déployer un certain nombre d'attitudes qu'il adoptera tout au long de la séance. Sans toutes les nommer, nous pouvons citer :

- Une attitude d'observation du mouvement interne qui requiert une présence, « [...] la nature de la présence qui est mise à l'œuvre dans notre approche est une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps » (Bois, 2009, p. 49), une qualité d'écoute, le respect de la lenteur de déroulement du mouvement et les temps de points d'appui.
- Une attitude de neutralité active, comme « posture de saisie du Sensible » (Bois, Austry, 2007, p. 10) qui est à la fois un entrelacement entre un « laisser venir à soi » et d'autre part, une activité qui « consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. Ces réajustements sont également nécessaires pour "coller" à l'évolutivité du Sensible » (*Ibid.*).
- Un rapport de réciprocité actuante : « Une modalité de présence à soi et à autrui qui s'installe entre deux personnes quand elles situent leur relation d'échange sur la base d'un rapport partagé au Sensible » (Berger, 2009a, p. 232).

Cette création de conditions va permettre au participant et en même temps au praticien de déployer une qualité de présence ou réciprocité actuante pour reprendre la terminologie de Bois. C'est au sein de cette réciprocité que peut se construire « une forme singulière de rapport entre soi et soi, qui devient le primat du rapport entre soi et le monde » (Bois, Austray, 2007, p. 10) et qui sera interrogé pour notre recherche.

Pour pénétrer chaque expérience et demeurer au plus près de l'objet de ma recherche – La dimension soignante et formative – j'ai donc réalisé dans un deuxième temps, en m'appuyant sur la méthodologie d'intervention clinique mise au point par D. Bois un entretien de recherche à « directivité informative ».

Après avoir décrit le cadre pratique de ma recherche et les conditions nécessaires à ma production de données, je peux maintenant détailler la méthodologie de production et d'analyse des données recueillies.

Chapitre 3 – Méthodologie de production des données

1 Introduction

Après avoir abordé la posture épistémologique et le cadre pratique, vient le moment de décrire la méthodologie de production des données que je compte mettre à l'œuvre dans cette thèse dans ses aspects pratiques. Dans ce chapitre, je m'autorise à utiliser le "je" pour décrire ma pratique en première personne.

Je décrirai tout d'abord avec précision la méthodologie qui a présidé à la constitution du recueil des données de cette recherche, tant dans son élaboration que dans sa formalisation et sa mise en pratique.

1.1 Cadre d'expérience

Dans le cadre de cette recherche, les données ont été recueillies au cours d'un *entretien de recherche* construit à partir d'un guide d'entretien. Également appelé entrevue ou interview, il peut se définir comme : « Un procédé d'investigation scientifique, utilisant un processus de communication verbale, pour recueillir des informations, en relation avec le but fixé » (Grawitz, citée par Dépelteau, 2005, p. 314) pour une approche d'analyse résolument catégorielle.

Cependant, je précise que l'approche catégorielle que je compte mettre en œuvre respectera le caractère exploratoire et ouvert de ma recherche, puisque cette recherche porte sur un phénomène relativement peu étudié (Goyette, 1998). Les entretiens à directivité informative, comme méthode de recueil de données n'ont pas pour but d'être « représentatifs », ils sont entrevus dans leur dimension relationnelle et dans le but de livrer des points de vue singuliers et de les réfléchir au regard de notre sujet de recherche. L'entretien à directivité informative a été conçu pour recueillir et explorer les

phénomènes du Sensible. Pour tous les participants, l'entretien a été réalisé dans le suivi immédiat de la séance, afin de préserver au mieux un lien entre la personne et son expérience et donc une posture ancrée dans le Sensible. Rappelons que la directivité informative est ancrée dans une dynamique relationnelle de réciprocité actuante instaurées par la séance de thérapie manuelle.

J'ai fait le choix de l'approche de relation d'aide manuelle comme acte d'intervention. Je me suis basée sur un protocole mis au point par Bois (2009). Cette méthodologie répertorie un ensemble de consignes attentionnelles correspondant à différentes modalités d'expression du mouvement interne (par exemple sa vitesse, ses orientations, sa construction lors du point d'appui, etc.). Je n'ai toutefois pas repris l'ensemble des consignes présentes dans ce protocole mais l'ai adapté au déroulement de la séance.

Chacune de mes séances comprend un temps d'accordage somato-psychique suivi des entretiens de recherche. Ces temps d'accordage et d'entretiens ont plusieurs fonctions, à la fois soignante et formative. L'un des objectifs est que la personne reste au plus près de l'expérience qu'elle a vécue, « de soigner une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, [...] comme étant un support inédit de relation au Sensible » (Bois 2009a, p. 8), puis d'établir entre nous une relation de réciprocité. Cette mise en relation avec le vécu pendant l'accordage et son maintien pendant l'entretien permettent d'enrichir pour chacun des participants l'expérience vécue.

1.2 Terrain de recherche

Le cadre pratique est une situation professionnelle habituelle, mais dans l'objectif d'alimenter un recueil de données. J'ai fait le choix de me positionner au plus près de mes conditions d'exercice et de prise en charge pédagogique en tant que praticienne en pédagogie perceptive au sein de ma structure, en cabinet libéral.

2 Méthode de recueil des données : aspects pratiques

L'entretien de recherche effectué sur un mode compréhensif m'apparaît l'outil le plus adapté pour mettre en lumière des vécus subjectifs offrant une richesse potentielle, et un matériau solide pour ma recherche. L'entretien offre une relation directe avec l'autre et nécessite certaines conditions que je détaillerai ci-dessous, une posture de neutralité

active, une posture de réciprocité avec soi-même, avec l'interviewé, avec les données exprimées par les participants ainsi qu'avec les effets et résonances de ce qui advient au cours de l'entretien. J'ai réalisé un guide d'entretien à directivité informative en rapport avec mes objectifs et le paradigme du Sensible, pour m'assurer de la pertinence des données recueillies.

J'ai fait le choix de l'entretien de recherche à directivité informative comme technique de collecte. En effet, la compréhension du lien entre les dimensions soignante et formatrice que font des personnes accompagnées en pédagogie perceptive, passe par la saisie du vécu singulier de cette expérience. L'entretien est avant tout un dialogue centré sur l'enquêté et permet de recueillir les faits subjectifs qui traduisent des vécus personnels. Mais il engage également l'enquêteur et permet une interaction avec lui, ce qui me semblait essentiel dans le cadre de ma recherche. De façon générale, j'utilisais l'entretien à directivité informative proposé par Bois (2005, 2007) qui a été conçu pour recueillir et explorer les phénomènes du Sensible0

2.1 Terrain de la recherche

Les séances de relation d'aide manuelle – phase préalable au recueil des données – et les entretiens de recherche basés sur le vécu de cette expérience, ont eu lieu à l'endroit habituel des séances d'accompagnement, c'est-à-dire dans mon cabinet, lieu connu de tous les participants. Ceci afin de garantir des conditions optimales à un entretien sur le mode du Sensible : le calme dans un espace approprié, qu'ils connaissent, respectant les conditions d'une séance normale et les conditions *extra-quotidiennes* (vues dans la partie théorique) du Sensible. Les séances d'accordage vont permettre l'émergence des potentialités des participants et du chercheur, afin de générer un matériau de vécu sur lequel portera ensuite l'entretien de recherche.

2.2 Les participants à la recherche, critères d'inclusion

Le choix de ma population s'est fait naturellement. Dans mon mestrado (2007) j'avais choisi les trois premières nouvelles personnes qui m'ont contacté au mois de septembre 2006 pour solliciter une séance individuelle de somato-psychopédagogie dans mon cabinet privé. L'entretien de recherche n'a été conduit que lorsque le sujet avait accédé à sa corporéité sensible. Nous avons noté des disparités dans la capacité des étudiants à

développer leur habileté perceptive, le contact avec le sens corporel du Sensible n'étant pas accessible d'emblée à toutes les personnes, il varie avec la capacité de relation et de présence du sujet. Cette étape avait nécessité entre trois et dix séances selon les personnes. Mettre en place les conditions du Sensible, indispensables à la construction d'un entretien sur le mode du Sensible peut s'avérer très long et ne constitue pas l'objet de ma recherche.

C'est pourquoi parmi mes critères d'inclusion pour cette recherche, je tenais à respecter la proportion d'hommes et de femmes qui fréquentent mon cabinet. J'ai veillé à respecter la proportion de 22% d'hommes dans l'échantillon que j'ai retenu. Ceci me faisait constituer un groupe de neuf participants à ma recherche, composé de 2 hommes et de 7 femmes (2/9^{ème} soit environ 22,2%).

En raison du temps imparti au recueil de données, (plusieurs mois), il fallait que les personnes soient volontaires et leur démarche d'accompagnement devait inclure un nombre soutenu de séances. Il me fallait également qu'elles disposent d'une facilité d'expression verbale.

J'ai décidé de les choisir par ordre de prises de rendez-vous à la date de début de mon expérimentation. Les neuf participants qui ont été retenus sont des personnes que je suivais régulièrement en séances individuelles de pédagogie perceptive, depuis un an et demi pour Élise et jusqu'à neuf ans pour d'autres, (sauf Mathias qui a fait une pause de deux ans). Ceci depuis l'année 2000, date de création de la SPP, pratique qui place l'accent sur la dimension formatrice de l'accompagnement. En effet, comme je l'ai précisé dans la partie théorique, la psychopédagogie perceptive a pour objectif de former la personne à développer des compétences.

Les neuf participants, ni experts ni professionnels, ont déjà été familiarisés avec les conditions d'émergences du Sensible, sur le plan du vécu mais aussi du discours envers ce vécu. Leur demande à l'origine, correspondait à une prise en charge de douleurs physique ou psychique. Ils avaient pris rendez-vous à raison d'une séance par mois sur trois mois, en séance individuelle pour un accompagnement à médiation manuelle. C'était une des raisons du choix de ces personnes. Ils représentaient en outre le panel socioculturel approximatif des personnes que j'accompagne.

Une autre condition reposait sur leur habileté à décrire leur expérience du Sensible. Je postulais que les participants pourraient alors décrire leur vécu non seulement *a*

posteriori, mais aussi en temps réel de leur expérience. Cette condition me semblait importante, pour la richesse potentielle de mes données. L'objectif n'étant pas de valider la PP mais d'explorer ce que disent et vivent des personnes accompagnées en PP des dimensions de soin et de formation. J'ai construit l'accompagnement de ces personnes en m'appuyant sur le protocole standardisé de « l'accordage somato-psychique » propre à la PP.

Toutefois, selon les circonstances, la singularité de chacun d'entre eux et le lien avec ma recherche certains ont bénéficié de séances supplémentaires. Ces personnes connaissaient mon activité de recherche sans connaître les objectifs de ma recherche. Ceci pour éviter le plus possible d'orienter les réponses dans le sens d'une hypothétique attente de ma part. Aucun participant ne m'a posé de question concernant mon objectif. Les participants à ma recherche ont été informés des attentes que je portais sur eux. Je leur ai expliqué que l'objectif de cette recherche n'est pas de prouver l'efficacité de la psychopédagogie perceptive, mais de mieux comprendre l'impact de cette approche à partir de leurs témoignages.

Le tutoiement, qui apparaît dans les entretiens de recherche, est le fruit d'une proximité avec ces personnes depuis plusieurs années. Pour moi, cette forme verbale est une magnifique preuve de respect, d'authenticité et de simplicité. Elle n'empêche pas pour ma part d'épouser une « posture du Sensible », à la fois neutre et active, alliant simultanément la distance et la proximité avec la personne. À mon sens le fait de bien connaître les patients ne porte pas préjudice à la rigueur scientifique de l'étude et au recueil des données, car au contraire, c'est sur la base de cette relation privilégiée d'implication et de proximité, de confiance, qu'a pu s'installer la réciprocité actuante qu'il convenait de favoriser dans le cadre de ces entretiens au contact du Sensible. Cependant cette proximité ne va pas sans une mise à distance, afin de ne pas se perdre et maintenir un regard d'observateur critique envers soi-même, ses pensées et ses agissements. Ainsi, cette mise à distance est avant tout la conscience de ses propres projections et représentations. Dans ces conditions, « faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant » (Bois, Austry, 2007, p. 9). Notons que la posture du Sensible intègre cette double posture, nommée « distance de proximité » qui permet d'instaurer « une méthodologie de potentialisation mutuelle » (Bois, 2011 ; Berger, Austry, 2009).

L'interaction sensible qu'offre la réciprocité actuante fait pleinement jouer la dimension d'interactivité entre l'interviewé et l'interviewer et l'expérience qui est entrain de se vivre, dans le sens d'une émergence de sens et d'une production de connaissance autant pour l'interviewé que pour l'interviewer. En ce sens, le chercheur et le participant de la recherche ont le même statut. Le chercheur aide la personne à explorer ce qu'elle n'aurait pas exploré par elle-même, ce qui nécessite une implication agissante du participant sur le plan perceptif et cognitif.

Parmi les instruments pratiques de la pédagogie perceptive que sont la relation d'aide manuelle, la relation d'aide gestuelle, la relation d'aide introspective, les espaces de parole et d'écriture, nous circonscrivons notre recherche à la relation d'aide manuelle. Les participants connaissent les autres facettes de la méthode (gestuelle, introspective et verbale) sans pour autant les pratiquer en groupe.

Pour préserver l'anonymat des participants de cette recherche, nous les nommerons par les pseudonymes suivants : Annie, Élise, Jeanne, Mathias, Patrick, Sandra, Steffy, Véro, Zabeth.

Les participants ont entre 30 et 62 ans, et leur âge moyen est de 42 ans. Ils étaient tous au courant de mon activité de praticienne, chercheuse du Sensible et ont accepté et apprécié de participer à cette recherche avec plaisir et intérêt.

Ils m'ont sollicitée initialement pour des douleurs physiques et leur retentissement psychique, ou psychique avec une répercussion sur le corps, puis leur projet initial a évolué. Le rythme des séances (environ une par mois) crée une temporalité qui permet aux participants d'identifier ou non, par contraste, leur parcours soignant et (ou) formatif depuis le début de l'accompagnement. J'ai passé un contrat avec eux pour qu'ils ne fassent pas appel à d'autres approches, nouvelles pour eux, pendant le temps de la recherche afin de favoriser l'identification des impacts de la seule psychopédagogie.

2.3 Projet des participants : initial et au moment de l'accompagnement

➤ *Annie*

Demande initiale : une chute en roller a engendré un mal-être physique et psychique.

Laissons-lui la parole :

« La première séance lorsque je suis arrivée, je n'avais plus d'énergie, j'étais très très mal. Honnêtement, je ne voyais pas, je ne sais pas comment dire, je pensais que c'était la fin, c'est vraiment ce que j'ai ressenti. J'étais dans un état extrême. Voilà l'état dans lequel j'étais » (A.1 L59-L62).

Motif au moment des séances de recherche : accompagnement de la grossesse, Annie est au quatrième mois de grossesse sa demande de connaissance de soi s'étend au bébé et aux autres.

Durée de l'accompagnement avant le début de la recherche : cinq ans.

➤ *Élise*

Demande initiale : une demande d'accompagnement pour traverser une épreuve ponctuelle, et des douleurs physiques suite au décès de sa sœur pour « apaiser mes douleurs physiques et surtout ma tristesse infinie et que je pensais insurmontable » (E.1 L25-L26).

Motif de consultation au moment des séances de recherche : accompagnement à un tournant de sa vie et recherche d'authenticité.

Durée de l'accompagnement avant le début de la recherche : un an et demi.

➤ *Jeanne*

Demande initiale : curiosité et douleurs de hanches.

« (...) j'ai eu envie d'expérimenter. C'était une curiosité pour moi. Et après c'est vrai que j'avais mal à mes hanches, j'appréhendais mon opération ou plutôt mes opérations » (J.1 L10-L18).

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps.

Durée de l'accompagnement avant le début de la recherche : cinq ans.

➤ *Mathias*

Motif de la consultation lors de la première séance de recherche : suites d'un accident de voiture, il se plaint de douleurs physiques.

Il connaît la SPP depuis trois ans, mais n'a plus sollicité de séance depuis deux ans. Sa demande concerne une remise en forme suite à un accident de voiture et des troubles du

sommeil. Dès la fin de la première séance, le projet se transforme en une demande d'accompagnement pour un sevrage toxicologique puis d'une démarche de réorientation de sa vie.

➤ *Patrick*

Demande initiale : consultation suite à une intoxication médicamenteuse, des douleurs physiques et une dépression, douleurs physiques et psychiques.

« Mon corps était douloureux, il n'était pas présent, il y avait trop de sensibilité ou plutôt je dirais de la sensiblerie... » (P.1 L37-L39) « (...) c'était terrible ce que je pouvais souffrir de mon mal de ventre » (P.1 L91).

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps.

Durée de l'accompagnement avant le début de la recherche : cinq ans.

➤ *Sandra*

Demande initiale : en recherche de mieux-être.

« J'espérais vraiment un changement de mon état psychologique ou du moins une amélioration » (S.1 L39-L45).

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps.

Durée de l'accompagnement avant le début de la recherche : cinq ans.

➤ *Steffy*

Demande initiale : connaissance de soi par un travail corporel.

« Je n'avais aucun projet au départ, il s'agissait simplement pour moi de prendre, de recevoir et d'accueillir ce qui viendrait, donc pas vraiment d'objectif particulier » (ST.1 L120-L122).

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps, accompagnement du divorce.

Durée de l'accompagnement : neuf ans.

➤ *Véro*

Demande initiale : douleurs dans tout le corps.

« Je crois que je t'avais dit que je venais pour des douleurs dans tout le corps, mais dès la première séance j'ai compris que tu pouvais m'apporter autre chose et que mes douleurs physiques étaient en lien direct avec ma tête, et j'ai tout de suite eu envie de faire un bout de chemin avec toi, parce que je me sentais en confiance et j'avais la certitude que c'était la bonne méthode pour moi. La preuve, je suis encore là, je n'ai pas fini de me découvrir et d'avancer dans la vie » (V.1 L101-L106).

Demande actuelle : accompagnement d'une démarche de connaissance de soi.

Durée de l'accompagnement : quatre ans.

➤ *Zabeth*

Motif de la consultation : Elle avait de grosses « crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de tensions » (Z.1 L92-L93). Des douleurs physiques et de l'eczéma.

« (...) au début c'était une question de survie, c'était guérir, ne plus souffrir déjà physiquement, j'étais dans un tel état. J'avais de vives démangeaisons invivables, j'étais remplie de plaies suintantes, de squames importantes, je risquais à tout moment l'infection » (Z.1 L101-L106).

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps.

Durée de l'accompagnement : trois ans.

3 Protocole de recherche

Chacune des séances durait une heure et trente minutes, voire quarante cinq, au lieu d'une heure pour une séance ordinaire. Le rendez-vous était fixé avec la personne comme un rendez-vous habituel, à la différence de la durée. Je leur ai mentionné le caractère confidentiel de leur participation comme pour tout rendez-vous et indiqué que leur nom ne figurerait pas dans la thèse et qu'il serait remplacé par un prénom de substitution.

L'entretien lui-même a été envisagé sur une durée d'environ trente à quarante cinq minutes, temps qui me paraissait être un juste équilibre entre la nécessité des informations à recueillir et la sollicitation demandée à la personne.

Avec l'accord des participants, chaque entretien a été enregistré avec un enregistreur Olympus WS-6505 et sauvegardé sur un disque externe. Ils n'ont pas été incommodés par l'enregistrement. Les enregistrements ont été transcrits à l'ordinateur, sous Word pour en faciliter la lecture et en avoir une trace fidèle (Auerbach et Silverstein, 2003).

Chaque ligne a été numérotée pour constituer le codage qui servira au référencement des extraits dans le corps du mémoire, présenté en annexe (annexes I à VI).

Les personnes interrogées ont vérifié et approuvé le compte rendu des entretiens après leur retranscription. Ils ont tous été acceptés. Les enregistrements et transcriptions qui les concernent sont gardés à leur disposition.

3.1 Recueil des données

La phase d'accompagnement ayant donné lieu au recueil de données a duré d'octobre 2010 à juin 2011. Chacun des neuf participants a bénéficié de trois entretiens de recherche réalisés en post-immédiateté à raison d'un par mois, après une séance d'accordage d'une heure. Le délai de quatre semaines devait leur permettre de prendre plus de recul par rapport à l'expérience et d'observer, s'il y avait lieu, des changements dans leur vie quotidienne sur la base de l'intervention en psychopédagogie perceptive.

Cinq entretiens en différé (un pour Élise, deux pour Jeanne, deux pour Mathias) apparaissent en partie dans la retranscription des entretiens. Ils ont été réalisés avant la séance d'accordage soit pour approfondir l'entretien précédent soit pour vérifier ce qui a été retenu ou surtout ce qui s'est passé depuis la dernière séance ou ce qui a changé. Ces derniers n'ont pas été retenus pour l'analyse, car ils n'apportaient rien de plus à la question de recherche. Cependant les supprimer aurait changé la numérotation des lignes, par exemple l'entretien 2 en différé d'Élise du 17/03/11 a été retranscrit de la ligne 3 à 89 mais n'a pas été pris en compte.

Chaque participant a été invité à un moment ou à un autre lorsque la situation s'y prêtait, à répondre à ce que j'ai nommé l'entretien final, orienté plus particulièrement sur leurs représentations de la méthode et l'importance du pédagogue pour répondre à mon 3^{ème} objectif.

Trois participants sur les neuf ont bénéficié d'entretiens supplémentaires pour étudier l'évolution dans le temps de la transformation du rapport à l'aspect soignant et formateur : qu'est-ce qui a changé à partir de l'expérience des premières séances ?

- Steffy a bénéficié d'un entretien supplémentaire sept mois après le dernier entretien pour suivre l'évolution de sa relation de couple.
- Annie enceinte de quatre mois au moment du premier entretien a bénéficié de deux entretiens supplémentaires au huitième mois de grossesse et trois mois après son accouchement.
- Mathias a bénéficié lui aussi de deux entretiens supplémentaires, trois mois et demi après la première séance et le dernier onze mois après le premier entretien, c'est-à-dire un an et un mois après le démarrage de son sevrage, pour vérifier sa perception sur l'évolution et la tenue dans le temps de son sevrage.

3.2 Préalable au guide d'entretien

L'utilisation d'un guide d'entretien adapté au mode de la directivité informative appliquée à la recherche, a nécessité une préparation tant pour moi-même en tant que praticienne-chercheuse, que de la part de l'interviewé. Il s'agissait en effet de mettre en place les conditions d'apparition du Sensible, indispensables à la conduite d'un entretien sur le mode du Sensible. Nous n'effectuons pas d'entretien sans faire au préalable un accordage. L'originalité de cet entretien est que la parole part toujours d'un accordage somato-psychique. Durant le temps de parole, nous tenons également compte de la prosodie utilisée par l'interviewé.

Chaque séance de recherche a été validée par l'expertise technique de la praticienne, s'assurant que les participants étaient en contact avec le Sensible durant toute la séance, aussi bien pendant la séance d'accordage que durant l'entretien en post immédiateté et de recherche.

Il me paraît important de clarifier dans un premier temps le cadre de l'entretien de recherche. Mon étude se déroulant auprès de personnes que j'accompagne en psychopédagogie perceptive, mon intention était d'offrir un cadre de recherche semblable aux conditions de ma pratique habituelle.

Avant de donner la parole aux participants, j'ai choisi dans un premier temps d'utiliser une relation d'aide manuelle et particulièrement l'accordage somato-psychique pour placer les interviewés dans une globalité somato-psychique et de présence à soi, propice à la délivrance de leurs vécus singuliers. Parmi le panel d'outils dont je dispose il est celui qui, à mon sens, est le plus aisé d'utilisation. Il représente également l'outil d'éveil

du Sensible que je pratique le plus auprès des personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive.

Le toucher manuel de relation est « orienté vers l'architecture tonique de la personne » (Bois, 2009b, p. 17). Pour évaluer l'émergence de cet état⁴³, en plus des critères internes somatiques que je perçois par mes mains – évoqués dans le chapitre « Méthodologie pratique » – j'ai utilisé l'entretien de recherche à directivité informative pendant la séance, puis immédiatement après l'accordage manuel pour permettre à la personne de mettre en mots son expérience, la décrire, lui donner sens et répondre à mes questions de recherche. Précisons que la « directivité informative en temps réel » ne participe pas à induire des perceptions, mais à capter ce qui est disponible et pourrait ne pas être réceptionné sans l'intervention du praticien. D'autre part, elle fait circuler des informations utiles pour le processus de l'entretien.

3.3 Entretien clinique et entretien de recherche

Il est clair qu'il va me falloir distinguer ici ce qui est de l'ordre de la clinique et de la recherche. La dimension d'écoute des vécus et d'échange de l'entretien clinique intervient dans les trois temps de la séance, avant, pendant et après la séquence d'accordage. À noter que le temps consacré à l'entretien-bilan final est habituellement plus court dans le cadre de ma pratique clinique.

Dans le cadre de cette étude, les trente-deux entretiens en post immédiateté prennent le statut d'entretien de recherche du fait même du cadre de la recherche. Il est rappelé à chacune des neuf personnes dès le début de chacune des séances d'accompagnement, et avant même, que je ne commencerai à enregistrer qu'avec leur accord.

⁴³ « Le praticien perçoit sous sa main, une modulation psychotonique qui se manifeste d'abord par un *délai d'apparition de la tension tonique* suite à un toucher relationnel adéquat. Progressivement, il assiste en direct à une diffusion de cette tension dans l'étendue du corps (*contagion tonique*). Puis il perçoit *l'implication* de la personne à travers *l'intensité* de la réponse tonique qui atteint un *seuil maximum* traduisant la confrontation entre la force de renouvellement du corps et la force de préservation (moment intense de confrontation perceptivo cognitive : constructivisme immanent). Enfin, la main perçoit un *relâchement tonique* donnant lieu à un mouvement interne de résolution de la résistance tissulaire et cognitive » (Bois, 2009, p. 17)

➤ *Le cadre de ma recherche.*

Les personnes sont informées du fait qu'elles peuvent décrire librement leurs ressentis à tout moment, et surtout pendant la phase d'accordage. Par contre dans ma posture, c'est mon intention ferme de garder une attention sur mon objectif de recherche durant toute la séance, qui confère à l'entretien, quelle que soit la phase à laquelle il est pratiqué (accordage, entretien post-immédiateté, entretien explicite de recherche) sa dimension d'entretien de recherche.

Bien évidemment, comme nombre de praticiens-chercheurs œuvrant dans le cadre d'une analyse qualitative, j'ai été confrontée à l'articulation entre contexte clinique et cadre de recherche. J'ai bien évidemment respecté le protocole et la posture du Sensible⁴⁴, qui accompagnent l'accordage somato-psychique et de la directivité informative. Cependant, je n'ai pas toujours repris l'ensemble des consignes présentes dans ces protocoles, mais les ai adaptées au déroulement de la séance et à la singularité des personnes pour rester au plus près d'une séance clinique. Par exemple en fonction de l'état de fatigue, ou l'état de grossesse d'Annie, j'ai dû adapter mon toucher (durée du point d'appui plus longue, pression plus forte ou moins forte, prises spécifiques) pour être au plus juste de la demande intime du corps dans l'instant.

3.4 Entretiens préliminaires

Il doit être précisé ici que les entretiens dont il est question dans cette recherche ont été précédés de deux essais. Pour optimiser une première version du « guide d'entretien » et pour étendre le processus de recueil de données, j'ai effectué deux entretiens préliminaires. Les essais et réajustements ayant pu se faire n'apparaissent pas ici. Ils ont donné naissance aux deux guides de l'entretien final (Annexe I). Parmi les difficultés rencontrées, j'ai constaté que les participants ne témoignaient pas spontanément de certaines données utiles à ma recherche. Une autre problématique a été la longueur du guide d'entretien. Dans une première version, le questionnaire me semblait trop long et inductif. À la suite des deux essais et réajustements, je me suis appuyée sur un guide d'entretien que j'utilisais après chaque séance d'accordage et lors de la dernière séance, ou lorsque le moment semblait opportun, je me servais du guide d'entretien de la fin des

⁴⁴ La posture du Sensible est une posture « heuristique » dans la mesure où le chercheur mobilise sa propre expertise de praticien du Sensible dans la conduite de sa recherche.

séances de recherche (Annexe II). De toute manière les deux guides d'entretien m'ont habitée et je les maintenais présents en moi à tout moment des séances. Le plan était en lien étroit avec les objectifs et ma question de recherche, quelques précisions à ce sujet s'imposent.

4 Le guide d'entretien et l'entretien

4.1 Construction du guide d'entretien semi-directif de recherche

J'ai fait le choix de l'entretien de recherche à directivité informative qui est un dispositif de collecte de données et comme technique d'enquête, pour donner la parole aux participants et recueillir des informations approfondies en lien avec les objectifs de ma recherche.

L'enquête par entretien m'est apparue pertinente car je souhaite comprendre le témoignage des personnes accompagnées en psychopédagogie quant aux dimensions soignante et formatrice de cette pratique. Elle laisse le choix des réponses aux enquêtés, ils peuvent utiliser leurs mots pour décrire une situation et expliciter des détails leur faisant sens. Comme le précise Santos (2012, p. 210), « Il s'agit de recueillir des faits subjectifs qui traduisent des vécus personnels et qui véhiculent des enjeux visibles et invisibles. Le discours recueilli par entretien peut donner lieu à une profondeur en lien avec l'expérience du Sensible et la réflexion que celle-ci suscite ».

En effet, je souhaitais questionner le contenu des vécus en restant très proche de ma pratique en utilisant l'entretien à directivité informative qui a été conçu pour recueillir et explorer les phénomènes du Sensible. Bien que les participants aient l'habitude de témoigner le vécu de leur expérience à médiation corporelle, il est admis que la réappropriation de l'expérience vécue pour en faire émerger le sens ne va pas de soi. Bois (2005, 2007) s'est attaché à étudier les conditions propices à cette émergence, puis à la réappropriation de ces vécus. Il a développé à cette fin l'entretien de recherche à directivité informative. Il permet l'accès à une description fine des détails du vécu de l'expérience à médiation corporelle, particulièrement ceux en lien avec ma recherche. C'est cette technique que nous avons décidé d'utiliser pour interroger l'expérience subjective des neuf participants à cette recherche.

Précisons que les recherches qualitatives (au sein du CERAP) réalisées sur le vécu rapporté par les personnes accompagnées en pédagogie perceptive montrent un référentiel perceptif commun à toutes les personnes, même si ce fond commun est vécu de façon singulière par les personnes qui témoignent de leur expérience.

Cet entretien invite l'interviewé à mobiliser son attention de manière inhabituelle sur son expérience, à la questionner de façon nouvelle et à témoigner de phénomènes qui, spontanément, n'auraient pas été explorés.

Les entretiens basés sur un guide constitué de questions ouvertes se nomment entretiens semi-directifs de recherche. En ce sens, il n'est ni entièrement ouvert, ni entièrement fermé. Le sujet est invité à s'exprimer d'abord spontanément sur le contenu de son expérience, par exemple : « Pouvez-vous me décrire ce que vous avez vécu pendant l'expérience ? » Il est non inductif et n'a pas la vocation de répondre ou d'interpréter à la place de l'interviewé.

Il est basé sur ma propre expérience et les résultats dégagés lors de mon mestrado. Il implique un degré de connaissance de la situation à analyser. Des relances éventuelles en lien avec mes objectifs avaient été anticipées pour affiner le contenu et recueillir un maximum d'informations. En effet, je connaissais à l'avance les différents items de l'expérience de mon interlocuteur que je souhaitais interroger (non contenus dans mon guide d'entretien). Pour le lecteur qui souhaiterait y avoir accès, la transcription des entretiens est disponible en annexe VI. Ainsi ce guide possède-t-il des caractéristiques orientationnelles, dans le sens où le but est de mobiliser l'attention du sujet vers des contenus de vécus inhabituels qui n'apparaîtraient pas spontanément, parfois inédits et informatifs. Le chercheur apporte une information manquante en lien avec un référentiel du Sensible, selon un choix multiple et interrogatif. Il questionne des aspects de l'expérience, en fonction d'implicites repérés au préalable, d'interprétations personnelles que je désirais vérifier. Il recentre l'entretien sur les thèmes qui l'intéresse quand l'entretien s'en écarte. N'oublions pas « la valorisation de tout ce qui a été vécu et qui représente une nouveauté, une "première fois". Si la personne ne donne pas de valeur à tout ce qui est vécu pour la première fois, cela est très significatif du fait qu'elle n'apprend rien et cela peut se traduire par un sentiment général d'ennui, de tristesse... » (Laemmlin-Cencig, 2007, p. 68). Il m'appartenait aussi de vérifier que le participant ne se sente pas enfermé par le support du guide. Ce guide m'autorise des comparaisons systématiques entre entretiens.

Pour ne pas virer à l'interrogatoire, j'ai choisi de laisser la priorité au déroulement spontané de l'entretien. J'ai constamment veillé à laisser une place aux *questions émergentes* qui apparaissaient dans l'entretien, permettant ainsi d'accéder aux contenus de vécu corporels dans l'expérience du Sensible me donnant accès à la subjectivité corporelle en termes d'éprouvé signifiant et d'émergence de connaissances. « L'entretien est préparé, mais demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur » (Dépelteau, 2005, p. 328). En effet, je n'ai pas forcément posé toutes les questions dans l'ordre dans lequel je les avais notées et sous leur formulation exacte. J'ai opté pour une posture anticipatrice et à la fois pour une disponibilité d'accueil de l'imprévisible basée sur la réciprocité actuante (Bois, Austry, 2007 ; Laemmlin-Cencig, 2007) et une attitude de neutralité-active familières au praticien du Sensible. Mon travail de recherche a été imprégné à toutes les étapes (du recueil à l'analyse), de cette attitude familière qui a évolué au fil du temps.

Les différents thèmes du guide d'entretien ont été introduits en fonction du déroulement de celui-ci ou lorsqu'ils n'étaient pas abordés spontanément par le sujet. Très souvent, le premier temps de parole en post immédiat s'est fait sur le mode de la non directivité⁴⁵.

Chaque relance donnait lieu à un espace de parole libre pour le participant et en fonction de la richesse du témoignage concernant la thématique interrogée je faisais ou non de nouvelles relances pour affiner le contenu et recueillir un maximum d'informations en lien avec ma question de recherche. Je ne ferai pas un recensement des différents types de relances utilisées mais à titre d'exemple, je posais la question en début de séance : « Quoi de neuf depuis la dernière séance ? » Elle me semblait importante pour faire un bilan des capacités de transferts d'apprentissage dans le quotidien, de l'évolution des séances. Je peux citer Mathias, lors du troisième entretien, il relate des informations concernant l'état antérieur à la séance. Il fait référence aux séances précédentes « *Avant je remarquais que j'étais détendu quand ça relâchait et maintenant je sens que je suis tendu parce que je ne relâche pas, c'est subtil la différence, mais c'est important pour moi* » (M.3 L40-L42).

⁴⁵ « Au cours de cette phase de mise en parole spontanée du contenu de vécu, tous les sens du praticien sont tenus en éveil afin d'enregistrer le moindre geste, la moindre attitude. Il écoute attentivement la prosodie, faite d'intensités, de rythmes et de silences qui sont autant d'indices sur la qualité de la parole du sensible. Le premier geste directif intervient quand le patient quitte sa posture en première personne pour épouser celle à la troisième personne » (Rosenberg, 2009, p. 354).

Autre exemple, la question « quoi de neuf ? » ou « peux-tu me décrire ce que tu as ressenti ? » permet également de distinguer et témoigner de la nouveauté durant la séance sur le mode de la connaissance par contraste. Le participant est placé dans un lieu nouveau de conscience, de ressenti et de réflexion, qui lui donne accès à un nouveau regard sur son mode de fonctionnement antérieur. Dans les propos de Bois (2007 p. 278) : « Le développement d'une perception de soi plus profonde renvoie curieusement l'étudiant à une prise de conscience de son état antérieur corporel ou plus précisément à son attitude antérieure envers son corps. » C'est ce qui explique que les participants de la recherche complètent bien souvent *a posteriori* leur témoignage concernant l'état qui était le leur avant la séance. (Laemmlin-Cencig, 2007) Par exemple Annie réalise que sa « *respiration courte* » (A.2 L88) en début de séance, ne concernait que « *le haut de sa cage thoracique* » (A.2 L88-L89) et ne pouvait que *l'essouffler vite*. Progressivement elle est devenue « *plus ample, plus relâchée* » (A.2 L82-L83), « *plus profonde* » (A.2 L84), allant « *jusqu'au périnée* » (A.2 L83-L84). Il est à rappeler que le projet de notre recherche est de cerner l'expérience en pédagogie perceptive et non d'évaluer l'ampleur de la transformation. Nous retrouvons chez tous, la connaissance par contraste. L'approche était précise, ciblée sur mon objet de recherche (Bois, 2011).

Cet outil de recueil de données se situe parmi les techniques d'entretiens qui interrogent l'expérience vécue. Il nous paraît adapté à notre recherche, centrée sur l'expérience dans sa dimension soignante et ou formatrice faite par des personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive.

J'ai ainsi élaboré un guide d'entretien (Annexe I) comprenant sept catégories qui interrogent la personne sur :

- *sa situation avant et après l'accompagnement*, afin de recueillir des informations concernant l'évolution de leur projet. Par exemple : « Avant de venir faire vos séances de psychopédagogie perceptive, comment étiez-vous ? Comment vous sentiez-vous ? »
- *sa perception de la dimension du soin*. Par exemple : « Est-ce que par contraste avec votre état initial, vous pourriez définir votre état psychique actuel ? »
- *sa perception de la dimension formative, sa capacité à tirer du sens de l'expérience sensible, sa capacité à théoriser la pratique*. Par exemple :

- « Qu'est-ce que ça vous fait de ressentir, ou d'avoir vécu tout ça ? Est-ce que ça vous apprend quelque chose ? Si oui pouvez-vous préciser ? »
- *le processus*. Par exemple : « Qu'est-ce qui, dans ce travail d'apprentissage et de changement, vous est facile ? »
 - *les aspects soignants, formateurs, transformateurs de la pédagogie perceptive* : « Vous souvenez vous d'un moment où vous vous êtes dit que cet acte de pédagogie perceptive était transformateur ? » « Pouvez-vous le décrire ? » (Cadre d'expérience, apprentissage, renouvellement).
 - *son appareil perceptuel*. Par exemple : « Est-ce que ça va modifier votre rapport au corps ? »
 - *sa capacité à transposer les inférences dans la vie quotidienne*. Par exemple : « Avez-vous noté des changements dans votre vie ? Si oui dans quel domaine ? Qu'allez-vous faire de ce que vous avez appris ? »

4.2 Le guide d'entretien de la dernière séance

Lors du dernier entretien, je me suis intéressée particulièrement, au bilan des séances de recherche, à leurs représentations, à la méthode, au rôle du pédagogue, aux dimensions soignante et, ou formatrice.

Cette méthodologie d'élaboration des deux guides d'entretien, en cohérence avec les objectifs de recherche a été mise au point par Bois (2011) afin de proposer une méthodologie de recherche en adéquation avec la posture du chercheur du Sensible, permettant aussi de répondre à certaines « errances épistémologiques et méthodologiques » du chercheur face à la multitude des méthodes de recherche dans le champ des recherches qualitatives.

4.3 Le mode de recueil des données : L'entretien en post-immédiateté

Comme je l'ai annoncé précédemment, les 32 entretiens en post immédiateté représentent un matériau de données d'environ 119 pages et constituent mon corpus de données. Il se décline comme suit :

- Annie 20,5 pages ; Élise : 10 pages ; Jeanne 11 pages ; Mathias : 16 pages ; Patrick 10,5 pages ; Sandra 11 pages ; Steffy 17,5 pages ; Véro : 12 pages ; Zabeth 10,5 pages.

Ce matériau a fait l'objet d'une analyse catégorielle sur le mode de la dynamique de recherche prospective.

Après cette étape de recueil et de transcription, une autre phase a été entamée : celle de regroupement ou de la catégorisation.

Chapitre 4 – Méthodologie d'analyse des données

1 Une démarche d'analyse d'inspiration phénoménologique et interprétative

Rappelons que l'objet de cette étude étant l'humain dans son expérience, son témoignage, il n'est pas envisageable de l'aborder autrement qu'au sein d'une approche qualitative, qui a pour but de « tenter de mieux comprendre les processus à l'œuvre, dans la dynamique psychique, interactionnelle ou sociale » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 10). Dans cette logique, nous avons effectivement cherché à recueillir des données d'ordre qualitatif. Face à l'expérience singulière de chaque participant et « l'écoute » des données, une attitude particulière de respect s'imposait face aux données. Ce que Paillé et Mucchielli nomment : « Disposition de l'esprit, [...] disponibilité à l'autre [...] peut-être même quelque chose comme un sens du sacré » (*Ibid.*, p. 139-140).

Après avoir interrogé les neuf participants de cette recherche et une fois l'ensemble des données recueillies, puis retranscrites, arrive le temps d'interrogation des données recueillies. En effet, comme le précisent Paillé et Mucchielli : « Un matériau ne parle jamais de lui-même, il doit être interrogé » (2012, p. 118). À partir des informations recueillies dans leurs ouvrages (2008, 2012) j'ai choisi d'entreprendre une analyse catégorielle, car cette méthodologie m'a semblé être celle qui serait la plus adaptée à l'analyse de mes données en relation avec mes objectifs de recherche qui sont, je le rappelle :

- mieux comprendre ce que disent et vivent les personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive des dimensions soignante et formatrice
- enrichir la vision théorique de la psychopédagogie perceptive en ce qui concerne le lien de ces dimensions soignante et formatrice
- élaborer une méthodologie pratique visant à mieux accompagner le processus de soin dans la formation.

Ainsi, comme ils le précisent (2012, p. 316) : « La catégorie permet de répondre directement, en quelques mots, tout au long de l'analyse, aux questions fondamentales que pose sa compréhension rigoureuse : "Compte tenu de ma problématique, quel est ce phénomène ?" 'Comment puis-je le nommer conceptuellement ?' »

La méthodologie d'analyse des données est basée sur deux phases principales : une première phase d'inspiration phénoménologique, pour pouvoir accéder aux données à travers une analyse descriptive qui en révélerait les contenus, tout en restant au plus près des données.

Je me suis appuyée sur la lecture des travaux du CERAP, la thèse de Santos (2012), de la méthodologie de mon mestrado (2007) et de la méthodologie d'analyse utilisée dans le champ du paradigme du Sensible, à savoir la dynamique de recherche anticipation-émergence. Elle m'a permis de construire des catégories selon une approche catégorielle anticipatrice dans un premier temps, puis émergente invariante dans un second temps.

Puis, j'ai poursuivi par une seconde phase d'inspiration herméneutique qui s'attache à extraire le sens profond qui se dégage des données. Cette phase s'est appuyée sur ma sensibilité théorique et expérientielle de chercheuse.

Ces phases comportent, le récit catégoriel au cas par cas, la mise en perspective au cas par cas, l'analyse herméneutique transversale. L'analyse s'est effectuée au rythme de mes découvertes.

2 Processus de construction de l'analyse classificatoire des données

2.1 Démarche d'analyse des données

Ma recherche vise une analyse par théorisation ancrée. Dans cet esprit, l'outil de base de l'analyse est l'utilisation de la notion de catégorie. La catégorisation est utilisée dans toutes les phases de l'analyse.

Mon objectif est de pousser mon objet de recherche au-delà de ma propre expérience vécue et de la simple analyse descriptive de la dimension soignante et formatrice vécue par des personnes accompagnées en pédagogie perceptive. Rappelons que ma recherche ne vise pas à démontrer l'efficacité du toucher manuel de relation sur la santé ou la dimension formatrice.

Dans cette perspective, le travail de catégorisation s'apparente ainsi à un effort de théorisation qui vise à élaborer une méthodologie pratique visant à mieux accompagner le processus de soin dans la formation. C'est dans cet esprit que j'ai pénétré le texte. Comme le soulignent Paillé et Mucchielli : « La catégorie se situe, dans son essence, bien au-delà de la simple annotation descriptive ou de la rubrique dénominative. Elle est l'analyse, la conceptualisation mise en forme, la théorisation en progression » (2012, p. 316). L'approche catégorielle servira donc de point de départ à l'organisation des données.

Je tiens à rappeler que par soucis de cohérence, la collecte des données s'est appuyée sur le mode d'entretien du Sensible, il semble impératif que les postures du Sensible habitent toutes les étapes de cette recherche.

Dans un premier temps, l'analyse est classificatoire basée sur des catégories définies par anticipation, directement issues des objectifs de recherche, dites catégories *a priori* (Paillé, Mucchielli, 2012). Ces catégories sont nommées anticipatrices du fait qu'elles sont le fruit d'une intention de départ concernant les éléments que je cherche à étudier. Elles sont antérieures à mon travail d'analyse. Je me suis appuyée sur ma recherche de mestrado (2007), la connaissance issue de mes deux guides d'entretien de recherche, ainsi que sur mes objectifs de recherche pour établir une première trame de catégories anticipatrices.

Ensuite, l'analyse approfondie permettra la découverte et la définition de catégories émergentes qui résultent de l'analyse poussée de la première classification. Cette approche catégorielle est appliquée sur chaque entretien de façon à pénétrer entièrement l'ensemble des données de manière exhaustive et en respectant la singularité de chaque entretien.

Chaque séance de recherche a été validée par l'expertise technique de la pédagogue, puisque les participants étaient en contact avec le Sensible durant toute la séance, aussi bien pendant la séance que durant l'entretien en post immédiateté et de recherche.

Rappelons que nous adhérons au concept de « personne » ou de « participant » (étant entendu à la recherche) plutôt que celui de « client » fortement associé aux discours économiques. Nous considérons que nous développons des ressources chez une personne, en tant que part constitutive d'un ensemble, qu'il s'agisse de la famille du groupe ou encore de la communauté. La personne est décrite comme un Être humain unitaire (Rogers 1968) qui dépasse la réunion des parties qui peuvent être distinguées : le corps, le psychisme, la sociabilité. De plus, la personne est un être en devenir (Rizzo-Parse, 1981).

3 Analyse classificatoire catégorielle cas par cas

3.1 Première étape : Élaboration de catégories *a priori*

L'analyse classificatoire est une phase de découverte des données. Elle constitue une étape de réduction de celle-ci. Tout ce qui est recueilli ne fait pas automatiquement partie du corpus utilisable. Il s'agit d'une étape qui représente la prise en main du corpus de données, d'immersion, visant à l'organiser et en dégager un premier niveau de sens de ma lecture. La sélection s'effectue par une opération de jugement reposant sur un travail intellectuel de catégorisation et comparaison qui répond à la question du lien avec mon objet de recherche.

Les neuf entretiens représentant un matériau de données de 119 pages, présentés en annexe VI. Il m'a fallu réaliser une première réduction visant à sélectionner les données en lien avec ma question et mes objectifs de recherche. Pour cela, j'ai défini six catégories *a priori* que j'ai placées dans trois tableaux (ci-après). Paillé et Mucchielli précisent que lorsqu'il y a utilisation de catégories *a priori*, c'est-à-dire de catégories déjà constituées, « celles-ci n'existent que parce qu'une analyse déjà élaborée a eu lieu » (2012, p. 328), et qu'une partie du travail d'interprétation se situe en amont.

Pour cela, j'ai repris la démarche de Bois (2007) de sa thèse doctorale, « la mise à l'œuvre d'une démarche qui implique une posture compréhensive n'empêche pas un processus d'anticipation reposant sur la construction de catégories *a priori*, celles-ci permettant d'orienter la première visite des données et existant en général le temps d'être dépassées par la richesse du corpus » (Bois, 2007, p. 164).

Puis, j'ai construit une grille classificatoire sur la base d'une orientation théorique bien établie, de mon expérience professionnelle, personnelle, de ma recherche antérieure (mestrado, 2007) et des objectifs opérationnels de la recherche, qui donnent à voir sous la forme de trois tableaux :

- Les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative (tableau 1a)
- La perception et les représentations des personnes accompagnées en SPP des notions de soin et de formation (tableau 1b)

- Les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP (tableau 1c)

La grille classificatoire est donc constituée par les trois tableaux contenant les six catégories *a priori* suivantes :

Tableau 1a		Tableau 1b		Tableau 1c	
Situation du participant avant l'accompagnement	Situation du participant après l'accompagnement	Dimension formatrice	Dimension soignante	Importance du formateur	Importance de la méthode

Tableau 2 - Grille classificatoire : catégorisation *a priori*

Cette première phase de classification et de réduction des données sélective n'avait évidemment pas l'ambition de couvrir la totalité du texte mais d'en extraire, à travers une écoute des données, les énoncés les plus significants pour répondre à ma question de recherche et à mes objectifs opérationnels.

Elle prépare aussi la deuxième phase d'analyse plus approfondie. Celle-ci consiste à pénétrer chaque catégorie *a priori* pour en préciser les enjeux et les mettre en lumière sous la forme de catégories émergentes.

Cette analyse classificatoire est effectuée sur les données liées à ce qui vient de se vivre durant la séance et qui ont été recueillies lors des entretiens en post-immédiateté.

3.2 Élaboration de catégories et de sous- catégories émergentes invariantes

L'examen approfondi de mes catégories *a priori* m'indiquait qu'il me fallait en préciser le contenu, « Une catégorie riche exige de toute façon un temps de maturation » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 353). J'ai ainsi relevé des catégories émergentes qui précisaient et classifiaient la catégorie à laquelle elles étaient rattachées. Ceci à partir d'un travail d'interprétation et de théorisation, de « déduction interprétative » comme l'indiquent Paillé et Mucchielli, qui est « un essai de sens du matériau à l'étude » permettant de « replacer le témoignage ou l'observation à l'intérieur d'un contexte interprétatif, explicatif, théorisant » (2012, p. 339). L'analyse classificatoire repose donc sur six catégories *a priori*, elles-mêmes raffinées en douze catégories émergentes reprises ci-après et communes sauf pour les entretiens d'Annie qui bénéficie d'une catégorie émergente supplémentaire dans le tableau 1a et 1b. Cette catégorie supplémentaire est

en rapport avec sa situation particulière au moment de la recherche, sa grossesse qui a fait l'objet d'une catégorie émergente par rapport à sa relation au bébé.

Toutes ces catégories émergentes se retrouvent dans chaque entretien. Elles représentent ainsi l'invariant classificatoire propre à toute analyse catégorielle. Cependant, l'analyse approfondie continue de chaque entretien m'a encore conduite à une étape supplémentaire de raffinement et de découpage de chaque catégorie émergente. Cette troisième phase a fourni seize sous-catégories émergentes pour chacun des trois tableaux 1a, 1b, 1c.

Annie a bénéficié d'une catégorie émergente dans le tableau 1a et 1b par rapport à sa relation au bébé et de trois sous-catégories supplémentaires dans ce tableau :

- a) Prendre soin de la relation au bébé ;
- b) Transformation du vécu ;
- c) Transformation de la relation quotidienne avec le bébé.

En exemple, dans le tableau 1a, la catégorie *situation du participant avant l'accompagnement* a donné lieu à des catégories émergentes à savoir : le projet initial, le rapport au corps, le rapport au psychisme.

Ci-joint les trois tableaux 1a, 1b, 1c avec leurs catégories émergentes et sous-catégories émergentes.

Tableau 1a		
Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes
Situation du participant avant l'accompagnement	Le projet initial Le rapport au corps Le rapport au psychisme	
Situation du participant après l'accompagnement	1) L'évolution du projet initial. 2) Rapport au corps physique 2a) Enrichissement du rapport au corps sensible 3) rapport au psychisme	<ul style="list-style-type: none"> • 2a.1) Perception du mouvement interne • 2a.2) Élément du vécu corporel en relation avec le Sensible conscient=discrimination perceptive : chaleur, globalité, profondeur, présence à soi • Tonalité d'auto-affection déclenché par le contact avec

	4) rapport au bébé (Annie)	<p>le Sensible : joie, bonheur, amour, saveur</p> <p><i>Niveau Méta-affectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • États d'être : sérénité, humilité, paix, confiance en soi <p><i>Niveau Métapsychique</i></p>
--	----------------------------	---

Tableau 3 - 1a : Situation du participant, avant et après l'accompagnement

Tableau 1b		
Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes
Dimension formatrice	<p>1) relation à soi</p> <p>2) relation aux autres</p> <p>3) passage à l'action</p> <p>4) aspect formateur pendant la séance</p> <p>5) relation au bébé (spécifique à l'entretien d'Annie)</p>	<p>a) apprentissage à prendre soin de soi</p> <p>b) disponibilité à l'apprentissage</p> <p>c) prise de conscience de ses limites</p> <p>d) changement d'attitude</p> <p>e) capacité de résilience</p> <p>a) relation aux proches</p> <p>b) relation au praticien</p> <p>c) relation en général</p> <p>a) lien entre libération physique et états psychologiques</p> <p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p> <p>c) Aspect préréflexif = pensée spontanée porteuse de sens</p> <p>a) Prendre soin de la relation au bébé</p> <p>b) transformation du vécu</p> <p>c) transformation de la relation avec le bébé au quotidien</p>
Dimension soignante		

Tableau 4 - 1b : Dimension formatrice, dimension soignante

Tableau 1c		
Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes
1.5) Importance du formateur	Caractéristiques de la relation en pédagogie perceptive	
1.6) Importance de la méthode :		

Tableau 5 - 1c : Importance du formateur, de la méthode

À propos de l'activité de classification :

- Certaines informations entrent spontanément dans une des trois catégories. Ex. avec Élise : « (...) *Physiquement j'avais mal partout (...)* » (E.1 L12). Il est facile de classer ce témoignage dans le tableau 1a, dans la catégorie *a priori* : Situation du participant avant l'accompagnement et dans la catégorie émergente : rapport au corps et dans la sous catégorie émergente (ici singulière), Sensation de corps douloureux.

Concernant la codification :

(E.1 L12) signifie : E. correspond à l'initiale de la participante, Élise

1 correspond au premier entretien

L12, correspond à la ligne 12

On peut lire (E.1 L12) : premier entretien d'Élise ligne 12

- Certaines sous-catégories sont communes pour tous les participants (elles sont notées dans le tableau ci-dessus), d'autres sont singulières, particulièrement pour le tableau 1c et 1a dans la catégorie *a priori* : Situation du participant avant l'accompagnement, et parfois dans la catégorie : Situation du participant après l'accompagnement.

Par exemple pour Patrick, dans le tableau 1a, dans la catégorie émergente : projet initial, en plus des sous-catégories émergentes communes, on trouve la sous-catégorie émergente singulière : intoxication médicamenteuse, avec à sa suite dans la colonne suivante, l'extrait du *verbatim* correspondant : « C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état » (P.1 L22-L23).

Je présente, à titre d'illustration, un extrait de ces tableaux correspondant à l'exemple ci-dessus.

Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Patrick concernant la catégorie *a priori* :

Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits des <i>Verbatim</i>
Situation du participant avant l'accompagnement en psychopédagogie	Projet initial	Intoxication médicamenteuse	« C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état. » (P.1 L22-L23)

Tableau 6 : Exemple de catégorisations

A la suite des sous-catégories émergentes, se trouvent les extraits des *verbatim*.

D'autres extraits pourraient s'inscrire dans au moins deux catégories. Annie : « *En même temps que je réalisais que ma respiration était plus profonde, je ressentais également que j'étais plus calme, plus relâchée, que ma colonne arrivait à se poser sur la table et notamment le bas de mon dos* » (A.2 L89-L91). Correspond :

- au tableau : 1a, dans la catégorie *a priori* : Situation du participant après l'accompagnement,
- dans la catégorie émergente, 2) Enrichissement du rapport au corps et
- la sous-catégorie émergente, 2a.2) Éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible.

En même temps, cet extrait du *verbatim* d'Annie peut aussi s'inscrire dans :

- le tableau 1a, dans la catégorie *a priori* : Situation du participant après l'accompagnement
- la catégorie émergente, 3) Rapport au psychisme après les séances et
- la sous catégorie émergente, 3.2) États d'être : sérénité, paix, confiance en soi...

Ce double classement a peu d'importance pour ma recherche dans la mesure où toutes les catégories (*a priori*, émergente, sous catégorie) ont comme principales fonctions de me permettre de m'approprier mes données d'enquête.

Dans un premier temps, lorsque face à un *verbatim* en me posant des questions du genre : « Qu'est-ce qui se passe ici ? » « De quoi s'agit-il ? » « Je suis en face de quel phénomène ? » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 344), s'il pouvait s'inscrire dans plusieurs tableaux 1a, 1b, 1c ou sous-catégories émergentes, je le plaçai dans tous. Puis, après relecture des tableaux et des entretiens pour bien vérifier le contexte du *verbatim* et réflexion, une attention de plus en plus aiguisée, parfois une sélection se dessinait ou non, pour classer la logique sous-jacente du phénomène ou du comportement du participant. Rappelons que dans cette phase, il s'agit ici « de se rapprocher au plus près possible de l'expérience des participants telle qu'elle a été et de sa mise en discours telle qu'elle s'est livrée. [...] Il faut temporairement renoncer à reconnaître dans ce que l'autre nous donne ce que nous cherchons pour nous-mêmes » (Humpich, 2006, p. 7). En fin de compte, le processus est évolutif et a besoin d'un temps de maturation.

J'ai fait le choix de ne pas présenter l'analyse classificatoire des données dans le corps de ma thèse et j'invite le lecteur à se référer à l'annexe III pour la consulter.

Au final, ces trois phases de catégorisation tout en restant proches des données et en respectant donc la démarche d'inspiration phénoménologique, ont pour objectif de favoriser la pénétration des énoncés et ainsi préparer la phase d'analyse suivante qui va un peu plus loin et que j'ai nommée : récit catégoriel au cas par cas.

J'ai privilégié une analyse approfondie des données sous la forme d'un récit catégoriel au cas par cas, que je présente dans le chapitre suivant. Cette étape a été préparée par des annotations à la suite des *verbatim* des différents tableaux. Par exemple pour Patrick dans le tableau 1a, en face de la citation « (...) j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement (...), plus droit, plus du tout désaxé » (P.1 L7-L11), j'ai écrit : apprentissage par contraste au début de la séance. Je relève un accès à soi par la voie de la cognition, à travers une connaissance par contraste et donc la présence d'un élément formateur pendant la séance. Une nouvelle mise en forme de lui-même. Je cherche ainsi à répondre à ma question : « Quel est le lien avec ma question de recherche ? »

3.3 Étape deux : récit catégoriel au cas par cas

Dans ma recherche, le récit catégoriel au cas par cas se distingue d'un récit phénoménologique en ce qu'il est orienté ; dans cette orientation, j'assumais pleinement ma part interprétative, ancrée dans ma posture de praticien-chercheur. Il ne se présente pas à la première personne. Cependant, j'ai commencé l'écriture descriptive cas par cas à partir des tableaux dans le respect de la perspective des participants. J'ai cherché, comme le préconisent (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 150), à écrire d'une manière la plus fluide et descriptive possible.

La structure du récit catégoriel au cas par cas reprend en partie l'organisation de l'analyse catégorielle, elle-même en filiation avec les objectifs de la recherche. Sur la base de cette structure on retrouvera de façon régulière la trame des catégories *a priori* et émergentes (toutes les deux communes à tous les participants) mais aussi des sous-catégories émergentes (communes à tous les participants), en plus des singulières, afin de balayer le plus largement possible les données qui répondent à ma question de recherche : « Que raconte la personne ? » « Quelle est l'essence de son expérience ? » « Qu'est ce qui relève de la dimension formatrice et de la dimension soignante ? »

Je présente, à titre d'illustration, un exemple de titres et sous-titres de récit catégoriel correspondant à celui d'Élise. Les titres ou sous-titres soulignés sont ceux qui lui sont singuliers, les autres sont communs à tous les autres récits.

➤ *Récit catégoriel d'Élise*

2.1 Situation d'Élise avant l'accompagnement

2.2 Situation d'Élise après l'accompagnement

2.2.1 L'évolution du projet initial.

2.2.2 Changement de son rapport au corps physique

2.3 Dimension formatrice

2.3.1 Relation à soi

a) Apprentissage à « prendre soin de soi »

2.2.3 Changement de son rapport au psychisme

- b) Disponibilité à l'apprentissage
- c) Prise de conscience de ses limites
- d) Changement d'attitude
- e) Capacité de résilience

2.3.2 Relation aux autres

- b) Relation au pédagogue
- a) Relation aux proches, mari, enfants
- c) Relation en général

2.3.3 Passage à l'action

2.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

- a) Lien entre libération physique et état psychologique
- b) Découverte d'un nouveau lien à son corps
- c) Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens

2.4 Dimension soignante et formatrice

2.5 Importance de la pédagogue

2.5.1 Caractéristiques de la relation en pédagogie perceptive

2.6 Importance de la méthode

2.6.1 Importance du type de toucher

2.6.2 L'entretien à directivité informative

Chacun des participants bénéficie, comme pour l'exemple ci-dessus d'Élise, d'un récit catégoriel avec des titres et sous-titres communs et d'autres singuliers.

Certaines précisions utiles pour la compréhension du récit des participants, peuvent provenir, en plus des entretiens de recherche, de mon fichier des personnes que j'accompagne en pédagogie perceptive. Par exemple, lorsque Jeanne nous parle de la séance où elle s'est réapproprié son bassin, je précise que c'était trois mois après ses deux opérations et qu'il ne s'agissait pas des séances de recherche, qui ont eu lieu six mois après la deuxième opération.

Pour éviter toute confusion dans la temporalité des données recueillies ou des dires des participants – car il y a pour la plupart d’entre eux plusieurs entretiens de recherche – je précise « des séances » lorsqu’il s’agit des « séances de recherche » ou « d’accompagnement » lorsqu’il s’agit d’autres séances hors recherche. Par exemple pour reprendre le cas de Jeanne :

« *L’accompagnement* a déclenché une espèce d’urgence à réaliser un accordage somato-psychique », je précise « accompagnement » car *c’était il y a 5 ans*.

« Au fil *des séances* ses perceptions et son ressenti se précisent. » Il s’agit des « *séances de recherche* » et parfois je précise la 1^{ère} ou la 2^{ème} séance.

Chaque récit catégoriel sera prolongé par une section intitulée mise en perspective du cas, correspondant à une première phase d’analyse interprétative qui participera à l’analyse transversale ultérieure. Ces récits sont compilés en Annexe IV.

3.4 La mise en perspective du cas

J’ai procédé à une mise en perspective cas par cas exprimant la synthèse du récit catégoriel mais aussi pour dégager les éléments clés qui ont émergé des récits catégoriels en lien avec la dimension soignante et formatrice.

Chaque récit catégoriel sera ainsi prolongé par une section intitulée mise en perspective du cas, correspondant à une première phase d’analyse interprétative qui participera à l’analyse transversale ultérieure.

NB : Pour ne pas surcharger le texte, tout ce qui est extrait des *verbatim* est noté en italique et sans guillemets.

Cette phase a nécessité une attention constante, des allées et venues régulières entre les entretiens, les tableaux catégoriels et les récits catégoriels pour respecter au mieux l’esprit, le contexte des participants, remettre en perspective ce qui est commun aux autres participants et ce qui est singulier dans le sens de ce qui est spécifique. Par exemple, le contexte particulier lié à la grossesse d’Annie et aux conditions extra-quotidiennes qui lui permettent de faire l’expérience d’un lien soignant et formatif pendant les séances de recherche. C’est également en même temps un processus évolutif pour relier des catégories et dégager des phénomènes.

Dans le même esprit, les pronoms à la première personne ont été transformés. Par exemple : *c'est à peine si je survivais*, a été remplacé par : *c'est à peine si elle survivait*.

Comme pour le récit catégoriel, le terme « séance » désigne une des séances de recherche par exemple, lorsque j'écris : « la deuxième séance est également importante car elle a permis d'installer un rapport empathique, conscient et réciproque, *une harmonie* entre elle, son bébé, et la pédagogue à partir du corps », il s'agit bien de la deuxième séance de l'entretien de recherche d'Annie qui a eu lieu le 23 décembre 2010.

Ces deux étapes successives d'analyse, ont permis à mon sens la saturation de certaines catégories et la préparation de l'analyse transversale.

À ce stade apparaissait clairement une dimension soignante et formatrice à l'œuvre chez chacun des participants et je souhaitais modéliser une méthodologie pratique visant à mieux accompagner ce processus de soin dans la formation.

D'autre part, en adéquation avec ma question de recherche et alors que ces dimensions de soin et de formation se retrouvaient dans chacune des analyses, je retrouvais des points communs concernant aussi bien leur expérience du Sensible que les transformations de leurs manières d'être ou leur capacité de transfert Il me semblait important de les préciser et de les spécifier.

C'est dans cet objectif de modélisation, et pour répondre pleinement à cette question des dimensions soignante et formative à l'œuvre que je réalisais alors une analyse transversale.

3.5 Analyse herméneutique transversale : regroupement, interprétation et modélisation.

Lorsque chaque mise en perspective a été menée à son terme, une nouvelle phase a débuté. Elle a nécessité une nouvelle perspective, à savoir passer d'un focus et d'une pénétration de chaque cas d'expérience, à une vision précise de l'articulation de l'ensemble, sans quitter pour autant cette manière de me tenir en relation de présence et de résonance avec moi en même temps qu'avec les analyses.

L'analyse herméneutique (interprétative) transversale, à travers le croisement des données des neuf cas, visait donc à mieux comprendre ce que disent et vivent les personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive des dimensions soignante et

formatrice et surtout à mieux cerner les contours et en comprendre le processus de soin dans la formation.

Cette analyse transversale m'a permis d'accéder à des informations par association et par contraste, d'éclairer ces dimensions, de les mettre en relief, de leur donner du sens et une interprétation nouvelle, ce qu'une analyse cas par cas ne m'aurait pas donné. Sur cette base, j'ai donc privilégié certaines pistes en particulier, pour effectuer et approfondir une synthèse théorisante.

Certaines citations issues des mises en perspectives ne contiennent pas de référence et d'autres issues des catégorisations comportent des références

L'analyse herméneutique transversale a abouti à la modélisation de six catégories émergentes :

- I Évolution formative du projet de départ
- II Place de la relation pédagogique
- III Les effets du toucher
- IV Les effets somato-psychiques
- V Un processus soin-formation par étapes
- VI Capacité de transfert dans la vie quotidienne
- VII Conclusion générale

La première catégorie concerne l'évolution formative du projet de départ. Elle est liée aux différents témoignages sur le mode de la connaissance par contraste de la transformation de leur projet de départ.

La deuxième catégorie traite de la place de la relation pédagogique. Elle regroupe la description des conditions favorisant l'apprentissage de la personne accompagnée à se laisser toucher ; puis, les conditions d'écoute particulière du corps qui donne l'accès au potentiel formateur et soignant de l'expérience.

La troisième catégorie traite des effets du toucher, avec la visée de ce qu'ils montrent de la relation entre toucher manuel de relation et démarche formative. Nous verrons que la rencontre avec soi-même à travers le toucher relationnel procure différents effets de nature multiple : révélateurs, réparateurs, libérateurs, unificateurs. Elle est liée à l'approche manuelle et corporelle de la pédagogie perceptive. Cette catégorie

théorisante constitue un de nos résultats de recherche en ce qu'elle montre les liens réciproques entre aspects soignants et aspects formatifs dans le toucher de relation de la pédagogie perceptive.

La quatrième catégorie précise, dans la continuité de la catégorie précédente, l'articulation entre les dimensions soignante et formative pour ce qui concerne les effets somato-psychiques.

La cinquième catégorie est aussi une catégorie théorisante. Elle modélise un processus soin-formation par étapes qui permet de rentrer plus précisément dans l'articulation des dimensions soignante et formative dans le cadre de séances spécifiques clés.

La sixième catégorie cible les transferts, opérés par les participants dans leur vie quotidienne, des découvertes faites dans les séances d'accompagnement manuel. Ces transferts signent la qualité des apprentissages.

Enfin, une dernière partie de synthèse des résultats conclut l'analyse des données. J'expose différentes réflexions et commentaires inspirés par ces résultats, concernant la manière dont la personne vit cette expérience de soin et de formation et quelles conditions rendent possible l'émergence de cet entrelacement. Je recherche plus particulièrement à préciser le lien entre ces deux dimensions. Cette partie contient trois chapitres : une synthèse des résultats qui va reprendre l'ensemble sous une forme plus cohérente ; ce qui va permettre une discussion avec le champ théorique ; et, enfin, une conclusion générale.

TROISIÈME PARTIE

Analyse et interprétation des données

Chapitre 1 – Analyse cas par cas

Cette partie regroupe les récits réalisés à partir de l'analyse catégorielle des neuf participants. Ces analyses sont un passage vers l'analyse interprétative transversale. Pour des raisons de commodité et pour ne pas lasser le lecteur par une redondance liée au classement thématique, nous avons choisi de ne présenter que trois cas sur les neuf analysés. L'intégralité de ces récits est visible en Annexe IV. Nous vous présentons ici les récits catégoriels d'Élise, de Jeanne et de Patrick.

1 Récit catégoriel d'Élise

Signalétique :

Élise : 41 ans en mai 2012

Mariée

3 enfants : M : 4 ans, I : 13 ans (fille adoptée), G : 17 ans, (issu d'un premier mariage)

Profession : Comédienne, mère au foyer depuis la naissance de M. son fils

Durée de l'accompagnement : un an et demi.

Demande initiale : douleurs physiques et psychiques

Demande actuelle : accompagnement à un tournant de sa vie et recherche d'authenticité

1.1 Situation d'Élise avant l'accompagnement

Élise a consulté pour des séances de pédagogie perceptive, car elle avait du mal à faire le deuil de sa sœur décédée un mois auparavant « *d'un cancer du sein généralisé* » (E.1 L10). Elle présentait une fragilité émotionnelle et une grande douleur morale, elle était : « *inconsolable et en même temps en colère, épuisée* » (E.3 L74-L75). Elle pleurait beaucoup : « *mon cœur était en larmes et D. me manquait et manque encore beaucoup. J'avais envie de la prendre dans mes bras, d'entendre sa voix. Je pensais ne*

jamais m'habituer » (E.1 L13-L14). Elle se sentait incapable d'avancer dans la vie et dans ses relations. « *Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec moi-même et les autres* » (E.3 L73-L74).

Durant les séances d'accompagnement, la présence à son corps était limitée (E.1 L43) et elle s'endormait facilement. Elle se sentait épuisée physiquement et psychiquement, « *j'avais beaucoup d'émotions dès que tu me touchais* » (E.1 L44-L45). Bien que son corps ait toujours eu de l'importance à ses yeux, elle reconnaît que son rapport à elle-même était plutôt centré sur son mental, j'étais « *beaucoup dans ma tête* » (E.1 L51). Elle percevait son corps comme très douloureux et peu incarné, « *très peu présente dans mon corps* » (E.1 L43), par contraste avec le moment des entretiens de recherche où : « *Physiquement avant, mon corps avait une place, mais c'est en rien comparable avec maintenant (...), douloureux, en souffrance psychologiquement et émotionnellement. Je dirais que j'étais éthérée, j'étais plus dans l'énergie beaucoup moins incarnée* » (E.1 L46-L51).

Son projet initial était une demande d'aide de gestion, avant tout de ses douleurs physiques, puis psychiques : « *Apaiser mes douleurs physiques et surtout ma tristesse infinie et que je pensais insurmontable* » (E.1 L25-L26).

1.2 Situation d'Élise après l'accompagnement

1.2.1 L'évolution du projet initial.

Élise considère son premier objectif atteint concernant son incapacité à faire le deuil de sa sœur et ses douleurs physiques. Elle est en période de transition, son projet évolue vers une demande d'accompagnement dans une nouvelle tranche de vie ; elle approche de la quarantaine : « *Je réalise qu'un jour ce sera aussi mon heure et aussi ma dernière heure sur cette terre avec tous ceux que j'aime. J'ai réalisé que je ne suis pas éternelle et j'ai pris conscience de la mort. Aussi j'aimerais vivre (...). Je vais tout doucement vers mes quarante ans que je considère comme un nouveau passage et j'ai envie d'être accompagnée* » (E.1 L15-L23). Elle précise, dans une démarche de connaissance de soi : « *Je recherche vraiment ma propre authenticité, ma propre personne* » (E.1 L56-L57).

1.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Élise a modifié son rapport au corps : « *Je me sens apaisée, mieux physiquement* » (E.3 L49). Au cours de trois séances Élise instaure un rapport familial avec les phénomènes de la vie intime de son corps, par contraste à avant l'accompagnement où elle vivait le corps « *comme quelque chose de difficile* » (E.1 L49). Elle soigne ainsi la relation à son corps. En effet, on retrouve au fil des séances deux types d'états. Des moments avec un rapport au corps réduit, avec des états physiques de tension, détente, douleur, qui ne sollicite qu'une attention de faible niveau : « *Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive* » (E.3 L47-L48). À d'autres moments, elle a un rapport à "un corps ressenti" qui devient sujet, lieu d'expression de soi, impliquant un acte de perception plus élaboré : « *Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposait* » (E.2 L99-L100). Dans la continuité du renouvellement de son rapport au corps, Élise témoigne dans son corps, d'une animation interne exprimant une sensibilité de la matière : « *Je percevais plus vite un mouvement interne, c'est quelque chose de lent, qui coule en moi et rassemble les parties de moi. C'est bon. C'est plus facilement disponible, plus rapidement* » (E.2 L93-L95). Et enfin, elle témoigne de la dimension du corps sensible où celui-ci fait partie intégrante de son processus réflexif à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence, « *j'ai le sentiment d'être moi-même* » (E.2 L127). Un sentiment de globalité qui lui donne l'impression d'un accordage avec toutes les parties de son corps et d'une unification avec son mental. Elle précise ses repères par rapport à un sentiment de globalité anatomique entre toutes les parties de son corps : « *Un sentiment d'unité. (...) Je dirais que je ressens une unité qui est de l'ordre physique, je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps, mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon tronc* » (E.2 L116-L119). Mais également « *psychique, mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi* » (E.2 L119-L120) ou encore précise-t-elle, « *je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation* » (E.2 L126). Ce sentiment s'accompagne d'une « *présence à moi-même* » (E.2 L120), d'un sentiment de bien-être et de sérénité (E.2 L127). Elle décrit la perception de chaleur aux trois séances : « *Oui c'était très chaud, surtout au niveau des épaules et de la colonne, c'est comme si la chaleur descendait tout le long de la colonne c'est très agréable* » (E.3 L46-L47), (E.1 L102) (E.2 L124).

1.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Au début de l'accompagnement, Élise était très sensible au toucher, elle avait « *toujours envie de pleurer surtout en début de séance, avec beaucoup de tristesse* » (E.1 L45-L46). Elle s'endormait facilement pendant les séances d'accompagnement (E.1 L43-L44).

Depuis, elle témoigne d'un apaisement de son mental que nous retrouvons au cours des trois entretiens : « *Psychiquement, je me sens relâchée dans mes pensées, en paix. Mon cerveau a relâché* » (E.3 L57-L58). « *Très vite mes pensées se posent* » (E.1 L156), « *mes pensées sont détendues* » (E.2 L120). Elle semble avoir développé un autre rapport à elle-même. En effet, elle se sent apaisée dans sa douleur (E.2 L160) et dans ses pensées (E.3 L58), avec un « *sentiment de paix* » (E.1 L184). C'est un état que l'on retrouve aux trois séances.

Elle est capable de ressentir de l'amour, de la force : « *J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. Je me sens toujours fatiguée mais pas du tout de la même manière. (...) Je me sens relâchée, plus que fatiguée. Beaucoup d'apaisement. J'ai également ressenti un sentiment d'amour et de la force aussi* » (E.1 L108-L112).

Un véritable sentiment d'existence et de présence à soi, se fait jour. Cette expression est utilisée à de nombreuses reprises, trois fois à la première séance, dans le sens d'une présence à elle-même, (E.1 L52), (E.1 L63), (E.1 L111). Associée à ses sensations (E.1 L172). À la deuxième séance, à ses actions du quotidien (E.2 L56), lorsqu'elle médite chaque matin (E.2 L70). Elle va jusqu'à prendre conscience de l'évolutivité de cette dernière, « *au début, je méditais cinq minutes et j'en avais marre ou je m'endormais, maintenant je suis présente vingt minutes* » (E.2 L72-L73) et de ses effets : « *Je capte plus d'infos de l'intérieur* » (E.2 L73-L74). Elle précise la nature *des infos* : « *Sur mon état de présence, de mes tensions, mes douleurs, mon humeur, ma fatigue* » (E.2 L76-L77) qui témoigne de sa capacité de transfert dans le quotidien et de ses effets formateurs. Elle témoigne que c'est un véritable apprentissage, « *tu m'apprends à être plus présente à moi-même* » (E.3 L79). À la troisième séance elle est associée à un sentiment d'existence : « *Je me sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre* » (E.3 L76-L77).

1.3 Dimension formatrice

1.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

De plus en plus consciente de l'importance qu'elle accorde à son corps depuis l'accompagnement, elle se ressent vivante à l'intérieur d'elle-même (E.3 L131-L133). Elle ressent son corps comme « précieux » (E.3 L115), et aspire à en prendre soin. Elle considère que c'est une forme de « bienveillance » envers elle-même (E.3 L133). Elle s'accorde du temps pour faire le deuil de sa sœur « j'apprends la patience » (E.2 L163). Elle apprend, « la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps » (E.2 L163-L164). Elle prend soin de ses besoins comme le repos (E.3 L60), ou « de m'écouter dans mes séquences » (E.3 L60) et le fait de se positionner dans sa vie professionnelle « sans crainte du jugement » (E.2 L166).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Élise est consciente d'apprendre de son expérience à travers la découverte de nouvelles sensations physiques et psychiques. Par exemple à la deuxième séance, elle témoigne : « Physiquement, j'avais de nouvelles sensations, surtout au niveau du bassin. Psychiquement, j'ai l'impression d'être plus solide, moins dans l'émotionnel. Je découvre en moi un endroit à l'intérieur de moi où je peux préserver à tout jamais le souvenir de ma sœur » (E.2 L146-L148). Elle utilise six fois le verbe « apprendre » au cours des trois séances. À la première séance, à partir de la perception d'un mouvement qui s'anime à l'intérieur d'elle, elle constate qu'il est possible d'avoir d'autres formes de relation à l'autre, et particulièrement la réciprocité entre la pédagogue et elle-même. « J'étais très présente à mes sensations et en même temps en lien avec toi » (E.1 L172-L173). Sa relation intime de couple s'épanouit depuis l'accompagnement, grâce à sa nouvelle façon de ressentir son corps et sa capacité à « oser dire » ses désirs (E.1 L58-L59). L'apprentissage de la présence à elle-même, lui permet de mieux se ressentir, de découvrir le silence, la paix, d'autres lieux d'elle-même épargnés par la souffrance. De ce fait, une distance émotionnelle se fait jour (E.3 L80-L83). Elle apprend la posture de conscience témoin qui lui permet de prendre de la distance, de changer son regard face aux événements de la vie, de prendre son temps et de trouver des solutions, « ne pas regarder la montagne, mais de faire des petites choses » (E.3 L82-L83). Elle apprend :

« *La patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie* » (E.2 L17-L19). Ainsi progressivement, elle découvre en elle un endroit où elle peut préserver le souvenir de sa sœur et retrouver « *une envie de vivre* » (E.2 L150).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Élise est consciente que l'atteinte et le maintien de cet état d'accordage dans le quotidien, nécessite un apprentissage et un accompagnement, et « *demande beaucoup d'énergie* » (E.3 L84). D'autre part l'application dans le quotidien nécessite du temps et un suivi « *les prises de conscience viennent plus tard, quelques jours, quelques mois où quelques années plus tard, c'est une continuité* » (E.3 L89-L90). Certaines activités comme le travail sur l'ordinateur la sortent de sa globalité (E.2 L160-L162). Le dépassement de ses « *limites de tolérance* » (E.1 L62) émotionnelles a une répercussion sur sa santé physique : « *Je ressens mes limites de tolérance et lorsque je les dépasse, ben, j'ai une gastro* » (E.1 L61-L62).

➤ *Changement d'attitude*

Depuis l'accompagnement, elle parvient à mieux se relâcher à être moins dans le contrôle d'elle-même (E.1 L53-L56). Cette nouvelle attitude lui permet la création d'un espace possible à la rencontre de l'autre (E.3 L134-L136). Elle est plus vigilante aussi face à ses besoins physiologiques : « *Je m'occupe différemment de mon corps, avec beaucoup plus de conscience* » (E.3 L114). Elle retrouve confiance en elle et dans la vie, elle se sent moins fragile, « *je m'affirme plus, je suis plus solide* » (E.1 L53). Elle est moins dans un système de valeur de jugement d'elle-même et des autres, « *moins dans la résistance et la peur de souffrir. Je suis moins dans le besoin de plaire, de paraître, je me sens de plus en plus moi* » (E.1 L55-L56).

Face au deuil de sa sœur, Élise trouve à la première séance un accordage psychoaffectif, une nouvelle façon d'être : « *C'est comme s'il y avait des tiroirs dans le cerveau qui s'ouvriraient, pleins d'endroits différents qui s'ouvriraient* » (E.1 L151-L152).

➤ *Capacité de résilience*

À la deuxième séance, Élise découvre de nouvelles ressources en elle pour accepter le décès de sa sœur et retrouve un apaisement qui finit par s'ouvrir sur une réconciliation avec la vie. « *Une place en moi s'est ouverte où je peux accepter cette chose* » (E.2

L149-L150). Elle retrouve la capacité d'intégrer le deuil de sa sœur : « *C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil* » (E.2 L158).

1.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches, mari, enfants*

Grâce au développement de sa présence à elle-même, de la découverte de sa douceur, sa relation avec les autres, son mari et ses enfants, s'en trouve bonifiée. Elle se sent capable d'adopter des attitudes différentes « *plus douces et protectrice physiquement mais je suis aussi plus sensible par exemple comme on en parlait avant, avec la crise d'ado de I. je réagis plus vite* » (E.1 L60-L61). Elle « *ressent également le besoin de passer plus de temps avec D. (son mari)* » (E.2 L162). Elle retrouve le plaisir de s'occuper de son fils « *le ressentir, partager avec lui...* » (E.1 L65-L66). Face à la maladie et à l'hospitalisation de sa sœur schizophrène, son attitude change, elle se sent plus solide, accepte sa différence et se sent capable de gérer le rythme et la durée des visites. Maintenant dit-elle, « *j'arrive à l'accepter de mieux en mieux, comme elle est, sans vouloir la changer. C'est nouveau pour moi* » (E.1 L78-L79).

➤ *Relation au pédagogue*

Elle ressent à la première séance, une capacité d'ouverture nouvelle face à la pédagogue : « *Un lien qui n'est pas émotionnel, mais touche quelque chose de plus profond* » (E.1 L161-L162). Elle précise que ce lien est d'une nature différente, « *plus intense, plus posé* » (E.1 L159-L160). Elle redécouvre la confiance en soi, envers la pédagogue et dans la vie (E.1 L55), « *une autre conscience de la présence de l'autre* » (E.1 L163).

➤ *Relation en général*

Elle se perçoit moins dans le jugement et plus tolérante. (E.3 L134-L136).

1.3.3 Passage à l'action

À la deuxième séance, elle prend conscience des postures et actions qui lui font quitter sa globalité, recherche et sélectionne des options pour corriger ces défauts : « *Je vais faire des pauses plus souvent et vérifier ma posture comme tu me l'as montré. Recréer une cohérence entre la tête, le cou et le tronc* » (E.2 L108-L110). Elle s'autorise à respecter ses besoins et ses limites, « *m'écouter dans mes séquences* » (E.3 L60), « *faire*

attention à ma fatigue » (E.3 L59) qui correspond à « *ce besoin de m'isoler, de repos* » (E.3 L60). Professionnellement, elle ose se positionner face à des offres d'emploi « *sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi* » (E.2 L166). Elle apprend à écouter ses besoins et se donne du temps pour intégrer les nouveautés dans sa vie (E.2 L17-L20).

1.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

À la première séance, Élise perçoit une libération émotionnelle en lien avec la libération du fascia axial profond au niveau du périnée. « *C'est difficile à décrire, parce que c'est vraiment des choses nouvelles que je sentais. C'est comme s'il y avait des espaces qui se posaient, qui me permettaient de prendre ma place sur la table* » (E.1 L116-L118). Cette découverte s'accompagnait d'une sensation de bien-être et de chaleur dans son ventre. Elle fait le lien entre le travail sur les viscères et une libération émotionnelle, sa colère concernant sa fille : « *C'est comme si tu m'enlevais une colère dans le bide* » (E.1 L125-L126). Elle fait le lien avec les difficultés de gestion des crises d'adolescence de sa fille qui se traduisent par des maux physiques « *je l'ai vraiment senti dans le ventre, d'ailleurs j'avais une gastro la semaine dernière* » (E.1 L127-L128). Elle explique qu'au moment où la pédagogue la libérait d'une douleur dans son ventre, elle a pris conscience par contraste que sa respiration, au départ « *plutôt diaphragmatique, plus courte et moins profonde, plus retenue* » (E.1 L140-L141) est devenue « *plus profonde, plus diffuse* » (E.1 L138-L139). Elle rajoute la perception du biorythme qu'elle décrit comme la sensation : « *D'un mouvement haut bas. Il montait jusque dans mon crâne et descendait jusqu'au périnée. Je sentais que tout mon corps respirait* » (E.1 L141-L143). Elle a également perçu « *comme ça pulsait dans la colonne et du coup ça s'accompagnait d'une sensation de chaleur* » (E.1 L135-L136). Puis, sans penser à rien, « *du coup j'ai ressenti la colère qui était immédiatement associée à ma fille, c'est comme si je revoyais la scène et le moment où j'ai capté ses paroles dans mon ventre* » (E.1 L133-L135). Élise fait la découverte d'une nouvelle attitude psychologique, la conscience témoin. Très vite ses pensées se sont posées « *je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant* » (E.1 L156). Elle témoigne qu'elle est « *dans un autre espace* » (E.1 L157) d'elle-même « *qui n'est plus émotionnel* » (E.1 L157) et précise : « *C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi* » (E.1 L157-L158).

À la deuxième séance, Élise retrouve cette conscience témoin. Elle fait le lien entre l'apparition d'une grande tristesse au moment où la pédagogue se trouvait aux épaules, et le décès de sa sœur. Cependant cette fois-ci, elle a réussi à prendre de la distance, elle n'a pas eu envie de pleurer, elle observait simplement sa tristesse et en *prenait note* (E.2 L135-L137). En même temps, elle a pris conscience qu'elle tenait à son corps comme le bien le plus précieux et se dit « *j'ai un corps* » (E.2 L138). Cette prise de conscience s'est accompagnée d'une envie de s'occuper de lui. (E.2 L138). À cette séance Élise fait également le lien entre le travail crânien et sa capacité de résilience : « *C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil* » (E.2 L158). Elle constate que la souffrance s'est transformée en amour : « *C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de grande paix* » (E.2 L159-L160).

Au début de la troisième séance, elle constate la sensation de jambes denses et dures, de fatigue profonde, de difficulté d'absorption, de ne pas être touchée dans sa profondeur. Après avoir ressenti un relâchement, l'état initial s'est transformé en sensation de douceur, de plaisir. « *C'est comme s'il y avait des petits smileys qui sourient, des douceurs par rapport à la dureté du départ, il y a une légèreté au fur et à mesure du relâchement* » (E.3 L51-L52), de profondeur, de libération du cœur et de la fatigue. Cette fatigue « *faisait place à du peps, un pétilllement. C'est comme si j'étais nettoyée de quelque chose. Une envie de bouger, de passer à l'action. Globalement je me sens mieux. (...) Je sentais plus d'espace au niveau du cœur comme si quelque chose s'est allégé. J'ai également ressenti combien je descendais en moi-même. Du coup, j'avais plus de profondeur* » (E.3 L39-L44). Elle ressent également un apaisement physique et psychique. Elle présente l'accordage comme : « *L'harmonisation de la tête et du corps* » (E.3 L95) agrémenté de la réappropriation de son corps, de la perception de soi, de la présence à soi, de la libération du mental, « *mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées* » (E.3 L99) et d'un apaisement.

À la même séance, elle rajoute que la libération du cou s'est accompagnée d'une sensation délicieuse, « *un vrai bonheur de soulagement* » (E.3 L56), mais aussi du souvenir de la cause d'un traumatisme récent. Elle s'est souvenue d'un tour de manège récent où elle a immédiatement senti que sa « *nuque prenait un coup* » (E.3 L55), puis elle a oublié. C'est réapparu lorsque la pédagogue a mis ses mains à cet endroit, « *je me suis souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti* » (E.3 L56-L57).

1.3.5 Découverte d'un nouveau lien à son corps

Elle découvre au cours de la première séance qu'il y a « *une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux* » (E.1 L171), elle explique qu'elle était très présente à ses sensations et en plus : « *Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je m'observais et je me ressentais* » (E.1 L173-L174). Les indications et le questionnement de la pédagogue sur son ressenti ont beaucoup contribué à la construction de cette réciprocité. Elle a permis de sentir de la nouveauté telle le ressenti du rythme des clavicules (E.1 L173-L176).

À la deuxième séance, elle a la perception de sa globalité qu'elle décrit comme un sentiment d'unité physique, « *je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps* » (E.2 L118-L119), et en parallèle une perception psychique qu'elle décrit ainsi : « *Mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi, c'est une présence à moi-même. De la détente* » (E.2 L120-L121). Élise retrouve des éléments de la spirale processuelle (Bois, 2007) comme la perception de « *chaleur, une grande détente, une luminosité* » (E.2 L124) qui calme ses pensées et « *une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même* » (E.2 L127).

À la première séance Élise ressent *plein de nouveauté* (E.1 L95). Elle fait le lien entre l'accordage du bassin avec ses jambes et la libération des pensées. « *À ce moment-là j'ai perçu, de la lumière, de la couleur bleue* » (E.1 L96-L97). Cette perception s'est accompagnée d'un gain d'espace en elle. Elle précise, « *c'est comme si une partie de moi se rend disponible et s'éclaire, comme lorsque tu es dans une pièce sombre et que tu mets la lumière* » (E.1 L99-L100), elle rajoute, « *c'est comme si j'étais endormie et à la limite lorsque j'ai vu ces couleurs je me suis réveillée et du coup j'étais beaucoup plus présente. J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée* » (E.1 L107-L108).

Elle ressent un lien entre la prise des épaules et la perception d'une résistance, d'un désaxage et la représentation de soi : « *C'était assez désagréable, j'avais du mal à aller à gauche, je sentais une résistance. C'est comme s'il me manquait une moitié de moi* » (E.2 L105-L106). Cet état s'est accompagné de la perception d'une image porteuse de sens concernant sa mauvaise posture devant l'ordinateur (E.2 L106-L108).

1.3.6 Aspect préreflexif : pensées spontanées porteuses de sens

Suite à la perception pendant la séance de l'image de sa posture devant l'ordi, elle fait le lien avec la perte de sa globalité et son désaxage, prend conscience de son besoin d'être vigilante. Elle entre dans une dynamique d'autonomie par rapport à la notion de prendre soin de soi. « *Ce qui m'est venu, c'est l'image de moi devant l'ordi. Je crois que lorsque j'y reste trop longtemps justement je me désaxe et je perds ma globalité. Je ressens bien qu'il faut que je sois plus vigilante* » (E.2 L106-L108).

1.4 Dimensions soignante et formatrice

L'accordage du corps et de la tête libère les tensions physiques et permet d'accéder à un état de relâchement somato-psychique, (E.1 L145-L149), (E.3 L48-L49). Élise reconnaît une efficacité somato-psychique en prenant comme exemple : le lien entre sa gastro-entérite, la libération du ventre en lien avec un état émotionnel (les conflits avec sa fille adolescente) (E.3 L103-L105).

1.5 Importance de la pédagogue

1.5.1 Caractéristiques de la relation en pédagogie perceptive

Élise perçoit la pédagogue comme une personne solide en qui elle a confiance, neutre et avec qui elle peut partager des moments intenses, se sentir libre. Accueillie telle qu'elle est, elle se sent à l'aise, (E.1 L83-L89), (E.1 L88-L91), (E.2 L91-L92), (E.2 L138-L140), (E.3 L152-L155), (E.3 L157-L158). La confiance qu'elle lui accorde est importante dans son processus formatif car elle témoigne : « *Oser être et surtout ressentir, c'est s'exposer, pour moi c'est important de pouvoir le faire auprès d'une personne de confiance* » (E.2 L143-L144).

Elle lui attribue un rôle d'accompagnatrice (cité six fois dans les entretiens) d'un processus évolutif dans les moments de changement dans sa vie, pour se retrouver (E.3 L75-L76), (E.3 L85-L86), (E.1 L22 L23), une facilitatrice de prises de conscience grâce à sa technique (E.3 L91-L92).

Elle découvre la réciprocité avec la pédagogue, de matière à matière : « *Mon corps est content de ta présence. C'est une autre conscience de la présence de l'autre, en l'occurrence toi, et de ses effets, c'est la réciprocité, non ?* » (E.1 L162-L164).

1.6 Importance de la méthode

1.6.1 Importance du type de toucher

Élise se « *sent touchée dans tous les sens du terme* » (E.2 L129-L130) par ce type de toucher relationnel. Elle apprécie la globalité de la méthode qui s'occupe aussi bien de l'aspect physique que de l'aspect psychique (E.3 L152-L154). Cependant, il faut apprécier de se laisser toucher (E.3 L118).

Elle considère les séances comme une démarche (E.3 L159-L160), (E.3 L118-L120). « *C'est une méthode qui est entrée dans ma vie* » (E.3 L151), qui lui apporte un autre regard sur elle-même (E.3 L113). Elle reconnaît à la fois l'importance de la pédagogue et de la méthode (E.2 L152-L155).

1.6.2 L'entretien à directivité informative

Elle considère l'entretien à directivité informative et en post-immédiateté comme un moment propice aux prises de conscience (E.1 L173-L176). Comme un moment qui favorise la connaissance de soi, la réciprocité : « *Le fait que tu m'expliques ce qui se passe durant la séance m'a beaucoup aidé à rester plus proche et présente avec toi et par la même occasion avec moi* » (E.2 L100-L102). Il permet d'approfondir la connaissance de soi par exemple : « *Je prenais conscience de certaines zones que je ne connaissais pas* » (E.2 L102-L103).

2 Récit catégoriel de Jeanne

Signalétique :

Jeanne : 62 ans en mai 2012

Veuve : 2 enfants

Profession : retraitée de l'enseignement

Durée de l'accompagnement : 5 ans

Demande initiale : accompagnement d'une opération de prothèses de hanche et curiosité concernant la méthode

Demande actuelle : recherche à apprendre de son corps

2.1 Situation de Jeanne cinq ans avant l'accompagnement

Jeanne était déjà en questionnement sur le sens de la vie avant les accompagnements en psychopédagogie perceptive. Elle avait conscience de la nécessité d'un travail corporel car elle ressentait fortement sa « *non mise au monde* » (J.1 L27) et « *un besoin d'équilibrage, une prise en compte de la forme* » (J.1 L21-L22). Elle pense que c'est lié à son histoire et sa culture paysanne. Durant sa jeunesse, elle aidait beaucoup ses parents qui possédaient une ferme. Elle avait déjà assisté à des stages avec Danis Bois fondateur de la psychopédagogie perceptive et avait entendu parler de la relation d'aide manuelle par certaines personnes. Elle avait envie d'expérimenter la relation d'aide manuelle « *par curiosité* » (J.1 L10-L18). Elle souffrait également de ses deux hanches et deux opérations de pose de prothèse de hanche étaient prévues. Elle appréhendait ces opérations et pensait que le développement d'une plus grande conscience corporelle de l'endroit de sa souffrance (J.1 L16) et son inscription dans la globalité corporelle seraient : « *Une espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention* » (J.1 L17-L18).

Elle reconnaît que malgré un travail physique, elle n'avait aucune conscience corporelle, « *une non présence au corps* » (J.1 L29). Il était « *secondaire* » (J.1 L24), comme « *un accessoire* » (J.1 L30), « *une enveloppe* » (J.3 L91) dont il ne lui semblait pas utile de se préoccuper étant persuadée de ne pas vivre vieille. Elle pensait qu'il y avait quelque chose de plus important, l'esprit prédominait (J.3 L90-L92). Elle admet

que : « *C'est comme si j'avais toujours malmené mes gestes, fait des mouvements anti-physiologiques et que je les ai laissés en état* » (J.3 L26-L27). Cependant, elle se rendait compte : « *Que sans forme il n'y a pas d'existence. C'était très confus* » (J.1 L25). Pendant très longtemps, elle ne pouvait s'appuyer sur ses deux jambes, s'« *ancrer dans le sol, l'image est symboliquement parlante* » (J.1 L40). Elle ne se sentait pas stable mais « *bancale* » (J.1 L55) à cause des douleurs qu'elle ressentait. Elle sentait qu'elle avait atteint une « *limite* » (J.3 L95) qu'elle souhaitait dépasser.

2.2 Situation de Jeanne depuis son accompagnement

2.2.1 L'évolution du projet initial.

Dans un premier temps, il y a cinq ans, l'accompagnement de Jeanne a consisté à s'occuper de ses douleurs de hanches, puis dans son cheminement jusqu'à l'acceptation et la préparation de ses opérations, c'est-à-dire la pose d'une prothèse de hanche droite puis celle de gauche six mois plus tard. Les deux opérations de pose de prothèses de hanches sont un repère *marquant* pour elle, « *un accouchement* » (J.3 L189) violent. Les séances en lien avec cette recherche ont eu lieu six mois après la deuxième opération. Elle considérait que cela lui « *ferait du bien d'être plus consciente de l'endroit où elle (je) souffrait* » (J.1 L15-L16).

Dans un deuxième temps, l'accompagnement a déclenché (à l'époque) une espèce d'urgence « *d'être identifiée à mon corps* » (J.1 L34). C'est devenu, aujourd'hui encore le but de sa vie, une quête existentielle : « *C'était oser donner le poids du corps au sol. (...) Dans l'acceptation de cela aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances* » (J.1 L48-L50).

Elle précise lors de la troisième séance l'importance de conscientiser sa dimension corporelle, « *cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde* » (J.3 L221-L223). Elle est sensible à ce qui se passe dans le monde. Elle a envie d'être solidaire de toutes ces personnes qui aspirent « *à des valeurs comme le respect, la dignité, une vie décente* » (J.3 L100), qui sont pour elle « *de l'ordre du spirituel* » (J.3 L101). Elle pense que cette dimension spirituelle est inscrite profondément dans la « *matière même, et qui émerge* » (J.3 L103). Elle fait partie intégrante de l'humain, et c'est ce qui permet aux gens de braver les dangers pour

pouvoir survivre. Parlant des personnes qui fuient leur pays d'origine sous l'emprise d'une dictature, elle rajoute : « *Et qui fait la force de ces gens qui bravent la mort parce qu'ils ne peuvent plus de vivre dans l'oppression* » (J.3 L103-L104). Jeanne admire la personne qui arrive à « *se libérer de l'emprise sociale pour accéder à son moi authentique et peut-être le mettre au service auprès du social* » (J.3 L122-L123). Elle pense qu'au-delà d'une solidarité en pensée, nous pouvons nous mettre en mouvement dans une action de soutien spirituel « *par exemple, lorsque la pensée est reliée au corps* » (J.3 L109-L110), à des gens qui s'engagent. Elle pense que cette spiritualité inscrite dans la matière nous met en action. D'où l'importance de « *trouver sa singularité* » (J.3 L123) pour la mettre au service du social (J.3 L123), qu'elle définit comme un arc en ciel :

Chaque couleur a son importance et constitue l'arc-en-ciel. Faire ensemble avec son individualité. C'est bien pour ça qu'il faut avoir une personnalité et comment dire, l'affirmer, (...) mais toujours au profit du collectif. Tout ceci dans la perspective d'un ensemble harmonieux, idéalement. C'est trouver sa note pour l'accord de l'ensemble. Comme un orchestre, chacun a sa partition, mais joue pour la musique d'ensemble (J.3 L124-L129).

2.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Au cours de l'accompagnement, il apparaît clairement que le rapport que Jeanne entretient avec son corps change, « *cette démarche m'a permis de m'approprier mon corps et de le rendre conscient* » (J.1 L85-L86). Pour elle, « *la porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps* » (J.1 L140-L141). Elle passe d'une connaissance intellectuelle de son anatomie et particulièrement de son bassin, à la découverte d'une anatomie vivante, ressentie. Elle précise, « *une perception physique habitée ou animée, ça a du sens pour moi* » (J.3 L68). Jeanne décrit, lors de la première séance : « *Je commence à percevoir des détails de mon bassin* » (J.1 L66-L67). Elle confirme les séances suivantes : « *Là c'est du vécu, je te parle de ce que je vis* » (J.3 L67). L'accès à cette subjectivité corporelle lui procure la sensation d'exister : « *Je sentais la mobilité des os et du vivant* » (J.2 L63-L64). Elle se sent « *bien posée* » (J.2 L100). Cette perception s'accompagne d'une tonalité interne de « *chaleur* » (J.2 L105), de légèreté (J.2 L107). Jeanne est en contact avec une forme d'évolutivité dans ses séances. Elle est capable, d'une séance sur l'autre, de prendre conscience de différents niveaux de profondeur mis en jeu et de leurs effets, comme la découverte de quelque chose de « *moins physique, plus subtil* » (J.2 L107-L108), de la

« douceur » (J.2 L108), d'être « touchée dans mon être » (J.2 L111), de sentir un état de bien-être, « je sentais que ça me faisait du bien » (J.2 L106-L107). Elle constate également le développement de son attention et de sa conscience, en lien avec elle-même, « d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens » (J.2 L109-L110), ou encore « je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin » (J.3 L142) par rapport au début de l'accompagnement où elle s'endormait lorsque la pédagogue posait ses mains à cet endroit. Depuis ces séances, elle découvre son bassin sensible et intégré dans sa globalité. Elle témoigne de l'installation d'une globalité, « je me sens plus globale, entière » (J.1 L7), « une espèce de tonus juste » (J.3 L46), ou « une unité » (J.2 L116), ou encore « une continuité » dans le corps (J.3 L53).

2.2.3 Changement de son rapport au psychisme

À partir du moment où Jeanne s'est réapproprié son bassin lors de l'accompagnement trois mois après les deux opérations de hanche, elle retrouve une dimension de soi. Elle a identifié son bassin comme faisant partie de sa globalité, elle se perçoit « plus lumineuse » (J.1 L135-L136). Cet enrichissement perceptif est comme « si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi » (J.1 L48).

Depuis, à chaque séance elle gagne en profondeur, « je sentais la descente à l'intérieur de moi, de la matière » (J.3 L43). Cette nouvelle capacité perceptive l'ouvre à une conscience de sa propre identité. En parlant de son bassin par exemple, elle explique : « Je connaissais ces zones anatomiquement, je faisais comme si je connaissais, mais c'était mental, pas au niveau du ressenti » (J.3 L66-L67). Le mot « singularité » apparaît à plusieurs reprises (J.3 L123, L124, L126). Elle est en train de construire un nouveau sentiment d'existence à travers sa singularité.

Au fil des séances, elle découvre de nouvelles manières d'être à soi, des sentiments de paix, de globalité, d'harmonie (J.1 L7-L8), de douceur (J.2 L108), de bien-être et de détente (J.1 L7), (J.3 L225-L226), de sérénité (J.3 L160), dans une reliance avec elle-même, les autres, le monde. (J.3 L131-L132).

On retrouve au fil des séances sa certitude que l'expérience corporéisée est pour elle une voie de passage permettant l'accès à plus grand qu'elle, qu'elle nomme la spiritualité, « un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner, le vivre, c'est une opportunité précieuse » (J.1 L160-L161). Ou encore « cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques,

cette sensation d'être reliée à plus grand que soi » (J.2 L125-L126), la sensation « d'une matière qui se spiritualise » (J.2 L111). Elle va plus loin et souligne l'importance d'un travail corporel qu'elle considère comme, « un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie intérieure » (J.1 L139-L140).

2.3 Dimension formatrice.

2.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Depuis son accompagnement Jeanne apprend à gérer sa présence dans les actes du quotidien, « *je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien » (J.1 L80-L81), elle développe aussi une attention à ses gestes « j'essaye de ne pas penser à autre chose » (J.1 L89). Elle respecte son corps, prend soin de sa gestuelle, son rythme : « Je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe » (J.1 L88-L89). Elle ressent et respecte la limite de ses capacités physiques en jardinant « je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m'agenouille » (J.1 L87-L88).*

Elle continue au fil des séances à adopter des attitudes de santé dans son quotidien, « *je réapprends à bouger autrement » (J.3 L204). Elle reconnaît l'importance de prendre soin de son corps, de l'assumer et « à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer » (J.3 L204).*

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Jeanne fait le lien d'une continuité entre l'accompagnement et ce qu'elle vit au quotidien, ce qui témoigne de sa capacité de transfert, « *il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien et c'est dans une continuité » (J.1 L79-L81). Elle est consciente d'une évolution dans ses perceptions depuis l'accompagnement : « Je sens bien la progression de mes perceptions » (J.1 L67). Elle est consciente de développer des « capacités perceptives » (J.3 L207). Depuis sa prise de conscience d'une anatomie vivante au niveau de son bassin, « perçue et ressentie » (J.1 L45), (au cours de l'accompagnement), Jeanne développe sa présence, « je me sens également de plus en plus présente durant les séances » (J.1 L70-L71). Elle précise ce*

que cette présence l'aide « à localiser là où les choses se passent, c'est précieux pour moi » (J.1 L155) et également « à être plus en lien » (J.2 L109) avec elle-même et la pédagogue. Elle apprend à transférer dans son quotidien les habitudes perceptives qu'elle découvre durant l'accompagnement à savoir, plus d'écoute, de présence, d'attention, (J.3 L206). Elle réapprend à retrouver des gestes avec une cohérence physiologique dans son quotidien, « je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en lien avec l'anatomie » (J.3 L28-L29) ou encore « j'essaie de faire de plus en plus attention à mes postures » (J.3 L26). Elle considère que le travail corporel permet d'accéder « à certaines choses ou évidence » (J.3 L201), de prendre « conscience de certaines imperceptions » (J.3 L201-L202), elle cite par exemple : « Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation » (J.3 L199-L200), cette prise de conscience lui a permis « de réaliser une acceptation » (J.3 L198). Elle a pris conscience d'un lien entre le vécu corporel et le sentiment d'identité, « et puis il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux » (J.1 L46-L48).

Les témoignages de Jeanne lors des séances laissent apparaître une évolution de ses perceptions, elle accède à une globalité de sensation : « Depuis la dernière séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas » (J.3 L142-L143). On retrouve chez Jeanne la nécessité d'un travail corporel pour accéder à un corps incarné vers une dimension plus humaine « c'est que le travail à faire, c'est d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine » (J.3 L214-L215). L'appropriation de son bassin lui a permis de se sentir vivante et a pris sens, elle reconnaît que « la forme a sa raison d'être » (J.3 L202) par contraste à avant l'accompagnement où « les choses ne descendaient pas dans la matière enfin dans le corps » (J.3 L184). L'accompagnement a été une réponse à sa « carence dans l'incarné » (J.3 L182).

Les trois dernières séances lui ont précisé cette nécessité de l'utilité d'un travail corporel qui va lui permettre d'accéder à une plus grande dimension humaine : « Ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde » (J.3 L221-L223). Malgré un fond de scepticisme, elle sait bien que pour accéder à une autre dimension de soi, « la clé d'accès est dans le corps » (J.3 L232). Elle prend conscience de sa globalité physique : « En fait, depuis la dernière

séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas » (J.3 L142-L143). Elle se ressent bouger dans une cohérence physiologique : « J'ai ressenti que mon bassin est concerné quand je bouge ma jambe en rotation interne ou en rotation externe. Avec la dimension haut-bas aussi » (J.3 L146-L148). Au cours de la deuxième séance Jeanne accède à ce qu'elle nomme le sacré de l'homme dans une dimension qui le dépasse « je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soi » (J.2 L125-L126)

➤ *Reconnaissance identitaire*

À la troisième séance, Jeanne découvre son identité à travers son intériorité : « J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis vraiment » (J.3 L38-L39) ou encore à la deuxième séance : « Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante » (J.2 L64). Elle éprouve son corps, se l'approprie : « C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste » (J.3 L46) ou encore « je rentrais en moi » (J.3 L57).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Elle attribue le manque d'intérêt à son corps et sa désensorialisation à son histoire et sa culture. Elle reconnaît que pendant longtemps, elle a été « bancale » (J.1 L55), au niveau de son bassin « c'était le vide » (J.1 L66). Sa conscience était absente de cet endroit, « il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien » (J.1 L45-L47).

Lors de la deuxième séance, la resensorialisation et la prise de conscience de ses iliaques et de sa symphyse pubienne a pris du temps. Elles n'ont pu avoir lieu qu'avec l'intervention de la pédagogue : « Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressente. Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne » (J.2 L59-L61). De même pour prendre conscience de la pleine dimension de ce qui est en train de se vivre durant la séance, l'intervention de la pédagogue est nécessaire : « Je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi » (J.1 L121-L122).

Pendant longtemps, à chaque séance on retrouvait sa perte de globalité au niveau des genoux, malgré sa prise de conscience, sa compréhension et l'attention qu'elle portait à

ses mauvaises postures lors de ses travaux de jardinage (J.3 L137-L139). Les prises de conscience et la modification des représentations prennent du temps, « *j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience* » (J.1 L65-L66), (J.2 L58-L60).

Elle pense que le relâchement des tensions corporelles est un travail perpétuel : « *C'est vraiment sans fin, on peut toujours aller plus loin* » (J.2 L53). Jeanne trouve difficile de mesurer l'ampleur de ce qui est en jeu durant les séances à cause de son scepticisme de nature, « *je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi* » (J.1 L121-L122). Elle a conscience de ses transformations, mais sa pensée analytique l'interroge sur l'origine de celles-ci. Viennent-elles d'un apprentissage simplement intellectuel ou bien sont-elles imputables à une transformation de ses représentations issues d'un affinement de ses perceptions corporelles ?

La difficulté pour moi est de dire ou de cerner, le plus honnêtement possible qu'est-ce qui est imputable à la séance et qui est dû à la transformation de la perception du corps et ce qui résulte d'un travail de pensée, plus intellectuel. Est-ce que je l'ai acquis intellectuellement et ça devient des règles ou est-ce que je me transforme dans mes perceptions de mon corps et ça transforme mes pensées ? (J.3 L175-179)

Sa réponse à cette interrogation est : « *Je pense que ça va dans les deux sens* » (J.3 L179-180).

Elle éprouve également de temps à autre, des difficultés à faire la distinction entre un mouvement spontané ou provoqué : « *Parfois, j'ai quand même du mal à ressentir le moment où j'induis un mouvement, par exemple une rotation interne, ou lorsque c'est un mouvement spontané* » (J.2 L83-L85). Le sens de l'expérience vécue ne se donne pas toujours dans l'immédiateté : « *C'est sûr qu'il n'y a pas toujours la signification de ce que je ressens et que ça peut survenir plus tard* » (J.1 L67-L68).

➤ *Changement d'attitude depuis l'accompagnement*

Les mises en action vont dans la direction d'un changement d'attitude concernant son regard sur son corps, « *la forme a sa raison d'être* » (J.3 L202). Elle se découvre de nouvelles dispositions, « *je réapprends à bouger autrement, à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer. Tout ce que je fais, je le fais sûrement avec une autre conscience* » (J.3 L204-L205). Elle perçoit son corps plus vivant : « *Ça s'inscrit dans cette continuité de la compréhension. Tout ce qui est axé sur le corps physique a été intensifié, le fait que je ressente, qu'on en parle, cette démarche m'a permis de m'approprier mon corps et de le rendre conscient* » (J.1 L84-L86).

À la deuxième séance, son sentiment d'incarnation se précise, elle se perçoit corporellement plus solide, plus stable, elle a l'impression d'être « *plus en contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent mieux au sol* » (J.2 L51-L52). Cette sensation d'être plus « *solide* » se confirme au cours de la troisième séance (J.3 L159). Elle se sent « *plus vivante* » (J.2 L64), « *très positive* » après l'accordage précise-t-elle (J.3 L132). Elle constate que le sentiment d'être plus incarnée lui permet d'être « *plus adaptable peut être face aux évènements* » et « *beaucoup plus sereine* » (J.3 L160). L'accordage lui permet de relier sa pensée au corps et lui autorise l'accès à « *une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi, qui n'est pas juste un concept mental* » (J.3 L113-L115). Les séances libèrent la communication « *ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mots* » (J.1 L152).

➤ *Capacité de résilience*

Elle constate que les séances lui ont permis d'accéder à des prises de conscience, par exemple qu'une partie d'elle n'acceptait pas cette incarnation : « *Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation. Ce qui précise bien pour moi que tant que ce travail corporel n'a pas été fait, je n'accédais pas à certaines choses ou évidences* » (J.3 L199-L201). Elle a accès à des changements de représentation comme ne plus considérer son corps comme « *une enveloppe* » (J.3 L91), ou accorder de l'importance à une pensée reliée au corps qu'elle définit comme « *une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi qui n'est pas juste un concept mental* » (J.3 L113-L115).

Ses opérations de hanches ont été une étape importante dans son parcours d'incarnation. Elle se demande dans quelle mesure il lui a fallu la violence des coups portés sur ses os, pour qu'elle « *atterrisse* » (J.3 L189). Pour elle, l'endroit même de sa pathologie n'est pas dû au hasard, il représente la jonction entre le haut et le bas de son corps (J.3 L193).

Sa représentation de l'accès au sacré change. Elle prend conscience au cours de la deuxième séance, « *qu'il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout* » (J.2 L121-L123)

2.4 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Depuis son accompagnement, Jeanne a déployé des potentialités inexplorées « *ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille* » (J.3 L209). Elle précise, « *je pense par rapport à ma fille, tout le chemin que nous avons fait ensemble, toute l'ouverture qu'il y a eue, c'est très important. Et au niveau de la confiance qui s'installe entre nous, il y a entre elle et moi moins de peurs, il y a beaucoup plus de confiance en soi et dans la vie en même temps* » (J.1 L108-L111).

➤ *Relation à la pédagogue*

Elle développe depuis l'accompagnement, une réciprocité envers elle-même et envers la pédagogue « *mon attention s'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec"* » (J.1 L75). Cet état lui permet d'installer une qualité de présence entre elle et elle, et elle et la pédagogue, « *c'est une rencontre de matière à matière* » (J.1 L73-L74).

➤ *Relations en général*

Sa vie relationnelle se transforme depuis l'accompagnement. Par contraste par rapport à son attitude réservée, Jeanne constate qu'en sortant des séances, la communication avec les autres est facilitée. Elle se sent plus ouverte. « *Ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mots* » (J.1 L152). Elle constate que même ses amis sont surpris et s'interrogent : « *Ce n'est pas possible qu'est ce qu'on lui a fait ?* » (J.1 L151-L152). En marche vers elle-même, Jeanne pénètre l'univers de son intériorité et découvre des potentialités relationnelles nouvelles, « *ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille et les autres* » (J.3 L209). Les rapports à sa fille se déclinent en ouverture avec « *moins de peurs* » (J.1 L110), en installation d'un climat de « *confiance en soi et dans la vie* » (J.1 L110-L111). Cette forme de travail corporel lui permet d'accéder à une dimension relationnelle plus universelle avec la communauté humaine, « *je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces interdépendances, soit ces interférences, à l'universel* » (J.3 L210-L212). Plus elle accède à une globalité corporelle, plus elle entre dans une compréhension et une reliance à la vie et aux autres. « *C'est la conscience qui passe du*

”je” au ”nous”, à l’universel (...), c’est toute la vie remise en mouvement comme conséquence » (J.1 L115-L119).

La découverte de sa singularité et d’une dimension d’elle-même plus grande (J.3 L 210) sont les prémices d’une ouverture aux autres et au monde : *« Accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde » (J.3 L222-L223)*. Cette découverte s’est précisée depuis les trois dernières séances (J.3 L 221).

➤ *Passage à l’action, transfert dans la vie quotidienne*

Elle est engagée dans un processus de découverte qui lui permet de retrouver sa propre fonctionnalité, un transfert dans le quotidien qui se précise. Ainsi, elle fait des liens entre sa gestuelle quotidienne, surtout par rapport au jardinage et à la marche avec ce qu’elle découvre de cette pratique. *« Lorsque je jardine, mes mouvements sont différents ou je suis plus attentive ou présente quand je fais de la marche » (J.3 L205-L207).*

La relation d’aide manuelle lui permet de renouveler sa manière de bouger : *« Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien » (J1 L80-L81)*. Les exercices qu’elle pratique lui permettent un maintien ou un retour à une globalité dans le quotidien (J.2 L96-L99). Elle reconnaît un lien entre l’accompagnement et son quotidien, *« il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi » (J1 L79-L80)*. Grâce au développement de sa présence et de sa perception interne, Jeanne apprend à bouger de manière plus physiologique dans son quotidien, *« ce que je fais dans mon quotidien va dans le même sens. Mes gestes sont plus cohérents, je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m’agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe et j’essaye de ne pas penser à autre chose » (J1 L86-L89).*

À la troisième séance, Jeanne constate que la perte de globalité au niveau des genoux que nous retrouvions à chaque séance suite à ses travaux de jardinage avait disparu. Elle confie qu’elle s’est particulièrement appliquée dans sa manière de bouger, à maintenir sa présence à elle et a effectué régulièrement ses exercices. *« Je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin » (J.3 L142).*

2.4.1 Aspect formateurs pendant les séances de recherche

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Jeanne fait le lien entre le travail au niveau du plexus et « *une sensibilité qui émergeait de mon plexus et me créait un état d'âme de libération, de bien-être* » (J.3 L225-L226). Par rapport à un travail sur l'émotionnel qui concernerait le soi, elle pense qu'un vécu sensible concerne l'être (J.3 L227).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Petit rappel nécessaire. Lors d'une séance de psychopédagogie perceptive trois mois après l'opération de la seconde hanche, Jeanne découvre une première forme de sentiment d'incarnation par la possibilité d'un ancrage dans le sol, elle précise « *oser donner le poids du corps au sol* » (J.1 L48-L49). Depuis cette séance, elle ressent son corps comme « *de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que, dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité* » (J.1 L58-L60). Cette nouvelle perception s'accompagnait de la présence d'un nouvel élément : « *C'était lumineux* » (J.1 L48). Elle commence à percevoir les détails de son bassin et prend conscience de la progression de ses perceptions « *cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure* » (J.1 L50-L51). Elle appréhende l'expérience du Sensible de manière plus claire, et pénètre plus en profondeur ce vécu corporel particulier à chaque séance, « *le travail est beaucoup plus subtil* » (J.2 L101).

➤ *Nouvelle évolution à partir de la deuxième séance d'entretien de recherche*

Dans un premier temps, elle a « *perçu combien le bassin avait du mal à être en lien avec les jambes* » (J.2 L53-L54). Elle s'est demandée si la prothèse ne constituait pas un obstacle à ce lien, puis est arrivé le moment où elle a senti « *que la prothèse s'intégrait bien dans le tout* » (J.2 L55-L56), elle a retrouvé une globalité anatomique et sensorielle « *entre la jambe et le bassin* » (J.2 L56). Elle a bien senti que le mouvement concernait aussi bien sa jambe que son bassin. De plus, elle a ressenti que la prothèse faisait partie d'elle, « *elle est intégrée dans le mouvement* » (J.2 L57-L58). Elle découvre son intériorité à partir d'une prise du bassin : « *Je sentais bien le lien entre tes deux mains, à*

partir de ce moment-là, c'est vraiment devenu goûteux et une réalité » (J.2 L61-L62). Le ressenti de son bassin, de ses iliaques et la conscience de la symphyse pubienne est fortement en lien avec l'intégration de ses prothèses. *« J'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience de mes iliaques et de la symphyse pubienne » (J.2 L58-L59).* Cette intégration a pu avoir lieu entre autre, grâce à la maîtrise technique du geste de la pédagogue et à l'explicitation qu'elle en fait. L'entretien en immédiateté conduit à ce moment-là, a permis à Jeanne de valider la perception de ce qu'elle est en train de vivre. À partir de ce moment, Jeanne découvre une nouvelle manière d'être présente à son vécu, *« je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante » (J.2 L62-L64).* Cette prise de conscience a changé sa représentation et a permis une mise en action *« j'ai réajusté ma perception sur mes nouvelles sensations » (J.2 L64-L65).*

Durant cette séance, même si elle n'a pas conscience du travail vasculaire en train de s'effectuer (par la relation d'aide manuelle) elle en perçoit les effets, telle la sensation d'un travail plus subtil : *« Les sensations se sont équilibrées (J.2 L90) »* – entre la jambe droite et gauche –, de la chaleur, de la légèreté, un bien-être, *« dans une autre profondeur. (...) C'était moins physique plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur » (J.2 L104-L108).* Elle rencontre une dimension du Sensible, sa globalité qu'elle décrit comme *« un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une interaction entre les choses » (J.2 L112-L113)* ou encore *« Une unité. Une continuité dans mon corps » (J.2 L116-L117).*

Elle s'aperçoit que l'unité à laquelle elle accède habituellement lors d'une prise au niveau du crâne peut aussi se construire à partir de différents endroits du corps, comme le bassin par exemple. Sa représentation de la valeur du haut et du bas du corps change : *« C'est très surprenant de se rendre compte que t'es pas obligée de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps » (J.2 L117-L119).*

De là, découle une cascade de sensations et de libérations, comme la sensation agréable des lombaires qui se déposent sur la table, une libération de la respiration, *« c'est très reposant » (J.2 L67).* Elle accorde une grande importance au fait d'être présente durant les séances, *« j'ai l'impression d'accéder à plus de subtilité » (J.2 L78).* Jeanne découvre également une profondeur de soi inconnue. Son corps a sa propre organisation

subjective. Cette dimension est fortement liée à une sensation de globalité. « *Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout* » (J.2 L122-L123). Après avoir pris conscience de sa résistance à la rotation interne de sa jambe, et la sensation que « *la rotation externe était plus facile d'emblée* » (J.2 L42-L43), Jeanne a senti « *le retour à une normalité et du coup le mouvement était plus léger, beaucoup moins résistant, il allait beaucoup plus loin* » (J.2 L43-L44). « *La différence était vraiment nette* » (J.2 L45). De ce fait, elle se sentait dans une globalité. C'est en même temps, la découverte d'une nouvelle zone anatomique, les métatarses dont elle n'avait plus conscience, ni même de l'intensité des tensions « *qu'on peut accumuler dans cet endroit* » (J.2 L50). Elle a ressenti combien ils « *étaient serrés* » (J.2 L45), et même douloureux lorsque la pédagogue les écartait lors d'une prise aux pieds. La perception de leur relâchement lui permet de mieux ressentir le « *contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent mieux au sol* » (J.2 L51-L52). Elle perçoit également le potentiel de relâchement encore possible (J.2 L52).

Lors de la séance suivante, sa capacité à incarner sa profondeur se confirme : « *Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre par la loi de gravitation* » (J.3 L39-L41). Cet état lui procure une sensation de chaleur et de lumière : « *Je percevais de la chaleur qui accompagnait la chose et j'ose même dire et c'est nouveau, de la lumière* » (J.3 L60-L61). Elle prend conscience des effets du travail sur les jambes, qui depuis la dernière séance lui a permis de rééquilibrer ses sensations, « *l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas* » (J.3 L143). Elle en constate les effets, elle ne perçoit « *plus cette cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne* » (J.3 L139-L140).

2.4.2 Lien soin formation

L'accordage qu'elle ressent lors de la troisième séance, lui permet d'accéder à un état d'esprit qu'elle décrit comme très positif, avec l'« *espoir que l'humanité s'humanise* » (J.3 L131-132).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens pendant les séances de recherche*

Jeanne reconnaît que le corps sensible devient un lieu d'articulation entre perception et pensée : « *Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui émergent de ma profondeur* » (J.3 L180-L181).

Au moment où elle prend conscience de ses duretés au niveau des genoux, lors d'une prise aux genoux, elle saisit le sens de cette immobilité et fait le lien avec une posture agenouillée trop longue lors de travaux de jardinage, « *au cours de la séance lorsque tu es aux genoux et que tu rencontres des duretés, je les perçois également et souvent au même moment j'ai la compréhension de cette dureté, je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée* » (J.1 L76-L79). Cette prise de conscience s'accompagne d'un effet soignant, « *la dureté fait place à un relâchement* » (J.1 L81).

➤ *Dimension soignante*

Jeanne s'est sentie bien accompagnée avant et après ses opérations (J.3 L195-L196). Les séances ont été efficaces quant au soulagement de ses douleurs, à la réadaptation fonctionnelle dans le sens de : « *La remise en forme de la matière au sens physiologique ou conscience de la zone ou récupération physique* » (J.3 L246-L247).

Bien qu'une sensibilité persiste au toucher, les crises de névralgie faciale dont elle souffrait avant les séances ont disparu (J.1 L98-L105). Elle attribue au mouvement ou à la lumière des vertus de guérison (J.1 L100). Elle prend conscience d'un potentiel en elle : « *Des forces de guérison en moi* » (J.1 L104-L105).

Les séances lui permettent la dynamisation d'un processus de santé, « *c'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ?* » (J.3 L46). La prise de conscience et le relâchement des tensions permettent le retour à une globalité anatomique, un gain en amplitude de mouvement (J.2 L46-L53), un retour à une normalité tensionnelle. Les séances ont permis d'intégrer ses deux prothèses dans une globalité somato-psychique (J.2 L53-L60) et de réapprendre à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique : « *Oser donner le poids du corps au sol* » (J.1 L48-L49). Les séances lui procurent plus de vitalité, « *j'ai la pêche* » (J.3 L159) dira-t-elle.

Jeanne perçoit une dimension soignante et formatrice dans l'accompagnement : « *Tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception* » (J.1 L164).

2.5 Importance de la pédagogie

2.5.1 Caractéristiques de la relation en pédagogie perceptive

Elle considère que l'intention soignante ou formatrice de la pédagogue est importante, « *cette capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment* » (J.1 L165-L166). Elle considère que la confiance accordée à la pédagogue, permet à la personne accompagnée, le développement d'une qualité relationnelle (réciprocité), « *c'est une rencontre de matière à matière, et parce que tu me guides, j'accède à des nouveaux niveaux de moi* » (J.1 L73-L75). L'aide de la pédagogue et la confiance qui lui est accordée, permet « *de lâcher prise, de guider l'expérience, de faire prendre conscience de ce qui se passe, de clarifier, d'apprendre à mettre des mots sur ce que je ressens* » (J.3 L267-L268). Elle considère que la relation à la pédagogue est importante. Elle a un rôle de guide et de facilitatrice d'un processus évolutif. Elle sert de référente, de point d'appui, « *j'aime bien te garder comme référence* » (J.3 L272). Jeanne constate que l'acte formateur en tant que prise de « *conscience de certaines imperceptions* » (J.3 L201-L202) ou de la pleine dimension de ce qui est en train de se vivre durant la séance ne peut avoir lieu qu'avec l'intervention de la pédagogue. En effet, l'intégration de ses prothèses à la deuxième séance a nécessité la maîtrise technique du geste de la pédagogue et l'explicitation qu'elle en fait, ainsi que la mise en œuvre d'une réciprocité de la part de Jeanne avec la pédagogue et à son vécu. Jeanne vit les séances comme un accompagnement individuel et personnalisé : « *C'est vraiment un accompagnement individuel et on se sent une personne singulière* » (J.1 L167-L168).

Elle accorde de l'importance à la compétence et à l'expérience de la pédagogue, à son intuition, « *Il y a ta part de réflexion mais il y a également toute ton intuition* » (J.1 L169). Elle apprécie sa capacité d'écoute de la personne accompagnée, de son corps, d'adaptation et d'évaluation permanente et en temps réel du besoin de la séance à travers l'appréciation de la priorité du moment, qui ne suit pas forcément le protocole (J.1 L163-L169).

2.6 Importance de la méthode

2.6.1 Importance du toucher

Jeanne considère que la pédagogie perceptive est une approche à la fois soignante et formatrice : un accompagnement vers l'accomplissement et le déploiement de la vie, une attention soignante à sa propre existence, « *c'est un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner* » (J.1 L160-L161). Une pratique orientée à la fois sur le symptôme physique, « *elle m'a beaucoup aidé et tu m'as accompagnée lorsque j'avais mes douleurs au niveau des hanches puis suite à mes deux opérations de hanches* » (J1 L92-L93) et à la fois dans ses formes existentielles : « *Pour moi la santé est une espèce d'harmonie entre ce que je suis en tant que corps et en tant qu'âme. En tant qu'âme incarnée dans un corps* » (J1 L93-L95). Cette méthode nécessite d'être en affinité avec le toucher de relation et la pédagogie (J.3 L266-L268).

Elle reconnaît l'importance d'une expérience corporelle qui permet d'incarner l'esprit dans le corps, et de permettre un transfert dans le quotidien et d'accompagner une démarche de santé « *le corps m'outille et est de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité* » (J.1 L57-L60). Elle fait un lien entre ce qu'elle découvre en séance et la mise en action dans son quotidien : « *Il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien et c'est dans une continuité, ça c'est sûr* » (J.1 L79-L81).

Les séances ont été pour elle une réponse à sa « *carence dans l'incarné* » (J.3 L182). Elle participe à l'humanité, « *Je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces interdépendances, soit ces interférences, à l'universel* » (J.3 L210-L212). Elle reconnaît la spécificité de la méthode à travers ce rapport singulier que le sujet tisse avec sa propre expérience sensible et qui s'exprime à travers sa subjectivité, « *la clé d'accès est dans le corps* » (J.3 L232) et permet un état d'être à soi et en soi. Elle développe l'attention, la présence, (J.1 L42-L47).

2.6.2 L'entretien à directivité informative

L'entretien en immédiateté lui permet de valider l'expérience vécue et de mettre à sa disposition des informations manquantes : « *Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressente. Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne* » (J.2 L59-L61). Elle constate que la pédagogie perceptive permet « *de faire grandir la perception de soi* » (J.3 L263), « *de construire ce lien entre la matière et l'énergie* » (J.3 L239-L240), un enrichissement de la réflexion (J.3 L180-L181), une mise en action de soi (J.3 L204), une ouverture aux autres (J.3 L222-L223). Les exercices proposés en séance, permettent d'entretenir ce qui a été libéré durant la séance (J.3 L141), (J.2 L74).

L'entretien favorise la mémorisation du vécu, sa validation, sa compréhension. Il ouvre à des perspectives nouvelles et permet de donner du sens : « *Parler de ce que je ressens me permet de mémoriser ce que je vis, le fait de raconter ce que j'ai vécu durant la séance me permet de mieux le comprendre et de lui donner un sens. Souvent la verbalisation ouvre sur d'autres considérations et c'est très bénéfique également* » (J.1 L155-L158). Il permet le développement d'une qualité relationnelle, un renforcement de la réciprocité envers elle, son ressenti et la pédagogue : « *Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu fais, ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens* » (J.2 L108-L110).

L'entretien permet également de prendre conscience par contraste de l'évolutivité des perceptions : « *Le fait que par moments tu me fasses prendre conscience par contraste me montre bien qu'il y a une évolution, une progression, une ouverture, depuis le début des séances* » (J.1 L122-L124). L'entretien met à la disposition de la personne des informations manquantes et évite la dispersion.

De plus on peut rajouter à travers l'analyse des *verbatim*, que la méthode avec ses outils permettent à Jeanne un enrichissement des instruments internes, notamment sa présence, la réflexion, la mise en action de soi, l'ouverture aux autres, l'entretien d'une curiosité, le développement de la confiance en soi, l'entretien de ce qui a été libéré durant la séance.

3 Récit catégoriel de Patrick

Signalétique :

Patrick : 40 ans

Marié

1 enfant : une petite fille née en juin 2012

Profession : technicien en logistique

Durée de l'accompagnement : 5 ans

Demande initiale : consultation suite à une intoxication médicamenteuse, des douleurs physiques et une dépression

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps

3.1 Situation de Patrick cinq ans avant l'accompagnement

Patrick est arrivé au cabinet dans une situation de vie difficile, il était en pleine dépression et souffrait de terribles maux de ventre. Il avait déjà été hospitalisé pour intoxication médicamenteuse. Il était trompettiste dans un orchestre durant ses loisirs. Sa première demande était de se « *retrouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre sa peur. Sortir de sa dépression, être moins malheureux* » (P.1 L34-L35). Il voulait retrouver sa capacité à faire des concerts. Il n'était plus capable de les assumer, car il était submergé par ses peurs, et pourtant il « *aime la musique* » (P.1 L45). Il prenait des tranquillisants et des anxiolytiques au quotidien et des excitants au moment des concerts pour se tenir éveillé. Il reconnaît qu'il n'était plus lui-même : « *J'étais une autre personne* » (P.1 L17). Il était désespéré et en situation d'urgence lorsqu'il est arrivé la première fois dans mon cabinet : « *C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état* » (P.1 L22-L23). Il désirait sortir de ses difficultés. Physiquement, il souffrait beaucoup de son « *mal de ventre* » (P.1 L93). Psychologiquement il était en état de « *burnout* » (P.1 L25). Il portait en lui « *une grande souffrance* » (P.1 L25-L26) qu'il n'arrivait pas à exprimer depuis de nombreuses années, « *il s'agit d'un viol* » (P.2 L11) dont il était la victime. Il affirme que : « *Les conséquences de cet événement étaient très*

lourdes à porter » (P.2 L40). Il demeurait très meurtri : « *La honte que je ressentais était insupportable. Je me sentais prisonnier à l'intérieur de moi-même* » (P.2 L42-L43) ou encore il avait « *le sentiment de ne pas vivre sa (ma) vraie vie, d'être étouffé par cet événement* » (P.2 L103-L104). Il avait perdu sa confiance et son estime de lui : « *Je n'avais plus confiance en moi ni en personne. Je n'avais plus aucune estime pour moi* » (P.2 L43-L44). Il présentait des signes d'une grande détresse : « *Je faisais sans arrêt des cauchemars, je n'arrivais plus à dormir, je prenais des cachets pour dormir. J'avais des envies de suicide. Je me disais que je n'étais plus rien du tout* » (P.2 L44-L46). Un sentiment de ne pas exister : « *Je n'avais pas d'espace en moi* » (P.2 L104). Sa vie sentimentale était lourdement affectée : « *J'ai éprouvé des difficultés à établir une relation intime avec quelqu'un* » (P.2 L48-L49).

La pédagogue (moi) ignorait cet événement qui le submergeait : « *Envahissait mon présent* » (P.2 L42). Au début de son accompagnement et en lien avec son traumatisme, il jugeait les séances difficiles par rapport à la sollicitation du toucher relationnel où de l'entretien : « *Dès qu'on me touche, ça évoque des souvenirs difficiles. Dès qu'il y a une parole un peu déplacée ou qui me touchait j'avais l'impression qu'on m'attaquait, je me sentais agressé et je m'enfermais immédiatement. Je me sentais tout petit* » (P.1 L57-L60). Son absence de proximité avec lui-même et son traumatisme passé participaient à alimenter un sentiment de peur et d'insécurité : « *C'est ma peur de lâcher prise qui était insupportable, ma résistance à accéder à mon intériorité* » (P.2 L195-L196). La conscience de sa sécurité personnelle était affectée. Il avait peur du toucher : « *Avant j'avais une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes* » (P.1 L74-L75).

3.2 Situation de Patrick depuis les accompagnements

3.2.1 L'évolution de son projet initial.

Dans un premier temps, son objectif était de s'affranchir de son mal-être. Lors de l'accompagnement au cours d'un entretien en post immédiateté, Patrick a trouvé la force et le courage de me parler de son événement traumatisant. Après cette confiance, son deuxième objectif était de « *faire tout un travail là-dessus* » (P.1 L44-L45). À ce moment là, c'était encore une période qu'il vivait difficilement, il désirait : « *Régler son (mon) traumatisme, apprendre à vivre autrement malgré cet événement* » (P.1 L35-

L36). Il a été accompagné en plus des séances de psychopédagogie perceptive par un psychiatre spécialiste dans le domaine des syndromes post-traumatiques, qui « *m'a aidé à me déculpabiliser* » (P.2 L188). Ce suivi médical a duré deux ans. En même temps, il désirait « *trouver une ligne à donner à sa (ma) vie* » (P.1 L36) qui a débouché sur un troisième objectif, un projet professionnel. En effet, il a effectué une reconversion vers le domaine qu'il « *aime* » (P.1 L45) celui de la musique. C'est ainsi qu'il a suivi « *une formation de chef d'orchestre* » (P.1 L44-L45) et a été assistant auprès d'un chef tout en menant de front son travail de technicien. Actuellement, il est chef d'orchestre et occupe encore un poste à mi-temps en tant que technicien. Son nouvel objectif est de poursuivre les séances de psychopédagogie perceptive pour faire l'expérience de la vie et apprendre de son corps : « *Je sais qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre de lui, c'est pour ça que je viens encore* » (P.1 L99-L100), il précise : « *Développer mes perceptions, mes sensations, j'ai envie d'avancer tous les jours et de faire l'expérience de la vie. Je ne connais pas encore les limites de mon corps. J'ai envie d'aller plus loin* » (P.1 L100-L102). Il reprend à la deuxième séance : « *Je viens pour affiner ma perception physique* » (P.2 L117). Il cherche à approfondir la connaissance de lui-même : « *Je poursuis mes séances car j'ai envie de me découvrir de plus en plus tel que je suis. Ressentir mes postures, mes attitudes* » (P.2 L83-L84). Il recherche également des outils pour approfondir sa confiance en lui et la transférer dans : « *Tous les domaines de ma vie* » (P.2 L85-L86). Son regard sur l'avenir change : « *Mon projet concerne l'avenir ou ce que je vis dans la séance et non plus mon passé* » (P.2 L116-L117).

3.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Au début de l'accompagnement Patrick partait avec la perception d'un corps souffrant et « *douloureux* » (P.1 L38). La relation d'aide manuelle lui a permis d'agir sur « *ses maux de ventre* » (P.1 L93), d'accepter son corps (P.1 L99), d'enrichir son rapport au corps de manière significative « *J'ai appris à apprivoiser mon corps* » (P.1 L40).

Patrick reconnaît que son « *rapport au corps a changé* » (P.1 L11) entre le début de la première séance où il se sent : « *(...) Fatigué, (...) quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête* » (P.1 L6-L7) et la fin de la séance où il constate la transformation de ses perceptions physiques : « *J'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement (...), plus droit, plus du tout désaxé* » (P.1 L8-

L11). Il se sent « *posé sur la table* » (P.1 L10). Patrick a eu une entorse récemment : « *J'ai eu une entorse et je sais qu'on est en train d'y travailler et que ça va pouvoir revenir à la normale, d'ici deux, trois mois. Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance* » (P.1 L85-L87).

Au début de la deuxième séance, il se sent fatigué et tendu par l'approche de Noël et « *son cortège de concerts* » (P.2 L123), ce qui signifie pour lui beaucoup de répétitions et la gestion de son ensemble de musiciens. Il reconnaît que cette séance, lui a permis de « *se poser* » (P.2 L124), de se reconnecter à lui-même : « *Je sentais que je retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras* » (P.2 L126-L127). Il sent qu'il est dans un accordage somato-psychique qu'il décrit comme « *une force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me sens dans une unité et un bien-être* » (P.2 L166-L167).

On retrouve la description de cette sensation d'accordage à maintes reprises pendant la troisième séance : « *J'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps* » (P.3 L102-L103). Ou « *lorsque je bouge, la tête participe au mouvement* » (P.3 L104) ou encore le sentiment d'être « *reconnecté à moi-même* » (P.3 L143), il précise : « *La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés* » (P.3 L144), et « *remis dans une globalité, une unité* » (P.3 L139),

Dès le début de la troisième séance, lorsque la pédagogue a posé ses mains sur lui il a ressenti qu'il était « *très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche* » (P.3 L108-L109). Ces sensations ce sont rapidement normalisées, « *au bout de trois allers et retours, je me sentais de nouveau équilibré* » (P.3 L111). Une douleur au niveau du pied, du même côté que son entorse, s'est réveillée durant cette séance pendant une prise du bassin « *comme si c'était latent et c'est devenu sensible, voire désagréable* » (P.3 L70). Il la ressent particulièrement « *en rotation interne* » (P.3 L81). Il a senti cette douleur alors qu'il a « *fait un entraînement tout à fait normal* » (P.3 L74) durant la semaine passée, puis il l'a oubliée. La toute première fois que cette douleur est apparue, c'était il y a trois ans (à la suite d'un marathon), « *ma douleur de départ est venue du jour au lendemain* » (P.3 L79-L80). Il a consulté plusieurs spécialistes, effectué un scanner et d'autres examens complémentaires sans qu'aucune pathologie n'ait été décelée (P.3 L90-L91). Il reconnaît qu'à la fin de la séance « *ça va mieux* » (P.3 L93) et

il précise : « *Physiquement ma douleur au niveau du pied est moins aiguë, elle est plus diffuse* » (P.3 L180). Il ressent également « *un relâchement total* » (P.3 L98) physique et constate également que sa « *cage thoracique est plus ouverte et relâchée* » (P.3 L104-L105). Par contraste à d'autres séances, il s'aperçoit que sa *cage thoracique* était déjà « *plus détendue et libérée* » (P.3 L105). Il en conclut qu'il devait être « *plus tendu ce coup-ci, plus stressé* » (P.3 L106).

3.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Le travail corporel lui a permis de le libérer de son traumatisme « *libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi* » (P.1 L65-L66).

À la fin de la première séance et malgré sa fatigue initiale Patrick, ressent les effets psychologiques de la séance : « *De la chaleur, (...) je me sens de nouveau moi-même, je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué. Nerveusement je me sens moins stressé* » (P.1 L8-L10). Il ressent que son mental est apaisé, « *plus calme* » (P.1 L12). Il se sent frustré de ne plus pouvoir faire de sport (des marathons et des cours de danse de salon) à cause de son entorse récente à la cheville (P.1 L85-L86).

Au début de la deuxième séance, il se sent fatigué, stressé (P.2 L153), puis à la fin de la séance, son état change, il se sent en « *paix* » (P.2 L163), « *posé* » (P.2 L165). Il se ressent *exister* : « *Me ressentir moi, qui je suis* » (P.2 L163), ou plus loin, « *je me sens dans une unité et un bien-être* » (P.2 L167). Il précise que lorsqu'il « *parle de retrouver une identité, pour moi, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne. Me sentir exister* » (P.2 L67-L68) ou encore « *j'ai vraiment pris conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant c'est "moi"* » (P.1 L23-L24). On retrouve les indices d'un accordage somato-psychique, « *mes pensées sont reliées à mon corps, je me sens entier. C'est très bon* » (P.2 L160), ou encore « *reconnecté à moi-même* » (P.2 L165). Il attribut cet accordage au contact qu'il a avec « *cette force interne que je ressens partout dans mon corps* » (P.2 L166). Il retrouve des sensations perdues : « *Je retrouvais des sensations que je reconnaissais* » (P.2 L128-L129).

L'accompagnement lui a permis de sentir sa globalité et de se retrouver : « *Je ressens ma globalité, mon espace* » (P.2 L105). Il fait preuve d'un sentiment d'existence lorsqu'il affirme : « *Je sens que j'existe* » (P.2 L106-L107) et « *je suis capable de dire "je"* » (P.1 L17) ou encore « *j'habite ma vie* » (P.2 L105). Il lui a aussi permis de

découvrir un lien entre la libération physique et son psychisme : « *Libérer mon physique a également libéré mon mental* » (P.2 L105-L106). Il évoque la « *renaissance (...) avec une autre expérience* » (P.2 L107-L108). Ce thème lui permet « *d'accéder à une nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde* » (P.2 L102-L103).

À la troisième séance, dès que la pédagogue a posé ses mains sur lui il se sent rapidement « *très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit* » (P.3 L108-L109), par comparaison à des séances précédentes. À la fin de la séance, il se sent détendu et posé, « *j'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable* » (P.3 L61). Il confirme : « *Je me sens beaucoup plus détendu, la tête beaucoup plus ouverte* » (P.3 L98-L99) et, « *c'est comme si j'étais plus lucide et à la fois j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère* » (P.3 L102-L103). Plus loin il confirme : « *Dans ma tête tout semble plus clair* » (P.3 L148). À un moment de la séance, une douleur irradiante ancienne se réveille au pied : « *Au niveau du pied toujours le même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum* » (P.3 L58-L59) et rend la séance moins agréable, « *cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort avec le réveil de la douleur de ma cheville* » (P.3 L113-L114). Il reconnaît le bienfait de chaque séance : « *C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité* » (P.3 L138-L139). Il définit la globalité comme : « *C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps* » (P.3 L141-L142). Cet état lui procure « *une sensation très agréable* » (P.3 L141-L142) un sentiment d'existence, « *je suis plus moi-même.* » (P.2 L118) et d'accordage : « *C'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi* » (P.3 L142-L143).

3.3 Dimension formatrice

3.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Depuis son accompagnement Patrick apprend à prendre soin de lui (P.1 L96) en respectant ses « *limites de stress, de fatigue* » (P.1 L52), « *de savoir jusqu'où je peux aller* » (P.1 L52). Il accepte pour son bien-être de se laisser toucher : « *Qu'on me fasse du bien* » (P.1 L78), de recevoir « *beaucoup de belles choses de vous, des autres* » (P.1

L80-L81). L'accompagnement lui procure également un « *bien-être physique et psychologique* » (P.1 L83). Il affirme : « *Me faire du bien en continuant les séances* » (P.1 L102-L103), ou encore à la troisième séance, « *C'est à chaque fois des séances de bien-être* » (P.3 L138).

Il devient également conscient de ce qui lui ferait du bien. Par exemple la nécessité de faire une séance uniquement axée sur sa douleur au pied, « *Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied* » (P.3 L77).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Depuis son accompagnement Patrick a appris à se laisser toucher physiquement : « *Me laisser toucher sans que j'y voie quelque chose de sexuel* » (P.2 L50-L51). Il apprend, « *à se découvrir* » (P.1 L52), découvrir ses « *limites de stress, de fatigue* » (P.1 L52). L'accompagnement lui a permis d'apprendre à « *passer au-delà de ma timidité, à persévérer et à oser* » (P.2 L97). Il est conscient que c'est « *un long chemin où il faut constamment se surpasser, aller de l'avant, persévérer* » (P.2 L98-L99). À travers la méthode, il cherche des outils pour développer davantage sa confiance : « *J'ai encore besoin d'outils pour approfondir ma confiance* » (P.2 L84-L85). Il apprend à développer « *sa présence* » (P.1 L48), « *être attentif à chaque chose, donc être plus présent* » (P.2 L100), « *sa sensibilité* » (P.1 L48), « *la relation aux autres* » (P.1 L48), « *des choses liées à la technique, au geste* » (P.1 L47). Il apprend également à « *mieux se connaître de l'intérieur. Mieux se sentir* » (P.3 L204). Il précise se connaître, « *se sentir reconnecté à soi, retrouver des sensations à l'intérieur de soi* ». (P.3 L215). Il a envie, d'« *affiner* » (P.2 L117) « *de développer (ses) perceptions, (ses) sensations* » (P.1 L101-L102), d'aller plus loin dans l'apprentissage corporel (P.1 L103), « *trouver des indicateurs dans le corps* » (P.2 L159) en lien avec le Sensible. Décrire son ressenti ne va pas de soi et nécessite un apprentissage (P.2 L176). Il a conscience de travailler « *avec plus de détails et de profondeur* » (P.2 L63) les éléments suivants : « *La confiance, l'amour, le respect et la capacité de partager* » (P.2 L62). Bien souvent il arrive qu'émergent des solutions à ses préoccupations : « *C'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. C'est difficile à expliquer avec des mots, il faut le vivre* » (P.2 L174-L176).

À la troisième séance il découvre qu'il développe sa capacité perceptive, « *j'ai l'impression d'avoir beaucoup plus la capacité de recevoir des infos venant de l'intérieur* » (P.3 L101-L102). Il apprend à donner du sens aux messages corporels, ainsi, la perception d'une douleur au pied qui lui indique qu'il est trop tôt pour reprendre « *la course à pied* » (P.3 L73-L74).

➤ *Reconnaissance identitaire*

Patrick a vécu ce cheminement comme une renaissance, une reconnaissance identitaire, un apprentissage à vivre : « *C'était un long chemin non sans difficultés et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire* » (P.1 L30-L31). Un apprentissage à se sentir exister, « *j'ai pu me reconstruire, retrouver une identité* » (P.1 L31-L32) ou encore, « *j'apprends à m'affirmer dans mon quotidien, à revendiquer mon existence* » (P.2 L79). Il a appris à dépasser sa résistance à « *lâcher prise pour accéder à son intériorité* » (P.2 L196-L197). Il considère l'accompagnement comme une aide qui libère son intériorité, « *j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là* » (P.1 L70-L71), et lui permet d'exister : « *C'est comme si elles (les séances) me facilitaient les choses, me libéraient, pour exister* » (P.1 L71-L72).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Au début de l'accompagnement Patrick a des prises de consciences en lien avec son traumatisme, malgré ce dernier, le toucher ne l'a pas agressé : « *Peut-être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement, lorsque vous m'accompagniez mes retenues venaient de ma part aussi ça ne m'a pas traumatisé au contraire* » (P.2 L193-L195). Il prend conscience du bien-être qu'il retirerait à faire plus souvent du mouvement gestuel (P.3 L82-L83), mais reconnaît les limites de son autonomie. « *J'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul* » (P.3 L84-L85).

Patrick reconnaît qu'il est difficile de changer ses mauvaises habitudes posturales, « *mon attitude de jambes croisées revient encore* » (P.3 L124). Les habits constituent des obstacles au déploiement de la potentialité, « *je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude* » (P.3 L131). Il constate que prendre conscience d'une mauvaise posture ne suffit pas à la changer (P.3 L133). Il reconnaît également que le

transfert dans le quotidien des solutions qui émergent pendant la séance face à une préoccupation n'est pas chose facile, nécessite du temps et un déclencheur. « *J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un moment il y a le déclic* » (P.3 L156-L158). Mais l'espacement d'une séance à l'autre est cause de déperdition, ainsi il avait « *complètement oubliée ou zappée et cette même idée me revient soudainement, un moment donné de la séance* » (P.3 L151-L152). Il considère que « *la prise de conscience n'était sûrement pas inscrite suffisamment en moi* » (P.3 L155), et le mental est un frein au changement « *qui m'empêche de fonctionner et d'être positif* » (P.2 L169). Le stress et la fatigue du quotidien ressentis lors de la deuxième séance le coupent du Sensible : « *Il m'a fallu presque les trois-quarts de la séance pour que ma tête ou plutôt le mental se relâche* » (P.2 L125-L126).

➤ *Changement d'attitude*

Avant son accompagnement, Patrick avait des certitudes sur son comportement. Ainsi « *j'en avais conclu que plus jamais je ne pourrai faire confiance à quelqu'un* » (P.2 L18-L19), « *je n'avais plus confiance en moi ni en personne* » (P.2 L43-L44). Il a appris très rapidement à reprendre confiance en lui et face aux autres : « *je sentais que je reprenais vie et confiance* » (P.2 L36-L37). Il a retrouvé sa capacité à aimer une femme et avoir une vie intime, « *ce qui lui a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement* » (P.3 L220-L221). Il nous indique l'impact dans le quotidien « *je me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles séquelles, mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à des situations auxquelles auparavant je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix* » (P.2 L75-L78).

Si on lui pose la question de savoir si l'accompagnement a changé son regard sur la vie, il répond : « *Mille fois oui* » (P.1 L74), « *(Il) me permet de me libérer de mes peurs, de ma timidité* » (P.1 L54-L55).

Il perçoit aujourd'hui le changement de son ressenti entre le début et la fin d'une séance, « *à chaque séance, il y a un avant et un après dans le ressenti* » (P.2 L129). Il reconnaît que son « *regard sur les événements change* », (P.1 L66), il arrive à les gérer, « *les choses me paraissent plus simples et gérables* » (P.2 L156), et accepte « *les confrontations* » (P.1 L67-L68).

Il développe son sentiment d'existence. Lorsqu'il parle de lui il passe d'une appellation indifférenciée « on », au « je » plus personnel (P.2 L179-L180). Il est capable d'être plus présent durant la séance et gère son mental « *en ne rentrant pas dans des pensées (...) négatives* » (P.3 L119-L122). Il arrive aujourd'hui à prendre des décisions pour son bien-être, telles « *il est encore trop tôt pour faire de la course à pied* » (P.3 L73-L74). Il « *se lâche* » (P.1 L77). L'accompagnement a modifié son comportement, « *j'ai des idées plus positives* » (P.2 L172). Il lui permet de devenir qui il est et lui offre un accès à la potentialité : « *Le fait d'avoir toujours été à l'intérieur de moi-même fait que j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là et que les séances n'ont fait que les révéler. C'est comme si elles me facilitaient les choses. Je ressentais facilement* » (P.1 L70-L72).

La capacité à effectuer sa formation de chef d'orchestre a également contribué à son épanouissement : « *Cette formation (chef d'orchestre) m'a également transformé* » (P.1 L45). Il développe de nouvelles capacités et attitudes pédagogiques face à son orchestre (P.2 L139-L142). La psychopédagogie perceptive est un outil pour trouver des solutions à des difficultés quotidiennes « *c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien* » (P.2 L174-L175). Lors d'une démarche, il gagne en assurance face aux autres : « *Maintenant pour demander des choses, je sais qu'on ne peut me répondre que par oui ou par non* » (P.1 L79-L80).

➤ *Capacité de résilience*

Il a pu surmonter son traumatisme, osé en parler, vaincre sa « *peur terrible d'être touché, (...) aller vers les personnes* » (P.1 L75-L76). Il a su mettre des mots sur l'innommable, « *j'ai pu me confier, en parler lors d'une séance* » (P.2 L22-L23), trouver un spécialiste pour l'aider, « *j'ai vu un psychiatre* » (P.2 L187-L188). Il est parvenu à entrer dans un processus qui lui a permis de libérer une force de résilience, qui lui a permis d'avoir un autre regard sur les événements, sa vie, lui-même : « *je prends de nouvelles directions, je découvre la vie* » (P.1 L58), « *je renais avec une autre expérience. Un autre vécu et j'avance avec ça* » (P.2 L108-L109), ou encore « *plus les séances avançaient et plus mon regard sur l'évènement changeait. Ce que j'ai vécu avant est là, ok, c'est le tome un et maintenant il y a le tome deux et moi qui peux être heureux et vivre ma vie* » (P.2 L114-L116).

Puis, il a été capable d'aimer et d'épouser une femme, « *maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail* » (P.1 L75-L76). Il a su se donner les moyens pour transformer sa vie professionnelle et assumer sa passion, la musique, « *tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique* » (P.1 L44-L45). Restaurer son intégrité lui a permis de redevenir acteur de son histoire.

3.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Malgré son traumatisme, il est parvenu à trouver et vivre l'amour d'une femme. « *Accepter d'être avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M... y étaient aussi pour quelque chose* » (P.3 L219-L222).

➤ *Relation à la pédagogue*

De sa peur d'être touché, de ne plus faire confiance, il accède à la réciprocité avec la pédagogue, il affirme dès la première séance : « *Par exemple tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement* » (P.1 L76-L77). Il se sent à l'aise avec la pédagogue, il confirme à la première séance : « *Je me lâche* » (P.1 L78). Il précise qu'il était important pour lui de pouvoir redonner sa confiance à quelqu'un et notamment à la pédagogue, « *apprivoiser la confiance, la donner à quelqu'un pour que je puisse m'ouvrir* » (P.2 L24-L25).

On retrouve l'importance de la confiance à de nombreuses reprises (dix-huit fois à la deuxième séance, dont huit fois en évoquant la confiance par rapport à la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois face aux autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni dans les autres, (P.2 L22, L24, L25, L29, L35, L37, L43, L50, L59, L62, L75, L81, L85, L96, L97, L112, L146, L192), (P.3 L162, L227),

➤ *Relations en général*

Partant, d'un état dans lequel il avait peur des autres, « *j'avais peur d'aller vers les personnes* » (P.1 L76), il a réappris à développer son potentiel relationnel jusqu'à avoir « *confiance en soi* » (P.1 L32,), (P.2 L75), (P3 L162).

➤ *Relations professionnelles*

Sa nouvelle formation de chef d'orchestre lui a permis de rencontrer « *des professeurs extraordinaires* » (P.1 L48-L49). Patrick est aujourd'hui capable de diriger un orchestre, d'ajuster ses comportements face à des situations difficiles, de s'affirmer : « *Un moment je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe. (...) Il va falloir que je m'affirme dans mon projet* » (P.2 L139-L142).

3.3.3 Passage à l'action

À partir du moment où il a pu exprimer son traumatisme au cours de l'accompagnement, il a accepté de consulter un psychiatre pour l'aider à le surmonter (P.2 L188). Il a pu s'engager dans une formation professionnelle, « *tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique* » (P.1 L44-L45), trouver sa voie d'épanouissement, mettre en application et développer dans son quotidien des attitudes travaillées en psychopédagogie perceptive, comme la présence à soi, « *grâce à notre travail, j'ai mis au service de la musique tout le développement de ma sensibilité* » (P.1 L49-L50).

L'accompagnement lui permet « *d'ouvrir des portes professionnellement et affectivement, même plus que d'ouvrir des portes, je prends de nouvelles directions* » (P.1 L55-L56). Il gagne en autonomie, il développe des stratégies pédagogiques et créatives pour diriger son orchestre « *je leur ai expliqué que je ne suis pas encore près, je ne peux pas encore faire de la musique, j'ai travaillé avec eux les rythmes* » (P.3 L167-L169).

Il pratique la gestuelle du Sensible dans son quotidien « *le mouvement tel qu'on le pratique en séance ou que je refais régulièrement chez moi* » (P.3 L91-L92). Il arrive à trouver une voie de passage dans les moments difficiles. Il utilise les outils de la méthode pour gérer des situations inconfortables. Ainsi, au cours d'une répétition où il n'était pas à l'aise vis-à-vis de son orchestre, il s'est isolé un moment pour se poser, comme il l'a appris : « *C'est comme à la répétition j'avais un morceau super compliqué avec lequel j'avais des difficultés, (...) j'ai fait deux trois mouvements lents et c'est venu tout seul comme une évidence que je pouvais le faire en prenant mon temps et en restant centré ou présent à moi-même* » (P.3 L158-L167).

3.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Au début de la deuxième séance, Patrick sentait bien que quelque chose n'allait pas, « *je sentais que quelque chose ne collait pas au début de séance, mais ma colère m'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution* » (P.2 L150-L151). Suite au relâchement de son contrôle (P.2 L139), lors d'une prise au niveau du bras droit, Patrick a pu accéder à l'arrière scène de sa colère, « *c'est comme si j'ai pu aller voir ce qu'il y avait sous la colère* » (P.2 L167-L168). Il en découvre ainsi la raison : « *Ma peur de n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut que je sois plus précis avec l'orchestre* » (P.2 L168-L169). En même temps, il comprend que c'est une question de positionnement face à son équipe, et trouve une solution à sa préoccupation : « *Un moment, je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe* » (P.2 L139-L140), il constate que : « *C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance* » (P.2 L144), ce qui lui a apporté un état de soulagement en amont de son état de colère : « *Là maintenant, je sens un grand soulagement en moi* » (P.2 L149-L150).

Au cours de l'entretien, il prend conscience de l'emprise de son mental : « *C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif* » (P.2 L169). Se poser durant la séance, lui a permis de découvrir les vraies raisons de sa fatigue et de son stress : « *Je suis arrivé avec une fatigue et un stress que j'attribuais à l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer, les répétitions et tout ça, et en fait en me posant, je réalisais que c'était une question de positionnement de ma part vis-à-vis de l'orchestre et de projet commun* » (P.2 L153-L156).

Il reconnaît que depuis l'accompagnement chaque séance et même la deuxième, lui permet de développer un contact avec son intériorité, lui-même, un état d'esprit plus positif et une distance face aux problèmes : « *Je suis toujours plus avec moi-même, et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes* » (P.2 L171-L173).

Patrick fait le lien entre un travail plus en profondeur durant la troisième séance et la sensation de se sentir plus touché, « *je sais qu'on travaillait plus profond dans un autre niveau. J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur* » (P.3 L63-L64). Il fait le lien entre une prise des clavicules et une sensation de régénération, « *la libération des*

clavicules et leur remise en rythme, c'est très libérateur, ça régénère, j'ai l'impression d'avoir un gain de vitalité » (P.3 L66-L68).

Il reconnaît que sa tête est habituellement observatrice du mouvement effectué sur sa jambe par la pédagogue, « *habituellement ma tête observait le mouvement que tu me faisais à la jambe » (P.2 L135-L136).* À la deuxième séance, il constate qu'elle est moins volontaire « *je contrôlais moins » (P.2 L139).* Il la sent participer à la globalité du mouvement : « *Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. (...) Je sentais un lâcher prise plus profond » (P.2 L137-L139).* Cette attitude nouvelle lui a procuré une sensation agréable, « *c'était du bonheur » (P.2 L138).*

Patrick découvre également une nouvelle attitude d'ouverture à son ressenti, « *d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps dedans, c'était nouveau » (P.3 L121-L122).* Il a pu y accéder, ne se laissant pas envahir par son mental avec « *des pensées négatives » (P.3 L120)* et en ne se crispant pas malgré une sensation de douleur au niveau de sa cheville. Cette attitude lui a permis de se sentir « *très présent, sans douleur, c'était très plaisant » (P.3 L122).*

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

À la troisième séance Patrick découvre l'accès à une nouvelle profondeur : « *Au niveau du thorax, (...). J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur. Vos mains rentraient en moi, c'était nouveau » (P.3 L62-L64).*

Il se sent beaucoup plus présent dans le bassin, et découvre la perception de mouvements de dissociations qui lui procure un ressenti « *très agréable » et « plein de douceur » (P.2 L133-L134).* Il perçoit en *même temps* un lien entre son bassin et son crâne, il accède à une sensation de globalité anatomique, je sentais le lien avec mon crâne, « *c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin » (P.2 L134-L135).*

Prise de conscience des priorités dans le corps : « *Je sens bien qu'il me faudrait une séance, rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout » (P.3 L77-L79).*

Au début de la première séance, il se sent « *fatigué, quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête » (P.1 L6-L7).* À la fin de la séance, il découvre

avec étonnement que son « *rapport au corps a changé, je me sens plus habité, plus droit, plus du tout désaxé. Psychiquement je me sens plus calme. C'est super, c'est la première fois que c'est aussi flagrant, ce changement* » (P.1 L10-L12).

Patrick apprend à développer ses perceptions internes, il ressent l'évolutivité des séances et de nouvelles sensations, par exemple à la troisième séance, malgré le fait qu'il ait eu « *moins de sensation au thorax* », il se sentait « *dense et moins souple* ». Cependant, il sent que le niveau de travail est « *plus profond* » et découvre les effets de cette nouvelle profondeur par la sensation de « *se sentir plus touché dans sa profondeur* » (P.3 L62-L64). Durant la troisième séance, il découvre une sensation nouvelle issue d'un travail dans une nouvelle profondeur : « *Vos mains rentraient en moi c'était nouveau* » (P.3 L64). Il fait le lien entre la douleur à sa cheville et une autre zone anatomique distante, son sacrum. « *C'est bien la première fois que le lien entre ma cheville et mon sacrum ont été si clairs* » (P.3 L94). Il précise : « *En libérant le sacrum, ça faisait du bien à ma cheville* » (P.3 L94-L95). Cette découverte se traduit par une intention de mise en action dans le quotidien (la mise en place d'une attitude de santé) : « *je vais faire mes exercices* » (P.3 L95).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

On observe des liens entre la prise du bras droit, une pensée qui émerge et la perception d'une image porteuse de sens, c'est-à-dire oser se positionner face à son ensemble de musiciens : « *Il va falloir que je m'affirme dans mon projet* » (P.2 L142), et la sensation de justesse de cette pensée.

Patrick prend conscience du potentiel formateur de l'accompagnement à travers la possibilité de l'émergence d'une solution face à une situation problématique, sous forme de pensée pendant ou immédiatement après la séance. « *C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance lorsque vous étiez au bras droit, je me voyais pointer du doigt l'orchestre et tenir ces propos, c'est surtout le fait de me positionner ou d'oser le faire. Je sentais que c'était juste, une évidence, j'avais confiance dans ce que je disais et ressentais* » (P.2 L144-L147).

3.4 Dimension soignante

Avec l'aide d'un médecin, Patrick a réussi à se sevrer de ses médicaments (anxiolytiques et tranquillisants). Actuellement il suit un traitement homéopathique (P.1 L20-L22).

L'accompagnement l'a aidé à sortir d'un « *burnout* » (P.1 L25). Il a constaté une action sur la gestion du mental, une « *sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité* » (P.1 L39), « *j'ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions* » (P.1 L40). Il nous indique qu'il s'agit plus pour lui, durant la séance de « *ressentir ce qui est réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui me disent que je suis dans le Sensible* » (P.1 L158-L160). Il apprend des attitudes de santé : « *Découvrir mes limites de stress, de fatigue et les respecter, de savoir jusqu'où je peux aller* » (P.1 L51-L52).

Physiquement, Patrick reconnaît qu'il se « *sent beaucoup mieux* » (P.1 L91). L'accompagnement « *m'a beaucoup aidé* » (P.1 L94) pour faire face à sa souffrance liée à un de mal de ventre. Il a eu une entorse au pied droit et la dernière séance a eu un impact sur sa douleur : « *Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance* » (P.1 L86-L87). À la troisième séance, une douleur ancienne à son pied droit datant d'il y a trois ans s'est réveillée, « *au niveau du pied, toujours le même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum* » (P.3 L58-L59). Cette douleur malgré de nombreux examens cliniques est restée sans diagnostic, mais à cause d'elle il a dû cesser de courir le marathon et certaines activités physiques comme la danse qu'il pratiquait avec son épouse. Au cours de la séance « *ça a changé ensuite c'est devenu moins aigu* » (P.3 L60-L61). Il percevait particulièrement cette douleur « *en rotation interne* » (P.3 L81). Il précise que cette douleur est partie au moment où « *on a fait du mouvement sensoriel, à la fin de la séance je ne sens plus rien* » (P.3 L81-L82), il rajoute « *sauf aujourd'hui* » (P.3 L82). Faire du mouvement sensoriel le soulage ou lui permet de gérer la douleur (P.1 L83-L91), (P.3 L58-L61), (P.3 L91-L92). « *Ma douleur de départ est venue du jour au lendemain. En faisant du mouvement sensoriel j'arrive à la gérer* » (P.3 L79-L81), de se sentir mieux : « *Physiquement je sens beaucoup mieux* » (P.1 L91).

Il témoigne à plusieurs reprises d'une libération de la vitalité (P.1 L9), d'une capacité à accéder à un retour à une globalité (P.2 L127), d'une unité, de fluidité dans le

mouvement, (P.1 L8), d'un gain de sensations (P.1 L9), un bien-être, un état de paix, (P.1 L10), « un relâchement total » (P.3 L98), « c'est comme si j'étais plus lucide » (P.3 L102). Les séances modifient son état de tension, « c'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité » (P.3 L138-L139). L'état de globalité qu'il cite est décrit ainsi : « C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps » (P.3 L141-L142). Il en précise les effets : « C'est une sensation très agréable, c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés » (P.3 L142-L144).

Au niveau psychique, « intellectuellement il se passe aussi des choses » (P.3 -L145), son mental se libère et laisse place à la créativité. « Dans ma tête tout semble plus clair, les préoccupations sont plus simples, je cesse de me prendre la tête. Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation » (P.3 L148-L150).

« L'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps » (P.3 L102-L103), lui communique un sentiment de lucidité qui lui permet d'accueillir des informations « venant de l'intérieur » (P.3 L101-L102).

L'accompagnement lui permet de diminuer les tensions psychologiques : « Sur le plan psychologique il y a moins de tension même si j'arrive durant une séance avec des fermetures, je sais qu'on va le régler rapidement en une séance et que je vais me sentir mieux pour attaquer la suite » (P.1 L89-L90). Il confirme que l'accompagnement contribue à son bien-être : « Il contribue fortement à mon bien-être physique et psychologique c'est sûr » (P.1 L83), avec « des idées plus positives » (P.2 L172), « plus détendu » (P.3 L105).

3.5 Importance de la pédagogue

Patrick, au-delà de la technique, apprécie la disponibilité, les paroles réconfortantes, la capacité d'écoute de la pédagogue, la confiance qu'il lui a accordée dès le départ « je vous ai tout de suite fait confiance » (P.2 L192), sa disponibilité (P.2 L198), « c'est important pour moi la confiance que j'avais en vous. Vous savez écouter, conseiller, informer, vous prenez le temps » (P.3 L227-L228).

3.6 Caractéristique de la relation en pédagogie perceptive

Patrick ressent un état de relâchement des tensions qui lui a permis d'accéder à plus de profondeur dans son intériorité et atteindre le lieu de son traumatisme : « *C'est comme si j'arrivais à pénétrer à l'intérieur de moi-même jusqu'à ce que je puisse atteindre le lieu de cet événement qui m'a tant fait souffrir* » (P.1 L27-L29).

La remémoration de cet événement, de ce nouveau lieu et ses visites répétées lui ont permis d'en parler alors que cela lui était impossible auparavant. « *C'est lors d'une séance que cet événement est revenu à la surface, que j'ai pu enfin en parler, le revisiter avec un autre regard, et apprendre à vivre avec* » (P.1 L29-L30). La fidélité envers ses objectifs de vie : ne plus souffrir, vaincre sa peur, assumer des concerts lui a permis de se reconstruire : « *C'était un long chemin non sans difficulté et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité et par ce biais la confiance en moi* » (P.1 L30-L32).

3.7 Importance de la méthode

Il reconnaît l'importance de la directivité informative en immédiateté : « *Si vous ne dites rien je passe à côté* » (P.3 L68), « *C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a permis d'être plus avec vous et de ressentir des choses que je ne sentais pas* » (P.3 L65-L66). Elle permet une prise de conscience de l'expérience : « *C'est bien parce que vous m'avez mis le doigt dessus que je l'ai remarqué parce que sinon je ne l'aurais pas remarqué, du moins à cet endroit là* » (P.3 L111-L113). En post immédiateté, il permet de se souvenir et de mémoriser l'expérience, « *c'est bien parce que vous aviez posé la question de savoir si j'avais des pensées pendant la séance, que je me suis souvenu que j'avais déjà la solution et que j'ai eu cette pensée pendant la séance. Je serai de nouveau passé à côté* » (P.3 L194-L196).

Grâce à l'entretien, Patrick se rend compte qu'il avait déjà lors de la dernière séance la solution à sa préoccupation du moment, mais ne s'en souvenait plus. Le fait de le lui rappeler lui permet de tenir un engagement d'action à mettre en pratique d'ici la prochaine séance : « *Le fait par exemple de dire que je me rends compte que j'avais trouvé une solution à mes préoccupations la dernière séance (...) me permet de mieux la mémoriser la solution et quelque part c'est un engagement pour la mettre en*

application d'ici la prochaine séance. C'est une façon de me faire avancer. C'est aussi une façon de me rendre compte de ce qui se passe durant la séance » (P.3 L186-L191).

Il pense que *les informations* données pendant l'accompagnement peuvent avoir un effet soignant dans la mesure où elles permettent d'informer et de prendre conscience d'une mauvaise posture : *« Les informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture, effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied » (P.3 L196-L199).*

Il apprécie la qualité respectueuse du toucher relationnel, *« le toucher est toujours très respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger » (P.2 L192-L193).* Il permet de prendre conscience de l'état de tension : *« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche » (P.3 L107-L109).*

Patrick découvre l'importance de la réciprocité qui permet de se relâcher, d'être authentique. *« Tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. Je me lâche. Je sais qui je suis et je l'accepte. J'accepte qu'on me fasse du bien » (P.1 L76-L78).*

3.8 Impact des outils de la méthode sur le quotidien

Un des outils de la méthode (la pratique du mouvement sensoriel) lui permet lors d'une difficulté, de trouver une autonomie, de reprendre confiance en soi, passer à l'action, de se retrouver : *« Je me suis posé comme on a appris, pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi » (P.3 L162).*

L'intériorisation est un moyen pour trouver des solutions à des difficultés quotidiennes, *« c'est souvent lorsque je m'intériorise, ou pendant la séance que la solution arrive et souvent, sans que je demande rien » (P.2 L174-L175).*

Chapitre 2 – Mises en perspective

1 Mise en perspective du récit d'Élise

L'analyse des récits nous permet de constater que c'est à travers l'accordage qu'Élise trouve une voie de passage pour sortir d'une impasse émotionnelle et poursuivre le chemin du deuil de sa sœur qui va lui permettre de modifier son rapport à elle-même, aux autres, aux situations de la vie quotidienne.

1.1 Élise : de la souffrance du deuil à la résilience

Son projet initial était une demande d'aide de gestion, d'abord des douleurs physiques puis psychiques liées au décès de sa sœur un mois auparavant. Élise était confrontée à ses propres limites pour affronter la situation, sa vie était envahie par ce drame. Elle désirait *apaiser les douleurs physiques*, qui se sont installées en elle et *surtout une tristesse infinie* qu'elle *pensait insurmontable*. En même temps, elle se sentait *en colère* et *épuisée*. Au moment des entretiens, Élise considère que son premier objectif est atteint. Il concernait son incapacité à faire le deuil de sa sœur et ses douleurs physiques. Elle est déjà engagée dans un processus formatif. Elle témoigne que, suite à une séance d'accompagnement qu'elle a vécue comme très douloureuse et grâce à la confiance dans la pédagogue, elle a osé se libérer, *sortir tant de larmes, tant de tristesse* et *a pu passer à autre chose et se transformer*. La douleur ressentie par son deuil ne l'empêche plus de vivre et d'être elle. Elle nous apprend qu'elle *rentre dans un possible nouveau qu'il lui reste à découvrir*. Nous verrons effectivement comment le processus de deuil évolue au cours des trois séances.

D'autre part, elle approche de la quarantaine et son projet évolue vers une demande d'accompagnement dans une nouvelle tranche de vie, à la *recherche de sa propre authenticité*.

1.2 Évolution du processus du deuil de sa sœur

1.2.1 Découverte de la conscience témoin

À travers les entretiens, on constate que le processus de deuil du décès de sa sœur se poursuit et qu'il implique, comme nous le verrons, une importante mobilisation de ses ressources internes. En effet, au cours de la première séance, on constate qu'Élise fait la découverte d'une nouvelle attitude psychologique, la « conscience témoin ». Elle constate que *c'est comme si elle prenait de la distance et qu'elle peut observer ce qui se passe en elle*. Cette nature de relation renvoie à sa capacité de présence au corps et de pénétration de son intériorité. Elle témoigne qu'elle est *dans un autre espace d'elle-même qui n'est plus émotionnel*. À travers les entretiens, elle nous en livre le mode d'accès.

Tout d'abord, elle prend le risque d'une nouvelle proximité à elle-même. Un chemin propice à la découverte de soi qui débute par :

- *La découverte de son corps*. Elle précise *à l'intérieur*, c'est-à-dire la découverte en soi de *sensations, à ce qu'elle vit*. Par exemple, à la première séance, c'est la découverte d'une sensation de lien entre le bassin et les jambes. À la troisième séance, elle découvre son anatomie vivante comme par exemple ses poumons. Elle témoigne qu'à travers la sensation de ses poumons, *qu'il y a vraiment quelque chose de joli, de surprenant*.
- La conscience du caractère inédit et singulier de son ressenti. *C'est quelque chose de précieux, d'émouvant*. Elle se pose la question de savoir *combien de personnes ont la possibilité de prendre conscience et de ressentir leurs poumons*.

La conscience de ce ressenti, rendu possible par les *indications et questions* de la pédagogue *sur son ressenti*, lui a offert une mise en lien avec la pédagogue *au même endroit, dans un même lieu* ce qui lui permet :

- de se laisser mettre en forme, elle *ne résiste plus*, elle peut alors *se réapproprier son corps, elle se sent habiter son corps, gagner en espace* ;
- *du coup, très vite ses pensées se posent* et elle n'est *plus embêtée par ses pensées comme avant*. Notons qu'avant les séances d'accompagnement, elle accordait la primauté au mental, elle était *en souffrance psychologiquement et*

émotionnellement. Son rapport à ses pensées se transforme. Nous retrouvons cet apaisement du mental au cours des trois entretiens, sous la forme de pensées qui se posent, qui sont détendues, de *cerveau relâché* où de sensation de relâchement dans ses pensées.

Cet état de relâchement lui permet de sentir d'une manière plus intense et plus consciente que les autres séances *la présence* de la pédagogue, *pas seulement sa main et en même temps, elle s'observait et se ressentait*.

Signalons le développement de sa qualité de présence, par contraste avec le début de l'accompagnement où sa présence étant limitée, elle s'endormait facilement.

1.2.2 Les effets de ce protocole

Il lui permet l'accès et la découverte *de lieux* d'elle *inaffecté(s) par la souffrance* où elle découvre *la paix, le silence du mental, le silence tout court*. Déjà au cours de la première séance, elle fait la découverte qu'elle *ne baignait plus comme avant dans un bain d'émotionnel* où le décès de sa sœur revenait sans cesse avec beaucoup d'émotions, mais plutôt dans une autre découverte où il n'y a pas cette émotion. Nous pouvons ainsi constater l'apparition d'une capacité d'appréhension, d'analyse et de compréhension nouvelle à propos de sa situation face au décès de sa sœur.

À la deuxième séance, Élise retrouve cette conscience témoin. Elle confirme qu'elle n'est plus immergée dans son vécu difficile, mais elle est capable d'une certaine mise à distance de celui-ci. Elle se détache de la part de soi blessée. Cette nouvelle posture lui permet de s'observer, d'analyser ses actions et d'en tirer du sens. En effet, au moment où la pédagogue se trouvait aux épaules, elle fait le lien entre l'apparition d'une grande tristesse et le décès de sa sœur. Cependant encore une fois, elle a réussi à prendre de la distance, elle n'a pas eu envie de pleurer, elle observait simplement sa tristesse et en prenait note. Ainsi progressivement, elle adopte une attitude active qui va lui permettre de reprendre du pouvoir sur sa vie.

1.3 Élise apprend à rebondir

1.3.1 Prise de conscience de l'importance du corps

Elle va plus loin dans les prises de conscience, car en même temps qu'elle prend de la distance face à sa tristesse, elle prend conscience qu'elle tient à son corps comme le bien le plus *précieux* en se disant « *j'ai un corps* ». Rappelons qu'avant l'accompagnement elle percevait son corps comme très douloureux, peu *incarné, éthéré, plus dans l'énergie*. Il est évident que le statut de son corps se transforme. Elle parle de *présence physique, de prendre sa place sur la table, de sensation de globalité*. En plus, elle ressent et habite son corps.

Elle redevient un sujet incarné. Elle relate l'expérience signifiante pour elle, d'avoir *pris conscience et ressenti ses poumons* durant la séance. Elle le vit comme un privilège, *quelque chose de joli, de surprenant*. Cette prise de conscience s'est accompagnée d'une envie de s'occuper de son corps. Elle reconnaît que ce renouvellement de son rapport au corps sollicite de la patience et du temps. De ce fait, elle apprend : *la patience, la légitimité de son corps et de ses besoins, à prendre son temps, à laisser vivre en paix son chemin du deuil de sa sœur et toutes les nouveautés dans sa vie*. Elle redécouvre le souci de soi dans le sens d'une forme d'attention *bienveillante* envers elle-même et son corps. Elle *s'occupe différemment de son corps, avec beaucoup plus de conscience comme par exemple, s'écouter dans ses séquences, faire attention à sa fatigue, respecter ses besoins de repos*.

1.3.2 Capacité de résilience, une attitude

Ainsi progressivement, de nouvelles ressources s'offrent à elle, pour accepter le décès de sa sœur. Elle découvre *que ce n'est pas seulement dans la douleur et la souffrance qu'elle peut rester en contact avec sa sœur*. Elle renouvelle sa représentation de sa perte et fait face au traumatisme sans en être affectée. Elle accède à un endroit en elle où elle peut préserver son souvenir, *c'est comme si elle est installée en elle*. Elle retrouve un apaisement, *une envie de vivre*, une réconciliation avec la vie. Le résultat de ce rapprochement lui *procure une confiance en elle et dans la vie* sur laquelle elle va pouvoir s'appuyer pour poursuivre son chemin. De ce fait, elle *s'autorise à vivre sa vie*. Elle se réapproprie sa vie et en redevient l'auteure. Elle précise, *c'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil*. Cette sensation s'est manifestée lors de la deuxième séance au

cours du travail crânien. Elle fait le constat que la souffrance s'est transformée en *amour*. La qualité de présence, d'amour et de bienveillance permettent l'émergence du sentiment d'une relation avec une partie plus grande que soi. Elle témoigne, *c'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré, d'apaisant, de grande paix*. Son expérience la place au cœur de sa singularité à partir de sa mise en relation à son corps.

1.3.3 Acceptation de la différence de l'autre

Face à la maladie et à l'hospitalisation de sa sœur schizophrène, son attitude change, elle se sent plus solide, accepte sa différence et se sent capable de gérer le rythme et à la durée des visites, elle respecte ses besoins et limites. Maintenant, elle *arrive à l'accepter de mieux en mieux comme elle est, sans vouloir la changer. C'est nouveau pour elle*.

1.3.4 Limites rencontrées

Toutes ces transformations convoquent sa part active. Elle témoigne de la difficulté de conserver cet état de présence révélé durant la séance au cœur de ses actions quotidiennes. Elle est face à son incapacité - pour le moment - de le retrouver seule. Cependant, elle a pris conscience de la raison de la perte de cet état, lorsqu'elle se *perd trop* précise-t-elle. Dans ces conditions, elle se voit dans l'obligation d'avoir recours à l'aide de la pédagogue en sollicitant une nouvelle séance. Élise nous apprend que la nouveauté à besoin de temps et d'exercices pour s'installer et s'intégrer dans le quotidien. De même rester présente pendant ses actions du quotidien lui demande également une vigilance constante pour qu'elle ne se *perde pas*, ce qui peut lui demander *beaucoup d'énergie*.

Découvrir ses limites et les respecter est un véritable apprentissage dont elle prend conscience. Il ressort clairement que la part pédagogique des séances est importante pour elle et qu'elle lui permet d'être actrice de ses transformations. Elle utilise six fois le verbe « *apprendre* » au cours des trois séances. Elle reconnaît qu'elle est dans un processus qui lui permet une nouvelle manière de faire et d'être dans le quotidien.

1.3.5 Du renouvellement du rapport au corps en lien avec le quotidien

Ce qui ressort des entretiens, est que l'installation d'un rapport perceptif à son corps apparaît comme un élément important dans son processus de deuil, bien que

probablement non-exclusif. On constate que son mode de fonctionnement qui jusqu'alors privilégiait « le mental », semble se transformer à partir du développement de sa perception et de son ressenti corporel et lui permet d'être plus présente à elle-même. Elle témoigne que *cette reconnexion à elle-même lui permet de changer son regard sur les choses de la vie et de trouver des solutions*. Elle se place dans une posture d'apprenante face à sa vie, cherchant à tirer du sens de ses expériences. Élise semble retrouver une nouvelle capacité d'adaptation face à ses préoccupations du quotidien. Cela se reflète également lorsqu'elle explique qu'il est important *qu'elle prenne le temps de faire des petites choses, sans regarder la montagne*. C'est une stratégie comportementale nouvelle qui lui permet de gérer *les difficultés*. Elle prend soin de ses besoins, elle est à l'écoute de son rythme, de ses limites, elle se positionne, aussi bien dans sa vie personnelle à travers sa nouvelle façon de ressentir son corps et sa capacité à « *oser dire* » ses désirs, que dans sa vie professionnelle. Par exemple, face à *des demandes extérieures de travail*, elle arrive à *se situer et à dire là où elle en est sans crainte du jugement*. Globalement, les séances lui insufflent une nouvelle manière d'être dans la vie, elle s'affirme *plus*, elle est *plus solide*.

1.4 Dimension soignante et formatrice

L'analyse descriptive nous permet de préciser comment le transfert peut s'opérer pendant une séance. À plusieurs reprises dans les entretiens, on constate qu'Élise fait des liens entre son vécu corporel et sa vie quotidienne. Par exemple, au moment de la libération de son ventre, elle ressent une chaleur et la disparition d'une colère liée à un conflit avec sa fille en pleine crise d'adolescence. On constate que sa présence à elle-même et son ressenti, lui offrent une compréhension nouvelle de ses émotions, leurs répercussions et localisations corporelles. Elle témoigne en cela que lorsque la pédagogue la *libérait d'une douleur physique liée à sa gastro, en même temps elle sentait ce lien avec sa colère et sa fille*. Elle témoigne du caractère spontané et non réfléchi de cette prise de conscience, *c'est comme si elle revoyait la scène et le moment où elle a capté ses paroles dans son ventre*. Elle en découvre même le sens, *c'était clair qu'elle avait dépassé ses limites de tolérance, elle aurait dû prendre le temps de se poser à ce moment-là pour prendre du recul*. Cette prise de conscience va lui permettre de mettre en place des stratégies qui vont l'aider à ne plus dépasser ses limites.

Dans le même registre, la libération du cou s'est accompagnée d'une sensation *délicieuse*, un *vrai bonheur de soulagement* et contemporanément, du souvenir de la cause d'un traumatisme récent. Elle s'est souvenue d'un tour en manège récent où elle a immédiatement senti que sa nuque *prenait un coup*, puis elle a oublié cet événement qui est réapparu lorsque la pédagogue a mis ses mains à cet endroit.

À la deuxième séance, elle fait la découverte d'une autre manière de faire dans l'action, en faisant le lien entre une prise aux épaules, la sensation *d'être désaxée vers la droite et de résistance, comme s'il lui manquait une moitié* d'elle et la compréhension d'une mauvaise posture au quotidien avec *l'image d'elle devant l'ordi*. Elle en déduit *que lorsque elle reste trop longtemps justement elle se désaxe et elle perd sa globalité*. Cette prise de conscience va lui permettre d'être vigilante, d'adopter des ressources adaptatives au quotidien. En effet, à la séance suivante, elle confirme sa mise en action dans une attitude de santé en faisant *attention à, comment elle se tient devant l'ordi*.

À la troisième séance elle constate les effets de la séance liés à l'accès à sa profondeur qu'elle exprime par la sensation de descendre en elle. Sa difficulté d'absorber, sa sensation de jambes denses, dures et sa profonde fatigue, ont été remplacées dès le relâchement par *de la douceur, de la légèreté, du peps, un pétilllement, qui a libéré le cœur*. Elle rajoute, la sensation d'être *nettoyée de quelque chose*. Il semble clair pour elle que ce relâchement concerne à la fois son corps et son psychisme. Le bénéfice de la séance se traduit également pour elle par un état de bien-être, une libération. *Une envie de bouger, de passer à l'action*. Cette forme de résonance peut nous indiquer un signe de sa relation consciente au Sensible.

1.5 Conclusion

Ainsi, l'accordage lui a permis la mise à distance émotionnelle et la découverte de la conscience témoin. Ce nouvel état lui ouvre l'accès à sa profondeur qui en plus de libérer ses tensions somato-psychiques lui permet de prendre conscience de la nécessité de prendre en charge sa fatigue, lui donne envie de bouger et la met dans une motivation de passage à l'action dans le quotidien. L'analyse des récits nous révèle le renouvellement de *sa manière d'être au quotidien* et de sa capacité d'ouverture aux autres. La découverte de sa douceur au cours des séances modifie ses attitudes et sa relation avec les autres et ses enfants. Elle se sent *plus douce et protectrice*

physiquement. Elle ressent également le besoin de passer plus de temps avec D. son mari. Elle retrouve le plaisir de s'occuper de son fils le ressentir, partager avec lui. Rappelons qu'Élise se sentait incapable de réagir, de bouger, en conflit avec elle-même et les autres. D'autre part, la découverte d'un nouvel espace en elle lors de la première séance, lui confère une autre conscience de la présence de l'autre surtout dans sa capacité d'ouverture aux autres d'une manière plus neutre. Elle est moins dans un système de valeur de jugement d'elle-même et des autres, à savoir moins dans la résistance et la peur de souffrir. Elle est également moins dans le besoin de plaire, de paraître, elle se sent de plus en plus elle. L'ensemble de ces éléments laisse penser qu'Élise se trouve dans une dynamique de transformation vers ce qu'il y a de plus authentique en elle. Enfin, il devient évident qu'Élise envisage les séances dans une prise en charge globale, l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage.

2 Mise en perspective du récit de Jeanne

L'expérience du sensible lui permet de progresser vers plus de proximité à son corps et donc à elle-même et ainsi *d'accéder à une articulation entre le singulier et l'universel.*

2.1 Processus formatif et soignant à travers son accompagnement

Première étape de l'accompagnement : réponse à une curiosité et préparation aux opérations des prothèses de hanche

Après la présentation du récit catégoriel de Jeanne vient le moment de préciser certains points-clés qui permettront d'éclairer ma question de recherche. Au cours de l'accompagnement, il apparaît clairement que le rapport que Jeanne entretient avec son corps change en plusieurs étapes et participe visiblement à la qualité de la conscience de soi.

Une première période de l'accompagnement, il y a cinq ans, a consisté à répondre à une motivation liée à une *curiosité* et une envie de devenir plus *consciente de l'endroit où elle souffrait*, à savoir ses hanches, tentant ainsi de réduire la dichotomie entre bien-être et souffrance. Concernant son rapport au corps, il est clair qu'elle sentait qu'elle avait atteint une *limite* qu'elle souhaitait dépasser.

Très vite les séances ont déclenché une autre motivation, une espèce d'urgence d'*être identifiée à son corps*. Jeanne était à la recherche d'*un besoin d'équilibre, une prise en compte de la forme*. Puis, son cheminement l'a conduite jusqu'à l'acceptation et la préparation de ses opérations, une *espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention*, c'est-à-dire la pose d'une prothèse de hanche droite puis celle de gauche six mois plus tard.

En effet, les deux opérations de pose de prothèses de hanches sont un repère *marquant* pour elle, un *accouchement* violent. Elle entend encore la force des coups de marteau dans la dureté de ses os et dans cette zone qui est la jonction entre le haut et le bas de son corps dans le but qu'elle *atterrisse*. Elle a enfin pu s'appuyer sur ses deux jambes sans avoir mal. Son corps anatomique prend consistance, *c'était oser donner le poids du corps au sol (...)*. Cela lui a permis un *ancrage* dans sa subjectivité incarnée. *Dans l'acceptation de cela aussi, cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances*. La libération de sa douleur lui a permis trois mois après ses deux opérations, de réapprendre à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique (effet soignant), d'accéder à une compréhension nouvelle de ce qu'est la *forme* du corps (effet formateur).

Deuxième étape : découverte d'une anatomie vivante et ressentie

En effet, Jeanne passe d'une connaissance intellectuelle de son anatomie et particulièrement de son bassin, à la découverte d'une anatomie vivante, ressentie. On remarque que Jeanne est engagée dans son processus formatif. Cet engagement s'ancore dans une écoute plus globale et en même temps détaillée de son corps, *il y a eu ce jour où j'ai senti ce bassin comme étant le mien*. Cette appropriation lui a donné cette impression particulière : *c'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux*, qui signe l'accès à une nouvelle conscience corporelle « une mise au monde ». Ceci témoigne à mon sens d'une réciprocité qu'elle entretient avec son anatomie vivante. En effet, elle lui a permis l'accès à une évolutivité dans l'acceptation de son *incarnation*, c'est à partir de là, qu'elle s'est sentie *plus vivante*. Cette évolution laisse entrevoir un rapport direct (et non uniquement imaginaire ou symbolique) entre un sujet, en occurrence Jeanne et son corps propre. Ce retour vers un corps *plus incarné* se précise. Il est en lien avec la *découverte de son intériorité*, de la profondeur de son être, de la sensation de *rentrer en*

elle et constitue un appui au développement de la relation à soi et particulièrement pour Jeanne, de son sentiment d'incarnation.

La traversée de ces étapes lui a offert une compréhension nouvelle de son corps. Ce corps qu'elle considérait au départ comme un corps objet utilitaire, *un accessoire, une enveloppe*, ce corps ressenti dans un état de douleur physique, devient un corps sujet vécu de l'intérieur, subjectivement, qu'elle décrit comme une *perception physique habitée ou animée qui a du sens pour elle*. Ainsi, cette expérience lui a apporté une nouvelle sensibilité faite de disponibilité et d'ouverture. Elle lui permet de renouveler son rapport au corps qui se révèle à travers *plus d'acceptation, d'écoute, de présence, d'attention*, dans une attitude d'accueil de ces informations corporelles, mais aussi de la conscience de certaines *imperceptions*. Nous constatons que ses nouvelles ressources perceptives se manifestent au fil des séances, principalement sous forme de sensations *de bien-être, d'harmonie, de douceur, de détente, de légèreté, de chaleur, de profondeur, de sentiment de paix*. Elle a identifié son bassin comme faisant partie de sa globalité. À propos de la globalité, elle précise *un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une interaction entre les choses*.

On constate ainsi qu'elle devient de plus en plus consciente de son cheminement. Elle compare la qualité de sa présence à ses premières séances où elle s'endormait lorsque la pédagogue posait ses mains sur elle. Notons également qu'elle prend conscience de l'enjeu d'un travail corporel. *Cette démarche lui a permis de s'approprier son corps et de le rendre conscient*. Son corps semble occuper une place majeure dans ce processus formatif. Son objectif est d'accorder autant d'importance au corps et à l'esprit et de les réunir. Il devient un allié qui va lui permettre au quotidien d'être plus performante et utile. Elle admet par contraste que *c'est comme si elle avait toujours malmené ses gestes, fait des mouvements anti physiologiques et qu'elle les ait laissés en état*. Il *l'outille* pour vivre son chemin de *l'incarnation de l'esprit dans le corps* qui va se préciser lors de l'étape suivante. L'analyse descriptive permet de constater que Jeanne est engagée dans un processus de découvertes qui lui permet de retrouver sa propre fonctionnalité.

2.2 Aspects formateurs pendant la séance

À partir de l'exploration des *verbatim* nous remarquons que la deuxième séance de recherche a été une séance clé dans la continuité de l'accompagnement. Nous pouvons avancer que cette séance constitue ainsi une troisième étape de son cheminement dans l'appropriation de toutes les parties anatomiques de son corps incluant l'intégration de ses prothèses.

On observe tout au long de cette séance une imbrication d'effets à la fois :

- soignants : sous forme de prises de conscience de tensions puis de relâchement physique, de sensations de chaleur, de légèreté ou encore psychologique, l'intégration de ses prothèses, et à la fois
- formatifs : dans le sens de la découverte de nouvelles zones anatomiques.

Au regard de son témoignage, on constate tout l'enjeu de ce travail corporel lors de cette séance. Il lui a permis une restauration psychique à travers l'intégration d'un corps étranger, c'est-à-dire ses prothèses de hanches. Je rappelle que la prise de conscience d'une anatomie vivante et sensible au niveau de son bassin trois mois après ses opérations est récente et a signé une étape importante dans son processus de transformation. Elle lui a permis de développer sa présence et sa conscience de cet endroit du corps qui s'est *vraiment précisée, accentuée, au fil des séances, quantifiée au fur et à mesure*.

Cependant, cette deuxième séance va plus loin. En effet, Jeanne prend conscience de l'évolutivité des séances et appréhende l'expérience du Sensible de manière plus claire. Elle pénètre plus en profondeur ce vécu corporel particulier à chacune d'elles, *le travail est beaucoup plus subtil*. Jeanne nous fait part de ses réflexions, de ses doutes pendant la séance. Elle se demandait si ses prothèses ne constituaient pas un obstacle à ce lien, entre le haut du corps très présent et conscient, et le bas du corps très peu sensorialisé mais conscient depuis peu. Elle fait également référence par contraste à ses sensations de départ, faites *de résistances, de décalage*, qui se révèlent être un repère précieux dans la transformation de ses perceptions et de son état. Puis arrive au cours de la séance le dépassement de ses limites avec la découverte d'une sensation d'accordage de différentes zones de son corps, d'une unité, *une globalité entre la jambe et le bassin*, et la sensation que la prothèse fait partie d'elle. On constate l'importance de l'éprouvé

dans cette nouvelle mise en forme de Jeanne. Elle a bien ressenti le retour à une normalité, accompagné de la sensation d'un mouvement plus léger qu'elle est capable de visualiser sans faire d'effort (effet soignant). Le contraste entre l'avant de cette libération et l'après était très net pour elle. Notons que cette intégration a pu avoir lieu, entre autres, grâce à la maîtrise technique du geste du pédagogue comme en témoigne Jeanne, *il a fallu quelques allers-retours pour qu'elle ressente bien* et à l'explicitation qu'elle en fait, *il a fallu (...) que tu m'expliques comment ça fonctionne*. Elle nous indique les stratégies mises en œuvre. Précisément, l'entretien en immédiateté conduit à ce moment-là, a autorisé le réajustement *de sa perception sur ses nouvelles sensations*. Ceci a permis à Jeanne, la validation de la perception à *ce qui est en train de se vivre* et a entraîné un gain d'intensité perceptive et sensorielle. On observe aussi l'importance de sa part active dans son processus formatif. Elle est à la fois l'actrice et la spectatrice de son expérience.

Durant cette seule deuxième séance, Jeanne a utilisé seize fois le verbe *sentir* et douze fois le verbe *ressentir*, quatre fois *perception*, six fois *percevoir*, qui sont autant de traces de la manifestation de la présence à son vécu et de son implication. On peut percevoir une responsabilisation par rapport à sa vie.

C'est à partir de cette prise de conscience qu'elle goûte les effets de cet enrichissement perceptif, c'est devenu *goûteux et une réalité*. Ce nouveau rapport à soi a également permis à Jeanne un accès à de nouvelles sensations à proximité de cette zone (effet formateur), comme par exemple le constat du caractère agréable et reposant du *dépôt de ses lombaires sur la table*. Il témoigne du développement de nouvelles ressources notamment de sa conscience de cette zone autrefois inconsciente ou un retour à une normalité tensionnelle qui dénote un effet soignant. On observe également, la découverte d'un espace inédit plus à distance, d'une *sensation de volume plus grand et d'une libération de la respiration et de son effet reposant*. Ainsi, les sensations qui se manifestent localement (au niveau du bassin) diffusent vers plus de globalité du corps (effet à la fois soignant et formateur). Elle accorde une grande importance au fait d'être présente durant les séances, *elle a l'impression d'accéder à plus de subtilité* et nous sentons un fort engagement de sa part, elle est plus concernée par elle-même, dans un nouvel état.

De plus, on remarque à travers son témoignage un deuxième indice au cours d'une séance qui indique qu'à travers un acte de soin comme un travail vasculaire par

exemple, le même geste peut être simultanément soignant et formatif. Lorsque la pédagogue a indiqué que la vascularisation était libérée, Jeanne ne l'a pas perçue, pas même *les pulsations*, mais elle a été sensible aux effets de cette libération. Elle a eu la sensation très nette d'un lien entre les deux mains du pédagogue, accompagnée de la sensation d'un travail plus subtil, de *chaleur, de la légèreté, un bien-être, dans une autre profondeur et beaucoup de douceur*. Elle témoigne aussi *d'une sensation de légèreté, d'une équilibration de sensation entre la jambe droite et gauche, d'une sensation moins physique, plus subtile, de beaucoup de douceur*. Elle découvre à travers cette expérience la notion de résonance dans sa capacité de se sentir *touchée dans son être*.

À un autre moment de la séance, Jeanne prend conscience de ses métatarses à la fois serrés et douloureux, puis de leur libération. On peut traduire, un effet soignant dans le sens d'une prise de conscience de ses tensions puis d'un relâchement physique mais c'est également à ce moment-là un effet formateur par la découverte d'une nouvelle zone dont elle n'avait pas conscience, ni même de la quantité de tensions *qu'on peut accumuler dans cet endroit*. La réappropriation d'une nouvelle partie d'elle-même. Le relâchement lui a permis de mieux ressentir le contact avec le sol et une meilleure stabilité, *ils accrochent mieux au sol* dit-elle. Elle a ainsi pénétré le processus de changement et a su l'accompagner dans l'agir. Elle perçoit également tout le potentiel de relâchement encore possible.

Ainsi, d'après le regard que Jeanne porte sur cette approche corporelle, on note qu'elle la perçoit à la fois soignante et formatrice, elle accompagne une démarche de santé, un état d'être à soi et en soi. Elle précise, *c'est un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner* en quelque sorte, une attention soignante à sa propre existence.

2.3 Conclusion de cette séance : conséquences soignantes et formatrices

Cette intégration de ses prothèses de hanche, à la fois physique, ressentie et psychocomportementale, a eu des conséquences soignantes et formatrices.

2.3.1 Aspect soignant

On remarque que les séances permettent à Jeanne la dynamisation des processus de santé en régulant son tonus, une action sur le relâchement des tensions musculaires et psychiques, un gain en amplitude de mouvement, une intégration dans une globalité

somato-psychique de ses deux prothèses, l'apprentissage à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique et un gain de vitalité.

2.3.2 Aspect formatif existentiel

À partir de cet enrichissement perceptif, Jeanne a ainsi découvert une nouvelle manière d'être présente à elle dans la subjectivité d'un corps sensible. Elle témoigne à ce moment-là qu'elle se sent *vivante*. Elle déploie et confirme son sentiment d'existence. Elle enrichit ses repères internes, découvre une profondeur de soi inconnue accompagnée d'une nouvelle définition d'elle-même, *qui elle est vraiment*. Nous sommes en présence d'une transformation de l'être qui concerne son identité profonde.

2.3.3 Aspect formatif, changement des représentations

Son témoignage laisse supposer une dynamique de renouvellement de ses représentations concernant l'importance de *la forme*. Elle qui accordait la primauté à l'esprit constate avec surprise *que la dimension sacrée* peut se contacter à partir d'un travail corporel et de surcroît à partir du bassin, alors qu'habituellement, elle n'y accédait que lors des prises crâniennes. Elle découvre un inédit de soi, *qu'il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout*. Elle précise le positionnement de sa conscience pleinement et précisément situé « *ni dedans, ni dehors* » (Berger, 2009, p. 241) qui lui permet de n'être ni fusionnée à son expérience, ni distante d'elle, *je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soit*. Elle va jusqu'à décrire le sens qu'a pris pour elle cette expérience à très forte teneur subjective, il devient une voie de passage permettant l'accès à la spiritualité, la sensation *d'une matière qui se spiritualise*. Elle va plus loin et souligne l'importance d'un travail corporel qu'elle considère comme *un moyen pour accorder sa pensée au corps, éveiller la vie, pour élargir la conscience à un corps spiritualisé et accéder à la vie intérieure*. La clé d'accès à sa subjectivité corporelle se trouve *à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps et en même temps rassemble ses parties*⁴⁶. En effet cette nouvelle manière de prise en compte de la *forme* lui livre sa

⁴⁶ Le mouvement est une expression du vivant qui est une force de régulation physique et psychique : « Nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière portant en

raison d'être, à savoir *trouver le plus humain en soi*. Ce qui devient une nouvelle motivation, *le but même de sa vie*, une quête existentielle et une raison supplémentaire de poursuivre l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

2.4 Aspects formatifs de l'accompagnement

2.4.1 La découverte de sa singularité au sein d'un universel

À travers la découverte de *son authenticité*, elle peut trouver sa singularité et mettre ses qualités au service du social. Le mot *singularité* apparaît à plusieurs reprises. Nous constatons qu'elle est en train de construire un nouveau sentiment d'existence plus conscient, plus incarné, *plus proche de soi* à travers sa singularité.

Au cours de l'analyse nous constatons également que l'accordage qu'elle ressent lui permet d'accéder à une articulation entre le singulier et l'universel. Ce vécu véhicule une sensation d'accordage des différentes parties de son corps et a un impact sur son psychisme qui s'ouvre sur l'humanité. Cette forme de travail corporel lui permet d'accéder à une dimension relationnelle plus universelle avec la communauté humaine. Celle-ci la conduit à un état d'esprit qu'elle décrit comme *très positif*, avec confiance et une ouverture vers l'humanité avec *l'espoir que l'humanité s'humanise*. Plus elle accède à une globalité corporelle et plus elle entre dans une compréhension et une reliance à la vie et aux autres, et ainsi *c'est toute la vie remise en mouvement comme conséquence*. Cette découverte s'est précisée depuis les trois dernières séances.

Elle reconnaît que les séances libèrent la communication, *une expression de soi*. L'ouverture vers plus d'incarnation, de disponibilité interne, lui offre une nouvelle reconnaissance de son humanité, ce qui lui facilite le mouvement de relation aux proches, aux autres et au monde. Depuis son accompagnement Jeanne a déployé des potentialités inexplorées dans les rapports à sa fille, qui se déclinent en *ouverture avec moins de peurs*, en installation d'un climat *de confiance en soi et dans la vie*. Par contraste par rapport à son attitude habituellement réservée, Jeanne constate qu'en sortant des séances d'accompagnement la communication avec les autres est facilitée, elle se sent plus ouverte.

elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

2.4.2 Le transfert dans sa vie quotidienne

Cette nouvelle mise en forme se voit également dans une démarche de transfert dans la vie quotidienne qui se précise. En effet, elle témoigne qu'elle est *de plus en plus présente à ce qu'elle fait dans son quotidien*. Jeanne adopte des attitudes de santé. Sa capacité à apprendre d'elle va jusqu'au transfert dans le quotidien de cette présence à soi et à ses gestes, du respect de ses rythmes et de ses limites pendant des actions telles que le jardinage ou la marche. Elle réapprend à bouger autrement avec une cohérence physiologique, à respecter ce corps et à l'aimer, à se l'approprier.

Au cours de la première séance, nous observons des indices qui vont dans ce sens, Jeanne se laisse guider par ses informations corporelles et le sens qui émerge. Pendant une prise aux genoux, elle prend conscience de ses duretés au niveau des genoux et fait immédiatement le lien avec une posture agenouillée trop longue lors de ses activités de jardinage. Il apparaît clairement que le renouvellement du rapport à son corps va au-delà de la dimension perceptive et va lui permettre de réguler ses actions de la vie quotidienne. On constate la concomitance d'un effet soignant par rapport à *la dureté qui fait place à un relâchement* et un aspect formateur à travers la révélation de la cause de cette dureté qui va lui permettre d'envisager une attitude de santé en régulant la durée de ses postures agenouillées.

3 Mise en perspective du cas de Patrick

Les récits ont révélé une transformation de son rapport au corps, qui passé « d'un corps souffrant » à un « *corps apprivoisé* » lui a permis de gagner en confiance et se reconstruire suite à un traumatisme. Deux points nous semblent importants dans son parcours formatif :

1. Le rapport au corps et la construction de la perception de sa globalité
2. L'apprentissage en temps réel au cours d'une séance.

3.1 Projet formatif et soignant de Patrick

La première demande de Patrick était de se *retrouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre sa peur, sortir de sa dépression et être moins malheureux*. Bien que la psychopédagogie perceptive ne soit pas une démarche tournée vers le passé, l'accompagnement lui a permis d'exprimer *une grande souffrance* qu'il portait en lui et de *faire tout un travail là-dessus*. Patrick raconte qu'avant les séances cet événement était invivable. Dès le début des séances, malgré sa peur d'être touché, de ne plus faire confiance, il avait l'intuition que la pédagogue pouvait l'aider. Au-delà de la technique, il apprécie sa *disponibilité, ses paroles réconfortantes, sa capacité d'écoute, son respect*. On retrouve l'importance de la gravité de sa blessure à plusieurs reprises dans son témoignage et la nécessité de retrouver la confiance. Il en parle dix-huit fois à la deuxième séance, dont huit fois en évoquant la confiance par rapport à la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois en les autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni en les autres.

3.2 Le rapport au corps comme moment charnière de la transformation

Comme l'indique Patrick, le travail corporel lui a permis de relâcher des tensions qui lui ont livré l'accès à *plus de profondeur dans son intériorité* et de ce fait, atteindre *le lieu de son traumatisme, un viol*. La profondeur de l'empreinte laissée par ce traumatisme témoigne de la sévérité de l'abus et de sa difficulté d'intégration, il se sentait *prisonnier à l'intérieur* de lui-même, *n'ayant plus d'issue*. On peut supposer que son organisme

n'en pouvant plus de supporter le silence s'est manifesté par ses divers symptômes, de nature physique par de *violents maux de ventre* et psychique par sa *dépression*. Cependant, l'accès à de nouvelles perceptions corporelles lui a permis de reprendre vie, confiance, d'accéder à une nouvelle forme d'expression et ainsi découvrir une manière de *revisiter* son traumatisme *avec un autre regard, et apprendre à vivre avec* lui. Cette étape constitue à mon sens un moment essentiel de sa démarche, il témoigne : *j'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi*. Il a consenti à choisir le chemin difficile de l'intégration de son expérience. En effet, le thème de la libération apparaît, quatre fois à la première séance, deux fois à la deuxième séance et six fois à la troisième séance. Il nous indique l'importance dans sa vie de la souffrance apportée par cette expérience, combien elle l'a enfermé, et combien la connaissance de la cause de sa souffrance ne suffit pas à l'en libérer. La libération de ce traumatisme comme il en témoigne, passe ainsi par une série d'étapes d'ouverture à soi et d'expression de cette expérience, qui ont été rendues possible par une médiation corporelle : *c'était un long chemin (...) qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire*.

3.2.1 La globalité et ses impacts

Au début de l'accompagnement Patrick est parti de la perception d'un corps souffrant *douloureux*, puis progressivement son *rapport au corps a changé*, il a *appris à l'appriivoiser ainsi que ses émotions*. Il a constaté une action sur la gestion du mental, une *sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité*. Les vécus corporels ne sont pas de natures émotionnelles et affectives, il nous indique qu'il s'agit plus pour lui durant la séance *de ressentir ce qui est réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui lui disent qu'il est dans le Sensible*. Il précise la nature de ses indicateurs, la sensation qu'il est *posé, la sensation d'être entier*. Il retrouve une globalité qu'il décrit comme *une force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me sens dans une unité et un bien-être*, le retour vers des sensations perdues. C'est également pour lui un lieu d'articulation entre la pensée et la perception accompagnée d'*une saveur, c'est bon, du bonheur* et d'un état de *bien-être, de paix*. On retrouve la description de cette sensation d'accordage à maintes reprises pendant la troisième séance : *j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps. Ou lorsque je bouge, la tête participe au mouvement* ou encore le sentiment d'être *reconnecté à moi-même*, il

précise, *la sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés, et remis dans une globalité, une unité.*

3.2.2 La renaissance

Patrick a vécu ce cheminement comme *une renaissance*, une reconstruction, une reconnaissance identitaire, un apprentissage à vivre. Il considère l'accompagnement comme une aide qui le libère, révèle et lui facilite l'accès à ses sensations internes, *pour exister* dit-il. De ce fait, il nous fait part de son *envie d'avancer tous les jours*, de se former pour *développer ses perceptions et ses sensations, pour faire l'expérience de la vie.*

Il progresse vers son droit à l'existence à travers des expressions comme : *la sensation de reprendre vie, vivre ma vie, je découvre la vie, se sentir exister, habiter sa vie, c'est une renaissance*, et plus précisément *avec une autre expérience.* Ce thème de la renaissance revêt une signification bien précise pour Patrick, il permet *d'accéder à une nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde.* Il fait état de son changement de valeur sur la vie et sur sa vie.

On constate que cette transformation est fortement reliée au sentiment d'identité, il témoigne qu'il a pu *se reconstruire.* Il a pris conscience *de sa personne, avant il était un individu. Maintenant c'est « moi ».* Il précise que lorsqu'il *parle de retrouver une identité, pour lui, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne, se sentir exister.* Il nous dit : *ce petit bout de renaître qui l'a touché et lui a fait prendre conscience qu'il est une autre personne, ou encore maintenant il y a le tome deux et lui qui peut être heureux et vivre sa vie.* Il redevient acteur de sa vie et renoue avec son individualité, il *apprend à s'affirmer dans son quotidien, à revendiquer son existence.* Au travers de ces quelques affirmations, il exprime le fait qu'à travers sa vie intérieure, il assume sa liberté d'être et l'acceptation de qui il est ; dans ces mots : *je suis qui je suis et je l'accepte, je me suis reconstruit, aujourd'hui je suis capable de dire « je ».* Son développement psychique le conduit vers une autre conquête, celle du droit d'être une personne unique. Il affirme ainsi sa singularité, il fait le lien entre son ressenti interne, il *retrouve ses sensations* et la sensation d'être de nouveau lui-même. Il est intéressant de noter à travers ces témoignages la construction d'une unité somato-psychique qui dépasse la simple sensation corporelle et concerne intimement Patrick vers une construction identitaire.

Cette nouvelle disposition se traduit par une plus grande confiance en lui. Les occasions dans le quotidien qui lui indiquent qu'il a progressé dans cette recherche ne manquent pas. Il en témoigne, *je me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles séquelles, mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à des situations auxquelles auparavant, je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix.*

Cette expérience ayant été intégrée, de nouvelles perspectives d'avenir se dessinent. Patrick a voulu *trouver une ligne à donner à sa vie*. Son cheminement l'a conduit à une reconversion professionnelle, en tant que chef d'orchestre car il *aime la musique*. Son objectif actuel est de poursuivre les séances pour apprendre de son corps, *développer et affiner ses perceptions physiques, son ressenti, ses sensations et faire l'expérience de la vie*. Il recherche également à *se découvrir de plus en plus tel qu'il est*. Cette méthode lui *permet de se découvrir*. Son projet concerne *l'avenir ou ce qu'il vit dans la séance et non plus son passé*.

Il reconnaît que depuis son accompagnement, chaque séance lui permet de développer un contact avec son intériorité, lui-même, un état d'esprit *plus calme, plus positif* et une distance face aux problèmes, *les problèmes ne sont plus des problèmes*.

3.3 La deuxième séance : les effets formateurs en temps réel

Nous avons choisi cette séance parce qu'elle est particulièrement révélatrice des changements perceptifs corporels et de leurs effets psychiques.

3.3.1 Étape 1 : observateur et sujet du lien à son corps vivant

En effet malgré sa fatigue et ses tensions à cause de l'approche de Noël et son *cortège de concerts*, qui implique beaucoup de répétitions et la gestion de sa troupe de musiciens, il reconnaît que cette séance lui a permis de *se poser*, de se reconnecter à lui-même. À la fin de la séance, son état change, il se sent en *paix*. Avec cette nouvelle manière d'être à soi, il prend note de son état moins volontaire. Habituellement, sa tête est observatrice du mouvement effectué sur sa jambe par la pédagogue, à cette séance il la sent participer à la globalité du mouvement ce qui lui a permis *un lâcher prise plus profond*. Cette attitude nouvelle d'un sujet qui se laisse agir, lui a procuré une sensation agréable, *c'était du bonheur*. Cette nouvelle posture relationnelle engage une attitude d'observateur, mais également d'implication spécifique qui nécessite un effort perceptif

de sa part. Cette attitude lui permet également de se sentir *plus* présent dans son bassin, et il découvre ainsi la perception de mouvements de dissociations. Ils lui procurent une sensation *très agréable* et *plein(e) de douceur*. Dans son contexte, éprouver de la douceur peut être un critère d'identification de son rapport au corps et de la qualité relationnelle qu'il s'autorise à vivre à travers l'expérience du Sensible. Il perçoit en *même temps* un lien entre son bassin et son crâne, il accède à une sensation de globalité anatomique, *je sentais le lien avec mon crâne, c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin*.

Il prend également conscience de la transformation de sa représentation, de la cause de sa fatigue et de son stress du début de séance. Elles lui sont apparues parce qu'il a pu, dit-il *se poser, se reconnecter à lui-même, être en contact avec cette force interne* qu'il ressent partout dans son corps et qui fait qu'il se sent dans une unité et un bien-être. Sa fatigue et son stress ne sont pas liés à *l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer*, ou encore *les répétitions*, mais à son désaccordage somatopsychique.

3.3.2 Étape 2 : apprentissage en temps réel

Patrick prend conscience du potentiel formateur de l'accompagnement à travers la possibilité de l'émergence d'une solution face à une situation problématique, sous forme de pensée et d'image pendant la séance. En effet, Patrick raconte qu'au début de la deuxième séance, il sentait bien que quelque chose n'allait pas, *mais sa colère l'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution*. C'est lors d'une prise au niveau du bras droit qu'il a pu accéder à l'arrière scène de sa colère par le biais d'une pensée qui lui est venue *pendant la séance*. Il a découvert la raison de cette colère, à savoir sa *peur de n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut qu'il soit plus précis avec l'orchestre*. En même temps qu'il se tenait *ces propos*, il *se voyait pointer du doigt l'orchestre*. Il comprend alors que c'est une question de positionnement face à son équipe, *ou d'oser le faire*. La solution émerge, il réalise qu'il doit *être plus strict avec son équipe*. En même temps, il a la sensation *que c'était juste, une évidence*, il avait *confiance dans ce qu'il disait et ressentait*. On observe ainsi sa capacité à devenir sujet au cœur de cette expérience du Sensible. Il découvre une modalité réflexive en arrière-plan de sa colère. Elle résulte de sa capacité à *lâcher son mental, d'être moins dans le contrôle*, pour se laisser faire tout en étant présent à lui-même, et à une conscience réflexive. Ce processus lui a révélé et livré la compréhension d'une préoccupation

professionnelle, et simultanément lui a offert une voie de passage pour la gérer dans son quotidien. Il réalise au moment de l'entretien que ces compréhensions lui ont apporté un état de soulagement par rapport à son état de colère précédent. *Ses pensées sont reliées à son propre corps, il se sent entier.*

3.3.3 Étape 3 : acceptation du délai de la mise en action

Il est intéressant de noter qu'à la séance suivante Patrick arrive très stressé, sa situation avec l'orchestre a *empiré*. Au moment de l'entretien il se rend compte que des pensées ont émergé comme une évidence pendant la séance. Notons au passage l'importance de la directivité informative qui pour lui est *une façon de se rendre compte de ce qui se passe durant la séance*. Il a pris conscience qu'il aurait *pu gérer autrement son équipe et s'éviter du stress*, car il avait *trouvé une solution* à ses préoccupations lors de la dernière séance. Mais il *ne l'a pas mise en application* car il l'avait *complètement oubliée*. On peut constater que la compréhension et la révélation d'une solution face à une problématique du quotidien peuvent nécessiter un temps d'intégration jusqu'au passage à l'acte. Cette nouvelle constatation va *lui permettre de mieux mémoriser la solution et quelque part, c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance*. Patrick nous apprend ainsi que mettre ses connaissances en pratique nécessite un engagement. Un élément incontournable de l'apprentissage, c'est une façon de le faire avancer dans une nouvelle mise en forme.

Globalement Patrick est parvenu à entrer dans un processus qui lui a permis de libérer une force de résilience. Il en est ressorti *grandi* et plus vivant. Il apprend à travers les séances à développer ses perceptions internes, il ressent l'évolutivité des séances et de nouvelles sensations, par exemple à la troisième séance, il sent que le niveau de travail est plus *profond* et découvre les effets de cette nouvelle profondeur par la sensation de *se sentir plus touché*. On retrouve un rapport au corps positif et de cette nouvelle profondeur la manifestation du sentiment d'exister. Ou encore une sensation de régénération avec *l'impression d'avoir un gain de vitalité suite à la libération des clavicules et leur remise en rythme*.

3.3.4 Étape 4 : au cœur de sa vie

Outre les effets d'une confiance en soi et dans la vie, d'une estime de soi retrouvées, nous constatons que Patrick accepte pour son bien-être de se laisser toucher, de recevoir *beaucoup de belles choses* de la part de la pédagogue et *des autres*. Il a ainsi retrouvé sa

capacité à aimer une femme et avoir une vie intime, *ce qui lui a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement*. L'accompagnement lui a également permis de libérer son intériorité et d'apprendre de nouvelles manières d'être, de *passer au-delà de sa timidité, à persévérer et à oser faire, se positionner, face aux autres*. Il est à l'écoute de ses sensations ce qui lui permet d'adopter des attitudes de santé telles que ressentir qu'il est trop tôt pour reprendre *la course à pied* ou prendre conscience d'une mauvaise posture. Il se découvre au cœur de la vie, de sa vie.

Chapitre 3 – Analyse interprétative transversale

Après avoir mené à son terme l'analyse cas par cas, nous avons mené notre analyse herméneutique transversale en nous appuyant sur les synthèses de chacun des neuf cas. Nous en avons déduit les points principaux de chacun des cas concernant les dimensions soignante et formative. Nous avons ainsi pu voir se dégager des invariants et des spécificités concernant ces deux dimensions. Ce chapitre en reprend six points-clés majeurs : *l'évolution formative du projet de départ* ; *la place de la relation pédagogique* ; *les effets du toucher* ; *les effets somato-psychiques* ; *un processus soin-formation par étapes* ; *enfin, la capacité de transfert dans la vie quotidienne*. Puis nous terminerons par une conclusion générale.

L'analyse comparée de *l'évolution du projet de départ* des participants met bien en avant la place grandissante que prend progressivement pour eux la dimension formative. C'est un premier résultat transversal. Ensuite, l'analyse transversale s'attache à montrer l'importance chez les participants de la *relation pédagogique*. Nous relevons cet enjeu non pas du point de vue de la praticienne ou de la théorie de la psychopédagogie perceptive, mais du point de vue du vécu des participants. Cependant, cela montre par là-même le rôle de l'intention pédagogique de la praticienne dans l'évolution formative du parcours des participants.

Les deux catégories suivantes relèvent plus spécifiquement de notre question de recherche. L'analyse transversale a permis de réunir dans une même catégorie les nombreux *effets du toucher*, tout en distinguant parmi ceux-ci ceux qui relèvent de la dimension soignante, de la dimension formative et du mélange des deux. Les *effets somato-psychiques* pointent de même d'autres aspects de l'entrelacement des dimensions soignante et formative.

La catégorie suivante relève particulièrement de la catégorie théorisante. Notre analyse transversale a débouché sur la formalisation d'un *processus soin-formation par étapes* qui montre la manière dont la dimension soignante aboutit à des effets formatifs. Ce

processus se déroule pendant les séances et dévoile ainsi l'arrière-scène de l'accompagnement sur le plan des liens entre les dimensions soignante et formative.

Enfin, notre dernière catégorie met en valeur la *capacité de transfert des apprentissages* contemporains des séances dans la vie quotidienne des participants. Cela met particulièrement en lumière les effets formatifs des séances.

Nous concluons la présentation de chacune de ces catégories par une mise en perspective du point de vue de notre question de recherche.

Note sur la présentation : dans le corps du texte, toutes les citations des participants apparaissent en *italique*. Celles qui sont notées entre « guillemets » font l'objet d'une référence et sont extraites soit des verbatim soit des ouvrages répertoriés dans la bibliographie. Celles en *italique*, mais sans guillemets et notées sans référence sont reprises des mises en perspective pour des raisons de commodité.

1 Évolution formative du projet de départ

1.1 Évolution formative

À travers l'analyse des entretiens, nous constatons que, pour chacun des participants, la première demande est déclenchée soit par une nécessité vitale, soit par une curiosité relative à leur vie personnelle.

On observe à travers l'analyse des entretiens que certains d'entre eux sont partis d'une situation physique difficile et douloureuse comme pour Véro. La douleur psychique est aussi présente comme en témoigne Annie qui *se sentait enfermée* à l'intérieur d'elle-même, *la vie n'avait plus aucun goût*, ou Élise qui était confrontée à ses propres limites dans le deuil de sa sœur. Patrick désirait *se retrouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre sa peur, sortir de sa dépression et être moins malheureux*. Zabeth souffrait de *grosses crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de tensions*. Pour Jeanne, il s'agissait de répondre à une curiosité et se préparer aux opérations des prothèses de hanche. Mathias cherchait *une remise en forme suite à un violent accident de voiture*. Sandra était en recherche d'un mieux-être et cherchait à apprendre de son corps et Steffy était à la recherche d'une méthode centrée sur la dimension corporelle.

Sur le mode de la connaissance par contraste, chacun des participants témoigne de l'évolution de son projet initial. Très rapidement, et bien souvent dès la première séance, leur processus de développement est réactivé. Par exemple, Steffy a su que la méthode lui convenait parfaitement pour *progresser dans la vie*, ou encore Mathias se sentant « lui-même », a fait le choix *de la personne qui allait l'accompagner* et s'est engagé à poursuivre les séances pour sortir de son addiction.

1.2 Conscientisation de l'existence d'une « démarche »

Chacun des participants oriente sa démarche à partir de ses préoccupations du moment. Pour Patrick, c'est l'accès à *plus de profondeur dans son intériorité* qui lui a permis d'atteindre *le lieu de son traumatisme* et l'envie de poursuivre les séances. Pour Annie, c'est le contact avec ce que nous appelons le mouvement interne et sa résonance, qui dès la première séance d'accompagnement lui ont permis de retrouver *la sensation de revivre, de se retrouver et d'avoir envie de poursuivre les séances*, pour consolider son nouvel état et se « *faire du bien* ». De même, Steffy et Véro ont compris immédiatement que cet accompagnement leur convenait « *pour progresser dans la vie* » et apporter plus qu'un soulagement physique. Pour d'autres, comme Sandra ou Zabeth, l'évolution de leur « projet de survie » en « projet de vie » s'est faite très progressivement pour devenir une opportunité de découverte de soi.

Notons l'importance du consentement du participant lors d'une demande d'aide face à une problématique. En effet, Mathias nous apprend qu'il est important que le participant soit prêt à recevoir de l'aide, et que le désir de changer ne suffit pas. On apprend que lors d'une précédente rencontre, il y a quelques années, il ne se sentait *pas encore prêt pour aller plus loin*, mais il envisage que la pédagogue a peut-être *semé une graine qui a mis le temps à germer*. Rappelons l'importance de l'entretien permettant de clarifier et d'amplifier sa motivation au changement.

Cet exemple témoigne de l'importance du retour à soi et de la confiance accordée à la pédagogue, accompagnés du sentiment d'être accepté tel qu'il est. Le sentiment d'efficacité personnelle par rapport à l'appréciation qu'il porte sur ses chances de réussite au début des séances lui a permis de se sentir prêt au changement.

1.3 Un accompagnement dans des choix de vie

Les motivations premières des participants sont diverses. Certains ont envie de changer quelque chose dans le rapport à leur corps, comme Jeanne ou Steffy, ou Mathias sortir de son addiction. D'autres se perçoivent face à une nécessité de changer, comme Annie, Patrick, Zabeth, Véro et Élise, même s'ils ne savent pas exactement quoi, ni comment. Progressivement, à travers la transformation de leur rapport à eux-mêmes, ils se découvrent et s'orientent vers qui ils sont vraiment. C'est un travail de réconciliation avec eux-mêmes qui par le biais de la médiation corporelle, progresse d'une manière singulière faite de découvertes de leur monde intérieur. Ainsi, c'est leur projet de vie qui se manifeste, dans le sens de la découverte de « ce que je veux faire de ma vie ».

Dans un premier temps, c'est simplement une intention de vivre, de se dégager des souffrances, des peurs, des conflits et compromis dans lesquels ils se sont enfermés. Puis, par l'apprentissage d'une intention qui se manifeste à travers leurs corps et se poursuit dans le quotidien à travers l'intention de leurs actes.

L'accompagnement leur a permis d'accepter, de comprendre, de surmonter toutes sortes d'événements de leur vie, petits ou grands ; à faire corps avec leur intériorité pour la mettre au service du monde extérieur et s'apercevoir qu'ils peuvent rester de plus en plus présents à eux dans leurs actions et leurs relations aux autres et au monde. On peut considérer que l'apprentissage de soi se présente comme une solution à leurs problèmes physiques ou psychologiques (ou les deux), que les participants ne sont pas arrivés à résoudre au moment où ils sont survenus.

1.4 Mise en perspective sur les liens soin-formation

De la formalisation de cette première catégorie transversale, nous pouvons d'abord en conclure que la dimension formative s'installe même si la demande de soin est première et qu'elle se manifeste chez tous les participants. Chaque participant est arrivé avec une problématique personnelle, de nature physique ou psychique ou une curiosité par rapport à l'accompagnement proposé. Progressivement, et parfois même dès la première séance les motivations initiales se modifient, principalement par la rencontre avec le Sensible du corps. La prise en compte consciente de leur traumatisme, la résorption partielle ou totale de leurs douleurs physiques ou psychiques, les conduisent à une

réconciliation avec eux-mêmes qui génère le désir de progresser et devient un moteur pour tendre vers des démarches de compréhension de soi ou de projet de vie.

Du point de vue de notre recherche, nous pouvons noter que la résolution des problématiques de soin a un effet formatif par l'apparition de ce désir de progresser dans leur vie. Cette résolution des problématiques n'a donc pas pour seul effet de rétablir une santé « normale », d'installer un premier *bien-être*, mais amorce une démarche de *mieux-être*.

De plus, cette évolution du projet est en cohérence avec notre posture de praticienne. La place de la relation pédagogique dans l'accompagnement est donc très importante.

2 Place de la relation pédagogique

Les participants apprécient le fait de *pouvoir allonger leur corps en toute confiance, d'être pris en charge de la tête aux pieds en douceur*. Cet état facilite le relâchement de leur rôle social, de leurs préoccupations du moment, de leur agitation. Il permet rapidement leur décontraction et une impression de bien-être se manifeste plus ou moins rapidement. Ceci est déjà en soi soignant. Cependant, l'accès au potentiel formateur et soignant de l'expérience nécessite des conditions particulières de mobilisation des ressources internes des participants que nous retrouvons tout au long des témoignages. Une étape clé de ce processus est constituée par le développement d'une compétence particulière d'écoute attentive du corps.

2.1 Apprentissage à se laisser toucher

Il est évident que le toucher de relation dans le cadre d'une séance invite le participant à explorer ses rapports à soi-même. Il met immédiatement en scène le vécu des participants et la relation à l'autre. Le toucher est un mode de communication qui permet une proximité, voire une intimité qui peut mettre mal à l'aise ou fait peur, bien que dès notre naissance, le toucher fait partie de notre mode relationnel. Le premier apprentissage est ainsi d'accepter et apprendre à recevoir quelque chose d'agréable, « *qu'on me fasse du bien* » (P.1 L78) témoigne Patrick. De son côté, Steffy réalise qu'elle a du mal à recevoir, mais que pendant les séances, « *quand je suis avec toi, ça ne pose aucun problème* » (St.3 L94). On peut supposer que l'attitude de la pédagogue

respecte une posture spécifique de « distance de proximité », à la fois proche et à la fois distante qui est suffisamment sécuritaire pour que les participants acceptent l'invitation à une (re)connexion avec leur propre intériorité, dans une nouvelle dimension.

Si on se réfère aux témoignages des participants sur le mode de la connaissance par contraste, on note des disparités dans la capacité des participants à développer leur habileté perceptive et entrer en contact avec une relation au corps sur le mode particulier du Sensible. Ce dernier se caractérise par un « rapport singulier perçu, éprouvé et conscientisé » (Bois et Austry, 2007, p. 9) avec sa propre intériorité.

Certains ont dû faire face à la difficulté de se laisser toucher, bien qu'ils le qualifient de *doux*. Pour chacun d'eux, la difficulté se manifeste pour des raisons diverses. Pour Annie, le simple fait de la toucher était douloureux. Cependant, pour elle comme pour Mathias, l'accès au Sensible a été possible dès la première séance. Suite à un choc émotionnel, le toucher déclenchait *beaucoup d'émotion* à Élise. Elle se sentait envahie par une énorme et persistante tristesse provoquée par le décès de sa sœur et qu'elle était incapable de réguler. Comme si, à travers le toucher se manifeste sa manière d'être du moment et « se déploie l'histoire dont le corps du narrateur est tissé, comme si chaque sensation était doublée d'une résonance intérieure » (Vinit, 2007, p. 30). Dans ces conditions, cette manifestation pourrait être semblable à une soupape de sécurité qui permettrait de soulager le corps d'une tension interne. Élise se présente comme une victime de ses émotions qui *l'empêchent de vivre et d'être elle*, c'est-à-dire à une perte du sentiment d'exister. Elle a perdu ses propres références internes et ne perçoit plus la vie, ou les effets de la vie en elle, ce qui peut entraîner un mal-être profond.

Nous retrouvons cet état d'hyperréactivité psychoaffective au début de l'accompagnement chez plusieurs participants. Par exemple, Véro se décrit – sur le mode de la connaissance par contraste – comme ayant été *hypersensible, très fragile* ou Patrick témoigne être passé de *la sensiblerie à la sensibilité*. Ceci peut illustrer la difficulté de se laisser toucher et d'entrer d'emblée en relation avec le Sensible, qui va nécessiter une disponibilité et du temps. Les témoignages indiquent que le Sensible touche l'intimité de la personne, ses croyances, ses valeurs, son corps biographique, son histoire qui peut être traumatique. Par exemple, Patrick *avait une peur terrible d'être touché, car cela évoquait le souvenir de son traumatisme*. À un moindre niveau Steffy se rappelle la difficulté du début de se laisser *toucher en confiance*. On découvre ainsi la pudeur des participants, en tant que résistance à dévoiler ce qui est de l'ordre de la

profondeur, mais qui garantit à chacun d'eux la liberté de s'ouvrir ou non, à soi, à la pédagogue puis plus tard aux autres et au monde. Véro et Zabeth évoquent un comportement de fuite face à cette difficulté et donc une mise à distance de ce qui les touche. Élise s'endormait facilement pendant les séances d'accompagnement. D'autres semblent totalement privés de résonance, comme Sandra qui ne se sentait pas touchée *dans tous les sens du terme, c'était bien sans plus*. Le témoignage de Zabeth va dans le même sens, « *je ne sentais pas grand-chose* » (Z.3 L67) dira-t-elle. Ce mutisme émotionnel, peut-être un indicateur de désensorialisation, de manque de présence à soi altéré par leur histoire propre. Une distance entre le corps et la personne, « la personne souffre d'une distance entre elle et son corps, elle vit un sentiment d'étrangeté par rapport à elle-même » (Bois, 2006, p. 211). C'est une stratégie de survie employée par la personne via son corps et toute son organicité pour se protéger voire même se soustraire à la douleur physique et (ou) à la souffrance psychique. Chacun des participants a exprimé un mal-être dans sa vie, bien avant d'entamer l'accompagnement. Au vu des témoignages, plusieurs éléments concourent à la création d'un climat favorable suffisamment sécuritaire et respectueux pour permettre aux personnes de faire l'expérience d'eux-mêmes dans un climat de confiance, d'écoute et de respect. Le lieu des séances apparaît comme un élément important. Il apparaît calme et agréable comme en témoigne Annie « *c'est du bonheur de venir* » (A.4 L 253-L255).

2.2 La relation liée à la pédagogue

Au fil des témoignages, on constate que l'attitude de la pédagogue, sa posture, la manière dont elle est perçue et ressentie sont essentielles pour que le participant puisse entrer dans une dynamique soignante et formatrice. Elle est perçue comme un soutien, une conseillère, une référence, facilitatrice et accompagnatrice de la démarche du participant. Autant d'éléments qui apparaissent positivement dans les témoignages. Ils participent en effet à la création d'un sentiment de confiance, de sécurité et invitent le participant à s'autoriser l'écoute de soi, à se sentir concerné, ressentir et explorer consciemment ses sensations.

➤ *L'importance de la confiance*

Chacun témoigne de l'importance de la relation en fonction de sa sensibilité, de sa biographie et particulièrement la confiance qu'il investit dans la pédagogue. Plus précisément, il s'agit pour les participants « d'accorder leur confiance » et « d'être en confiance ». C'est particulièrement visible chez Patrick qui craignait de ne plus pouvoir faire confiance à personne à cause de son passé traumatisant. On retrouve cette notion de confiance à de nombreuses reprises dans ses témoignages (dix-huit fois à la deuxième séance, dont huit fois en évoquant la confiance en la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois face aux autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni dans les autres. Elle est une clé d'accès à son ouverture : « *Apprivoiser la confiance, la donner à quelqu'un pour que je puisse m'ouvrir* » (P.2 L24-L25). Cette attitude traduit également la sensation pour Patrick d'être entendu dans sa souffrance sans être jugé. Son potentiel relationnel peut se développer et se consolider.

La nature du lien avec la praticienne est évolutive comme en témoigne Élise : « *Un lien qui n'est pas émotionnel, mais touche quelque chose de plus profond* » (E.1 L161-L162). Pour Jeanne, « *c'est une rencontre de matière à matière* » (J.1 L73-L74), une autre qualité de rencontre, « *mon attention s'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec"* » (J.1 L75). Pour Sandra, la relation « *va dans le sens d'être reliée* » (S.1 L112), elle part du « je » et « elle » pour arriver à un « nous ».

Les participants décrivent la praticienne comme une personne de confiance, solide, disponible, optimiste, patiente, qui a une présence, une capacité d'écoute. Ce qui conforte les conditions essentielles pour permettre un changement selon l'approche de Rogers, être empathique de façon appropriée, chaleureuse sans être possessive et authentique.

➤ *La présence dans la neutralité*

Sa neutralité est citée à deux reprises. Les participants ne se sentent « *pas influencés dans leurs choix de vie* » mais soutenus et accompagnés en toute sécurité. La confiance dans la praticienne leurs procure « un élan » qui leur donne accès à travers le toucher de relation à leur monde interne, et de ce fait le monde externe. Ce dernier peut être perçu sous un angle nouveau et devenir source de motivation et d'innovation (Favre, 2007).

Elle permet également au participant de se laisser toucher et d'accueillir ce qui est disponible dans le moment, non pas de son passé, mais sur le rapport qu'ils entretiennent avec eux-mêmes au moment même de la séance. Élise en témoigne : « *Je me rappelle d'une séance (...), c'était lié au décès de ma sœur ; heureusement que j'ai pu vivre ça avec toi et me libérer, j'avais une totale confiance en toi, (...). Si tu n'avais pas été là, j'aurais bloqué, c'est parce que c'était toi que j'ai osé et pu me lâcher en toute confiance (...)* » (E.1 L83-L88).

Tout comme Patrick, Steffy ne sent pas jugée, mais accueillie dans sa différence malgré le fait qu'elle ne partage pas toujours le même point de vue que la praticienne. C'est dans la création de ce climat de neutralité, un espace sécuritaire et à la fois de confiance, correspondant à la motivation de sécurisation (Favre, 2007) que les participants osent se dévoiler, parler de leur intimité, de leur vécu, de leur histoire, dévoiler leurs émotions sans se sentir jugés ou menacés, mais aussi les incitent à poursuivre les séances. Autant de facteurs de motivation externe comme le confirme Élise, *oser être et surtout ressentir, c'est s'exposer, pour moi c'est important de pouvoir le faire auprès d'une personne de confiance* ou Patrick qui découvre qu'il peut se laisser toucher sans y ressentir une intention sexuelle.

➤ *L'expertise*

Un dernier point revient fréquemment, c'est le fait que la pédagogue continue à se former. Son engagement et sa pratique personnelle par un perpétuel exercice d'ajustement des connaissances, nourrissent leur confiance dans l'accompagnement. Son parcours d'études et d'expérience lui confère une crédibilité. Et ses demandes de participation à sa recherche concourent à cette crédibilité. Ils se sentent partie prenante de cette recherche, et leur enthousiasme qui est aussi un élan formateur pour eux-mêmes se transforme en une exigence d'attention et de réflexivité sur leur parcours.

2.3 Se former à la réciprocité

Rappelons que le toucher se révèle être un outil de communication entre soi et soi, soi et la pédagogue, à travers une composante clé de notre approche qui lui confère une place particulière : « La réciprocité actuante » (Bois, 2005, 2007 ; Bois & Austry, 2007 ; Bourhis, 2009). Elle concerne la pédagogie, mais tout autant les participants chez qui elle convoque une part très active qui nécessite un apprentissage.

Les témoignages confirment que cette forme de communication propre au Sensible, concerne aussi bien la relation intrapersonnelle que la relation interpersonnelle. En effet on trouve des indices qui vont dans le sens d'une auto-empathie, par exemple Élise qui témoigne d'entrer profondément en relation avec elle-même : « *J'ai également ressenti combien je descendais en moi-même. Du coup, j'avais plus de profondeur* » (E.3 L43-L44). On retrouve également des témoignages d'auto-empathie à travers cette capacité d'entrer en relation avec la profondeur de leur expérience, de leur présence, de leur ressenti, mais aussi avec la pédagogue : « *D'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens* » (J.2 L109-L110). Élise et Jeanne précisent qu'elles découvrent la réciprocité avec elles-mêmes et avec la pédagogue, de matière à matière qui devient sensible, ce que Bois nomme réciprocité actuante (*Ibid.*) : « *Mon corps est content de ta présence. C'est une autre conscience de la présence de l'autre, en l'occurrence toi, et de ses effets, c'est la réciprocité, non ?* » (E.1 L162-L164). Pour d'autres, il s'agit d'une façon « *d'être avec* », une relation, dans le sens *d'être reliée*, où comme en témoigne Annie, *on travaille ensemble, on est un binôme*.

Cette réciprocité est ainsi la résultante d'un acte conscient et d'une relation simultanée des deux personnes au Sensible, et en même temps l'une avec l'autre. Un apprentissage à percevoir et identifier les effets de cette relation créée par le développement de la présence à soi, et l'ouverture aux autres, l'acceptation de la différence pour Élise. Comme le précise Bois (2006) : « L'empathie dont je parle repose sur l'éprouvé corporel avant tout : l'éprouvé de son propre corps et l'éprouvé du corps de l'autre. La compréhension intellectuelle réciproque sera une conséquence de l'empathie du sensible, en aucun cas le point de départ de la relation » (p. 139).

Le témoignage de Sandra, sur le mode de la connaissance par contraste, confirme le potentiel de développement de cette qualité relationnelle, « *Il y avait moi et il y avait l'autre. Maintenant on fait corps il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un partage. Une relation dans le sens d'être reliée* » (S.1 L110-L112). À travers les témoignages de Jeanne et d'Élise, on apprend que la directivité informative est un outil qui facilite le développement de cette réciprocité : « *Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu fais, ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens* » (J.2 L108-L110) ou Annie, « *j'ai l'impression de participer, de savoir ce que vous faites* » (A.1 L128-L129). Les rapports à l'expérience, à la pédagogue et à eux même changent, cela devient une manière de se

laisser accompagner et apprendre. La réciprocité est donc éducable et crée ainsi un univers d'expérience qui n'aurait pas de réalité hors de cette rencontre. En ce sens, elle apparaît comme formatrice à travers la mise en œuvre de nouvelles habiletés comme l'implication, l'attention à soi et l'ouverture à l'autre et donc une mise en action de soi dans le sens du déploiement du rapport à leur intériorité. Précisément comme le souligne Dubois (2012, p. 145), « deux formes de mise en action sont convoquées : la première est contenue dans l'altération provoquée par la résonance, au sens où l'altération est une mise en action intérieure vers un changement dans soi ou de soi, la seconde est une mise en action du vivant lui-même ». Elle est aussi soignante dans le sens de prendre soin de sa relation à soi et à la pédagogue et pour Annie à son bébé.

Au final, les témoignages des participants décrivent une évolution de leur disponibilité et de leur adaptabilité envers les autres, attitudes découvertes pendant les séances et dans l'accompagnement lui-même. Ils découvrent et mettent en pratique des relations plus authentiques envers leurs proches, parents, enfants, conjoints, amis et dans leur milieu professionnel. Nous reviendrons sur cet aspect formatif très important dans une section à part entière. Nous voulions souligner l'importance de cette pratique de la réciprocité dans l'accompagnement pour ses impacts formatifs pour la personne.

2.4 Mise en perspective sur les liens soin-formation

Cette catégorie sur la relation pédagogique pointe l'importance de la posture du praticien pour l'accompagnement chez les participants. L'analyse montre que cette posture repose sur un entrelacement de *savoir-faire* et de *savoir-accompagner*. Ils sont liés d'une part à des attitudes éthiques de « prendre soin » qui participent à la création d'un sentiment de confiance et de sécurité, et d'autre part à des attitudes qui concernent spécifiquement la relation d'aide du Sensible. Celles-ci sont principalement :

- 1 La neutralité active révélée par un climat de neutralité et de présence du praticien, en tant que qualité humaine et présence à soi à partir d'un contact conscient avec l'intériorité de son corps.
- 2 La réciprocité actuante, que l'on retrouve dans les témoignages des participants sous la forme d'une relation simultanée et consciente des deux personnes au Sensible, aussi bien qu'en relation l'une avec l'autre.

L'analyse montre aussi que la relation spécifique dans l'accompagnement sur le mode du Sensible permet à la fois des actes de prendre soin et des actes formatifs. Nous avons d'un côté :

- 3 Un acte de « prendre soin de soi » du praticien particulièrement de son lien avec le Sensible, qui se construit et s'affine, se stabilise, s'enrichit au fil des années.
- 4 Un acte de « prendre soin de l'autre » à travers son lien avec le Sensible de la personne accompagnée.

De l'autre :

- 5 un acte formatif dans le sens où l'accès au corps sensible suppose de recruter des ressources perceptives spécifiques et soignant dans le sens où le praticien rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps.

Ainsi, nous relevons pour notre question de recherche que la relation pédagogique spécifique à l'accompagnement sur le mode du Sensible porte en elle-même à la fois des effets soignants et des effets formateurs. Notre analyse transversale indique d'abord que ces effets soignants se marquent par le fait que la relation d'accompagnement est porteuse d'un « prendre soin » de la personne, très présent dans les témoignages. C'est ensuite ce « prendre soin » qui semble bien enclencher cette dynamique d'apprentissage chez la personne.

Nous reviendrons dans les catégories transversales suivantes sur l'importance de ce prendre soin.

3 Les effets du toucher

Dans le parcours transversal des différentes analyses catégorielles, on retrouve les multiples impacts ou effets de la relation de toucher. Ces multiples effets ne sont pas analysés pour eux-mêmes mais pour ce qu'ils montrent de la relation entre toucher manuel de relation et démarche formative.

Les témoignages nous indiquent d'abord que les effets du toucher relationnel permettent d'initier une démarche de transformation du rapport au corps, mais également du rapport à soi. L'analyse transversale des descriptions des participants montre d'abord des *effets réparateurs* dans le sens d'une action directe sur les symptômes physiques qui s'initient souvent dès les premières séances. Puis, nous rencontrons aussi des *effets*

révélateurs, dans le sens où ils révèlent l'évolution de leur rapport au corps. Enfin, nous avons déterminé un certain nombre *d'effets formateurs*.

3.1 Les premiers effets du toucher

Nous avons montré dans notre champ théorique à plusieurs reprises l'importance du toucher comme rencontre avec soi-même et construction identitaire. Ce phénomène se retrouve tout au long de l'analyse des entretiens.

Nous pouvons y distinguer une première forme de progression, du simple vécu agréable dans la relation de toucher jusqu'au fait déjà décrit que le toucher ramène la personne au fait *d'être touchée* dans le sens de *se ressentir dans tout le corps*. Cette première progression nous montre la transition entre des effets que l'on pourrait dire classiques, déjà décrits dans la littérature scientifique, comme la revalorisation du corps, la sensation de bien-être, et l'ouverture vers les spécificités du toucher de la pédagogie perceptive, de par la prise en compte de la dimension du Sensible du corps. Ces spécificités seront détaillées dans la section suivante.

3.1.1 Un moment agréable

L'analyse des récits nous indique que le toucher relationnel aide à la prise de conscience et à l'unification corporelle, d'une manière douce et agréable. Les séances sont vécues tantôt comme un cadeau, « *un moment privilégié* » (A.2 L107), « *un moment magique* » (A.2 L117), ou associées à *un plaisir, de la douceur*. Véro témoigne que c'est *une méthode agréable*, ce qui peut signifier que les participants arrivent en séance avec une intention de détente et une capacité d'accueil de cette nature de toucher. Le plaisir ressenti à retrouver une personne en qui ils ont confiance, le plaisir de la découverte de la séance et de ses effets, vont dans le sens de la motivation de sécurisation décrite par Favre (2007).

3.1.2 Le relâchement

L'installation dans une position de repos favorise le relâchement tonique, comme le souligne Duprat (2007) : « La passivité motrice offre à la personne des conditions propices au relâchement tonique et psychique ». (p. 64). Les participants témoignent en effet, d'une sensation de relâchement physique, mais également d'un état d'apaisement psychique, comme par exemple : « *Je ressens un calme auprès de mes pensées* » (E.2

L126), « *mon cerveau a relâché* » (E.3 L57-L58), « *mes pensées se posent* » (E.1 L156), ou encore Mathias qui témoigne ne plus *tourner en rond dans ses pensées*.

Véro se relâche, *se pose, prend le temps, se laisse faire et en même temps fait un effort pour rester*. Elle ajoute aussi l'intérêt de ce relâchement, par sa présence à son intériorité qui lui offre de « *capter toutes les informations qui peuvent venir de l'intérieur ou que tu me donnes* » (V.1 L132-L133).

3.1.3 L'état de bien-être

Patrick accepte pour son bien-être de se laisser toucher : « *Qu'on me fasse du bien* » (P.1 L78). Notons l'importance de l'intention d'accepter de recevoir comme condition de prendre soin de soi. On trouve des expressions qui expriment ce caractère de prendre soin comme : *une libération, un apaisement, une sensation d'harmonie avec soi-même, de paix*. Le mot *sérénité* revient à plusieurs reprises chez Annie. On retrouve également des termes qui reviennent comme : *un pétilllement, une sensation de plénitude, une joie calme* ; ou Sandra qui parle de la découverte « *d'un "lieu" de moi* » (S.3 L115) où elle se sent bien.

Mathias met en relation ses découvertes avec quelque chose de plaisant, de motivant, le concernant intérieurement et lui permettant de s'observer et de s'éprouver sous des angles nouveaux. Ce lien entre état de bien-être et changement de rapport à soi se retrouve à travers les témoignages.

3.1.4 Être touché

Cet état de bien-être ressenti ouvre aussi à une autre dimension. C'est en effet une manière de reprendre contact avec ce qui les touche en tant qu'être humain sensible. Le sentiment d'un toucher relationnel *très plaisant, tout doux* s'accompagne d'un enrichissement perceptif, avec la sensation d'être « *touchée dans mon être* », « *touchée dans tous les sens du terme* », « *touchée non seulement à l'extérieur mais vraiment à l'intérieur de moi dans le cœur* ». L'analyse au cas par cas laisse apparaître que « *se laisser toucher* » est un processus qui s'apprend, mais peut prendre du temps, nécessite une disponibilité et un état d'esprit de confiance pour écouter son intériorité comme en témoigne Zabeth.

Ainsi, la qualité de la relation perçue par les participants et ce toucher relationnel leur permettent de favoriser une écoute et une communication profonde avec leur corps puis

avec la pédagogue. Elle va permettre d'enclencher un processus motivationnel, à la fois soignant et formatif.

3.2 Effets réparateurs ou « soignants »

La pédagogie perceptive est considérée comme une pédagogie du développement de la personne à travers la médiation corporelle. Les habiletés mobilisées développent la dimension formative du soin, mais sa visée n'est pas explicitement de soin. Cependant, les témoignages révèlent certains effets soignants inhérents à l'outil de relation manuelle. Il est apparu qu'il procure des effets bénéfiques soignants, « thérapeutiques » dans le sens de Vinit (2007) : « "Ce qui fait du bien", ce qui procure une détente, un plaisir qui soulage, sans toujours se préoccuper davantage des effets à long terme et de la guérison définitive des symptômes de la personne » (p. 124). Cependant, les témoignages révèlent également des effets « curatifs » sur les symptômes physiques, psychiques et psychosociaux.

3.2.1 Effets sur les douleurs

Au niveau organique, on rencontre des libérations de tensions physiques, « *un confort corporel* », particulièrement chez Annie durant l'accompagnement de sa grossesse. Pour Véro, qui a « *l'impression d'être soignée* » (V.1 L29), les séances ont une action sur sa vitalité, « *je sens que j'ai du punch* » (A.3 L93). Pour d'autres, les séances ont un impact sur certaines douleurs, comme en témoigne Mathias : « *Après mon accident, j'avais vraiment très mal au dos et dans la nuque ou quand je m'étais foulé ma cheville* » (M.5 L67-L68). Les douleurs peuvent persister quelques séances avant de disparaître ou s'atténuer au fur et à mesure. Avec Jeanne, on constate les bienfaits de l'accompagnement de ses deux opérations de prothèses de hanche. Les séances ont été efficaces par rapport au soulagement de ses douleurs, à la réadaptation fonctionnelle dans le sens de « *la remise en forme de la matière au sens physiologique ou conscience de la zone ou récupération physique* » (J.3 L246-L247). De plus, les séances lui ont permis d'intégrer ses deux prothèses dans une globalité (J.2 L53-L60). Les crises de névralgie faciale dont elle souffrait avant les séances ont disparu elles aussi (J.1 L98-L105). Malgré certains pics, Zabeth voit son eczéma régresser ; toutefois, les séances n'ont pas eu d'efficacité contre certaines violences physiques qu'elle s'inflige comme se frapper le visage (Z.2 L94-L96).

3.2.2 Effets sur le sevrage et le burnout

Mathias nous apprend que les séances facilitent le sevrage : « *Je suis plus détendu, j'ai moins de mal avec mon sevrage parce que je me sens plus calme, je passe des bonnes nuits et j'ai l'impression que je peux maîtriser, ou du moins, je suis plus clair dans ma tête. J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après la séance* » (M.2 L56-L59). Pour d'autres, il s'agit d'une aide au sevrage médicamenteux (sur avis et suivi médical). Les effets de la séance sur le sommeil ne durent pas d'une séance sur l'autre. L'accompagnement peut aider à sortir d'un burnout, d'une dépression pour Élise ou permettre la diminution des crises d'angoisse, de mieux gérer le stress.

3.2.3 Effets sur la gestion physique des postures

L'analyse montre aussi que les séances permettent de prendre conscience de mauvaises postures ou attitudes, dans le quotidien ou au niveau professionnel, de les comprendre et ainsi de les corriger, puis d'adopter des attitudes de santé ou de faire des liens avec une douleur et la cause de la douleur, qui apparaissent spontanément durant la séance. C'est particulièrement flagrant pour Jeanne dans la gestion postopératoire de ses deux prothèses de hanches.

3.2.4 Liens soignants-formatifs

L'importance compréhensible de ces effets soignants pour les participants nous amène déjà à questionner d'emblée, à la fin de cette section d'analyse, les liens entre dimensions soignante et formative dans l'accompagnement en pédagogie perceptive.

Peut-on y voir une première articulation soin-formation, ou une formation qui soigne ? Est-ce parce qu'ils se soignent (dans le sens de prendre soin de soi pendant la séance), que les outils et l'alchimie de l'accompagnement font que les participants ne souffrent plus ? Ou est-ce parce qu'ils prennent soin d'eux et dans le même temps se forment, qu'ils deviennent capables d'adopter des attitudes de santé ? Ou est-ce les deux cas ensemble ?

Cette étape d'analyse transversale met en lumière deux conditions à ces premiers liens. C'est d'abord la capacité de se ressentir en confiance, en sécurité et détendu, qui permet de retrouver un état de bien-être et qui constitue un premier pas dans le prendre soin de soi. Ce n'est donc pas, semble-t-il, par la visée soignante directe que ces effets soignants apparaissent mais par la recherche des conditions d'un mieux-être. Ainsi, ce serait le prendre soin qui génère un état de santé. Cependant, notre analyse ne permet pas

d'écarter complètement l'hypothèse inverse qui avancerait que ce sont les effets soignants qui installent chez la personne l'espace nécessaire à une démarche formative.

Ensuite, c'est le fait que le corps devienne le lieu d'une attention nouvelle qui ouvre une porte vers la possibilité d'une construction de soi et les autorise enfin à être, à l'exprimer, et à enclencher alors une dynamique d'apprentissage.

Nous allons retrouver cette importance de la relation renouvelée au corps dans l'analyse suivante.

3.3 Effets révélateurs

Nous avons choisi le terme de « Révéler » parce qu'il nous paraît le mieux traduire et mettre en valeur les effets du toucher dans le processus d'appropriation de son corps, que ce soit sur le plan physique ou de santé ou sur le plan de l'apprentissage d'une démarche formative.

Révéler est donc ici entendu au sens de découvrir, dévoiler quelque chose qui était inconnu ou secret, comme dans l'expression *révéler la conduite, les actions de quelqu'un*. C'est dans ce sens que Austry et Berger (2009) utilisent cette notion pour caractériser l'effet de la relation au Sensible : « Le Sensible dévoile une manière subtilement nouvelle de se laisser toucher par la vie, la nature, les situations et les êtres ; il se révèle être beaucoup plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain : le support possible d'une véritable "révélation" du sujet à lui-même, et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique » (p. 3).

Le toucher révèle aux participants la manière dont ils vivent leur corps, l'éprouvent, et en prennent soin. Ils peuvent alors donner du sens à ce qu'ils vivent et entrer dans une démarche formative.

L'exploration transversale des différentes analyses catégorielles montre bien que le toucher relationnel révèle une véritable rééducation du rapport au corps, qui s'affine et s'enrichit au fil des séances. Ce renouvellement du rapport au corps va suivre une chronologie et va permettre aux participants d'explorer différents niveaux possibles de rapports au corps. Cette chronologie va leur permettre de découvrir des informations nouvelles émergeant de cette relation au sensible du corps, de leur attribuer une signification et d'entrer dans un processus formatif.

Les participants à cette recherche témoignent, sur le mode de la connaissance par contraste, que cette « resensorialisation » peut se faire dès la première séance

d'accompagnement, à l'exemple d'Annie ou de Mathias, ou d'une manière plus progressive pour les autres participants. Chacun en témoigne d'une manière singulière et prétend n'avoir généralement jamais rencontré auparavant ce type de vécu expérientiel au profond de son corps.

3.3.1 Révélation d'un état de mal-être

Dans un premier temps, ce qui se révèle est bien souvent l'état de mal être de la personne. Il s'exprime au cours de l'accompagnement sous la forme de « "troubles non-révéls", qui sont bien présents dans le corps mais pas forcément à la conscience de l'individu » (Bois, 2006, p. 204).

Les témoignages sur le mode de la connaissance par contraste révèlent soit une relation perdue avec son propre corps, soit des symptômes physiques qui expriment un mal-être global.

➤ *Un rapport au corps distancié*

La plupart des participants témoignent après coup, qu'au début de leur accompagnement ils vivaient un état de mal-être et d'absence de relation à leur corps. Par exemple, Annie avait « *la sensation de ne pas avoir de corps, (...) la tête devant, le corps derrière, complètement dissociée* » (A.1 L75-L76) ; ou Élise qui se sentait « *très peu présente dans son corps* » (E.1 L43). Leurs témoignages indiquent qu'ils considéraient leur corps comme un objet « *secondaire* », « *un accessoire* », « *une enveloppe* », voire « *un corps étranger* ».

D'autre part, les témoignages révèlent une souffrance physique et psychologique ressentie corporellement. Annie avait la sensation d'être « *enfermée* » (A.1 L99) à l'intérieur d'elle-même. Annie, Élise, Patrick, Zabeth, Jeanne, ressentaient leur corps comme meurtri, difficile à vivre. Véro considérait son corps comme empli d'angoisse. Mathias et Zabeth allaient jusqu'à le maltraiter, puisque Zabeth se frappait le visage jusqu'au décollement de la rétine.

Ces témoignages rappellent ce trait du mal-être, la distance à son corps, comme l'affirme Bois (2006) : « Encore une fois, quelle que soit l'origine du mal être, le problème central reste le même, la personne souffre d'une distance entre elle et son corps, elle vit un sentiment d'étrangeté par rapport à elle-même » (p. 211).

3.3.2 Le toucher révèle toute une gamme de rapports au corps

L'analyse transversale des descriptions des participants indique que cette approche leur permet d'accéder à une nouvelle perception plus riche de leur corps et à une dimension d'intériorité. Le corps compagnon du quotidien, le plus souvent limité à ses aspects anatomiques et fonctionnels se laisse découvrir dans toute une gamme de rapports qui se déclinent selon le niveau de compétence perceptive de la personne. Il va de « J'ai un corps », vers « je vis mon corps », puis « j'habite mon corps » pour enfin aller vers : « Je suis mon corps » selon le modèle formalisé par (Bois, 2000).

➤ « *Je me réapproprie mon corps* »

À chaque séance, le réinvestissement de leur rapport à eux-mêmes leur permet d'installer un dialogue avec leur corps, découvert dans sa dynamique vivante au fil de l'accompagnement.

Relation avec l'état réel de son corps

Peut-être le premier signe d'une réappropriation de son corps est-il le fait de prendre conscience de son état du moment. Par exemple, Élise témoigne simplement : « *Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive* » (E.3 L47-L48). On trouve dans les descriptions des moments signalant des états physiques de tensions, de détente, de douleurs, qui ne sollicitent qu'une attention de faible niveau. C'est le reflet de leur état intérieur, leur état de tension comme témoigne Mathias, de leurs douleurs, par exemple la révélation d'une douleur de cheville chez Véro, de tête lourde pour Annie.

Prises de conscience par contraste

On constate également des prises de conscience par contraste (Bois, 2007) : la personne prend conscience de son état corporel antérieur ou plus précisément de son attitude antérieure envers son corps. Par exemple, Mathias témoigne : « *Avant, je ne sentais même pas quand j'étais crispé. C'était normal* » (M.3 L57). Elles permettent également à la personne de se positionner dans son cheminement, de se valoriser, valider l'expérience. Pour Steffy : « *C'est souvent quand je suis sur la table et que tu poses tes mains sur moi, que je m'en rends compte de mon éloignement. Je perçois mes tensions, des zones plus ou moins douloureuses* » (St.3 L77-L79). Elles offrent une nouvelle

manière d'aborder le présent lorsque le passé se donne par contraste. Elles révèlent ainsi la progression de leur processus de transformation.

La découverte de nouveaux liens anatomiques

L'étape suivante est la découverte de la réalité anatomique de son corps. Chez Jeanne, c'est l'appropriation d'une partie de son anatomie : le ressenti de son bassin lui a permis de percevoir une globalité qui va même au-delà d'une découverte anatomique, de l'ordre du ressenti de son anatomie. Dans le même esprit, Annie a ressenti ses orteils comme faisant partie d'elle, et Patrick le rythme de ses clavicules et de ses effets de régénération, d'un gain de vitalité. Ces découvertes, qui sont autant de faits de conscience⁴⁷, leur ont donné accès à une sensation d'ouverture, de libération, d'appropriation d'une partie d'eux-mêmes. Cette expérience révèle dans l'immédiateté une perception porteuse d'un sens nouveau : *oser donner le poids du corps au sol* pour Jeanne, la découverte d'un lien entre les orteils et le front d'Annie, l'impression de devenir plus substantiels et plus légers en même temps, une réappropriation d'une partie de soi et donc porteuse d'effets formateurs. Le point de départ du processus de transformation est cette capacité de percevoir cette nouveauté anatomique et de l'éprouver.

➤ « *J'habite, je ressens mon corps* »

Puis, très vite au cours de la séance, le corps prend un statut de « corps vivant » qui implique un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes.

Ainsi, Élise découvre à travers son ressenti son corps comme un lieu d'expression de soi : « *Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposait* » (E.2 L99-L100). Jeanne prend conscience de la zone de son corps en souffrance au début de l'accompagnement, sensation qui évolue vers la découverte de jambes plus légères, la perception d'un *rééquilibrage entre le côté gauche et droit et au niveau du cœur*. C'est particulièrement évident lorsqu'elle s'est réapproprié son bassin, qu'elle identifie comme faisant partie de sa globalité trois mois après ses deux opérations de hanche.

⁴⁷ Cf. la section sur le processus de transformation dans notre chapitre sur la psychopédagogie perceptive.

Le mouvement interne comme support perceptif dans la relation à son corps

Le mouvement interne, sollicité par le toucher psychotonique, exprime une sensibilité de la matière et participe à la mise en relation avec eux-mêmes via le rapport à leur corps sensible. La perception de cette animation n'étant pas spontanée, elle témoigne de la nécessité d'un apprentissage sous certaines conditions, une certaine qualité d'attention et de présence de la part des participants. Et l'on retrouve cette dimension d'éducabilité de cette relation dans l'analyse des témoignages, ce qui a été aussi souvent relevé dans de nombreux travaux du CERAP (Bois, 2005, 2007 ; Berger 2008, 2009, Florenson, 2009 ; Marchand, 2012 ; Bourhis, 2012).

Annie témoigne qu'il lui a permis de *se sentir revivre*, de *se sentir vivante*. Elle témoigne ressentir maintenant ce mouvement à chaque séance. Ces effets ont été, pour elle et Mathias, le moteur pour poursuivre les séances.

Ces expériences permettent d'explorer des émergences intérieures qui donnent accès à des potentialités de vécus toujours renouvelées. Jeanne témoigne : *La porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps*. Il représente bien selon les termes de Bois et Austry (2007) « l'ancrage premier d'une subjectivité incarnée » (p. 7).

Chacun le décrit d'une manière singulière, sous la forme « *d'une lente coulée de lave* » (A.3 L100), ou « *d'un fluide ou ce que j'appelle énergie, qui circule dans tout le corps, ce fluide circule de haut en bas et en même temps, il pulse comme un cœur dans tout le corps* » (St.1 L30-L32). Élise le décrit comme « *quelque chose de lent, qui coule en moi et rassemble les parties de moi* » (E.2 L94-L95). Zabath témoigne d'une substance à l'intérieur d'elle-même qui occupe tout l'espace, Patrick parle de *force interne* qu'il ressent *partout dans le corps*. Chez Véro, il apparaît comme un principe actif de santé, « *comme quelque chose qui respire en moi, en fait qui respire et qui guérit, j'ai vraiment l'impression d'être soignée* » (V.1 L28-L29).

➤ « *Je suis mon corps* »

On rejoint ainsi les propos de Bois (2007, 2009) qui soutient que cette force évolutive interne offre au sujet la capacité de ressentir son corps, d'enrichir sa perception, et qu'elle est la base première du renouvellement des représentations.

En effet, l'analyse montre ensuite une progression du ressenti du corps vers l'appropriation par les personnes de leur expérience comme étant une expérience de soi, d'elles-mêmes, et pas seulement une expérience de ressenti. Le rapport perceptif qu'elles entretiennent avec leurs corps leur permet d'intégrer leur anatomie, d'augmenter leur capacité d'être à l'écoute de leurs sensations, de ressentir leurs contours. Patrick témoigne, « *j'ai appris à apprivoiser mon corps* » (P.1 L40), il devient « *un allié* » (Z.3 L178). Jeanne et Élise prennent conscience de l'importance de « *sa forme, de sa légitimité* », mais également le perçoivent comme quelque chose de « *précieux* » qui donne l'identité d'où la nécessité d'en prendre soin.

Puis le corps fait partie intégrante du processus attentionnel de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence. La personne se découvre en tant qu'apprenante et développe de nouvelles compétences perceptives qui se traduisent par des prises de conscience de différents degrés de transformation de l'état intérieur : par exemple, des libérations de tensions, un relâchement profond au niveau de la cage thoracique ou de la colonne, du ventre, la sensation de tête plus légère.

Globalité physique et sentiment d'unité

L'analyse des entretiens nous montre cette capacité déployée chez tous les participants, le fait d'élargir cette présence et de l'ouvrir à plus de globalité, ce qui témoigne du développement d'un potentiel perceptif. Steffy parle de *reliance*, « *un lien entre le haut du corps et le bas du corps* » (St.4 L74). Ses moyens d'accès sont l'intention de lâcher-prise, et de faire confiance à la pédagogue qui lui permet l'accès à cette globalité. Cette globalité peut être physique et sensible comme en témoigne Élise : « *Un sentiment d'unité. (...) Je dirais que je ressens une unité qui est de l'ordre physique, je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps, mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon tronc* » (E.2 L116-L119). Ainsi, cette perception globale de soi, induit un sentiment d'unité. Jeanne apprend à percevoir sa tonicité : « *C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste* » (J.3 L46) ; ou encore : « *Je rentrais en moi* » (J.3 L57). Phrases qui témoignent de l'accès à une profondeur de soi. Pour Patrick, c'était « *comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin* » (P.2 L134-L135). Les témoignages indiquent un processus d'auto-observation et de vécu corporel qui démontrent un processus actif d'écoute de leur corps, d'implication et de présence. Ils relient également cette globalité

physique à une globalité qui englobe la part psychique de l'individu. Ce que nous nommons l'accordage somato-psychique.

De plus, on peut noter les liens que les participants font avec nouvelle perception de globalité. Pour Steffy, l'accès à une nouvelle globalité anatomique lui procure la sensation d'une ouverture à quelque chose de plus grand : « *Une autre facette de moi-même, une autre perception, plus grande* » (St.1 L79-L83). Cela devient la découverte d'un niveau de travail « *plus profond* » et de ses effets pour Patrick, la sensation de « *se sentir plus touché dans sa profondeur* » (P.3 L62-L64). Jeanne arrive à distinguer également différents niveaux de profondeur mis en jeu et de leurs effets, elle les associe à un sentiment d'incarnation et à l'ouverture d'une conscience de sa propre identité.

Même si l'ensemble de ces changements de rapport au corps ont déjà été mis en valeur dans les travaux du CERAP, l'analyse faite du point de vue de notre question de recherche montre que ces effets relèvent aussi des liens entre dimension soignante et formative. En effet, l'enrichissement du ressenti corporel et psychique permettant au corps de devenir un lieu de rencontre de soi à travers les perceptions du Sensible suppose de recruter des ressources perceptives spécifiques. Ainsi, la personne se découvre apprenante de son intériorité. Décrivons maintenant ces effets formateurs.

3.4 Effets formateurs

La personne est amenée non plus seulement à habiter son corps (sujet) mais à le questionner. D'autres effets se manifestent en fonction de l'accès à plus de profondeur et de présence à soi. Dans le cadre de leur démarche, le corps devient un outil de connaissance de soi, « *qui en même temps fait grandir et aimer la vie et soi et les autres* » (Z.3 L216-L217).

Les participants à cette recherche témoignent tous d'une écoute différente et nouvelle de leur corps qui atteste d'une plus grande proximité avec celui-ci. Ils ont pu développer un ressenti conscient de leur intériorité. Elle véhicule des sensations et convoque différents types de sentiments, tels : un sentiment d'existence, un sentiment de soi « corporéisé », de présence à soi qui vont jusqu'à envahir leur vie quotidienne et vont au-delà des limites habituelles du soi.

L'analyse des témoignages confirme qu'à travers le développement de la perception de leurs corps devenus Sensible, ils découvrent des *effets formateurs*, au sens de la

construction de soi, c'est-à-dire de la morphogenèse de soi. Elle renvoie au sens même de la vie.

3.4.1 Sentiment d'existence

Le renouvellement du rapport à leur corps apaise les participants en difficulté et les aide à retrouver en eux un espace de confiance sur lequel ils pourront s'appuyer. Cette réconciliation avec eux-mêmes les autorise à apprécier la vie et à développer un fort sentiment d'existence, phénomène que l'on retrouve chez chaque participant.

➤ *Un sentiment de soi « corporéisé »*

Dans l'expérience du toucher, la relation qui s'opère à travers et avec l'autre personne, est de l'ordre d'une rencontre. Elle laisse émerger chez chacun sa part d'humanité, qui lui renvoie ou lui révèle sa propre identité. Les témoignages d'Annie, Élise et Mathias indiquent qu'ils ont retrouvé leur identité corporelle ; pour Zabeth, Véro, Jeanne et Sandra, il s'agit même d'une reconstruction : « *Une perception physique habitée ou animée* » (J.3 L68). D'autres témoignent d'une anatomie vivante ainsi qu'une émergence du goût de soi, « *une sensation de plénitude, de légèreté* » (Z.2 L100-L101) ou « *une joie calme* » (Z.2 L115), en lien avec un goût de la vie.

Le retour à soi a une incidence sur leur psychisme à travers leur manière d'habiter leur corps, de le découvrir, de l'expérimenter dans la finesse de leurs perceptions. Pour Patrick, c'est une véritable renaissance, un apprentissage à vivre. Ce sentiment qu'ils ont de leur existence est pour chacun de l'ordre d'un éprouvé corporel basé sur des informations sensorielles. Tous utilisent le verbe sentir, « *je me sens* », en première personne, issu d'un rapport établi avec soi-même et orienté vers l'intériorité de leur corps, ce qui met en relief la participation active des participants et le déploiement de leur conscience. Annie se sent « *pleine de vie, j'ai envie à nouveau de vivre* » (A.1 L87).

➤ *Sentiment d'existence et présence à soi*

Ce sentiment d'existence est associé dans les témoignages à la présence à soi, au développement de sa capacité perceptive. Par exemple, Élise témoigne : « *Je me sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre* » (E.3 L76-L77).

Chez Mathias, le sentiment d'existence est particulièrement important dans son témoignage. Il considère que sa vie a de plus en plus de valeur, il retrouve le « *goût à la vie* ». C'est à travers le retour de la conscience de soi qu'apparaît le sentiment d'un

emboîtement, « *il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec moi, conscient quoi* » (M.4 L18-L19). C'est la sensation de se sentir de nouveau lui-même, « *je suis moi* », qui a créé une motivation pour poursuivre les séances, mais surtout de se sentir capable de réussir son sevrage.

➤ *Diffusion dans la vie quotidienne*

On note que l'impact du toucher relationnel a une nette influence sur la notion d'existence en tant que sentiment, mais également en tant que manière d'être à soi dans le quotidien. En effet, ce sentiment présent pendant les séances se prolonge aussi dans le quotidien, comme le dit Mathias : « *Je suis dans la vie, dans le quotidien* » (M.4 L14). Il traduit la conquête d'une liberté intérieure qui permet d'être soi-même et expression du désir de persévérer dans son existence (Honoré, 2003). Toujours Mathias qui redevient sujet de sa vie, « *je reprends ma vie en main* » (M.5 L52-L53), ou « *ça me permet d'évoluer plus facilement dans la vie* » (M.5 L71). Autrement dit, pour lui, il s'agit d'apprendre à s'occuper de ses besoins, ses goûts et ses désirs, tout en acceptant la responsabilité de ses choix, « *en même temps que tu organises mon corps, j'organise ma vie* » (M.3 L80-L81).

➤ *Sentiment d'existence et transcendance*

De plus, si la relation au Sensible leur offre une plus grande proximité avec eux-mêmes, elle leur donne aussi le sentiment de vivre quelque chose de plus grand qu'eux, qui les nourrit et les questionne. Par exemple, pour Sandra, c'est la découverte d'un *plus grand espace* « *d'un "lieu" de moi* » (S.3 L115) où elle se sent bien. Zabeth témoigne avoir « *l'impression d'être en lien avec quelque chose de plus grand que moi, peut être la vie, l'univers* » (Z.2 L99-L100). Véro se sent « *reliée à quelque chose de plus grand que je perçois comme lumineux* » (V.1 L46-L47). Jeanne a la sensation d'accéder à « *cette dimension de l'homme qui le dépasse ; je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soi* » (J.2 L125-L126). Véro se sent, elle, habitée depuis la deuxième séance « *d'une puissance phénoménale* » (V.3 L10).

Cela va même pour certains jusqu'à traduire cet état en terme de divin. Ainsi, Steffy a l'impression d'être en lien à la fois avec elle-même et quelque chose qu'elle nomme le divin (St.1 L38-L41). Elle précise ce qu'elle entend par le mot divin : c'est l'état « *d'être plus reliée à moi et à me sentir plus reliée aux choses, aux objets, aux êtres*

humains » (St.1 L43-L44). Il est intéressant de noter que pour elle, cette chose-là est « *de l'ordre du ressenti et non pas un simple concept intellectuel* » (St.1 L46).

Il est intéressant de pointer ce phénomène d'un lien exprimé entre un sentiment d'existence et un sentiment de transcendance. Cela nous rapproche de Minkowski (1995) quand il exprime le besoin de l'homme de « fusion avec le cosmos » et de Bois quand il parle de la perte de « l'élan créateur » comme pathologie fondamentale (Bois, 2007).

3.4.2 Sentiment d'identité

Au fil des séances, on note donc chez chacun des participants l'importance du développement de ce sentiment d'existence. Cette forme d'éprouvé s'accompagne également d'un sentiment d'identité. Et on constate également la concomitance de ces deux sentiments. Patrick témoigne : « *Lorsque je parle de retrouver une identité, pour moi, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne. Me sentir exister* » (P.2 L67-L68) ; ou encore : « *J'ai vraiment pris conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant, c'est "moi"* » (P.1 L23-L24).

Le sentiment d'identité devient un « qui je suis à travers ce que je ressens », une validation de soi à partir d'un vécu sensoriel : « *J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis vraiment* » (J.3 L38-L39).

L'analyse de ce sentiment d'identité fait découvrir plusieurs dimensions qui montrent les liens entre le ressenti du corps, la relation riche au Sensible du corps et l'appropriation de ce sentiment identitaire.

➤ *Se ressentir soi vivant*

Ressentir sa globalité, pour Véro, c'est rencontrer la vie dans le corps : « *Je me ressens dans ma profondeur, jusque dans les os, la cervelle, ma chair, et je suis de plus en plus moi-même* » (V.3 L204-L207). Avec Steffy, le ressenti lui redonne ce sentiment de se retrouver : « *C'est bon je me ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison* » (St.3 L56-L57). Sandra va dans le même sens : « *Plus je ressens mon corps, plus je sens que je suis plus moi-même* » (S.2 L16-L17).

➤ *S'affirmer*

Patrick : « *J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité* » (P.1 L31-L32), « *revendiquer mon existence* » (P.2 L79). Ou encore Sandra : « *Depuis j'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à me respecter, à respecter l'autre* » (S.1 L82-L83). Zabeth témoigne aussi : « *J'arrive à me montrer telle que je suis et assumer* » (Z.1 L96-L97).

Ils valident et revendiquent leur identité, comme Sandra qui aspire « *à devenir quelqu'un qui existe au milieu des autres sans être avalée par les autres* » (S.3 L158-L159). Elle mène maintenant sa vie en fonction non plus des autres, mais de ses besoins, elle s'affirme tout en comprenant ses limites : « *Je sais ce que je veux, je sais ce que je ne veux plus, je m'affirme, de même que je sais ce que je n'accepte plus, je découvre mes limites* » (S.1 L63-L64).

➤ *Revendiquer ses propres valeurs*

On retrouve régulièrement ce changement de référence, où les choix et actions se basent moins sur des valeurs externes ou acquises au cours de l'éducation et de la vie, mais plutôt à partir de ce qu'ils ressentent avec leur cœur ou par plaisir. Ainsi, Annie : « *Je me libère des contraintes* » (A.2 L155), « *j'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même* » (A.1 L115-L116). Mathias veut se sortir des « *il faut que et je dois* » (M.5 L58) pour reconnaître ce qui lui fait du bien ou lui fait plaisir : « *Je cherche ce qui me fait du bien ou plaisir à moi* » (M.5 L58-L59).

De son côté, Élise reconnaît également qu'elle est moins dans un système de valeur de jugement d'elle-même et des autres : « *Moins dans la résistance et la peur de souffrir. Je suis moins dans le besoin de plaire, de paraître, je me sens de plus en plus moi* » (E.1 L55-L56). On retrouve chez Véro le même processus : « *Je comprends qu'il n'y a pas de bons ou de mauvais choix, mais qu'il y a les choix que je fais, qui sont bons ou pas bons pour moi dans le moment* » (V.3 L223-L225).

Si on se tourne vers le témoignage de Patrick, on voit comment il affirme de manière forte cette découverte de ses nouvelles façons d'agir : « *Je me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles séquelles, mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à des situations auxquelles auparavant je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix* » (P.2 L75-

L78). Il assume ses actes et les réactions qu'ils entraînent chez l'autre, tout comme Zabeth.

➤ *Retrouver son identité « de genre »*

Au cours d'une séance, Véro s'est autorisée à évacuer une émotion liée à la tristesse et la peur de ne pas être acceptée en tant que femme par ses parents. Elle avait jusque-là contenu sa féminité pour être acceptée d'eux (V.2 L70-L77). Le toucher lui a permis un travail de découverte de ce qui a été contenu. Puis, sur plusieurs séances de reconstruction et d'acceptation de ce dont elle s'est coupée, du ressenti de sa féminité retrouvée et de sa douceur, qui ont transformé sa manière d'être.

Il en est de même pour Steffy qui a également découvert sa dimension féminine : « *J'ai appris à me découvrir en tant que femme et ensuite aller au-delà de ça, c'est-à-dire qu'on peut découvrir un homme et une femme dans sa globalité* » (St.1 L143-L149). Zabeth associe la douceur qu'elle désire apprivoiser, le bien-être et la féminité. On retrouve la sensation de cette douceur aux trois séances de Zabeth. Une validation de soi à travers l'éprouvé de soi.

3.4.3 Se dire à la première personne

Cette découverte ou ce déploiement d'un sentiment d'identité s'exprime très souvent sous la forme d'un discours à la première personne. Cette revendication se retrouve dans presque tous les témoignages et nous lui consacrons donc une section à part entière. Son importance vient aussi du fait que cette expression à la première personne signe le fait que la personne s'assume, assume non seulement l'expérience perceptive qu'elle rencontre mais aussi la déploie dans la réappropriation de soi, la revendication de sa place dans le monde et l'envie de traduire cette nouveauté dans l'action.

Par exemple chez Patrick, l'expression de son ressenti, « *je sens que j'existe* » (P.2 L106-L107), lui permet de se reconnaître en tant qu'individu singulier. Et, tout au long des séances, il découvre comment s'affirmer en tant que tel. Il s'exprime souvent par contraste : « *J'ai vraiment pris conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant c'est "moi"* » (P.1 L23-L24) ; ou encore : « *J'habite ma vie* » (P.2 L105). Il existe et il l'affirme : « *Je suis capable de dire "je"* » (P.1 L17). Chez Jeanne, les séances libèrent la communication : « *Ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mots* » (J.1 L152) et son contact avec sa fille et les autres. On retrouve le même processus d'apprentissage chez Sandra quand elle témoigne : « *J'apprends à parler de*

moi à la première personne en disant "je". C'est vrai que dire "je", est beaucoup plus impliquant et je parle de moi en mon nom » (S.2 L57-L59).

➤ *Assumer les épreuves de sa vie*

Patrick et Sandra ont en commun la capacité d'expression de leur traumatisme à travers la médiation corporelle. Dès le début de l'accompagnement, Patrick était conscient de la cause de sa souffrance, son viol comme il en témoigne, mais il portait sa souffrance sans pouvoir l'exprimer. À l'inverse pour Sandra, c'est lors d'une séance au cours de l'accompagnement, qui l'a particulièrement marquée, qu'elle a pris conscience d'une immobilité, la dureté de sa mâchoire, de sa difficulté de lâcher prise. En même temps, elle a pris conscience d'une opportunité de libération de quelque chose de vraiment profond en elle et a pris connaissance de la cause de cette difficulté, le souvenir désagréable de son appareillage dentaire durant son enfance. Chacun des deux participants témoigne de l'impact d'un acte, vécu comme violent dans un moment de vulnérabilité qui a laissé une inscription profonde de souffrance dans leurs chairs. L'expression de cette blessure était bâillonnée dans les deux cas.

Ainsi, à travers la capacité de se laisser toucher dans un climat de confiance, la première forme d'apprentissage serait la resensorialisation, dans le sens de l'accès à un nouveau rapport au corps et à soi, et la deuxième forme d'apprentissage, un sentiment de profondeur de leur intériorité a donné accès au lieu d'inscription des traumatismes. L'entretien a permis à l'un comme à l'autre, la réconciliation avec la parole, l'expression à travers le langage de ce qui a été blessé, troisième forme d'apprentissage à se dire.

L'entretien en post-immédiateté et la mise en mots de l'expérience vécue se sont avérés être une aide précieuse dans le processus formatif. Il a permis l'actualisation de l'expérience à travers la restauration d'une parole en souffrance qui a pu émerger de l'être profond. Il y a des émotions et des sentiments du passé qui se livrent dans le présent comme celle de Patrick et Sandra, voire Élise. Ils se libèrent de leur fardeau en empruntant la, ou les voies qu'ils ressentent être les plus justes pour eux par l'intermédiaire du toucher de relation.

3.5 Mise en perspective sur les liens soin-formation

Notre analyse transversale nous a donc permis d'isoler une grande variété d'effets de la relation de toucher tels que les rapportent les participants à notre recherche.

3.5.1 Place et rôle des effets soignants

Nous avons déjà discuté plus haut de la nature des liens possibles entre effets soignants et démarche formative. Ces effets soignants sont réels, comme un apaisement de la douleur et de la souffrance physique et psychique, même s'ils ne sont pas recherchés pour eux-mêmes d'emblée par la pédagogie perceptive. Le toucher de relation sur le mode du Sensible provoque bien un mieux-être sur les symptômes physiques et psychiques. Pour notre question de recherche, nous relèverons finalement que les liens entre ces effets soignants et une démarche formative sont complexes à démêler : est-ce l'effet soignant qui vient en premier ou est-ce la relation au Sensible de la personne qui enclenche ce processus soignant ? L'analyse n'est pas complètement conclusive sur ce point. Comme nous l'avons déjà précisé, l'analyse des témoignages tend à suggérer que l'installation d'un rapport renouvelé à son corps par le toucher se livre en premier. Mais la conclusion la plus juste, serait peut-être que les effets soignants et formatifs s'entremêlent dans une dynamique réciproque, que la relation de toucher installe dans le temps de l'accompagnement un contexte spécifique qui permet à la fois des effets soignants et des effets formatifs.

3.5.2 Reconstruction identitaire

Au-delà des effets réparateurs « soignants », l'analyse a montré que la relation de toucher est le point de départ d'une reconstruction de la fonction identitaire et du sentiment de corporéité, participant au sentiment d'unité somato-psychique. Il est très clair dans notre analyse que ce sentiment identitaire passe par le renouvellement du rapport au corps. Chez tous les participants, suivant une évolution temporelle singulière, ce renouvellement offre un enrichissement qui va d'un « j'ai un corps » à un « je suis mon corps », en passant par « je vis mon corps », processus décrit par Bois dans sa thèse (2009).

3.5.3 Sentiment d'existence

Un autre aspect de notre analyse fait apparaître chez les participants, l'importance d'un sentiment d'existence retrouvé. L'analyse a aussi montré comment la reconstruction identitaire et l'apparition d'un sentiment identitaire étaient liés. Ce fait marque un des aspects formatifs importants qui vaut comme résultat de recherche. En effet, la relation de toucher est vécue comme permettant de retrouver un sentiment d'existence, qui offre par là même la motivation pour entreprendre une démarche formative dans sa vie.

Au final, nous avancerons que la nature de la relation d'accompagnement en pédagogie perceptive apporte à la dimension de prendre soin une portée existentielle et constitue la base de cette action à la fois pédagogique et soignante.

4 Effets somato-psychiques

La relation d'aide manuelle est l'un des outils permettant de construire l'accordage somatopsychique. L'objectif est de restaurer une relation au corps, et de l'intégrer dans la conscience de la personne. L'analyse transversale montre que la personne va avoir accès à des contenus expérientiels qui vont commencer à lui offrir de nouvelles significations ou perspectives, dans son rapport à elle-même et à sa vie. Bien sûr, ces effets font suite à des séances de relation d'aide manuelle et ne se seraient pas donnés en dehors de ces conditions d'expérience (voir le concept d'expérience extra quotidienne). Ces effets exhibent des propriétés spécifiques que nous avons tenu à étudier plus précisément, car ils mettent en lumière l'articulation propre à la pédagogie perceptive entre les dimensions soignante et formative.

4.1 Globalité somato-psychique

La notion d'accordage somato-psychique est centrale dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, comme nous l'avons présentée dans notre cadre pratique. On en constate bien la présence à l'analyse des entretiens, déjà par ce que les participants expriment de leur rapport à leur état mental et à leur pensée.

4.1.1 Calmer les pensées

En début de séance, les pensées sont souvent vécues comme un obstacle, une raison de crispation chez Zabeth, liées à une préoccupation chez Annie, ou sous forme d'agitations chez Élise. Pour Sandra, les séances permettent de prendre conscience de son état habituel de stress, de l'emprise quotidienne de son mental. Steffy rajoute combien le fait de penser et de ressasser l'empêche de « *garder son attention sur ses sensations* » (St.3 L7-L8).

Le toucher et la relation au Sensible du corps permettent une mise en lien du corps et du psychisme et la transformation du rapport aux pensées. Celle-ci est surtout exprimée par contraste : « *Je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant.* » (E.1 L156) ; ou Élise et Mathias : « *Mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées* » (E.3 L99) ; « *Il n'y a plus d'agitation* » (E.2 L126) ; ou Véro : « *Je n'ai plus la prise de tête que je pouvais avoir avant la séance* » (V.3 L 38).

Avec Véro, on découvre aussi que la posture est en lien avec le psychisme, elle reste mentale lorsque sa tête n'est pas accordée au reste du corps, il lui manque une partie d'elle-même. La libération des préoccupations permet à Zabeth de ressentir de la nouveauté en elle, *la sensation de planer*. Elle précise « *une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré* » (Z.1 L11-L12). À d'autres moments, par exemple chez Patrick, le relâchement ne nécessite pas un acte volontaire, il suffit de laisser faire, le cerveau relâche et les pensées se posent.

Élise précise : « *Mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi, c'est une présence à moi-même. De la détente* » (E.2 L120-L121). Véro parle de *la saveur ou un pétitement*, et c'est du bonheur pour Patrick. Cette reconnaissance de sensations, de ressentis vécus, procure du même coup un relâchement, une libre expression de leur vécu intérieur. Zabeth fait le lien entre la sensation *d'être en paix avec ses pensées* et elle-même.

4.1.2 La découverte d'une autre qualité de pensée

On peut ainsi mesurer l'importance de l'impact de l'accordage somato-psychique. Comme en témoigne Patrick, libérer le physique libère le mental, c'est également une

manière d'être à soi, ses pensées sont *reliées à son propre corps, il se sent entier*. Mathias indiquera : « *Ma tête et mon corps sont d'accord* » (M.4 L96-L97).

➤ *Penser autrement avec ses préoccupations*

Pour Jeanne, le corps sensible devient un lieu d'articulation entre perception et pensée : « *Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui émergent de ma profondeur* » (J.3 L180-L181). Le renouvellement du rapport à soi permet aussi de régler un certain nombre de conflits intérieurs. Annie précise que c'est une pensée sur laquelle elle peut s'appuyer et faire confiance : « *Je pense que c'est lié au fait que je prends le temps de laisser venir les informations alors que si je réfléchis, ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les mêmes infos* » (A.3 L134-L135). Cette pensée est enracinée dans un éprouvé corporel et devient une ressource en cas de difficulté. Elle est en lien avec une notion de confiance et en même temps au ressenti.

➤ *Une qualité de pensée*

Mathias, Jeanne, Patrick, Zabeth font le constat de l'émergence de pensées positives et une vision positive d'eux-mêmes dans cet état d'accordage, ce qui présage du déploiement d'une véritable force interne.

Mathias arrive à faire la distinction entre une pensée mentale et une pensée qui vient de l'intérieur, préréflexive enracinée dans l'éprouvé. Véro va dans le même sens : « *J'essaye le plus possible de ressentir la réponse en moi ou ce qui raisonne en moi, ce qui est bon pour moi dans le moment* » (V.3 L222-L223). À un autre moment, elle prend conscience que l'information du sens de son ressenti durant la séance n'est pas disponible et elle n'aspire pas à la *chercher mentalement*, car elle a « *envie de garder cette sensation* » d'accordage (V.3 L80-L81). On peut noter sa capacité d'autonomie face à son choix de ne pas chercher le sens.

➤ *Un processus de pensée global*

Steffy précise l'impact de la séance sur sa réflexion : « *Les mots viennent de ma globalité, de ma spontanéité je dirais justement, je ne réfléchis pas pour trouver les réponses, je les laisse venir de l'intérieur* » (St.3 L88-L90), ce qui témoigne de sa capacité à rester dans un état d'accordage au moment de l'entretien. Les participants sont ainsi dans le même temps à l'écoute du ressenti des phénomènes internes et leur conscience réflexive. Véro sollicite le mode imaginaire pour traduire ses pensées liées à

son ressenti, comme par exemple *l'impression d'avoir une grosse pelleteuse qui creuse des couches pour arriver jusqu'au cœur*. L'analyse de ces témoignages illustre bien combien l'accompagnement en pédagogie perceptive va au-delà de l'enrichissement perceptif pour développer et enrichir le champ de la pensée et de la réflexion.

Steffy reconnaît que la difficulté dans le quotidien « *est de ne pas retomber dans le piège du mental* » (St.3 L90-L91). Annie témoigne au moment de l'entretien, que cet état d'accordage lui permet de localiser dans le moment, l'endroit d'elle qui est touché par ses paroles et se crispe. Elle se découvre la capacité à « *le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L206-L209). Dit autrement, le relâchement dans les différentes couches de profondeur du corps concerne également la dimension psychologique par cet effet de relâchement du « mental ».

Ce qui témoigne du développement d'une compétence au changement de comportement. En effet, nous découvrons que la personne apprend à reconnaître et à prendre en compte les effets de la pensée sur le corps et, inversement, à prendre en compte les vécus corporels dans sa réflexion.

Cette resynchronisation sous forme d'un accès au présent corporéisé et à l'authenticité possède des propriétés formatrices, dans le sens d'un développement perceptif afin de percevoir plus précisément les contenus de vécu, déployer des stratégies de participation active concernant sa propre santé, et soignante dans le sens de la capacité à se relâcher et à prendre soin de soi.

4.2 Le corps et sa mémoire

L'expérience nous montre que le toucher relationnel permet un travail au niveau de la mémoire sensorielle et affective, informe des séquelles de divers traumatismes et prépare une étape de réconciliation avec soi-même. Par exemple, on comprend bien dans le récit d'Élise, lorsqu'elle a revu la scène de sa contrariété avec sa fille et le moment où elle a capté ses paroles dans son ventre, que ce qui a été touché est une région anatomique, qu'on peut voir comme le siège de l'impact d'un sentiment de colère en relation avec sa fille. Elle précise qu'elle avait la sensation de la libération d'une zone en souffrance physique, *d'une douleur physique liée à sa gastro* et lui enlevait ce sentiment de colère. Le toucher a été le révélateur de la mémoire du lieu de l'impact d'un évènement mal géré et a permis de re-sensorialiser l'endroit en souffrance. C'est comme si, au moment de l'impact des paroles de sa fille (en résonance

dans son ventre), sa colère la mettait « *hors d'elle* », la sortait de sa sensibilité à cet endroit d'elle, comme si son espace sensible se rétrécissait, diminuait son rapport à elle. En effet, au début de la séance, elle témoigne que : « *C'est comme si j'étais endormie* » (E1 L107). On peut supposer que c'est la conséquence d'une mauvaise adaptation de la gestion émotionnelle de l'évènement, peut-être par manque d'absorption de ces paroles blessantes, ou peut-être interprétée comme une imperception en tant que distanciation pathogène de la personne avec elle-même (Bois, 2006, p. 53). Le souvenir est rejeté hors de la conscience de la personne. Cependant, on comprend qu'une mémoire corporelle est restée inscrite dans cet endroit sous forme d'engrammage corporel. Comme le souligne (Bois, 2006) : « Le corps en réalité n'évacue pas le traumatisme, il le met dans une sorte de chambre froide à l'intérieur de lui, dans des endroits hors d'accès » (p. 59).

L'analyse du témoignage d'Élise indique qu'elle était confrontée à des conditions qui ont poussé son organisme à dépasser ses limites de tolérance et donc d'adaptation. Et le toucher de relation a permis de soigner ce que la parole seule n'aurait pas permis d'aborder.

Le récit d'Élise nous montre un deuxième exemple de ce processus. Lors d'une prise crânienne, elle témoigne : « *C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil* » (E.2 L158). Le toucher crânien délicat met la personne en relation avec une forme de mémoire émotionnelle souvent en lien avec des événements mal gérés (Bois, 1990, 2006). Dans le cas d'Élise, l'analyse montre bien comme elle fait d'elle-même le lien avec sa souffrance liée au décès de sa sœur. Elle constate que celle-ci s'est transformée en amour : « *C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de grande paix* » (E.2 L159-L160).

En ce sens, ces expériences, de même que celles de Sandra et de Patrick, ont été soignantes dans la mesure où il y a eu, à la fois libération de tensions physiques, préservation et persévérance dans la vie à travers la mise en mots des différents traumatismes. Tout se passe comme si le corps tente d'attirer l'attention sur ce qui a été blessé ou a dysfonctionné et reste présent, mais ouvre une nouvelle voie de passage vers plus d'estime de soi et de confiance en soi. Malgré leur similitude, ces deux situations présentent des différences. Dans le cas de Sandra, le bridage de sa mâchoire et de sa parole étaient inconscients ou du moins pas connus, or dans le cas de Patrick son

traumatisme était connu et donc conscient, non refoulé, mais tu. Cependant, il précise qu'il avait perdu sa capacité d'adaptation autour de ce secret.

Malgré ces distinctions, ces situations ont permis la réactualisation dans le présent de l'évènement, une remise en confiance, la transformation de la relation à soi, une mise en action, l'ouverture à l'autre (la pédagogue) à travers le partage de leurs maux avec des mots, un premier pas vers l'ouverture à soi, aux autres et au monde.

4.3 Le corps sensible comme lieu de résilience

Si on examine plus profondément le cas d'Élise, on constate qu'elle va plus loin. Elle a pris conscience qu'elle tenait à son corps comme le bien le plus précieux, mais se dit en même temps : *j'ai un corps*. Cette mise à distance permet à Élise une transformation de son rapport au corps. Peut-être que le deuil de sa sœur lui permet de faire face à la peur de mourir, la peur de la maladie ou simplement le retour à un besoin fondamental de s'occuper de son corps ? La suite de son témoignage nous permet de découvrir qu'avec l'accompagnement de la pédagogue, elle se sent accueillie et sécurisée dans son authenticité et confiante de ce qui peut lui arriver. Peut-être une façon de se rassurer, un point d'appui sécurisant ? Mais elle ajoute : « *J'ai l'impression d'être plus solide, moins dans l'émotionnel. Je découvre en moi un endroit à l'intérieur de moi où je peux préserver à tout jamais le souvenir de ma sœur qui tenait – finalement – une si grande place dans mon existence (silence)* » (E.2 L147-L149). Son témoignage ferait plutôt penser à une capacité à surmonter son deuil qui se déroule sur plusieurs séances. Rappelons que c'est lors d'une prise aux épaules qu'apparaît la tristesse (qui représente peut-être symboliquement la capacité à porter une charge, le manque de sa sœur). Une manière de s'approprier, d'oser ressentir et s'éprouver dans la tristesse.

Nous retrouvons cette capacité à sortir d'un silence étouffant chez Patrick. Il nous raconte qu'il est passé d'un corps souffrant à un corps apprivoisé après avoir pu exprimer son traumatisme. On apprend que c'est *sa peur de lâcher prise qui était insupportable, et sa résistance à accéder à son (mon) intériorité*. Son univers subjectif est resté figé pendant longtemps. Son expression a cependant trouvé une voie de passage pour surmonter cet obstacle et trouver la force et le courage d'en parler lors d'un entretien. On peut entendre que dans son cas, c'est l'adhésion à l'approche corporelle, les conditions de l'expérience, sa capacité à *se laisser toucher dans tous les*

sens du terme, sa part active c'est à dire l'essentiel de sa motivation à s'exprimer et l'énergie nécessaires que cela demande. Autant d'ingrédients qui lui ont permis l'accès à son intériorité : « *C'est comme si j'arrivais à pénétrer à l'intérieur de moi-même jusqu'à ce que je puisse atteindre le lieu de cet événement qui m'a tant fait souffrir* » (P.2 L195-L196). On retrouve cette notion de lieu. Cet endroit de lui qui a autorisé l'expression de son traumatisme et ainsi la réactivation de son potentiel d'évolution.

Dans cette pertinence, les enjeux relationnels de Véro se trouvent en amont dans un lieu sensible, mais non-émotif, tout comme chez Annie et Élise : *dans un autre espace d'elle-même qui n'est plus émotionnel*. C'est depuis ce lieu d'intériorité qu'ils prennent conscience de cette capacité à se mettre à distance de leurs émotions et que leur rapport à l'événement se transforme. Cette mise à distance a permis à Patrick cette prise de parole et l'expression de son traumatisme. Patrick a tout de même eu besoin d'avoir recours à un professionnel des syndromes post-traumatiques pour l'aider à se déculpabiliser et d'intégrer son expérience.

4.4 Mise en perspective des effets somato-psychiques sur les liens soignants

Le rétablissement d'un dialogue entre son psychisme et son corps permet l'accueil et la gestion d'un vécu douloureux. Les effets du toucher de relation révèlent sa dimension soignante à travers la libération de l'emprise des mémoires corporelles et des immobilités et la restauration de l'accès aux messages ainsi délivrés dans et par son corps. Ils s'avèrent également formatifs dans une perspective existentielle, dans la mesure où ils permettent à la personne « l'accès à l'intelligibilité de l'univers des sensations corporelles sous l'autorité de la perception » (Bois, 2007, p. 338).

L'analyse transversale a mis en valeur deux aspects de ce genre de libérations. Elles sont soit liées à des traumatismes anciens, comme pour Patrick et Zabeth, soit liées à des événements récents comme pour la colère liée à sa fille pour Élise. Dans les deux cas, la libération manuelle offre un soulagement physique et dans le même temps un renouvellement de point de vue sur l'événement en question. Dans le cadre de notre recherche, c'est un résultat intéressant qui montre l'imbrication des effets soignants et formatifs dans la relation de toucher elle-même.

Nous reviendrons aussi, dans notre chapitre de synthèse, sur cet accordage somato-psychique qui est l'effet de la mise en jeu du psychotonus spécifique de la relation de

toucher en pédagogie perceptive. Les témoignages ne parlent pas directement de celui-ci, mais l'analyse en montre bien les effets, comme la sensation d'unité corps / esprit, le calme psychique ou encore le renouvellement des pensées et des modes de pensées.

Un autre aspect de l'analyse transversale, qui pour nous est central, est la compréhension que ces effets du toucher passe par un processus par étapes au sein même des séances d'accompagnement.

5 Un processus soin-formation par étapes

Le processus de transformation de la modifiabilité perceptivo-cognitive, décrit dans notre champ théorique, a été étudié précisément dans de nombreux travaux du CERAP (par exemple, Laemmlin-Cencig, 2007 ; Florenson, 2010 ; Bertrand, 2010 ; Marchand, 2012). Notre propre recherche participe de cet éclairage sur ce processus en se penchant sur la manière dont les personnes accompagnées ressentent, témoignent, apprennent de ce parcours d'accompagnement. Plus spécifiquement, l'analyse des vécus au cours des séances nous permet de pénétrer au mieux la dynamique expérientielle et de dévoiler plus précisément l'articulation des dimensions soignante et formative au sein de ce processus de transformation. C'est ce que cette catégorie émergente vise par la formalisation d'un processus par étapes interne en quelque sorte, à certaines séances, et qui exemplifie la façon dont les participants vivent cette articulation entre les dimensions soignantes et formatives.

Ce processus propre à certaines séances clés demande l'installation de conditions spécifiques que l'analyse transversale a mis à jour : l'appropriation de son expérience perceptive et sa capacité à maîtriser un nouveau langage expressif et le développement de l'attention perceptive aux phénomènes internes.

L'analyse transversale montre d'abord que le premier pas dans l'appropriation de son processus d'apprentissage est l'appropriation de son expérience perceptive. Comme le souligne Véro, l'éprouvé en tant que contenu des faits de conscience, ce que le participant perçoit et ce que cela lui fait, est une condition essentielle de l'apprentissage : « *Quand tu commences à pouvoir te poser, sentir un mouvement à l'intérieur de toi ou quand tu sens que ça bouge en toi, il se passe des choses, tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon* » (V.3 L164-L166).

Ensuite, l'analyse montre que cet apprentissage perceptif conduit la personne à développer d'autres ressources essentielles pour son processus évolutif. La deuxième étape repose donc sur l'éducation de l'outil interne qu'est l'attention. La mobilisation attentionnelle permet alors au sujet de déployer une activité d'auto-observation sur une modalité sensible. Le travail d'enrichissement perceptivo-cognitif débute.

Enfin, cette phase d'apprentissage ciblée sur l'appropriation par la personne des phénomènes internes et sa capacité de restitution, nécessite alors l'apprentissage d'un nouveau langage pour exprimer son ressenti.

Après la description de ces prérequis, nous décrivons ce que l'analyse transversale dévoile aux participants des apprentissages inhérents aux séances. D'abord en rapport avec la capacité à réguler et à vivre leurs émotions, puis générant un véritable processus d'autorégulation de leur évolution, exemplifiant les liens entre les dimensions soignantes et formatives.

5.1 Développement éducatif de l'attention

L'analyse des entretiens nous permet de comprendre que le toucher de relation favorise le développement de ressources attentionnelles spécifiques (en terme de présence) pour leur vécu corporisé, comme Élise qui pointe cette spécificité : « *Je m'observais et je me ressentais* » (E.1 L173-L174). Chaque participant témoigne de cette capacité de développement d'une posture attentionnelle qui permet de devenir à la fois spectateur et plus conscient des phénomènes internes. Dans cette perspective, les participants abordent les séances comme un dialogue avec leur corps, à travers le développement de la capacité à poser leur attention sur leurs sensations corporelles et leurs résonances, pour au final, développer un rapport au corps inédit.

Bien qu'au départ de l'accompagnement, les participants ne comprennent pas toujours ce langage du corps, le premier pas a consisté à orienter leur attention vers leur intériorité corporelle, comme le précise Berger (2009a) : « Une attention toute spécifique, non seulement tournée vers l'intériorité de soi (et non vers le monde extérieur), mais de plus tournée vers un certain monde intérieur, fait de mouvements et de tonalités inaccessibles spontanément, sans une formation et un entraînement spécifiques ». (p. 177). On constate que cette attitude ne va pas de soi, Véro témoigne par contraste de ses attitudes de fuite au début de l'accompagnement. Mathias et Élise avant les séances de recherche s'endormaient facilement à chaque séance et

témoignaient comme Zabeth ne pas ressentir grand-chose. Sandra elle, ne se sentait pas touchée.

Ce qui nous intéresse pour notre recherche, est que les participants aient une formation minimum à ce type d'attention. Au vu du nombre de séances depuis le début de l'accompagnement, nous constatons que les séances de recherche leur ont permis de la développer, de l'entretenir et de continuer à l'explorer. Ceci constitue de ce fait un potentiel formatif dans le sens d'*un accroissement d'efficacité des processus de perception interne*, mais également soignant à travers le développement de leur capacité à soigner leur rapport à leur corps, mais aussi à leur vie.

D'autres font part de leur difficulté à maintenir leur attention tout au long de la séance, malgré leurs efforts. On peut considérer que cette prise de conscience témoigne que ce geste attentionnel n'est pas naturel, relate une disponibilité de leur part à l'apprentissage, mais aussi une disparité dans l'acquisition de cette compétence. Huit mois après la première séance de recherche, Mathias par exemple, fait le constat du développement de sa posture attentionnelle et de sa capacité rapide d'accès à sa subjectivité corporelle. On découvre que cette aptitude attentionnelle qui donne accès à ce « laisser être », à cette dimension de liberté intérieure, favorise une plus grande réceptivité et sensibilité aux phénomènes du Sensible. Elle s'exerce et s'aiguise chez chacun des participants, depuis le début de leur accompagnement jusqu'aux séances de recherche.

Les témoignages attestent d'un processus qui dépasse largement les préoccupations de confort, de détente, mais touche un niveau d'intériorité et de profondeur qui ne cesse de surprendre au fil des séances. C'est le développement d'une écoute consciente de ce qui se vit, d'une manière de *se soucier de soi* qui devient expérience, « *plus les séances avancent et plus je ressens les choses à l'intérieur de moi* » (S.2 L115-L116).

L'analyse nous permet de discriminer les types de changements au niveau de la sphère attentionnelle à différents moments pendant la séance.

5.1.1 Attention minimale en début de séance

Les participants, souvent en début de séance, semblent ne solliciter qu'une attention de faible niveau. Ce qui témoigne d'un rapport au corps réduit. Les participants rapportent alors des états physiques de relâchement ou de simple détente, comme pour Élise : « *Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive* » (E.3 L47-L48).

Dans le même temps, c'est aussi le moment où les personnes prennent conscience de leur éloignement d'eux-mêmes : *« C'est souvent quand je suis sur la table et que tu poses tes mains sur moi, que je m'en rends compte de mon éloignement. Je perçois mes tensions, des zones plus ou moins douloureuses » (St.3 L77-L79).*

C'est aussi la mise en route d'un processus actif qui permet de prendre conscience de leurs tensions et de réajuster leur posture et ainsi les diminuer au cours de la séance : *« Lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi » (A.4 L110-L111).*

5.1.2 Évolution progressive

Donc, rapidement, on constate le développement d'une qualité d'attention en lien avec une qualité de présence, une présence attentionnelle, qui autorise un acte de perception plus élaboré, lié à un rapport à « un corps ressenti ». Cette relation au corps devient une voie de passage dans un lieu d'expression de soi, ce qui témoigne d'une participation active à la création d'un lien du participant avec lui-même et de la capacité à capter des phénomènes plus riches ou variés.

➤ *Une attention plus intense, une présence*

On assiste au développement pas à pas de cette attention de manière intense et soutenue à leur intériorité au fur et à mesure des séances ; comme par exemple Sandra : *« Je suis beaucoup plus stable dans la présence » (S.1 L112-L113).*

Cette attention donne accès à un sentiment de présence, déjà décrit : *« Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposait » (E.2 L99-L100).*

Comme nous l'avons déjà rencontré, cette qualité de présence se signale aussi par un sentiment d'être en relation avec la vie en soi. C'est le cas pour Annie, favorisée par le développement de sa grossesse : *« La vie est à l'intérieur de moi, en plus avec ma grossesse elle l'est doublement... » (A.1 L100-L101).*

➤ *Une découverte de pensées*

Cette attention plus ouverte et disponible donne l'occasion d'identifier les pensées qui accompagnent l'expérience corporelle tout en restant dans leur ressenti : *« C'est une pensée qui émerge à un moment pendant la séance comme une évidence, sans qu'on la cherche, c'est différent du mental » (A.4 L157-L158).*

Dans ces conditions, l'apprentissage à maintenir son attention sur les phénomènes qui naissent du lieu du Sensible permet de quitter l'attention naturaliste et d'explorer et de s'approprier le potentiel attentionnel et ainsi de s'ouvrir à une qualité de présence à soi, à sa vie.

5.1.3 Évolution de l'attention pendant l'entretien

Pendant l'entretien, cette présence attentionnelle plus globale permet à la personne de se poser sur plusieurs phénomènes à la fois. Annie, par exemple, arrive à parler d'un sujet sensible, sans pleurer, tout en restant présente à elle-même, à identifier les effets de son émotion, à prendre du recul et à réguler ses tensions : « *Je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L207-L209).

Les entretiens nous révèlent clairement le développement d'une efficacité de l'attention et son évolution vers plus de stabilité au cours de la séance. Elle offre la possibilité de dialoguer avec ce qui se passe en eux pendant le traitement. La richesse descriptive des témoignages nous indique que ce n'est plus le corps seul qui est concerné à travers ce toucher relationnel, mais également le psychisme.

Ainsi, la variabilité de la qualité d'attention au cours d'une séance a une influence sur la qualité de conscience de la relation au corps et de la relation à soi, de leur sentiment d'existence. Visiblement, comme le souligne (Bois, 2006) : « Notre approche du Sensible invite à étendre cette vision en reliant attention à soi et sentiment d'existence comme condition nécessaire au bien-être ». (p. 19).

5.2 Développement d'un nouveau langage pour exprimer son ressenti

L'analyse des récits nous montre que l'écoute et le ressenti par le biais du corps font entrer les participants dans un univers où la mise en mots du ressenti demande un véritable apprentissage. Pour certains, c'est la découverte de *sensations inconnues*, pour d'autres perdues, *je retrouve mes sensations, des sensations que je reconnaissais*. Le décodage et la mise en mots de leur ressenti intime au moment de l'entretien post-immédiateté ne vont pas de soi pour les participants.

5.2.1 L'appréhension des difficultés de verbalisation

Au fil des témoignages, nous pouvons dégager les critères suivants qui permettent d'appréhender la perception de cette difficulté chez les participants.

➤ *Un mode de verbalisation inhabituel*

Au départ, les participants ne semblent pas disposer de mots précis pour décrire des sensations inhabituelles issues de processus internes subtils comme en témoigne Mathias lors de la deuxième séance : *J'ai du mal à expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus* ; ou encore Annie qui témoigne à plusieurs reprises que *les mots lui manquaient*.

➤ *Une expérience intense*

Ce type d'expérience est souvent intense et le participant a besoin d'un temps d'intégration, de pose. Par exemple Zabeth : « *C'est dur de répondre là tout de suite, je n'ai même pas le temps d'apprécier* » (Z.2 L68).

➤ *Une expérience de l'immédiateté*

Si les vécus perceptifs ne sont pas mémorisés rapidement, ils s'effacent. Mathias témoigne alors de l'importance de la mise en mots par rapport à l'ancrage du vécu : « *Quand je sens quelque chose, je l'oublie très vite. J'ai du mal à expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus* » (M.2 L30-L31).

➤ *L'abord de la nouveauté*

Élise nous apprend qu'une autre difficulté à restituer l'expérience provient de la nouveauté des sensations : « *C'est difficile à décrire, parce que c'est vraiment des choses nouvelles que je sentais* » (E.1 L116-L118).

Cependant, la reconnaissance de la nouveauté constitue déjà un élément essentiel dans le processus formatif.

5.2.2 La nouveauté perceptive : inconfort et mise en mots

Les effets de la découverte d'une nouveauté constituent un élément de confrontation, mais aussi d'opportunité de changement. Par exemple, chez Véro, l'accès à une nouvelle partie d'elle qu'elle ne connaît pas, lui crée une forme d'inconfort et la

questionne, et de fait la concerne plus fortement. En effet, ce vécu peut être perçu comme un déséquilibre dans le sens où l'information interne ne peut être référée à un modèle de sensation déjà existant, ce qui va nécessiter un temps de maturation jusqu'à son intégration. Le témoignage de Steffy le confirme, « *L'entre deux séances peut parfois se présenter comme inconfortable "je ne suis plus ce que j'étais, je ne suis pas encore" » (St.1 L157-L159)*. Pour exprimer cet inconfort, Véro utilise le mode métaphorique et traduit son état d'âme par l'image de *plein de points d'interrogation qui sortent*. Une manière de rendre l'inconnu familier, peut-être aussi être perçu comme l'art de percevoir le monde autrement. Ces propos rejoignent ce que Cormier (2006) nomme « la tolérance à l'ambiguïté » qui est cette capacité à vivre avec l'inconfort que peuvent procurer des situations complexes, nouvelles ou difficiles à résoudre.

Les participants témoignent d'une capacité de surmonter cet inconfort et d'une intention d'oser maintenir cet état dans le quotidien. Ainsi, la prise de conscience et *a fortiori* la description de sensations subjectives, supposent un travail intérieur, un entraînement particulier et une expertise bien spécifique.

5.2.3 Verbalisation et renouvellement de la pensée

L'analyse des entretiens montre que celui-ci leur permet la mise en forme d'une nouveauté, un apprentissage à oser sortir de leur zone de confort et va leur permettre de prendre des décisions les conduisant à l'action dans le quotidien. Cependant, notons tout de même que la maîtrise de la restitution de l'expérience et sa production de sens suppose un entraînement intensif de plusieurs mois, voire de plusieurs années.

Rappelons qu'il ne s'agit pas d'effectuer un retour réflexif sur son vécu en mobilisant ses schémas de pensée habituels, mais bien de renouveler son mode de pensée à partir de l'expérience perceptive. Ce dont Large (2007) témoignait aussi dans sa recherche : « Progressivement, l'expérience extra-quotidienne ne se limite plus à des sensations ou des perceptions, mais s'enrichit de mots, de pensées qui émergent d'un mode de penser créateur inédit » (p. 32). L'entretien permet de dérouler un mode réflexif qui permet de donner du sens à son ressenti, d'y mettre une intention de mise en action à travers la motivation *d'être juste dans ses actions du quotidien* et donc de transférer dans le quotidien.

5.2.4 Outils facilitant la mise en forme des contenus de vécu

L'analyse des entretiens nous indique que l'écoute dans le Sensible de la pédagogue (respect, patience, profondeur, neutralité) et la directivité informative peuvent constituer une aide précieuse au développement de cette compétence de construction du rapport au corps et la verbalisation de l'éprouvé.

➤ *Apprentissage d'une posture de restitution*

Le premier apprentissage consiste à découvrir comment *mettre des mots dessus*, sans déperdition de la qualité et de la quantité d'informations vécues. Comme en témoigne par exemple Mathias, qui soigne sa présence et son implication pour pouvoir témoigner de son vécu : « *J'essayais de me concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur de moi et ce que tu fais pour pouvoir te le redire à l'entretien* » (M.2 L27-L28). On constate à travers les témoignages que cette capacité de restitution de l'expression de leurs perceptions est éducable au sein d'une démarche formative. Elle est fortement en lien avec le développement de l'art de l'écoute, de l'attention, de la présence à soi et de l'implication. Sur le mode de la connaissance par contraste, Mathias témoigne effectivement du potentiel de développement de cette compétence : « *Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête* » (M.3 L31-L32).

➤ *L'apprentissage d'un vocabulaire spécialisé*

Les participants témoignent de l'apprentissage d'un vocabulaire spécialisé, utilisé dans la méthode, par exemple Élise : « *J'ai bien senti quand tu me libérais le fascia axial profond au niveau du périnée* » (E.1 L114-L115). Élise va jusqu'à faire le lien entre la libération de ce fascia et de ses effets, « *j'ai ressenti une grande libération émotionnelle* » (E.1 L115-L116).

Cette capacité de mise en mots est en soi soignante et formatrice : c'est un moyen de « donner corps » à leur vécu, de le reconnaître, d'infuser la conscience plus intensément de ce qui se joue durant l'expérience corporelle, mais aussi de la mémoriser. Comme le souligne Jeanne : « *Parler de ce que je ressens me permet de mémoriser ce que je vis, le fait de raconter ce que j'ai vécu durant la séance me permet de mieux le comprendre et de lui donner un sens* » (J.1 L155-L158).

➤ *La restitution dans l'entretien post-immédiateté*

La restitution de leur vécu interne a des effets tant sur le plan de la mise en ordre de leur vécu aux différents moments de la séance, par exemple le début de séance comparé à la fin de celle-ci, de faire des apprentissages ou de repérer une dimension soignante ou bien formatrice sur le mode de la connaissance par contraste. Par exemple pour Annie, la sensation de tête plus légère en fin de séance (A.2 L110), de « libérer mon ventre » (A.4 L118), trouver une solution face à une préoccupation (A.1 L131-L132) soit en se remémorant la solution qui a émergé pendant la séance, soit en la découvrant pendant l'entretien.

La verbalisation de leur expérience facilite la mise en sens comme en témoigne Zabeth. Elle reconnaît l'importance de l'entretien, et particulièrement de l'entretien de recherche qui a duré plus longtemps, car elle s'implique davantage (Z.1 L192), mais surtout, il lui permet « de mieux assimiler les choses, de mieux prendre conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre compte de l'évolution depuis le début des séances » (Z.1 L188-L190), de préciser les termes employés, d'approfondir le sens, de mieux comprendre et d'ancrer (Z.1 L191-L195).

5.2.5 Verbalisation et mise en sens

Ce vécu verbalisé peut déclencher des prises de conscience, permettre de comprendre l'expérience vécue, ouvrir « sur d'autres considérations et c'est très bénéfique également » (J.1 L157-L158). Ou comme en témoigne Sandra, « parler après la séance me permet de jeter un autre regard sur mes préoccupations, car à ce moment-là je ressens vraiment bien ce qui vient de moi » (S.2 L12-L14). Leurs témoignages deviennent ainsi une manière de valider leur vécu, de se valider et de se situer.

L'entretien en post-immédiateté permet d'aider à la mise en mots de l'expérience vécue, mais aussi comme en témoigne Patrick, de réactualiser une solution face à une préoccupation. Voire lui permettre de l'intégrer dans sa vie : « Le fait par exemple de dire que je me rends compte que j'avais trouvé une solution à mes préoccupations la dernière séance (...) me permet de mieux la mémoriser, la solution et quelque part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance » (P.3 L186-L191). La restitution de sa découverte a été l'occasion d'évaluer la distance entre le fait de connaissance, son intention de mise en action dans le quotidien et sa capacité de mise

en action. Cette dernière a nécessité un rappel de la solution envisagée et un engagement pour sa mise en application dans le quotidien.

Leurs expériences singulières deviennent source d'apprentissage. Ainsi, à travers les témoignages, on apprend que la mise en mots permet de s'imprégner de son expérience, de la valider, de déclencher des prises de conscience, de la mémoriser, de l'enrichir et de s'engager dans l'action. Le développement de cette capacité de restitution de l'expérience vécue permet de soigner la réception des vécus, de l'enrichir, de gagner en visibilité pour le participant et d'établir une reconnaissance au sens d'une prise de conscience.

5.3 Découverte pendant la séance de la conscience témoin

L'éducation attentionnelle dont nous avons déjà longuement parlé a aussi pour effet que la personne devienne capable de découvrir un autre rapport à son expérience, de développer une attention à son expérience au sein même de son expérience. Comme l'avance Berger (2012), en ce sens l'acte d'éprouver va plus loin que le ressenti, « il définit un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience » (p. 53). La personne découvre qu'elle peut être présente à l'expérience tout en s'éprouvant elle-même au sein de cette expérience. Les analyses montrent l'importance cette « conscience témoin », nommée ainsi par Bois (2009), qui permet de livrer en cours d'expérience le sens ou une partie du sens de celle-ci.

L'analyse pousse alors à découvrir les effets formatifs de cette « conscience témoin, de l'expérience et de soi dans l'expérience » (Berger et Bois, 2007, p. 11) comme le fait de pouvoir prendre du recul face à des manifestations émotionnelles qui envahissent la personne et la handicapent dans le quotidien, comme le fait de transformer son rapport à l'émotion. Puis, l'analyse nous a fait rentrer au cœur d'un processus d'autorégulation propre à certaines séances clés, que l'on retrouve auprès de presque tous nos participants et qui constitue pour nous un de nos principaux résultats de recherche.

5.3.1 Développement de compétences émotionnelles

L'analyse des entretiens nous permet de constater l'importance de la mise en place d'une conscience témoin qui observe le ressenti intérieur et témoigne de l'acquisition

d'une nouvelle attitude intérieure face aux émotions, d'une nouvelle manière d'être face à une situation vécue comme difficile.

Les participants témoignent de l'impression d'être à la fois l'acteur et le spectateur de leur expérience, avec cette faculté de pouvoir prendre du recul face à leur situation. Par exemple, Élise témoigne que, lorsque ses pensées se posent, elle constate que *c'est comme si elle prenait de la distance et qu'elle peut observer ce qui se passe en elle*. Se joue ici la capacité à rester en contact avec soi-même, malgré le ressenti de l'émotion présente. Comme pour Élise d'arriver à faire le deuil de sa sœur ; ou, pour Steffy, pour qui la mise à distance de ses préoccupations affectives lui permet d'éclaircir sa situation, de reconnaître ses besoins et d'en prendre soin. Cette nouvelle aptitude révèle une forme de bienveillance envers eux-mêmes. Nous rappelons que ces deux participantes avaient au départ de l'accompagnement un mode de fonctionnement privilégiant leur intellect à la défaveur d'une écoute plus globale, qu'elles étaient en souffrance psychique et avaient perdu la capacité à réguler leurs émotions.

Les témoignages indiquent que cette nouvelle posture de prise de conscience de soi conduit le participant à accéder à une nouvelle profondeur, à une plus grande intériorité, ce qui fournit un point d'appui pour prendre du recul par rapport aux émotions, plutôt que de les subir.

Dans ce développement de compétences de régulation, l'analyse dévoile un processus par étapes, depuis la place de l'éprouvé corporel jusqu'à l'adaptation nouvelle face à ses émotions pendant la séance.

➤ *Première étape, la place de l'éprouvé corporel*

La première étape consiste à mettre en veille leur mode analytique, de manière progressive, en les mettant en contact avec leur éprouvé corporel, pour laisser leurs sensations s'installer et développer un nouveau rapport à leur pensée. Une manière de les réconcilier avec eux-mêmes, de relancer l'élan intérieur, de retrouver de nouveaux repères internes en respectant leur propre rythme de progression pour évoluer vers un état différent.

➤ *La distanciation*

Les participants ressentent une émotion, en prennent conscience et, en même temps, obtiennent la capacité d'agir dessus. On retrouve cette capacité à assumer ses choix chez

Patrick lorsqu'il témoigne que pendant la séance, il gère son mental « *en ne rentrant pas dans des pensées (...) négatives* » (P.3 L119-L122). Il se découvre une capacité à piloter un *dialogue intérieur*. Bien qu'éprouvé durant la séance, on peut supposer que cette nouvelle attitude de discernement et de recul soulage un vécu traumatique, va dans le sens du bien-être de la personne. Steffy précise que cette conscience témoin est accompagnée d'une part d'elle nouvelle qui est stable et neutre. Bien que la situation n'ait pas changé, elle n'est plus abordée de la même manière, la représentation et le ressenti sont transformés. Comme en témoigne Mathias, pour qui les problèmes n'ont plus la même importance.

On constate également la capacité de passer d'une disposition plutôt passive au début de l'accompagnement, à une position centrale et active dans le processus de changement. N'est-ce pas en soi un acte créatif ?

➤ *Confiance et acceptation*

L'étape finale est l'installation d'un rapport de confiance et d'acceptation de la situation présente, étape la plus importante aux yeux des participants.

Ainsi, les participants ne sont pas en train de vivre ou de subir passivement un sentiment – une grande tristesse pour Élise, de la colère pour Steffy – mais de développer des attitudes qui permettent à une nouvelle manière d'être de s'installer. Les témoignages montrent une dynamique interne active, qui engendre un phénomène de confiance, d'acceptation de l'émotion, par exemple ressentir de la colère sans se laisser déborder, ou encore Élise qui observait simplement sa tristesse et en prenait note. On relève l'apparition d'une forme d'acceptation de leur vulnérabilité, mais aussi une prise de conscience de ce qui est ressenti et une capacité à s'apercevoir au sein de l'expérience.

L'analyse de l'entretien d'Élise nous apprend que c'est la création d'un nouvel espace en elle et ainsi l'émergence de sensations nouvelles, le retour à une sensation de globalité et de présence qui ont facilité la restauration de sa confiance. Elle y rajoute un sentiment d'amour, de la force aussi, une grande confiance dans la vie.

5.3.2 Régulation de la vie émotionnelle pendant la séance

Les témoignages indiquent qu'au début de l'accompagnement les participants avaient le sentiment de ne pas contrôler leur vie affective. La plupart se trouvaient dans une posture tournée vers le passé qui pouvait même devenir un obstacle à l'adaptation du

comportement ; par exemple, pour Élise, sa difficulté à faire le deuil de sa sœur devenait insupportable au point de lui créer une dépression. Bien que n'utilisant pas de techniques mobilisant la sphère affective et (ou) émotionnelle et recherchant une libération émotionnelle, la réappropriation progressive du corps pour certains participants est passée par l'expression d'une émotion.

Véro précise que la première étape pour se retrouver à l'aise dans sa façon d'être a débuté lors de sa séparation d'avec son mari. Elle a commencé à sortir de son emprise et s'abandonner, pendant une séance, de façon à « *ressentir complètement mes émotions, les laisser émerger* » (V.2 L56). Dans un deuxième temps, elle a eu accès à la découverte « *de ses diverses préoccupations, divers sentiments, divers besoins et non seulement ce que j'attends de l'autre* » (V.2 L56-L57).

De son côté, Élise témoigne que, lors d'une séance d'accompagnement, elle a osé se libérer, *sortir tant de larmes, tant de tristesse et a pu passer à autre chose et se transformer*.

Cette libération a permis de réguler leurs émotions, de leur redonner confiance dans leur capacité à y faire face, puis de relancer et poursuivre leurs processus de deuil. Dans cette dynamique, ces expériences interrogent la place du corps dans les apprentissages formels ou informels à la formation de soi (Santos, 2012).

5.3.3 Développement d'un processus d'autorégulation

Bien que la présence attentionnelle soit développée dans un contexte extra-quotidien, lorsqu'elle arrive à son plein développement dans le rapport à l'expérience, au-delà de ses fonctions de régulation, de détente physique et psychologique, on peut constater dans les témoignages la présence d'un processus formatif, avec le rétablissement d'un lien entre un ressenti et des pensées.

Plusieurs analyses de témoignages aident à déceler les points-clés de ce processus d'autorégulation. Nous prendrons comme exemples les cas de Jeanne et d'Élise parce qu'ils nous semblent exemplaires et que l'analyse de leur entretien amène à dégager des étapes similaires de progression. Nous nous appuyerons aussi sur l'analyse de l'entretien de Patrick, parce que nous y retrouvons certaines des étapes dégagées jusque-là. Une analyse plus poussée nous permettrait de retrouver des traces de ces étapes dans les autres entretiens, ce que nous n'entreprendrons pas ici.

Le processus dégagé compte trois étapes principales, que nous pouvons aussi raffiner en plusieurs sous-étapes que nous suggérons au fil de l'analyse. L'étape principale qui nous intéresse par rapport à notre question de recherche est l'étape centrale, la mise en perspective d'une ou de quelques séances clés, où la personne fait une découverte, sous la forme d'un fait de connaissance ou une prise de conscience (dans le vocabulaire du processus de la modifiabilité perceptivo-cognitive), suite à un toucher de libération. Ainsi, ce moment est pour nous une clé de l'articulation entre dimension soignante et formative.

➤ *Une première étape évolutive*

La séance clé que nous décrivons comme deuxième étape arrive dans un contexte évolutif. La première étape représente la prise en compte de ce contexte : apprivoisement du type de travail en pédagogie perceptive, prise en compte par la praticienne de la problématique de la personne, premiers effets du « prendre soin » pour la personne.

De plus, l'accompagnement permet la prise de conscience de l'importance du corps « éprouvé », qui devient alors un allié. En effet, on peut constater à travers les témoignages qu'au début de l'accompagnement les personnes présentent le même problème de distanciation entre elle et leur corps et la présence de souffrances à des degrés différents, soit physique ou psychique, généralement les deux. Chacune reconnaît que la voie de passage pour améliorer son quotidien se trouve dans la relation à son corps. En parallèle s'installe une posture de présence attentionnelle favorisant les apprentissages pendant les séances.

Exemple de Jeanne

Si son accompagnement a démarré par une curiosité vis-à-vis de la pédagogie perceptive, il s'est poursuivi par l'envie d'un nouveau rapport au corps : une situation de vie jugée insatisfaisante et l'accessibilité à des informations internes ont permis de prendre conscience de la nécessité de prendre soin de son corps.

Mais, surtout, c'est sa préparation pour les opérations des prothèses de hanche qui a constitué la mise en place d'un objectif de soin, mais aussi formatif : rendre conscientes les zones anatomiques, cibles des opérations, puis l'accompagnement postopératoire.

Cette phase de son accompagnement a conduit Jeanne à découvrir une nouvelle globalité anatomique vivante, avec la réappropriation de son bassin et la conscience de nouvelles zones anatomiques.

Exemple d'Élise

Son projet initial était avant tout une demande d'aide de gestion de douleurs physiques puis psychiques et surtout, d'une *tristesse infinie* qu'elle *pensait insurmontable*, liées au décès de sa sœur un mois avant la première séance.

Le retour à son intériorité, à travers *la création d'un lien entre ses jambes et son bassin*, a permis *un retour à plus de présence, au calme de ses pensées*, ce qui témoigne d'un retour conscient de sa relation au Sensible. Cet état a également permis selon son témoignage : *une sensation de paix, un état de calme, de la chaleur, de la douceur, la perception d'une couleur bleue* ; mais aussi : « *Un sentiment d'amour et de la force* » (E1 L112). On retrouve l'importance de cette ouverture perceptive qui met la personne en contact avec une forme de résonance interne qui vient nourrir « *un sentiment de grande confiance en elle et dans la vie* » (E1 L114).

Exemple de Patrick

La première demande de Patrick était de se retrouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre sa peur, sortir de sa dépression et être moins malheureux. Le travail corporel lui a permis de relâcher des tensions qui lui ont livré un accès à *plus de profondeur dans son intériorité* et de ce fait, atteindre *le lieu de son traumatisme*.

➤ *Deuxième étape : la ou les séances clés*

Les analyses montrent que le processus d'accompagnement débouche sur une véritable transformation à partir d'une, ou de quelques séances clés. L'importance de ce type de séance se retrouve dans les témoignages.

Exemple de Jeanne

Jeanne a pris connaissance sous forme de pensée préréflexive de la cause de sa sensation de *cassure au niveau des genoux, ou de dureté des jambes*. On assiste à une donation de sens pendant la séance, avec la compréhension des liens avec ses mauvaises postures dans le quotidien et donc développement de l'accès à des informations internes, de nature sensorielle et cognitive.

Elle relie ses sensations à une mauvaise gestion de sa posture et à la durée de ses activités de jardinage : « *Je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée* » (J.1 L76-L79). Cette prise de conscience a constitué une source de motivation et de planification de l'action pour corriger sa posture et ressentir ses limites lors de son activité de jardinage. L'aspect soignant et formatif de l'expérience se traduit ici par l'intention de mise en action d'un ajustement postural, d'une modification consciente de sa position corporelle pendant son jardinage.

Exemple d'Élise

La libération du niveau de fixation de l'événement chez Élise, dans son cas le « *fascia axial profond au niveau du périnée* » (E1 L114) a permis une intensification temporaire de douleurs et symptômes connus, ou la réapparition de symptômes physiques ou psychiques oubliés (douleur à une vertèbre, colère etc.), perçus comme un dysfonctionnement par l'organisme.

De plus, son témoignage indique que, durant cette phase, la prise de conscience du dysfonctionnement n'est pas vécue comme un « mal » inquiétant qu'elle chercherait à neutraliser, mais semble au contraire être considérée comme le signe d'un retour à une sensibilité.

Élise témoigne que l'évacuation de sa colère lui a offert « *une grande libération émotionnelle* » (E1 L115-L116) et « *une sensation de chaleur, de pulsation dans la colonne* » (E1 L115-L116). On peut faire le lien avec l'hypothèse que ce fascia est très souvent lié aux réactions émotionnelles, (Bois, 1990 ; Marty, 2012, p. 282), et que le toucher de relation dans cette région anatomique lui a permis un relâchement général du corps et donc un effet soignant.

En même temps que la libération de son ventre, intervient la « guérison » de sa blessure psychologique. Elle est liée aux sensations véhiculées par l'image de cette scène, lorsqu'elle dit avoir capté les mots de sa fille et le ressenti de sa colère qui se libère. Apparaît ainsi la prise de conscience de sa somatisation, de son interprétation et de la cause.

Exemple de Patrick

Dans le cas de Patrick, au cours de l'entretien suivant la séance de relation d'aide manuelle, apparaît un processus à la fois formatif et soignant par l'émergence spontanée

d'une pensée d'affirmation de soi, « *il va falloir que je m'affirme dans mon projet* », qui fait référence à une situation professionnelle précise. Elle est associée ici à l'image de Patrick se voyant *pointer du doigt l'orchestre*, pensée survenue lors d'une prise à son bras droit. Elle lui a permis d'accéder à l'arrière-scène de sa colère. Le phénomène lui a révélé sa vulnérabilité qu'il a pu accueillir, à savoir sa *peur de n'être pas à la hauteur*, et donc sa perception du manque de confiance en lui, son émotivité, particulièrement dans son domaine professionnel. Son objectif a été dès le départ, de vaincre sa timidité et sa peur initiale de ne pas pouvoir assumer ses concerts. Peut-on voir à travers l'image saisie, un lien ou un symbole entre le lieu corporel d'apparition de cette dernière, son bras droit pointant l'orchestre et un langage corporel révélé par le toucher corporel (qui déclenche un processus) qui lui révélerait que quelque chose dans sa vie professionnelle est mal géré, retenu ? Ou l'informerait dans un premier temps, sur la manière dont il est affecté par rapport à sa capacité à diriger l'orchestre ?

➤ *Troisième étape : transfert évolutif dans la vie quotidienne*

La troisième étape représente le transfert progressif de ces apprentissages pendant les séances dans la vie quotidienne. Pour certains, l'apprentissage est immédiat, pour d'autres ce processus est progressif, fait de régulations qui s'appuient sur les séances suivantes. On est en présence d'un processus de feed-back entre ce que la personne arrive à installer dans sa vie et ce dont elle se rend compte dans les séances. Le quotidien devient le terrain d'expérimentation et de mise en place des compétences révélées en séances.

Exemple de Jeanne

La séance suivante a permis à Jeanne d'évaluer la mise en pratique des connaissances acquises lors de la dernière séance. On est face à une forme de rétroaction interne qui renseigne Jeanne sur son état de progression. En effet, elle utilise le mode de la connaissance par contraste pour se rendre compte qu'au niveau de la sensation de ses jambes, elle *se sent de moins en moins en lésion et dans une cohérence physiologique*, en précisant qu'au quotidien elle essaye *de faire de plus en plus attention à ses postures*. On observe dans ce cas, le développement d'un potentiel d'autorégulation et la résolution d'un problème de mauvaise gestion de posture dans les actions du quotidien. Jeanne prend en compte son évolution, faisant confiance à son ressenti interne dans la gestion de sa posture et de ses gestes : « (...) *La sensation d'être de moins en moins en*

lésion, « je me sentais dans une cohérence » (J.3 L24-L25), la sensation d'une installation de tonus juste. Ces sources d'informations renforcent également le degré de certitude ressenti face à la modification de sa manière de bouger, mais aussi de la transformation de sa manière d'être : « J'ai la pêche et je me sens plus solide sur mes jambes, plus adaptable peut-être face aux événements je suis beaucoup plus sereine » (J.3 L159-L160).

Exemple d'Élise

La prise de conscience d'une solution possible à savoir le respect de ses limites et l'écoute de son besoin, lui aurait évité un mal de ventre, *j'aurais dû prendre le temps de me poser à ce moment-là pour prendre du recul*. On découvre un élément de réponse du transfert possible d'un comportement habituel, dans sa difficulté à gérer la crise d'adolescence de sa fille.

Le participant accède à une démarche compréhensive (Laemmlin-Cencig, 2007) qui va permettre de sortir des répétitions de schémas personnels. C'est la réactivation d'un potentiel d'autorégulation et d'ouverture, vers un possible de nouvelles manières d'être ou de faire, plus adaptées aux multiples situations de la vie quotidienne.

Lors des séances suivantes, les entretiens nous informent qu'elle a encore du mal à *rester zen* face à l'attitude de sa fille qui est *en pleine crise d'ado* et *qui la cherche*. On peut constater que sa transformation dans sa manière de gérer ses conflits avec sa fille n'est pas acquise.

Cependant, on peut noter un apprentissage dans la mesure où elle est capable de prendre conscience de sa limite par rapport aux séances précédentes où elle était tributaire de l'évènement. Deux séances plus tard, le conflit n'était toujours pas résolu, mais elle ne somatise plus. On peut donc supposer qu'elle a gagné en adaptabilité. Elle a trouvé une voie de passage à sa problématique en m'envoyant sa fille en consultation. Car par expérience, elle sait que *« lorsque les enfants ont été traités par toi, ils sont beaucoup plus calmes, posés » (E.3 L19-L20).*

Exemple de Patrick

Pour Patrick, les compréhensions nouvelles issues de l'entretien lui ont apporté un état de soulagement par rapport à son état de colère précédent. Cependant, nous découvrons que la seule prise de conscience et la motivation ne vont pas suffire pour passer à

l'action et transférer dans le quotidien. Lors de la séance suivante, nous apprenons qu'il n'a pas mis en application ses découvertes, car il les avait *complètement oubliées*. Nous découvrons le moteur du passage à l'action et l'importance de l'entretien qui ont permis à Patrick de se remémorer la solution découverte lors de la précédente séance, *de mieux la mémoriser* d'une part et de considérer que *c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance*. Il a verbalisé sa décision. Dans ces conditions, l'accompagnement permettra lors de la prochaine séance de reprendre son objectif, de vérifier sa mise en application, de la valider, éventuellement de l'actualiser.

5.3.4 Mise en perspective de ce processus d'autorégulation pour ce qui concerne les liens soin-formation

L'analyse transversale tend à montrer l'émergence d'une capacité d'auto-évaluation de la gestion émotionnelle des personnes accompagnées, l'anticipation des problèmes et la mise en place de ressources. Ce processus est pour nous un exemple de l'entrelacement des dimensions soignante et formative.

En effet, il s'avère doté d'une dimension soignante lors de la libération de blocages ou la remise en mouvement d'immobilités physiques et de leurs effets, tels un grand nombre de changements de représentation, la reconstruction de l'identité corporelle, de l'image de soi, l'affirmation de soi, le prendre soin de soi et des autres. Mais, il s'agit également d'une expérience formatrice par une adaptation plus créative et sereine face à des événements émotionnels. Ainsi, le toucher relationnel permettrait un changement d'état, par exemple passer de la tristesse à un sentiment d'amour, de la colère au bien-être. Le retour à une cohérence physiologique permet d'avoir un effet sur la psychologie. Incidemment, nous pouvons faire remarquer que le toucher relationnel devient un outil soignant et formateur « pour apprendre à se connaître sous de nouveaux jours et à développer de nouvelles possibilités » (Berger, 2006, p. 22-23) et permettre ainsi une régulation de la vie psychique et physique.

5.4 Découvertes réflexives pendant les séances

L'analyse transversale indique que la capacité de capter des tonalités corporelles puis des pensées émergentes qui se donnent spontanément comme des intuitions immédiates est évolutive et donc s'éduque. Dans ce contexte, nous remarquons que la pensée n'est aucunement vécue par les participants comme séparée du corps, mais qu'elle fait un tout

avec lui. C'est la première étape cognitive du protocole de la modifiabilité perceptivo-cognitive. Notre recherche montre que ce protocole est particulièrement mis en jeu dans des découvertes réflexives au cœur même des séances de relation d'aide manuelle.

Les premières découvertes faites par les participants sont liées à l'évolution de leurs capacités perceptives, comme la perception de leur globalité, la couleur associée à une sensation ou encore l'association de sensations et d'images, de sensations et de paroles... Cet apprentissage perceptif est important et a déjà été étudié et approfondi dans de nombreux travaux du CERAP (Bois, 2005, 2007 ; Berger 2008, 2009 ; Florenson, 2009 ; Marchand, 2012 ; Bourhis, 2012). Chaque participant témoigne du développement de ses perceptions de manière plus consciente, du dévoilement d'une palette de nuances et de tonalités qui marquent le lien avec leur potentiel de transformation, comme décrit dans le chapitre théorique sur la modifiabilité perceptivo-cognitive. Nous découvrons aussi une dynamique réflexive ancrée dans un vécu corporel et donc formative par sa capacité descriptive de nommer et de reconnaître le contenu de son expérience. Examinons plus avant cette dynamique réflexive.

5.4.1 La pensée émergente dans la relation au Sensible

Les entretiens mettent en évidence que les personnes perçoivent une forme de pensée directement issue de leur expérience corporelle, pensée qu'ils qualifient de spontanée, émergente, inhabituelle, non réfléchie, d'une autre nature que celle qui se construit sur la base d'une démarche réflexive. Cela ouvre la perspective d'une possibilité du développement d'une pensée ancrée dans le corps, à partir de l'immédiateté de l'éprouvé corporel, en tant « qu'outil précieux grâce auquel on peut discriminer, catégoriser, comprendre la vie, sa propre vie » (Bois, 2006, p. 128).

Annie précise : « *Si je réfléchis, ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les mêmes infos (A.3 L134-L135)*. Mathias va dans le même sens, il arrive à faire la distinction au moment de l'entretien avec une « *réponse évidente* » (M.4 L84) et lorsque « *le mental et la logique qui disent le contraire* » (M.4 L85). Steffy rajoute que cette forme de pensée peut *émerger pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance*. Elle reconnaît cette forme de pensée parce qu'elle *entre en résonance et procure un soulagement* » (St.4 L33-L34).

Ces pensées émergentes sont des informations non-intentionnelles, non-réfléchies, qui portent sur différents champs de l'expérience ou de leur vie. Nous les avons catégorisées selon les orientations suivantes.

➤ *D'ordre professionnel*

Pour Annie, par exemple, ce sont des pensées liées au besoin urgent de terminer les actions entreprises et, ne plus s'investir dans un nouveau projet qu'elle ne pourra mener à son terme à cause de son congé de maternité par exemple.

➤ *En rapport à une préoccupation*

C'est aussi souvent une réponse par rapport à une préoccupation, d'ordre familial, une attitude à adopter pour son bien-être, « *j'ai besoin de me préparer à être mère* », pour Annie, ou une aspiration à maintenir un rythme et une présence, même dans la vie quotidienne.

Ce type de pensée peut révéler un tracas ; par exemple, une prise aux épaules qui provoque la remémoration d'un sujet sensible concernant son dernier employeur avec qui elle est en procès, pour Annie des sentiments, la peine qu'elle a ressentie lors de la séparation de son frère.

➤ *Sous forme d'images*

Les pensées surviennent aussi sous forme d'images, *ou de film*, émergeant de l'expérience et non induites. Annie s'est *vue peindre, elle a eu deux ou trois idées de tableau* à réaliser pour décorer la chambre du bébé. L'image devient un appui ou révèle sa fonction créatrice et constitue une invitation au passage à l'action. Jeanne voyait le mouvement entre ses iliaques et la symphyse pubienne.

À d'autres moments, ce sont des images liées au souvenir d'un traumatisme récent, par exemple chez Élise la cause d'une douleur au cou. La resensorialisation de son cou a remis en mémoire un tour en manège récent où elle a immédiatement senti que sa « *nuque prenait un coup* » (E.3 L55). Cet événement a été remémoré lorsque la pédagogue a posé ses mains à cet endroit, « *Je me suis souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti* » (E.3 L56-L57).

Élise témoignait d'un inconfort corporel qui se traduisait par la perception d'une résistance, le ressenti d'un désaxage et de la perte d'une moitié de soi. Cet état s'accompagnait de la perception d'une image d'elle, devant son ordinateur. Elle a

également revu la scène et *le moment ou elle a capté* dans son ventre les paroles de sa fille en pleine *crise d'ado*.

Pour Sandra, il s'agit de cerner la cause de sa douleur au bras droit et de la discriminer de sa douleur habituelle liée à sa mauvaise posture professionnelle et sa petite taille. Elle se revoit « *en train de forcer sur ce bras pour lancer la balle* » (S.1 L157-L158) au squash et une autre fois *une image d'elle qui portait les valises*.

Steffy rajoute que le sens de la libération d'une tension se donne sous forme de « *pensée comme une évidence, des images, une phrase d'un livre* » (St.4 L225).

Pour Véro, une pensée qui émane de sa profondeur lui indique la cause de ses torsions de cheville : *sa dispersion, sa contrariété, sa perte d'ancrage au sol ainsi que son manque de stabilité*.

Pour Zabeth, la raison de sa poussée d'eczéma, qui n'est pas uniquement liée à une cause psychologique, mais à une cause organique (la prise d'antibiotiques).

➤ *D'un caractère positif*

Les pensées sont souvent aussi des pensées positives, comme chez Mathias, qui découvre l'affirmation de soi : « *Pendant la séance, je me disais qu'il ne fallait pas que je m'en veuille encore plus, ça ne sert à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais pas comment l'expliquer, mais c'est venu tout seul* » (M.1 L137-L139).

Pour Zabeth, c'est la nécessité de prendre soin d'elle : « *Je me disais intérieurement, fais-toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des choses* » (Z.1 L106-L108).

5.4.2 L'accompagnement des pensées émergentes

À travers l'analyse des récits d'Annie, on découvre que juste l'émergence de la pensée et sa prise de conscience ne suffisent pas toujours pour qu'il y ait une transformation à la fois physique et psychique. En effet, elle précise que c'est *le fait de prendre conscience de son besoin de prendre soin d'elle*, de connaître le moyen d'y parvenir à savoir *arriver à se poser et avoir un rythme même en dehors de chez elle et d'accepter l'idée*. C'est donc l'accompagnement de cette pensée spontanée par un processus actif, réflexif qui a permis une transformation, c'est-à-dire : *un grand sentiment de soulagement et de bien-être, ma respiration s'est allégée, mon bassin s'est posé, je me sentais en paix, ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps*. On constate un effet soignant dans le sens d'un relâchement physique, d'un état de bien-être et formateur

dans le sens de prises de conscience, d'acceptation d'une nouvelle manière d'être et d'agir, la nécessité de prendre soin d'elle, d'arriver à se *poser et avoir un rythme même en dehors de chez elle*. On retrouve le même phénomène chez Steffy. Au cours de la séance, elle prend conscience à travers le ressenti de la fragilité de son sacrum, qu'elle a *encore besoin de temps pour qu'il se consolide et c'est à ce moment de prise de conscience qu'elle a eu cette grande respiration de soulagement*. On retrouve la dimension soignante à travers le soulagement de la respiration, accompagné de l'acceptation du changement de sa manière d'être et d'agir au quotidien. Elle témoigne : *« C'était comme si le fait d'accepter de m'autoriser encore à prendre du temps pour me poser, pour m'occuper de moi c'était vraiment quelque chose d'important pour moi. De m'autoriser cette lenteur qui finalement m'oblige à rester présente et respecter un rythme physiologique » (St.4 L104-L107)*. Dans les deux cas, ces émergences livrent les aspirations personnelles de chacune à prendre soin d'elles et ainsi de pouvoir se positionner en tant que sujet.

5.5 Mise en perspective sur les liens soin-formation

Cette catégorie transversale modélise donc un processus par étapes présent dans les séances de relation d'aide manuelle. Elle a émergé au cours de l'analyse transversale quand nous recherchions les liens entre les aspects soignants et formatifs présents au cours même d'une séance.

Par l'analyse de certaines séances clés, nous avons pu éclaircir les aspects soignants et formatifs de moments précis de la séance. Ce qui nous a permis de présenter ce que nous avons appelé un processus d'auto-régulation. Puis, nous avons replacé ce processus dans le contexte plus large de l'accompagnement tout en ciblant ses aspects formatifs et soignants.

5.5.1 Les aspects formatifs

Les premiers aspects formatifs qui émergent de la modélisation de ce contexte sont les aspects attentionnels et perceptifs, permettant au participant de développer une qualité de présence nécessaire au suivi de la séance.

Un autre aspect formatif que notre analyse a relevé est la capacité à appréhender les nouveautés rencontrées pendant la séance. L'analyse montre bien ce facteur clé de la

nouveauté, comme apport d'information à la personne et comme signe de sa capacité à la prendre en compte.

Enfin, la découverte par les participants d'un mode de pensée préréflexif, qui caractérise le style de pensée qui se développe au contact du Sensible du corps, est naturellement un aspect formatif important.

5.5.2 Facteurs soignants et formatifs

L'analyse transversale a aussi montré la présence et le rôle central de ce que Bois a dénommé la « conscience témoin » (Bois, 2009 ; Berger, 2006), c'est-à-dire cette capacité de la personne à être à la fois présente à son expérience, « je ressens », et à la prendre en compte, « je ressens que je ressens ». Le développement de la conscience témoin chez tous les participants leur offre l'opportunité de faire de leur expérience vécue pendant les séances une occasion d'apprentissage en temps réel.

Ainsi, l'analyse a montré que certaines séances clés le sont par la mise en jeu d'attitudes nouvelles comme :

- la distanciation par rapport à des éprouvés douloureux ;
- l'acceptation de certains événements ou traits de personnalités ;
- le changement de regard sur leurs problématiques.

Ces attitudes essentielles dans un processus de transformation sont pour nous porteuses d'aspects à la fois soignants et formatifs. Ils sont soignants par leurs effets sur les problématiques rencontrées, le soulagement physique et psychique, et formatifs puisqu'ils permettent à la personne de découvrir comment s'adapter et adopter d'autres stratégies d'action ou de comportements.

Dans cette activité d'autorégulation propre à certaines séances, l'analyse transversale a aussi mis à jour l'application de celles-ci à la régulation des phénomènes émotionnels. Ces régulations spécifiques nous semblent aussi porteuses de ce double aspect soignant et formatif entrelacé : libération émotionnelle et, contemporanément, apprentissage de la distanciation et de l'acceptation.

5.5.3 Moments clés soignants et formatifs

Le cœur du modèle de ce processus par étapes est la découverte de moments clés dans certaines séances, moments qui se sont révélés à la fois soignants et formatifs.

L'analyse transversale des séances clés que nous avons présentée montre bien cet entrelacement : la libération manuelle de certaines zones du corps en souffrance, ou au

contraire « désertées » sensoriellement, provoque chez le participant la compréhension d'enjeux personnels ou existentiels capitaux pour leur évolution personnelle. Retenons l'exemple d'Élise qui, au moment d'une prise abdominale, prend conscience de sa colère, et même plus, de son attitude mal adaptée vis-à-vis de sa fille. On peut remarquer que les aspects soignants et formatifs sont réciproques ou synchrones : la libération tissulaire favorise le processus de compréhension, mais la libération ne peut apparaître que si la personne l'accompagne de son implication et de son accord.

D'une certaine façon, ce processus caractérise bien la libération du psychotonus, que nous avons présenté dans notre cadre pratique, tout en montrant les aspects entrelacés soignants et formatifs.

6 Capacité de transfert dans la vie quotidienne

L'analyse transversale des entretiens montre les effets de ces découvertes pendant les séances, dans la vie quotidienne des participants. Si la démarche de formation et de transformation engendrée par l'expérience du Sensible porte en elle des enjeux existentiels, reste donc à préciser dans quels secteurs de la vie et comment ceux-ci s'incarnent. C'est à l'analyse transversale de ces transferts que nous nous intéressons dans ce chapitre.

Du point de vue de notre question de recherche, et concernant les apprentissages de la vie, nous trouvons des applications et des transferts sur :

- la découverte ou la consolidation des attitudes de santé, à savoir la gestion des postures, la prise en soin de son corps, la capacité de donner du sens pour changer d'attitude, l'autonomie dans l'application des outils de la méthode ;
- le développement d'une compétence attentionnelle d'auto-observation, une attention à ses gestes, un rapport évolutif aux symptômes ;
- la gestion émotionnelle dans le quotidien, l'appui sur le ressenti, la distance d'avec ses pensées, l'adaptation aux événements et l'autonomie ;
- le rapport aux autres et au monde, l'attention aux autres, la capacité à passer à l'action au quotidien.

6.1 Découvrir ou consolider des attitudes de santé

La traversée de périodes de turbulences de vie, l'épreuve d'événements douloureux, sont autant de motivations pour demander de l'aide, adopter et consolider des attitudes de santé. En ce sens, la motivation à poursuivre les séances permet de réajuster leurs réactions face aux difficultés de la vie, et il semblerait même de préserver l'état de santé comme le souligne Bois (1984) : « Notre état de santé dépend de notre faculté à assumer nos réactions face à nos émotions » (p. 191).

6.1.1 Gestion de ses postures

Chacun des participants témoigne de la possibilité à la participation active à sa santé. Ainsi, Steffy constate que, dans cet état de centrage sur elle-même, « *son quotidien s'articule différemment* » (St.4 L205-L206). Cette part active s'exerce dans différents axes, la capacité de s'auto-évaluer, de ne pas sortir de sa globalité malgré la difficulté vécue, la capacité de demander de l'aide, la capacité de prendre conscience des mauvaises postures du quotidien. Par exemple, Élise découvre que certaines activités comme le travail sur l'ordinateur la sortent de sa globalité. Sandra a pris conscience que ses rares périodes de dépression correspondent à la sensation de ne « *plus se ressentir dans sa globalité* » ni « *reliée* » à elle-même (S.3 L151).

Véro, au cours d'une séance, découvre la cause de ses récurrentes torsions de cheville : un état de colère et une dispersion dans ses actions. Elle ressent la nécessité d'adopter dans le quotidien une attitude ou un ressenti en accord avec elle-même. Elle pense ainsi adopter une attitude de santé dans son quotidien : « *Je pense que c'est une question de présence à soi et d'écoute de soi. D'attitude mentale et physique, les deux doivent être en harmonie* » (V.3 L147-L149).

Pour Jeanne, il s'agit d'apprendre à faire de plus en plus attention à ses postures dans le quotidien, tout comme Élise face à sa posture devant l'ordinateur ou Sandra lorsqu'elle utilise le sèche-cheveux chez une cliente. Un autre axe est ainsi constitué d'éléments d'hygiène de vie. Par exemple Élise nous dit apprendre : « *La patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie* » (E.2 L17-L19).

6.1.2 Prendre soin de son corps

Pour Mathias, la parole seule et la méthadone ne lui suffisent pas à le faire décrocher de son addiction. La reconstruction de son rapport au corps lui permet de retrouver en lui un espace de conscience et de confiance grâce auquel il peut maintenir son état de sevrage et continue à s'affirmer dans son rôle de père. Il adopte une hygiène de vie plus conforme à ses besoins physiologiques de sommeil, de nourriture et d'attitudes plus responsables sur la route. On retrouve cette attitude de soin régulièrement dans de nombreux témoignages.

6.1.3 Donner du sens pour changer d'attitude

Steffy donne du sens à sa chute sur le sacrum, qui devient une opportunité pour s'occuper d'elle et avoir accès à la lenteur au quotidien et ainsi être plus présente à ses actes et à elle-même.

En accompagnement de sa blessure physique – avec la fissure de son sacrum suite à une chute de cheval (*St.4 L64-L65*) – les motivations de Steffy sont de trouver un soulagement de ses douleurs, faire un travail sur *l'impact physique et psychique du choc, relancer son mouvement interne*. Elles se prolongent vers la découverte du sens de cet événement, à savoir la capacité de se rapprocher d'elle et de s'autoriser à respecter ses besoins par l'accueil de la lenteur. Les séances lui ont permis de donner un sens à son accident et l'opportunité d'effectuer tout un travail autour du rôle de la lenteur et de son transfert dans le quotidien, de modifier ses modes d'action aussi bien professionnels que personnels, mais aussi de diminuer ses douleurs physiques liées à l'accident.

6.1.4 Autonomie dans l'application des outils

On trouve également des capacités d'auto-traitement, comme par exemple Patrick qui utilise les outils pédagogiques expérimentés en séance pour les appliquer aux membres de son orchestre, tel le travail sur les rythmes dans un objectif de remise en forme. Ceux qui pratiquent au quotidien l'intériorisation ou la gestuelle apprise en séance, Annie reste en contact avec son bébé ou encore Patrick, Steffy, Sandra utilisent les outils de la méthode pour gérer des situations inconfortables. Ils se donnent les moyens d'une démarche favorisant la santé.

Au final, on peut conclure qu'ils ont acquis une vision panoramique de la santé ou de la maladie. On peut noter leur capacité de transfert dans le quotidien de « prise en soin »

de leurs attitudes et comportements acquis au cours des séances. Ils retrouvent la confiance et la possibilité d'entreprendre les choix en faveur de leur épanouissement et de leur santé. Ils apprennent à reconnaître leurs besoins et les respecter. Tout simplement à prendre soin d'eux et sont conscients de se former dans ce sens. Ils découvrent un capital santé en tant que bien propre, qu'ils se doivent d'entretenir et de pérenniser au profit de leur bien-être. Cette participation active à la santé constitue une dimension formative née du développement de compétences perceptives à se percevoir et la capacité à se donner les moyens d'évaluer leur état corporel, mental, émotionnel et psychosocial, mais aussi de passer à l'action pour adopter des attitudes de santé responsable.

6.2 Développement d'une compétence attentionnelle d'auto-observation

6.2.1 Une attention à ses gestes

Les témoignages laissent également entrevoir une dimension transformatrice dans le sens d'un transfert de cette attention à leur présence dans leur quotidien, à partir d'un contact conscient avec leurs ressentis corporels. Par exemple, Jeanne apprend à faire attention à sa présence à ses gestes au quotidien : « *J'essaye de ne pas penser à autre chose* » (J.1 L89) ; de même pour Mathias : « *Je suis présent à ce que je fais, j'anticipe* » (M.5 L169). Patrick apprend à « *être attentif à chaque chose, donc être plus présent* » (P.2 L100). Ainsi, le développement de ce geste mental d'intention d'accueil de soi-même fait émerger différents types d'attention. Ils prennent acte de leur présence et se reconnaissent comme agissants, ce qui témoigne de leur participation active et d'un processus de transformation de leurs manières d'être et d'agir au quotidien.

6.2.2 Un rapport aux symptômes évolutif

Pour d'autres à chaque fois qu'une épreuve perturbe leur vie, leur rapport face aux symptômes change, par exemple Sandra parvient à gérer les périodes de dépression ou de panique. Le témoignage de Zabeth va dans le même sens. Sandra arrive même à faire le lien entre ses périodes difficiles et une désorganisation interne, la sensation de ne « *plus se ressentir dans sa globalité* » ni « *reliée* » à elle-même (S.3 L151). Ce qui démontre le développement d'une capacité à percevoir ce qui se passe dans leurs corps et une facilité de reconnaissance de certains signes qui les avertissent d'un déséquilibre. Cette prise de conscience va leur permettre de mettre en place des dispositions pour

retrouver un équilibre, soit par eux-mêmes en pratiquant des exercices spécifiques ou en reprenant contact avec la pédagogue pour une nouvelle séance.

6.3 Gestion émotionnelle dans le quotidien

Le témoignage des participants indique que les effets d'une potentialité de régulation émotionnelle, par le biais de la restauration d'un lien avec le corps, se font sentir dans leur quotidien. Nous y retrouvons les mêmes phénomènes déjà relevés dans la découverte de la régulation des émotions au cours des séances : l'appui sur le ressenti, la distance avec ses pensées, puis la capacité d'autonomie.

6.3.1 L'appui sur le ressenti

Annie exprime clairement l'importance du développement de la capacité à repérer dans son corps les effets de ses émotions qui deviennent ainsi des repères pour changer d'attitude : « *Avant j'étais en colère sans pouvoir le situer dans mon corps et donc agir dessus, j'étais collée à mes émotions, maintenant je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L206-L209). Être bien, être soi, être présent face aux problèmes de la vie, voilà le chemin que chacun des participants cherche à développer pas à pas.

Steffy confirme dans son témoignage que le recentrage sur son ressenti pendant la séance, lui permet de donner une nouvelle perspective pour transformer sa situation. Cette action lui permet d'identifier son état émotionnel, de prendre de la distance par rapport à ses émotions et de « *ressentir plus clairement ses besoins du moment, ses élans de vie* » (St.4 L30-L31).

On retrouve également cette capacité de gestion face à une difficulté interpersonnelle chez Steffy qui a la charge de désigner les personnes concernées par un futur licenciement. Elle espère, que l'accordage entre son ressenti et ses pensées va permettre que sa décision ne vienne *pas* « *juste d'une logique prise intellectuellement, mais de la globalité du corps, avec les différentes parties de moi. Je pense qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus humaine* » (St.4 L143-L145). Cette expérience va lui permettre de composer efficacement et de mobiliser toutes ses ressources pendant le processus de décision, au moment de la deuxième vague de licenciements.

Véro confirme que ses changements d'attitudes sont liés à la validation de ses perceptions corporelles internes : « *J'essaye le plus possible de ressentir la réponse en*

moi ou ce qui raisonne en moi, ce qui est bon pour moi dans le moment » (V.3 L222-L223). Annie parvient à localiser l'endroit de son corps affecté par la colère et ses effets sur son tonus physique et sa capacité d'agir dessus : « *Là je peux relâcher mon diaphragme, mais ça me demande un effort, mais c'est possible. [...] je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L205-L209).

D'autres, comme par exemple Steffy, trouvent des repères qui leur indiquent qu'ils ont perdu leur globalité ou Zabeth pour qui ses poussées d'eczéma *sont devenues un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas*. Elle décode les messages de détresse que lui envoie son corps : « *Dès que je commence à sentir mon dos ou que j'ai du mal à me concentrer. Alors, j'ai tendance à me gratter, ça j'en ai pris conscience depuis que je viens te voir* » (Z.2 L21-L22).

6.3.2 Distance d'avec ses pensées

Élise et Mathias témoignent de l'impact sur leurs pensées ; ils *tournent moins en rond dans leurs pensées*. Les témoignages vont dans le sens d'une amélioration de leur façon de gérer les situations. Par exemple, Annie face à sa colère ou sa tristesse nous explique : « *Une partie de moi observe ce qui se passe dans mon corps. En fait, je prends de la distance face à ce que je raconte et je suis présente à moi-même. Je ne suis pas que de la colère ou de la tristesse, mais elles font partie de moi et me créent des effets en moi que je suis capable d'identifier* » (A.4 L209-L212). Patrick reconnaît que son « *regard sur les événements change* », (P.1 L66), il arrive à les gérer, « *les choses me paraissent plus simples et gérables* » (P.2 L156).

6.3.3 Adaptation aux événements et autonomie

Cette mise à distance émotionnelle développe une capacité d'adaptation de Sandra, par rapport à des situations de stress, de fatigue ou de décalage horaire (S.2 L73). Dans le témoignage d'Annie, on retrouve cette capacité à prendre du recul face aux événements, « *c'est incroyable d'arriver à ne plus culpabiliser et de réussir à ... pas à maîtriser les événements, mais à avoir beaucoup plus de recul face aux événements* » (A.1 L88-L89). Elle nous livre un constat supplémentaire, elle ne culpabilise plus, elle reconnaît et assume ses désirs ou besoins.

Pour Jeanne, le sentiment d'être plus incarnée lui permet d'être « *plus adaptable peut-être face aux événements* » et « *beaucoup plus sereine* » (J.3 L160). Pour Mathias, les

séances l'ont aidé « à *positiver son incarcération et se reconstruire un avenir positif* » (M.5 L89).

On trouve, dans le témoignage de Steffy, la mise en place de stratégies s'appuyant sur les exercices pratiqués en séance (St.2 L161-L165), ce qui signe un processus d'autonomisation. Ces actions lui permettent de « *maintenir sa globalité* », « *son intériorité* », la régulation de l'intensité de ses émotions, d'adopter une attitude de présence aimante envers elle-même dans sa situation professionnelle délicate.

6.4 Rapport aux autres et au monde

Derniers transferts : le rapport aux autres et le rapport au monde, sous la forme de la mise en action. Ces deux types de transferts sont importants puisqu'ils signent l'intégration du processus d'apprentissage du milieu protégé qu'est l'accompagnement en séance dans leur vie quotidienne. Ensuite, ils sont aussi notables parce que, dans une première approche, on pourrait supposer que le développement de la relation à soi, même sur le mode du Sensible, pourrait favoriser des attitudes plus égocentriques ou tournées vers la préoccupation de soi. Ainsi, il est remarquable de relever plutôt des attitudes qui vont dans un sens opposé : vers l'attention aux autres et l'engagement de soi dans sa vie sociale.

6.4.1 Une attention aux autres

L'analyse témoigne bien d'un lien entre le développement de la présence à soi, de l'écoute de soi et la capacité d'être à l'écoute des autres. On retrouve ce lien chez tous nos participants. À ce niveau, il s'agit bien pour nous d'un invariant.

Par exemple, Véro s'appuie sur un registre sensoriel pour entrer en relation : « *Avant, je percevais les gens intellectuellement, j'avais besoin de leur parler pour les étudier, maintenant je les ressens* » (V.2 L157-L159). Dans le même registre, Élise retrouve le plaisir de s'occuper de son fils « *le ressentir, partager avec lui* » (E.1 L65-L66). Pour Patrick au niveau personnel, c'est le retour de sa capacité à aimer. Concernant Zabeth, c'est se ressentir plus à l'aise dans ses relations et assumer qui elle est : « *Avant je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui, maintenant c'est d'abord par rapport à moi-même, bien sûr dans le respect de l'autre* » (Z.1 L99-L100).

Mathias s'affirme à nouveau dans son rôle de père et prend du plaisir à inviter du monde chez lui. Ses fréquentations évoluent, il fait de nouvelles connaissances dans un milieu différent.

Sandra découvre une meilleure relation avec ses proches, passe plus de temps avec eux, retrouve du plaisir à s'occuper de son fils et aborde ses devoirs scolaires avec beaucoup plus de sérénité. Sa décision de ne pas avoir de deuxième enfant pour le moment, est basée sur son ressenti personnel et non par rapport à des avis extérieurs. Ces décisions lui ont permis d'accompagner son père qui souffrait d'un cancer et son mari victime d'un accident de travail.

Au final, il s'agit d'une question de développement d'une qualité de présence à eux-mêmes avec comme support principal leur corps qui va ouvrir l'accès à la présence à autrui, ce qui nous rappelle les propositions de Bois (2011) : « Ainsi, cheminer vers soi invite à cheminer vers autrui sur le mode de la réciprocité actuante, une relation pleine et vivante. »

6.4.2 La capacité à passer à l'action au quotidien

Sans vouloir prouver de lien direct entre l'évolution du rapport au Sensible et la mise en action dans son quotidien, comme nous l'avons déjà montré, l'analyse met en lumière la présence de transfert entre des vécus pendant les séances et les décisions prises puis le passage à l'action dans le quotidien. Nous relevons les mises en action les plus remarquables comme symptômes précis de ce phénomène.

Dépassant ses retenues Annie a entamé une procédure aux Prud'hommes ; Mathias négocie un étalement aux impôts ; Zabeth et Steffy entament des démarches administratives ou financières pour leur divorce. Véro a passé avec succès son agrégation et a acheté une maison, projet longtemps ajourné.

Sandra a pris la décision de vendre son salon de coiffure et de *faire du domicile* malgré les peurs et l'incompréhension de son entourage. Zabeth ose s'affirmer professionnellement pour trouver sa place au sein de son équipe. Elle ose négocier son salaire et ses horaires (Z.1 L101-L102).

Patrick a entamé sa formation de chef d'orchestre, assume sa passion et a développé de nouvelles capacités et attitudes pédagogiques face à son orchestre (P.2 L139-L142).

7 Conclusion générale

Ce chapitre présente six points-clés de notre analyse transversale.

7.1 Évolution formative du projet initial

La première catégorie transversale est *l'évolution formative du projet de départ* qui indique que les motivations initiales des personnes se sont modifiées au cours de l'accompagnement sur le mode du Sensible. L'installation d'un climat de confiance et leur implication personnelle ont permis des effets soignants par le soulagement des symptômes, souvent dès les premières séances. C'est ainsi que par contraste, la personne prend conscience de son état de souffrance initial, de la distance entre elle et son corps, puis de ses perceptions internes et de son éprouvé. Ceci les conduit à une sensation agréable qui va jusqu'à leur permettre de goûter le plaisir de se *sentir vivant*. L'analyse transversale révèle une réconciliation avec leur corps et eux-mêmes qui leur procure un élan pour entrer dans un processus de formation de soi. Pour d'autres comme Sandra ou Zabeth, l'évolution de leur « projet de survie » en « projet de vie » s'est faite très progressivement pour devenir une opportunité de découverte de soi.

7.2 Importance soignante et formative de la relation pédagogique

La deuxième catégorie transversale est *l'importance de la relation pédagogique*. Par l'analyse des entretiens, nous avons pu constater le rôle majeur de celle-ci, reposant sur un entrelacement de savoir-faire et d'un « savoir-accompagner » spécifique à la relation d'aide du Sensible. La relation d'aide se construit autour d'un toucher de relation qui nécessite un apprentissage à « se laisser toucher ». Les témoignages laissent supposer que, malgré certaines difficultés à se laisser toucher pour certains, l'attitude de la pédagogue respecte une posture spécifique de « distance de proximité ». Elle est à la fois proche et à la fois distante ce qui est suffisamment sécuritaire et respectueux pour que les participants acceptent l'invitation à une (re)connexion avec leur propre intériorité. C'est une condition première du processus soignant et formatif.

Nous avons également relevé la capacité des participants à se former à la réciprocité actuante dans laquelle l'attitude de neutralité active et la présence du praticien mais

aussi de la personne accompagnée participent activement au processus soignant et formatif.

Pour répondre à notre question de recherche, nous en avons aussi déduit que cette relation relevait des deux dimensions, soignante et formative, que la relation pédagogique spécifique à l'accompagnement sur le mode du Sensible portait intrinsèquement, à la fois des effets soignants et des effets formateurs. Nous avons d'une part :

- un acte de « prendre soin de soi » du praticien particulièrement de son lien avec le Sensible, qui se construit et s'affine, se stabilise, s'enrichit au fil des années ;
- et un acte de « prendre soin de l'autre » à travers son lien avec le Sensible de la personne accompagnée.

De l'autre :

- un acte formatif dans le sens où l'accès au corps sensible suppose de recruter des ressources perceptives spécifiques et, soignant dans le sens où le praticien rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps.

Les catégories transversales suivantes sont importantes pour notre question de recherche : la catégorisation des *effets du toucher*, puis des *effets somato-psychiques* et la catégorie théorisante mettant en lumière un *processus par étapes* d'autorégulation prenant place au cœur des séances d'accompagnement.

7.3 Liens soignants et formatifs dans le toucher de relation

L'analyse transversale a montré la variété des effets du toucher relationnel qui vont de la restauration chez la personne d'une relation riche à son corps, aux effets réparateurs « soignants » comme un apaisement de la douleur et de la souffrance physique et psychique, aux effets sur le sevrage et le burnout, sans que ce soit pour autant son objectif premier. On peut découvrir une première articulation soignante et formative avec le fait que le soulagement de douleurs physiques ou psychologiques permet à la personne de déployer une nouvelle attention à son corps qui lui offre la possibilité d'une construction de soi. Le toucher ramène la personne au fait *d'être touchée* dans le sens de *se ressentir, de s'émouvoir*. Le toucher manuel de relation est perçu comme un moment agréable qui offre à la personne des effets « classiques » du toucher comme la

revalorisation du corps, un relâchement, la sensation de bien-être, et l'ouverture vers les spécificités du toucher de la pédagogie perceptive, de par la prise en compte de la dimension du Sensible du corps.

Dans un premier temps, le toucher révèle à la personne un état de mal-être, un rapport au corps distancié, un rapport au corps douloureux, une faible capacité d'adaptation face aux événements de la vie perçus comme difficiles. Puis, progressivement, l'analyse des entretiens révèle toute une progression du rapport au corps qui s'affine et s'enrichit au fil des séances. Tous les participants sont conscients de s'engager dans un processus de changement et d'y déployer leur part active. En effet, l'analyse montre bien que ce renouvellement de rapport livre un monde inédit de nouveaux contenus de vécu qui livrent de nouvelles manières d'être à soi, d'être aux autres et au monde, et finalement d'être en santé.

Nous avons pu ensuite préciser l'impact des effets somato-psychiques sur les liens entre dimensions soignante et formative. Par exemple, la libération de l'emprise des mémoires corporelles et des immobilités permet la restauration de l'accès aux messages ainsi délivrés « dans » et « par » son corps.

7.4 Un processus par étapes décrivant les effets réciproques soignants-formatifs

La catégorie sur *le processus en étapes* a permis de préciser les étapes qui conduisent au processus d'accordage somato-psychique. Elles vont de l'apprentissage de la mobilisation de l'attention qu'il s'agit de déployer dans sa corporéité, la capacité de la personne à pouvoir reconnaître, de témoigner de son vécu, d'en donner une description et de donner du sens à son expérience corporelle. Nous avons soulevé le rôle clé de la nouveauté qui constitue autant un élément de confrontation qu'une d'opportunité de changement, la découverte de la conscience témoin et son intérêt pour l'évolution du rapport aux émotions.

Plus particulièrement, le processus par étapes que l'analyse transversale a mis à jour montre l'apparition et le développement de capacités d'auto-évaluation de leur gestion émotionnelle, d'anticipation des problèmes et la mise en place de ressources. Nous avons aussi relevé la spécificité du mode de pensée préréflexif ancré dans la relation au Sensible du corps, qui permet à la personne de produire de l'inédit et finalement d'en

tirer du sens. Les transformations à cette étape en lien avec le corps Sensible sont un apprentissage expérientiel et immanent.

L'accompagnement leur a permis de discerner le potentiel émergent au sein de l'expérience soit par l'intermédiaire d'une sensation vécue (le fait de conscience) et l'utilisation de la conscience réflexive pour en tirer de l'information (fait de connaissance). Nous retrouvons là tout au long des analyses des éléments de la phase perceptivo-cognitive décrite par Bois (2007) dans une mise en perspective. La personne prend du recul face à sa problématique et découvre dans un premier temps, *le silence du mental, le silence tout court*, puis une nature de pensée préreflexive différente du mode de pensée habituel.

L'analyse du cas d'Élise nous paraît exemplaire de ce processus par étapes. La libération d'une zone en souffrance physique lui procure une sensation de chaleur, lui permet de revoir la scène de la cause de sa douleur, sa contrariété avec sa fille, et le siège de l'impact d'un sentiment de colère en relation avec celle-ci, en l'occurrence son ventre. La libération physique, suivie de la compréhension de la cause, a eu comme conséquence de lui enlever ce sentiment de colère. Elle en découvre même le sens, *c'était clair qu'elle avait dépassé ses limites de tolérance, elle aurait dû prendre le temps de se poser à ce moment là pour prendre du recul*. Cette prise de conscience va lui permettre de mettre en place des stratégies qui vont l'aider à ne plus dépasser ses limites. Dans ce cas, la dimension soignante est première lors de l'équilibration psychotonique. Elle la libère de sa douleur et permet à la dimension formatrice, faite d'un entrelacement de faits de conscience en relation avec la physiologie corporelle et de connaissance, de se déployer à plusieurs niveaux. La séparation en différentes étapes est ici arbitraire, car elles s'entrelacent et se réalisent le plus souvent en même temps.

On rencontre ainsi à travers les analyses la capacité de renouveler un point de vue sur une problématique et des possibilités d'actions dans le quotidien. Notons que ces deux temps de la dimension soignante et formatrice sont fusionnés au moment même où la personne vit l'expérience. On peut rajouter que c'est bien une attitude particulière constituée d'une dose de curiosité, d'engagement, d'implication, d'éprouvé (dans le sens de mettre le vécu à l'épreuve). Elle permet de cerner les contours ou de comprendre la signification des phénomènes qui naissent de son contact avec la dimension sensible. La personne est à la fois l'actrice et la spectatrice de ce qui se passe.

7.5 Le transfert comme témoignage des liens soin-formation

Enfin, l'analyse transversale a aussi montré que la personne a la possibilité de prolonger par la réflexion en post-immédiateté cette pensée émergente et en voir les effets possibles dans sa vie quotidienne. Ce qui signe la réalité concrète de ces apprentissages.

Les témoignages indiquent que les participants retrouvent une capacité d'adaptation face aux événements de la vie. On peut citer Sandra qui a pu accompagner son père en fin de vie. Les transformations concernent la compréhension d'un événement et l'enseignement que la personne peut en tirer, puis le transférer dans la vie quotidienne. Élise par exemple a compris la raison de son mal de ventre (son conflit avec sa fille), cerné le dépassement de ses limites de tolérance puis a mis en place des stratégies qui vont l'aider à ne plus dépasser ces limites et ainsi transformer ses manières d'être. Ce renouvellement « est une façon d'être présent à soi, mais aussi présent à soi dans l'action, ce qui demande à la fois d'être au courant de ce qui se passe et de l'accompagner ; une façon d'être où le sujet devient acteur de sa vie et non plus seulement sujet percevant consentant » (Guillaume, 2012, p. 13).

Nous n'avons également relevé que le développement de cette conscience engendre une confiance qui permet une persévérance et la prise du recul par rapport aux choses, aux événements ou à soi, permet d'être moins dans un rôle de victime et plus acteur de sa vie. Il favorise un accueil de la vie, une actualisation de potentialités, une compréhension d'autrui. L'ensemble des témoignages laisse penser que les participants se trouvent dans une dynamique de transformation vers ce qu'il y a de plus authentique en eux. On peut rajouter dépouillés de ce qui n'était pas eux.

Cependant, nous avons relevé au cours des analyses que l'intégration dans le quotidien de ces capacités de transformation de manières d'être ou de faire, ne vont pas de soi. Parfois, elles sont immédiates et parfois non. Ce passage à l'action relève de la part active de la personne de son engagement, de ses résistances aux changements, de la singularité de la rythmicité propre au changement. Elle dépend aussi de la période d'assimilation qui révèle comme l'indique Guillaume « des peurs, retenues et blocages et qui déterminera la temporalité nécessaire au changement en fonction du secteur de vie concerné, de la personnalité de l'individu, de son contexte, de son histoire ; l'amplitude même du changement ; etc. » (*Ibid.*, p. 13). On retrouve la singularité de la

transformation à travers le témoignage d'Élise qui dit apprendre : « *La patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie* ».

Cette capacité de transfert mériterait d'être approfondie. L'analyse indique que la relation d'accompagnement, et particulièrement l'accordage somato-psychique en tant que prise en charge globale, participe à développer des ressources, faciliter ce chemin de transformation de leurs manières d'être à soi, aux autres et au monde, mais aussi d'agir autrement jusque dans le quotidien.

7.5.1 Effets soignants

Nous pouvons conclure que les séances ont des effets soignants avec des effets sur les douleurs somatiques, l'accès à une nouvelle dimension de leurs corps, sa prise en soin, la découverte ou la consolidation des attitudes de santé par la gestion des postures, des attitudes préventives comme la capacité de donner du sens pour changer d'attitude, l'autonomie dans l'application des outils de la méthode, une action sur l'unité somato-psychique. Le rapport au Sensible met face à des choix de possibles sur lesquels la personne a la responsabilité et la possibilité de les incarner, d'y revenir, de les refuser, de les ignorer ou de les goûter. Dans nos résultats, la transformation est progressive et il convient de l'entretenir, elle dépend du choix de la personne. Patrick nous donne une piste en indiquant que le garant de la transformation serait le passage de *la sensiblerie* à *la sensibilité* qui correspond à l'équilibration somato-psychique, laquelle révèle une palette de nuances, de possibilités nouvelles.

7.5.2 Effets formatifs

La dimension formative est perçue à travers ce qui favorise : la faculté d'apprendre de sa vie, le changement de ses manières d'être à soi, aux autres et de faire, le développement de compétences attentionnelles, de présence à soi, le rapport à soi, la connaissance de soi, la gestion émotionnelle, le rapport aux autres et au monde, l'attention aux autres, la capacité à passer à l'action au quotidien. Elle rend la personne capable de se donner les moyens d'évaluer son état corporel, mental, émotionnel et psychosocial, mais aussi de passer à l'action pour adopter des attitudes responsables de santé. La personne se donne les moyens de rencontrer le Sensible, de naître à soi-même, d'exprimer son moi renouvelé, de vivre d'autres possibles. On peut citer également le type de transformation visé par le processus, à savoir une modification des rapports que

la personne entretient en premier avec son corps et précisément son intériorité, avec elle-même, avec les autres personnes et les choses de son environnement.

QUATRIÈME PARTIE

Synthèse des résultats et discussion

Chapitre 1 – Synthèse des résultats

*« Ce bel instrument qu'on appelle le corps
est un mystère sans fin » (Rosen, 2012)*

Nous venons de terminer l'analyse herméneutique transversale des neuf participants à notre recherche. L'interprétation de ces données a généré une production de connaissances permettant de répondre en partie à la question et aux objectifs de recherche.

Il convient de préciser que ces résultats ne prennent sens que dans le cadre de notre recherche. Ils ne prétendent pas à une totale généralisation, car bien évidemment ils ne reposent que sur l'expérience dont nous ont fait part nos neuf participants. Néanmoins, nous espérons que les résultats apporteront des éléments de réflexion sur le lien entre la dimension soignante et la dimension formatrice, questionnement qui autorisera à embrasser des considérations de portée générale.

L'objectif de la recherche étant de proposer des éléments de réponse concernant la manière dont la personne vit cette expérience d'accompagnement dans ses dimensions soignantes et formatives et, quelles conditions rendent possible l'émergence de cet entrelacement. Nous recherchons plus particulièrement à préciser le lien entre ces deux dimensions.

Ce premier chapitre reprend donc les principaux résultats de cette analyse avant de les mettre en perspective par rapport à notre champ théorique. Nous les présentons en trois parties : les enjeux soignants et formatifs dans la relation de toucher, l'importance de la place du praticien, le processus par étapes, qui est pour nous le cœur de notre étude des liens entre dimension soignante et dimension formative.

1 Enjeux soignants et formatifs dans la relation de toucher

La relation de toucher est au cœur de ma question de recherche. Les résultats de mes analyses transversales ont montré la place centrale du toucher et de ses effets sur l'évolution du parcours formatif des personnes accompagnées. Ces analyses ont aussi montré que le toucher est un des paramètres importants à étudier pour comprendre les liens entre dimension soignante et dimension formative.

Tout au long de cette analyse, et particulièrement dans l'analyse transversale, nous avons été confrontés à la difficulté de distinguer les deux dimensions de soin et de formation en ce qui concerne les effets du toucher, tant ceux-ci semblent emmêlés.

Cependant, nous avons pu dégager des résultats significatifs pour notre question de recherche. Nous les présentons dans cette section en nous appuyant sur les différentes synthèses faites au cours de l'analyse transversale.

1.1 Aspects soignants

1.1.1 La récupération d'un bien-être, un apaisement des symptômes

Comme nous l'avons précisé à plusieurs reprises, la pratique de la relation d'aide manuelle en pédagogie perceptive n'a pas pour objectif de soigner dans le sens médical classique ; elle a un objectif pédagogique. Néanmoins, nous pouvons constater de nombreux effets soignants du toucher de relation.

L'analyse transversale a dégagé des effets comme l'apaisement de la douleur et de la souffrance physique et psychique, une meilleure gestion de la posture physique, et des effets sur le burnout et le sevrage.

Le toucher de relation sur le mode du Sensible provoque bien un apaisement des symptômes et surtout aide le participant à retrouver un état de bien-être, de détente physique et psychique. Il est apparu qu'il procure des effets bénéfiques soignants dans le sens de « thérapeutique » de Vinit (2007) : « "Ce qui fait du bien", ce qui procure une détente, un plaisir qui soulage, sans toujours se préoccuper davantage des effets à long terme et de la guérison définitive des symptômes de la personne » (p. 124).

1.1.2 Liens des effets soignants avec une démarche formative

Il reste que pour notre question de recherche, les liens entre ces effets soignants et une démarche formative sont complexes à démêler. Comme nous l'avons déjà relevé, il est difficile de déterminer au vu de l'analyse, lorsque l'effet soignant se produit en premier, si c'est la nouvelle relation de la personne au Sensible qui enclenche ce processus soignant. L'analyse des témoignages suggère que l'installation d'un rapport renouvelé à son corps par le toucher se produit en premier.

Nous avons conclu en développant l'hypothèse que les effets soignants et formatifs s'entremêlent dans une dynamique réciproque, que la relation de toucher installe dans le temps de l'accompagnement un contexte spécifique qui permet à la fois des effets soignants et des effets formatifs.

1.2 Aspects formateurs

L'analyse a dégagé de nombreux aspects du toucher de relation qui relèvent d'une dimension formative. Dans cette synthèse, nous retiendrons les aspects qui apparaissent les plus importants aux participants : les aspects que nous avons catégorisés comme *effets révélateurs*, puis ceux qui font apparaître un *sentiment identitaire* renouvelé et qui génèrent un *sentiment d'existence*. Ce sont aussi des résultats intéressants pour notre recherche. Enfin, nous présentons les effets de l'accordage somato-psychique qui éclairent aussi les liens soignants et formatifs.

1.2.1 Effets révélateurs

L'analyse a montré que le ressenti du corps reconstruit l'attention et la présence des personnes. Il favorise la réconciliation des personnes avec leur corps et la mobilisation d'une meilleure conscience de soi.

L'analyse transversale des témoignages indique qu'il permet de retrouver une riche sensorialité. La perte de celle-ci est souvent associée à des vécus traumatiques qui ont installé une distance nette entre la personne et son corps, entre la personne et ses perceptions intérieures, entre la personne et son éprouvé (Bois, 2006). Chez tous les participants, avec une évolution temporelle propre à chacun d'eux, ce renouvellement offre un enrichissement qui va de « j'ai un corps » à « je suis mon corps », en passant

par « je vis mon corps », suivant le processus évolutif du changement des rapports au corps décrit par Bois dans sa thèse (2007 ; Santos, 2012).

1.2.2 Reconstruction identitaire

L'analyse a montré ensuite que la relation de toucher est le point de départ d'une reconstruction de la fonction identitaire à travers ce sentiment de corporéité retrouvé. Notre analyse montre clairement que ce sentiment identitaire passe par le renouvellement du rapport au corps qui offre de nouvelles compréhensions. Ce que nous pouvons mettre en lien avec les propos de Bois (2007) : « On découvre que ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi qui emporte avec elle des manières d'être, c'est une expérience vécue révélatrice de sens » (p. 288).

1.2.3 Sentiment d'existence

Nous avons aussi relevé un autre aspect de notre analyse, l'importance d'un sentiment d'existence retrouvé chez les participants. L'analyse a montré comment ce processus de reconstruction identitaire évoluait avec l'apparition d'un sentiment identitaire. Ce fait marque un des aspects formatifs importants qui est, pour nous un résultat de recherche. En effet, la relation de toucher est vécue comme permettant de retrouver un sentiment d'existence, qui offre par là-même la motivation pour entreprendre une démarche formative dans sa vie.

1.2.4 Liens entre dimension soignante et dimension formative

➤ *Les effets révélateurs sont aussi soignants*

Au fil de notre analyse transversale, nous avons déjà noté les liens existants entre les dimensions soignante et formative pour ce qui est de cette catégorie d'effets révélateurs. Par exemple, nous avons relevé un premier effet sous la forme d'une nouvelle perception de son anatomie. Puis, la perception s'enrichit et devient ressenti de son corps et de la présence de l'animation interne. Ces deux effets simples montrent que le toucher induit une forme d'éducation de son rapport au corps qui est un élément important dans les programmes d'éducation à la santé et d'éducation thérapeutique (par exemple, Leplège, Coste, 2001). Dans le premier cas, la visée est préventive, dans le deuxième, l'objectif est d'aider la personne dans l'accompagnement de ses symptômes (Traynard et Gagnayre, 2013).

Mais, dans le cadre de la pédagogie perceptive, il nous semble que la relation de toucher a un rôle plus remarquable, qui transparaît dans l'analyse avec la notion d'accordage somato-psychique.

➤ *Effets somato-psychiques*

L'analyse transversale a repéré les effets du toucher sur l'accordage somato-psychique. Nous avons précisé que cet effet d'accordage relevait de la mise en jeu du psychotonus, même si, effectivement les témoignages n'en parlaient pas directement. Cependant, l'analyse en montre bien les effets, comme la sensation d'unité corps-esprit, le calme psychique ou encore le renouvellement des pensées et des modes de penser. Le toucher est donc unificateur par la mise en jeu entre le corps et le psychisme, « *un lien entre le haut du corps et le bas du corps* » dira un participant, en précisant qu'il retrouve par là un sentiment de globalité corps-esprit. Il s'agit bien d'effets soignants, mais leur lien avec une nouvelle perception de son corps et la découverte souvent prégnante de cette unité valent bien comme aspect formatif.

L'analyse a aussi montré comment le rétablissement d'un dialogue entre le psychisme et le corps permet l'accueil et la gestion d'un vécu douloureux. Les effets du toucher de relation révèlent sa dimension soignante à travers la libération de l'emprise des mémoires corporelles et des immobilités. Ils s'avèrent également formatifs dans une perspective existentielle, dans la mesure où ils permettent à la personne « l'accès à l'intelligibilité de l'univers des sensations corporelles sous l'autorité de la perception » (Bois, 2007, p. 338). La libération manuelle offre un soulagement physique et dans le même temps un renouvellement de point de vue sur l'évènement en question, ce qui montre l'entrelacement des deux dimensions soignante et formative.

1.2.5 Conclusion

Au final, nous rappellerons qu'être touché est considéré comme un véritable besoin de l'homme (Gaucher-Hamoudi, Guiose, 2007). Il est rapidement vécu comme *un moment privilégié*, associé à *un plaisir et de la douceur*. Il est révélateur de la richesse des vécus sensoriels, de la mémoire du corps et du sens de l'expérience singulière de chacun. Il réveille cette sensibilité nouvelle du corps par l'effet de la mobilisation du mouvement interne. Il offre l'opportunité à la personne de redécouvrir un sentiment d'existence et de déployer un processus évolutif personnel avec l'apaisement de ces problématiques de

santé. Comme en témoigne une participante, le toucher relationnel est essentiel à la construction de la personne parce qu'il *révèle notre humanité*.

2 La place et la posture du praticien

Nous serons relativement brefs dans cette synthèse sur cette catégorie de l'analyse transversale, seulement pour marquer ce qui éclaire les liens soignants-formatifs dans l'accompagnement.

2.1 L'intention du praticien

Nous voulons d'abord rappeler l'importance de la posture et de l'intention associée qui conditionnent le type d'accompagnement effectué. L'intention, est ce qui permet de clarifier et d'orienter l'action à la lumière du sens que le praticien attribue au geste thérapeutique et (ou) au geste formatif. Prayez (2009) souligne que « l'intention juste » (au sens éthique) du praticien s'exprime dans sa présence corporelle, ses postures et ses gestes. Elle renseigne sur les effets visés. Son intention première est d'accompagner une personne à apprendre de ses vécus internes et à accéder à de nouvelles connaissances qui participeront à sa transformation.

Mais aussi poser la notion d'intention comme distincte de l'acte permet aussi de détacher les effets soignants de la posture. Ainsi, une intention formative peut avoir des effets soignants, effets qu'il nous faut prendre en compte pour comprendre l'entrelacement soin-formation.

2.2 Un processus relationnel basé sur la réciprocité

2.2.1 Un climat de confiance

L'analyse a montré que les participants déploient un processus d'apprentissage dans un contexte de liberté et de confiance, pour oser se dire et s'éprouver. On constate que dans cette forme de relation, « L'asymétrie (...) s'efface au profit *d'une communauté de présence* » (Bois, 2006, p. 139) qui favorise l'implication à l'expérience du Sensible.

On trouve également dans les témoignages des attitudes non spécifiquement reliées à des compétences de relations d'aide, liées à des valeurs comme : un lien amical, la

complicité, l'authenticité, le respect... Grâce à cette *relation de réciprocité* basée sur « le prendre soin » de soi, vu dans la partie théorique, s'instaure entre la praticienne et la personne une interaction évolutive profondément humaine qui « potentialise la force d'autorégulation interne de la personne touchée » (*Ibid.*, p. 369).

Dans ces conditions, malgré la profondeur, l'implication et l'intersubjectivité de la relation, la personne se reconnaît elle-même dans cette expérience d'être touché. Elle est disponible à l'immédiateté, elle se forme et « crée » avec la praticienne ce « cheminer ensemble » qui constitue une condition essentielle du processus formatif et est porteuse d'effets soignants.

2.2.2 Le rôle de la réciprocité actuante

Il s'agit également d'une qualité de relation *basée sur la réciprocité* actuante. L'analyse a dégagé le fait que les participants perçoivent les effets de cette réciprocité, sous forme d'actualisation de soi et de présence à l'autre. Cela fait conclure qu'il s'agit d'une manière de « prendre soin » et (ou) « prendre en soin » qui reconnaît la personne dans sa singularité, et lui signifie que nous sommes humainement égaux malgré la différence de statut. Cette relation soignante est perçue comme un vrai moment de chaleur humaine et de partage.

2.2.3 Liens soignants-formatifs

Ainsi, on constate que soigner et former relève d'une double compétence entre « faire » et « être » constituée à la fois de technique (ici, la relation d'aide manuelle) qui elle-même sollicite une attitude spécifique de savoir-être (la neutralité active, sa capacité perceptive), et l'application du protocole d'accordage « avec soin » et en « prenant soin » de la personne. L'acte à la fois soignant et formatif se révèle prendre appui sur le rapport au Sensible qui se retrouve dans l'interactivité entre la personne et le praticien. L'analyse montre aussi que la relation spécifique dans l'accompagnement sur le mode du Sensible permet à la fois des actes de prendre soin et des actes formatifs. Nous avons d'un côté :

- Un acte de « prendre soin de soi » du praticien, particulièrement de son lien avec le Sensible qui se construit et s'affine, se stabilise et s'enrichit au fil des années.
- Un acte de « prendre soin de l'autre » à travers son lien avec le Sensible de la personne accompagnée.

De l'autre :

- un acte formatif dans le sens où l'accès au corps sensible suppose de recruter des ressources perceptives spécifiques, et soignant dans le sens où le praticien rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps.

2.3 Le prendre soin

Le praticien établit par le biais de la relation d'aide manuelle une mise en situation tournée vers l'action soignante et (ou) formatrice, à travers la sollicitation de « la force d'autorégulation du corps qui tend à actualiser le sujet au contact de l'existence » (Bois, 2008, p. 4). Il participe ainsi « *aux actions de prévention de santé* ». On rejoint les propos de Hesbeen (1997) pour qui : « prendre soin dans une perspective de santé, c'est aller à la rencontre d'une personne pour l'accompagner dans le déploiement de sa santé » (p. 25).

La rencontre de l'autre se présente comme une posture relationnelle particulière, la « réciprocité actuante » dont le support est le corps Sensible. Le préalable à cette qualité de relation implique d'abord une présence à soi du praticien à travers la perception du mouvement interne, la notion de « distance de proximité » qui permet la conscience à la fois aux phénomènes émergents et au sens. Ce rapport impliqué à soi, que nous nommons « réciprocité de soi à soi », est la condition qui va permettre d'accueillir l'autre et le rencontrer dans, ou depuis son rapport au Sensible. La relation à l'autre passe par la relation à soi qui se place au centre de l'expérience soignante et (ou) formatrice. Comme l'indique Bourhis (2007) « Soigner sa propre singularité pour, simultanément, soigner son rapport au monde » (p. 116). En ce sens, le prendre soin de la personne passe en premier par le prendre soin de soi du praticien, particulièrement de sa relation au Sensible.

Prendre soin de la stabilité dans cette posture permet à cette forme de communication de se déployer et de transformer à la fois le praticien et la personne accompagnée : « la réciprocité actuante, de posture, devient outil, puis critère d'action, et repère de régulation pour le praticien » (Bourhis, 2012 p. 100). Le toucher de relation permet la régulation physique et psychique et révèle sa dimension soignante, « l'observant (le praticien) influence ici l'observé (la vie interne tissulaire) qui en retour influence l'observant dans un flux de réciprocité circulante selon une évolutivité qui déploie la potentialité perceptive de chacun » (Bourhis, 2007, p. 51). À travers les analyses on constate que la mise à distance de ses préoccupations affectives, de ses pensées, permet

de laisser émerger de nouvelles possibilités inattendues, mieux adaptées, de clarifier une situation, de reconnaître ses besoins et d'en prendre soin.

En même temps, cette mise en forme relationnelle facilite la mise en forme de soi du participant à travers l'accès à cette expérience renouvelée du corps, à lui-même, mais aussi du rapport à l'autre, au praticien. La personne pénètre un processus de transformation évolutif d'un éprouvé qui va de « "je perçois", à "je me perçois" pour se finaliser dans un "je perçois que je perçois" » (Bois, 2007, p. 277). Une personne témoigne : « *C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi* ». Ce dialogue où tout de soi est concerné, aussi bien le corps que le psychisme, participe à la découverte ou à l'approfondissement du sentiment de soi et du goût de soi. Le corps fait alors partie intégrante du processus formatif. La directivité informative dans ce cadre va permettre la phase de symbolisation du vécu interne, à travers la verbalisation de son expérience et permet de tirer du sens.

C'est ainsi que le prendre soin dans la relation d'accompagnement, par l'apprentissage à se percevoir dans l'objectif d'une meilleure relation à soi et à sa santé, fait le lien entre les deux dimensions soignante et formative et donc participe à l'entrelacement de ces deux dimensions.

3 Un processus par étapes

Le processus par étapes que nous avons dégagé dans nos analyses transversales nous semble être un des points, sinon le point central de nos résultats. En effet, les étapes montrent bien dans leur évolution cet entrelacement permanent des deux dimensions de soin et de formation. Elles montrent aussi le chevauchement ou les rebonds constants entre les deux dimensions au cœur même des séances de relation d'aide manuelle.

3.1 Un processus au sein des séances de relation

Dans cette synthèse et pour éclairer les aspects soignants et formatifs ainsi que leurs liens, nous rappellerons simplement que ce processus par étapes se déroule selon les étapes suivantes :

- le développement de compétences attentionnelles et perceptives, nécessaires à l'accès au Sensible du corps ;

- l'accès à – et la prise en compte de – la nouveauté émergeant de cette relation au Sensible ;
- l'apprentissage et la maîtrise d'un processus d'autorégulation au sein des séances de relation d'aide manuelle ;
- le développement et la mobilisation d'attitudes cognitives au cœur du processus.

La structure de ce processus :

- est donc une étape préalable d'apprentissage de la relation au Sensible, relation qui est un effet du toucher de la pédagogie perceptive ;
- est une étape préalable aussi d'apprentissage de ce que Bois (2006, 2007) a appelé la structure d'accueil de la personne, soit le rapport que la personne installe avec la nouveauté perceptive ;
- correspond à des moments clés de certaines séances importantes, où la personne découvre sa capacité à s'autoréguler dans son rapport aux émotions par exemple, ou dans la prise en compte du sens émanant des libérations manuelles. Elle comprend lors de ces moments clés la mobilisation contemporaine d'attitudes cognitives adaptées qui favorisent l'intégration des processus compréhensifs.

Ces différentes étapes contiennent des aspects soignants et formatifs qu'il s'agit maintenant de mettre en lumière.

3.2 Aspects formatifs

Les premiers aspects formatifs qui émergent de la modélisation du processus sont les aspects attentionnels et perceptifs, permettant au participant de développer une qualité de présence à soi et à son ressenti, et à la praticienne.

3.2.1 La capacité attentionnelle

L'analyse a montré que l'attention mobilisée par les participants est spécifique de la relation au Sensible, comme l'a écrit Berger (2009a) : « Une attention toute spécifique, non seulement tournée vers l'intériorité de soi (et non vers le monde extérieur), mais de plus tournée vers un certain monde intérieur, fait de mouvements et de tonalités inaccessibles spontanément, sans une formation et un entraînement spécifiques » (p. 177). Ce type d'attention se retrouve tout au long des témoignages, par exemple : « *Je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles.* »

3.2.2 La prise en compte de la nouveauté et le préréflexif

L'analyse a montré de même que la nouveauté tient une place spéciale par sa nature même, issue de l'intériorité, « *j'essaye le plus possible de ressentir la réponse en moi ou ce qui raisonne en moi* ».

De plus, ce n'est pas la nouveauté en elle-même qui compte mais la nature du rapport à celle-ci. Ainsi témoigne un participant de sa part de neutralité : « *Je pense que c'est lié au fait que je prends le temps de laisser venir les informations alors que si je réfléchis ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les mêmes informations.* » Cet exemple montre la nature préréflexive de la pensée mise en jeu.

3.3 Les facteurs soignants et formatifs

Nous avons déjà exposé ce que l'analyse transversale a montré de la présence et le rôle central de la « conscience témoin » (Bois, 2009 ; Berger, 2006), qui fait que la personne puisse être à la fois présente à son expérience, « je ressens », et à la prendre en compte, « je ressens que je ressens ».

L'analyse a alors montré lors de séances clés pour le processus évolutif des participants qu'il mobilise des attitudes nouvelles comme :

- la distanciation par rapport à des éprouvés douloureux ;
- l'acceptation de certains événements ou traits de personnalités ;
- le changement de regard sur leurs problématiques.

Ces attitudes essentielles pour le processus de transformation sont pour nous porteuses d'aspects à la fois soignants et formatifs. Ils sont soignants par leurs effets sur les problématiques rencontrées, le soulagement physique et psychique, et formatifs puisqu'ils permettent à la personne de découvrir comment s'adapter et adopter d'autres stratégies d'action ou de comportements.

Enfin, cette activité d'autorégulation se retrouve aussi mise en application dans la régulation des phénomènes émotionnels. Nous avons noté que cette régulation spécifique nous semble aussi porteuse de ce double aspect soignant et formatif entrelacé : libération émotionnelle et contemporanément apprentissage de la distanciation et de l'acceptation.

4 Le cœur des dimensions soignante et formative

Notre analyse transversale nous a révélé que la frontière entre le soin et la formation en pédagogie perceptive est d'une certaine façon poreuse et que nous sommes plutôt face à un entrelacement entre ces deux dimensions. Nous pouvons avancer que la personne s'expérimente en formation tout autant qu'en soin.

La dimension formatrice de l'expérience, et particulièrement la transformation des rapports que la personne entretient avec son corps, les événements, les situations, les choses, sa santé et les êtres, émane du développement des instruments internes de la personne (attention, intention, présence à soi...) apparaît sous la forme d'un processus évolutif. Cette dimension formatrice par l'enrichissement perceptif qu'elle produit, permet à la personne de développer aussi des attitudes préventives de santé.

À l'inverse, la dimension soignante de cette expérience, dans ce lieu de réciprocité où le « prendre soin » de soi et de l'autre domine, fait découvrir progressivement à la personne qu'elle peut prendre soin d'elle et lui offre l'envie de développer une démarche formatrice dans sa vie.

4.1 La perception est soignante

On retrouve cet entrelacement à la fois soignant et formatif à travers l'enrichissement des potentialités perceptives. La personne renouvelle son rapport au corps et à sa manière d'être à travers une suite progressive de découvertes qui vont de :

- Je perçois « *de la douceur* »
- Je sens que je perçois, je prends forme, « *je deviens cette douceur* »,
- Je ressens les effets de ce que je perçois et en plus j'apprends en même temps de ce que je perçois, « *j'entre dans une autre dimension de moi, je me sens plus libérée* ».

Ainsi, cet apprentissage de soi-même fait découvrir à la personne des ressources d'appui pour la gestion de sa santé aussi bien que la motivation à se développer.

4.2 Aspect soignant et formateur des faits de connaissance

Notons que certaines particularités concernant les faits de connaissance constituent également un résultat de recherche. Rappelons que dans le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, les faits de connaissance recouvrent une notion d'immédiateté. Ils sont constitués des prises de conscience et de donation de sens en temps réel de l'expérience, sur un mode jaillissant et préreflexif.

Concernant les liens soin-formation cette recherche fait apparaître des aspects formateurs et à la fois soignants pendant la séance, constitués de faits de connaissance, c'est-à-dire l'émergence d'un lien entre une libération physique et un état psychologique. Cela constitue un résultat de recherche.

➤ *Importance de l'immédiateté*

Dans ce contexte, la démarche de prise de conscience s'amorce de manière immédiate en même temps qu'intervient une libération physique et non lors de l'entretien en post-immédiateté. Dans un premier temps, c'est « le sens premier » qui émerge du vécu et indique « une désignation simple du phénomène perçu » (Berger, 2009, p. 413) comme par exemple une sensation de froid. Ce déploiement témoigne de la présence du rapport au Sensible et de la neutralité active. Puis intervient une libération physique. Un effet soignant s'accompagne par exemple d'une sensation de chaleur diffusante et de bien-être, ou pour Annie, un soulagement des lombaires qui change la relation de perception de la maman par rapport à son bébé. Une des participantes capte dans l'immédiateté de la séance la source de son conflit avec sa fille. En même temps qu'une libération de son ventre, elle découvre l'origine de sa colère viscérale avec sa fille, ou chez une autre la raison de ses torsions récurrente de cheville, liées et sa colère et sa dispersion. Dans ce contexte *l'aspect soignant déclenche un aspect formateur.*

➤ *Du formatif au soignant*

On rencontre également un aspect formateur, déclencheur d'un aspect soignant comme le développement de la perception qui produit une ouverture à l'existence. On peut faire référence à Mathias qui s'est senti vivant au cours d'une séance et percevait du bon en lui. Ainsi, un vécu du Sensible peut aller au-delà de la perception de sensations

nouvelles et « ouvre sur un nouveau mode de perception et de saisie de soi-même » (Marchand, 2012, p. 40).

On note, la révélation d'une possible nouvelle manière d'être, de ressentir, ou de faire. Elle apparaît sous la forme d'un discours, « *je me disais intérieurement* » (Z.1 L107), ou d'images, par exemple l'impression qu'enfin la pédagogue a trouvé la clé d'accès « *qui ouvrait le coffre-fort* » de son cœur. Ce que Berger (2009a) nomme « sens second » et qui « relève un autodépassement de la sensation originelle » (p. 414). Il indique également le maintien dans le temps de la séance de la présence, la manière dont elle se situe dans son activité réflexive. En effet, les conditions extra-quotidiennes permettent la manifestation « d'une activité cognitive spontanée au contact du corps sensible » (Bois, 2007, p. 347). Un participant confirme : « *Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui émergent de ma profondeur* ». Cet aspect particulier de l'activité cognitive est lié au processus de la modifiabilité perceptivo-cognitive propre à cette expérience. Il se présente ici sous la forme d'invitation à changer ses habitudes, adopter une attitude de santé qui s'appuie sur un ressenti corporel et sur le long terme.

Pour tous les participants, l'expérience est ressentie comme une révélation où ils prennent conscience de certains aspects de leur vie ou apprennent quelque chose de nouveau. Les thèmes qui se révèlent semblent avoir des implications différentes, allant d'une préoccupation du quotidien, la mise à jour de dimensions affectives et relationnelles de la personne, jusqu'à des questions existentielles.

➤ *Du soignant au formatif*

Le soin devient alors formatif, en ce qu'il interroge le participant dans sa capacité à apprendre à travers une action spécifiée pendant le temps de la séance. Par exemple :

- Ses effets soignants : la libération de tensions, la perception d'un changement de sensation physique. Ce qui est en jeu est le rapport que la personne entretient avec sa propre intériorité.
- Ses effets formateurs : les prises de conscience. À partir d'un ensemble d'informations à dominante sensorielle, le sujet envisage une application de ce qu'il a vécu dans sa vie quotidienne. Le retour réflexif sur l'expérience peut mettre en évidence un décalage entre la perception d'une nouvelle posture à adopter, par exemple Pascal face à l'orchestre, sa mémorisation.

Cette étape de faits de connaissance et de donation de sens semble favoriser l'autonomie de la personne, puisqu'elle arrive à appliquer ses prises de conscience dans sa vie courante en dehors des séances. En effet, la mise en mouvement dans le quotidien si elle a lieu, indique une orientation vers une autre forme de dimension formative de l'expérience. Elle permet la création de repères sensoriels face à une situation : « *Je m'écoute dans mon ressenti face à une situation ou un évènement, c'est ce que tu m'apprends* ».

Chapitre 2 – Retour sur le champ théorique

Ce chapitre est consacré à une discussion entre les principaux thèmes abordés dans notre champ théorique et les principaux résultats de recherche. Cette discussion a deux objectifs : tout d’abord, montrer que certains résultats s’accordent avec des thèmes théoriques ou s’éclairent grâce à eux ; puis montrer en quoi et comment d’autres résultats apportent des compléments ou des développements originaux à ces thématiques.

Nous distinguons deux parties dans ce chapitre. La première reprend la notion de santé dans les différents aspects dégagés dans notre champ théorique – santé et bien-être, santé et prendre soin – pour reprendre la discussion sur les liens et les différentes formes de rencontre entre ces aspects de la santé et la dimension formative.

La seconde concerne l’approche de la psychopédagogie perceptive et se propose de discuter certains de nos résultats dans ce contexte. La partie la plus importante cible le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive. Ce modèle nous semble être le plus pertinent en ce qui concerne les liens entre les dimensions soignante et formative et nos résultats sont à la fois en accord avec celui-ci tout en apportant un éclairage particulier.

1 Retour sur la notion de santé comme bien-être

Dans cette section, nous revenons sur le modèle de Ryff et Singer (2008) présenté dans notre premier chapitre, qui aide à la compréhension de certains de nos résultats. Ce modèle du bien-être psychologique est très large et se décompose en plusieurs dimensions spécifiques que nous allons reprendre. Sa philosophie humaniste envisage l’existence de potentialités à développer, ce qui implique de manière naturelle une approche éducative et sous-entend une forme d’accompagnement non abordée dans le modèle lui-même.

Nous présentons aussi ce que nos résultats apportent à ce modèle, avec la prise en compte d'une dimension du rapport au corps, curieusement absente.

1.1 Pertinence des dimensions structurelles du modèle

Nous rappelons l'ensemble des dimensions du modèle qui caractérise l'état de bien-être : l'acceptation de soi ; la maîtrise de son environnement ; l'autonomie, entendue comme autodétermination ; les relations positives aux autres ; la croissance personnelle ; une vie signifiante portant une raison d'être. Nous les avons ordonnés arbitrairement pour des raisons de commodité d'écriture alors que le modèle initial les place à un même niveau.

Nous avons fait remarquer que ces différentes dimensions couvraient l'ensemble des rapports possibles de l'homme : le rapport à soi, le rapport au monde, le rapport aux autres, et enfin le rapport à sa vie comme accomplissement de soi.

1.1.1 L'acceptation de soi, un regard positif sur soi-même

La première dimension du modèle concerne le regard positif sur soi-même. Cette dimension est très présente dans nos analyses transversales, comme dans la catégorie des effets formateurs du toucher. Notre analyse a montré comment la relation de toucher favorise la reconstruction d'un sentiment identitaire et donnait des contours, la forme incarnée d'un sentiment d'existence. Ces deux effets concourent pour que la personne retrouve confiance en elle, retrouve « *le goût de soi* », « *une sensation de plénitude, de légèreté* » ou « *une joie calme* », en lien avec un goût de la vie.

Nous trouvons dans les témoignages la capacité de reconnaissance de sa valeur personnelle à travers, par exemple, la capacité de se positionner affectivement en fonction d'un ressenti interne ou également à travers la capacité à s'autoréguler dans les moments délicats, capacité que nous avons modélisée dans notre catégorie du processus par étapes.

1.1.2 Maîtrise de son environnement

La deuxième dimension correspond à la faculté ou capacité d'action. Même si nous n'avons pas explicité cet aspect dans nos analyses, nous le retrouvons dans la partie concernant le transfert dans la vie quotidienne. Le déploiement de cette part active d'eux-mêmes s'exerce à travers différents axes : la capacité de trouver des solutions par

rapport à des préoccupations d'ordre professionnel, d'ordre familial, ou encore dans la mise en place de stratégies pour améliorer leur bien-être.

De plus, les analyses indiquent la mise en place d'un nouveau savoir-faire dans le développement d'attitudes de santé, comme par exemple, la gestion et la maîtrise de leur posture durant les actions de la vie quotidienne.

1.1.3 Autonomie (ou autodétermination)

L'analyse des témoignages va dans le sens d'un gain d'autonomie, aussi bien sur un plan matériel que psychique. Par exemple, nous avons montré que les personnes reconnaissent et deviennent capables de s'occuper de leurs besoins, leurs goûts et leurs désirs, tout en acceptant la responsabilité de leurs choix, comme l'explique cette citation : « *En même temps que tu organises mon corps, j'organise ma vie* ».

L'analyse a aussi montré l'importance de développer une identité, basée non plus sur des valeurs externes ou acquises au cours de l'éducation et de la vie, « *je me libère des contraintes* », mais sur la recherche de ses besoins propres, comme Véro qui *refoulait sa féminité par peur d'être rejetée de sa famille*.

On trouve, à travers certains témoignages, la capacité de s'auto-évaluer, de gérer le rythme des séances en fonction de leurs propres motivations à se former et (ou) prendre soin d'eux et de la disponibilité de leurs ressources. On trouve également la mise en place de capacités d'auto-traitement, la capacité à utiliser les outils pédagogiques expérimentés en séance pour gérer des situations difficiles dans leur vie quotidienne.

1.1.4 Relations positives aux autres

Si le rapport au corps Sensible devient un outil de connaissance de soi, il permet également la transformation de la relation aux autres et à ses proches. C'est un point que nos analyses transversales ont mis en valeur. Les témoignages indiquent que les séances ont été une occasion d'une rééducation relationnelle, à *respecter l'autre, développer une qualité de communication*.

Ainsi, ce résultat est bien en accord avec les analyses de Bois (2011) qui soutient que le développement d'une qualité de présence à soi, avec comme support principal le rapport au corps, va ouvrir l'accès à la présence à autrui.

1.1.5 Croissance personnelle

Cette dimension du modèle se retrouve dans la catégorie transversale des effets formatifs du toucher. Nos analyses ont montré combien le développement de l'identité permet aux personnes de s'unifier, de se reconstruire, de se *libérer* d'un passé douloureux, de surmonter un deuil ou un traumatisme.

Bien que nous n'ayons pas explicitement interrogé les effets de la relation manuelle et de l'accompagnement sur leur croissance personnelle, celle-ci apparaît dans la plupart des témoignages.

1.1.6 Une vie signifiante, porteuse d'une raison d'être

Cette dimension est, elle aussi très présente dans nos résultats, comme l'expression de cette capacité de redevenir acteur de leur vie, ou dans une vision positive de l'avenir, « *je prends de nouvelles directions* », « *je découvre la vie* ». Nous trouvons aussi certains témoignages comme : « *Accéder à une nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde* » ; la recherche de leur authenticité : « *Pouvoir être moi le plus possible* », *de l'accès au plus humain de soi, trouver sa singularité pour la mettre au service* du social ou des autres.

Comme pour la dimension de croissance personnelle précédente, cette dimension ne faisait pas explicitement partie de notre projet de recherche, mais transparaît dans l'analyse transversale.

1.2 Apports de la recherche

Notre recherche apporte un éclairage intéressant sur le modèle de Ryff et Singer, et cet éclairage vaut d'ailleurs pour la plupart des modèles de la psychologie du bien-être. En effet, nos résultats montrent le rôle-clé du rapport au corps, dans sa présence sensorielle et dans son rôle de source d'apprentissage. De plus, nous pouvons remarquer que ces modèles sont surtout théoriques, servant de base à des études cliniques, et n'abordent pas la place de la pédagogie ou de toute méthodologie visant à améliorer les dimensions en question.

Ces deux apports de notre recherche nous font avancer l'hypothèse que le rapport au corps joue le rôle de facteur fondateur pour l'enrichissement des différentes dimensions du modèle chez la personne.

1.2.1 La place centrale du rapport au corps

Malgré la complexité et le caractère plurifactoriel de la notion de bien-être, la dimension corporelle n'est pas présente dans le modèle de Ryff et Singer (2008). Même si d'autres auteurs (par exemple, Netz et coll., 2005 ; Seligman, 2008) l'ont abordée pour compléter leur modèle, on ne peut que s'interroger sur cette absence ou le peu d'études sur le rapport au corps dans toutes ces approches de la santé, entendue comme bien-être. Comme si le bien-être ne dépendait au fond que de certaines attitudes ou compétences comportementales sans que le corps n'y ait de rôle à jouer.

Nos résultats montrent au contraire la place centrale du rapport au corps dans l'évolution de l'état de santé, et dans l'évolution de certains comportements importants dans le rapport à sa santé. Ce qui nous amène finalement à proposer l'hypothèse suivante : le corps ou le rapport au corps ne sont pas à ajouter comme dimension supplémentaire au modèle de Ryff et Singer (2008) ou à d'autres, mais plutôt que le rapport au corps est comme un foyer central sous-jacent à toutes ces dimensions.

2 Soin et formation

Dans cette deuxième section, nous voulons comparer et confronter nos résultats avec les notions évoquées dans notre champ théorique autour des questions du soin et de la formation, en particulier avec les disciplines de l'éducation à la santé et de l'éducation thérapeutique.

Nous avons abordé différents modèles de santé qui vont du modèle biomédical de la santé en lien avec l'état biologique souhaitable, au courant holistique dont fait partie la définition de l'OMS (1947) qui élargit la définition de la santé au bien-être. Cette notion de santé globale et positive l'extrait d'une approche exclusivement médicale. Adossée à des modèles d'éducation à la santé puis d'éducation thérapeutique, cette définition nous a permis de comprendre comment ces deux disciplines sont confrontées aux liens entre dimensions soignante et formative.

2.1 Points-clés en éducation à la santé

Dans cette optique d'opérer un retour théorique sur les notions d'éducation à la santé pour voir si celles-ci éclairent certains de nos résultats, nous reprenons les principaux points-clés de notre chapitre de conclusion.

2.1.1 Prévention et participation active de l'élève

Nous avons montré que l'éducation à la santé à l'école, et particulièrement en EPS, pense la santé en termes d'action éducative et non thérapeutique. Son objectif est d'amener l'élève à faire des choix éclairés en matière de santé, en modifiant de façon consciente et volontaire le rapport à lui-même (Dhellemmes, 2005).

Cette mission éducative comporte deux volets, l'un social, l'autre centré sur l'élève. Elle répond donc d'abord aux sollicitations sociales en matière de santé, les enjeux préventifs et la mise en œuvre de comportements responsables. Ensuite, malgré certaines divergences liées aux différentes conceptions des modèles de santé et d'éducation, nous avons montré que les caractéristiques communes à ces conceptions concernent la participation réellement active de l'élève pour que l'apprentissage prenne sens dans un ensemble plus vaste. Comme l'indique Fortin (2004) la capacité de se sentir responsable de sa santé situe celle-ci dans une perspective d'une vie pleinement humaine et de réalisation personnelle. Nous retrouvons dans ce double aspect de l'éducation à la santé : une optique éducative de prévention et une optique de développement de l'élève basée sur une conception de la santé comme bien-être.

2.1.2 Deux dimensions disjointes ?

Rappelons que nous avons conclu ce chapitre théorique en notant que la dimension éducative était donc naturellement première, mais aussi que les dimensions de soin et d'éducation se trouvent juxtaposées, pour ne pas dire disjointes, dans les visées explicites : un professeur d'EPS n'est pas un soignant dans son statut, un formateur Feldenkrais se positionne comme pédagogue exclusivement, etc. Donc, si l'on se réfère à ces postures, les deux dimensions semblent bien disjointes.

Cependant, nous avons aussi relevé que les deux principes que nous venons d'évoquer, l'importance du développement des capacités de la personne et sa place centrale dans le processus éducatif, prennent valeur de lien entre les dimensions soignantes et

formatives : parce qu'ils favorisent la mise en place de bonnes conditions à la santé, et parce qu'ils sont des pièces essentielles dans le développement de l'autonomie de la personne dans son projet de bien-être.

2.1.3 Éclairages depuis, et sur la recherche

Certains de nos principaux résultats sont en accord avec les points-clés de l'éducation à la santé. Nous avons montré en particulier, que les participants à la recherche expriment que cette démarche d'accompagnement les place au cœur du processus d'accompagnement. Nous avons aussi relevé les nombreux exemples qui montrent que l'accompagnement manuel favorise des attitudes préventives et surtout participe au bien-être de la personne.

Comme la première section de ce chapitre l'a détaillé, nous avons aussi mis en valeur dans nos résultats le fait que l'approche éducative portait en elle des effets soignants par la prévention, mais surtout dans la visée d'une santé comme bien-être.

Par contre, nos résultats modulent cette approche disjointe des dimensions soignante et formative en ce qui concerne la posture. En effet, il nous semble que l'accompagnement en pédagogie perceptive tel qu'il est vécu par les participants, montre que le praticien est à la fois « soignant », avec toutes les restrictions et particularités que porte ce terme (précisées dans notre chapitre théorique sur la PPP), et « formateur ». Il n'y a pas d'une part des moments éducatifs et de l'autre des moments soignants. Le praticien vit dans sa pratique ces deux dimensions simultanément, et il est ressenti de cette façon par les participants. La différence ne se joue pas dans la posture mais plutôt dans l'intention du praticien et par des gestes particuliers.

Enfin, nous noterons dans ce contexte que nos résultats sont en accord avec l'hypothèse posée en conclusion du chapitre de l'éducation à la santé : que le corps est ce qui fait *articulation* entre les deux dimensions soignant et formative. En pédagogie perceptive et en particulier dans l'accompagnement manuel, c'est le fait de prendre en compte le corps dans ses différentes réalités physiologiques et sensibles qui autorise la rencontre des deux dimensions de soin et de formation.

2.2 Points-clés en éducation thérapeutique

2.2.1 Du soin à la visée formative

Nous avons étudié l'éducation thérapeutique, particulièrement à travers le métier d'infirmière, qui dans les faits articule des activités à intention de soin avec d'autres activités à intention éducative. Nous avons noté que ces deux visées qui fondent le soin, dans lesquelles cohabitent des logiques de réparation et de développement, aspirent à prendre en compte l'expérience du malade. Elles cherchent à favoriser le maintien ou l'acquisition de compétences d'auto-soins, et la mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation. Nous retrouvons l'importance de placer la personne au centre du processus de soins et de formation.

L'enjeu est ici plus important puisqu'il s'agit du maintien en vie de la personne dans des pathologies lourdes ou chroniques. L'éducation thérapeutique ajoute de la formation, mais en lien direct avec le soin, comme par exemple dans l'observance, où il s'agit de favoriser le suivi de ses soins par le patient, ou encore dans le fait de rendre autonome le patient dans son parcours de soin (Flora, 2012).

Nous ne reviendrons plus sur les questions de posture qui se posent tout autant en éducation thérapeutique qu'en éducation à la santé, sauf pour rappeler comme ci-dessus que nos résultats éclairent différemment cette problématique.

2.2.2 Le rôle-clé du prendre soin

Une partie importante de notre analyse théorique a été consacrée à l'importance du prendre soin. La nature particulière de la relation de soin réunit à la fois des compétences techniques, pédagogiques et humanistes du prendre soin. Il s'agit bien d'articuler le « *cure* » et le « *care* », d'être centré sur la personne dans sa singularité, afin de contribuer à son bien-être. Le praticien crée les conditions et le climat de *confiance*, de *sécurité* qui vont permettre de dynamiser les conceptions du soin et (ou) de la formation, d'une manière singulière par le développement de compétences.

Nous en avons conclu que c'était le *care*, le prendre soin, qui offrait l'opportunité de relier les dimensions soignante et formative : « L'éducation et le soin se rejoignent en ce qu'ils sont l'expression d'une même dimension : "l'éducation à la vie" » (Castillo, 1987, cité par Révillot et Eymard, 2010, § 43). Dans ces conditions, comme nous l'avons noté avec Hesbeen (2004), toute action est soignante dans la mesure où elle « prend

soin » des autres personnes (p. 4). On peut affirmer que « le soin est en lui-même formatif dans l'accompagnement du changement » (Honoré, 2003, p. 98).

2.2.3 Éclairage sur le rôle du Sensible et de la motivation immanente

Nous avons relevé dans la synthèse de nos résultats l'importance du prendre soin, tel qu'il est vécu et rapporté par les participants à notre recherche. En particulier, le prendre soin est très important dans la relation d'accompagnement manuel, par le fait que la personne est touchée physiquement au travers de « sensations organiques » et dans son identité. De plus, le fait de mettre en œuvre un toucher de relation ajoute à la notion de prendre soin, une dimension concrète, charnelle, à travers des « sensations en lien avec l'expérience du Sensible ». Les participants en témoignent bien, comme la catégorie sur l'accordage somato-psychique l'a montré.

Nous voudrions revenir sur deux aspects présents dans nos résultats qui éclairent cette dimension du prendre soin par rapport à notre recherche, c'est-à-dire le rôle du Sensible dans cette articulation soin-formation et le rôle de la motivation immanente, concept important de la PPP, dans le cadre d'un accompagnement formatif.

➤ *Le rôle du mouvement interne et du Sensible*

Nos analyses mettent en valeur l'importance de la relation que la personne établit avec son corps Sensible. C'est à travers l'expérience de ce rapport singulier au mouvement interne, l'éprouvé que la personne en a, et la valeur qu'elle lui donne qu'elle pénètre son processus soignant et formateur. Ainsi, le lieu du Sensible se révèle être beaucoup plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain, il se présente comme :

- Un lieu de soins, de retour à soi, de point de départ d'une remise en forme et de santé ; un lieu de bien-être, de soulagement.
- Un lieu de soins de soi : la personne s'éprouve dans un ressenti signifiant et donc formatif (je prends forme et je me forme) qui va jusqu'à permettre la mise en œuvre de ce que la personne « devient » au contact du Sensible, dans l'agir dans sa quotidienneté.

Le rapport au Sensible est donc porteur de ces dimensions, à la fois une expérience qui soigne et une expérience qui transforme. Tout au long de l'analyse, nous sommes revenus souvent sur le fait que les vécus des participants, en lien avec la présence du mouvement interne, ne se limitent pas à de pures sensations corporelles, mais expriment

une expérience de soi. Ils prennent alors conscience de la nécessité d'en prendre soin, « *j'ai appris à apprivoiser mon corps* » il devient « *un allié* ».

➤ *La motivation immanente et l'approche formative des attitudes de santé*

Nos analyses mettent aussi à jour la place centrale de la personne dans sa propre mise en forme et en même temps elles indiquent que l'expérience du Sensible devient source de motivation pour la personne accompagnée. Elle convoque un élan à vivre et à apprendre qui pousse la personne à agir, à penser et s'engager dans un processus de changement sur des bases concrètes, vécues, éprouvées. Ce que nous nommons « motivation immanente » (Bois, 2009 ; Bouchet, 2006).

Nos résultats indiquent certaines caractéristiques spécifiques de cet apprentissage à travers ces informations émergentes porteuses de motivation :

- Elles apprennent quelque chose à celui qui la vit de ses manières d'être ; par exemple, l'émergence spontanée d'une pensée d'affirmation de soi, « *il va falloir que je m'affirme dans mon projet* » dans le cadre d'une situation professionnelle ; dans ce cas, elle est également porteuse d'une motivation au changement de ses manières de faire, *être plus strict avec son équipe*, pour satisfaire ses ambitions et lui offrir l'opportunité de dépasser ses peurs.
- Les participants les décrivent comme *une sensation de justesse, d'évidence, de confiance* dans cette pensée dans le Sensible et dans le ressenti qui l'accompagne.
- Elles sont porteuses d'un projet de vie, « *je prends mon espace* », « *j'ai besoin de...* », « *j'ai le droit* », « *je suis moi* » ; et ainsi, « *préserver et persévérer* » dans l'existence au sens de Honoré (2001).

La motivation immanente déclenche un acte d'apprentissage. Elle devient un lieu de confiance dans soi, qui motive des actions, des choix, des décisions concernant les domaines affectifs, professionnels, relationnels à partir d'un vécu. Elle devient un appui important dans la résolution positive des difficultés des personnes. La démarche prend un sens renouvelé, qui se prolonge par un enrichissement et (ou) une modification des comportements et attitudes envers soi et les autres. Une occasion de prendre en main sa santé.

Ces points évoqués, nous présentons maintenant comment nos résultats éclairent certains points théoriques de la psychopédagogie perceptive.

3 Dimension soignante et formative en psychopédagogie perceptive

3.1 Le parcours de Bois, de la fasciathérapie à la pédagogie perceptive

Il nous paraît intéressant de revenir sur la genèse de la PPP pour approfondir la nature des liens lors du passage d'une méthode à visée curative : la fasciathérapie, à la PP avec ses dimensions d'éducation, de formations expérientielle et existentielle. Nous nous appuyons sur l'article de Bois (2009a) qui retrace les principales étapes de son parcours biographique et professionnel.

3.1.1 Partir de la fasciathérapie

Bois était à l'origine kinésithérapeute, imprégné du modèle biomédical du soin. Mais, dans son parcours singulier, sa découverte de l'ostéopathie transforme d'abord sa relation à la maladie et à la santé. En effet, l'ostéopathie ne vise pas d'emblée le symptôme mais recherche l'appui de forces internes propres au corps vivant (Bois, 1990, 2009 ; Dutemple, 2012)⁴⁸. C'est la découverte du mouvement interne qui dans les années 80, lui permet de créer la fasciathérapie. Le point-clé est de voir celui-ci « comme force de régulation organique autonome » (Bois, 2009, p. 52).

Rappelons simplement que la fasciathérapie est une technique de thérapie manuelle dont la visée de départ est essentiellement curative dans le sens d'une restauration de cette force autonome de régulation. Elle vise le relâchement des tensions, le soulagement, voire la régression des douleurs, ou encore une diminution des blocages. Mais l'exploration des propriétés de cette force interne fait évoluer le toucher vers une relation à la personne par une méthode d'approche. Ce développement méthodologique et expérientiel va dévoiler étape par étape les liens entre dimensions soignante et formative.

⁴⁸ Concepts fondamentaux de la fasciathérapie

➤ *Le lien somato-psychique*

Bois découvre progressivement l'existence d'un lien entre les effets physiques et l'état psychique de la personne : « Le toucher de relation soulageait la douleur physique et, en même temps, permettait à la personne de prendre conscience de la transformation de son état psychique. Durant la séance, son état de tension physique laissait place à un état de détente, et son état d'anxiété était remplacé par un état de calme... » (Bois, 2009, p. 54-55). Il précise : « À l'évidence, les deux pôles s'influençaient réciproquement car, dès que le corps était touché de manière profonde, ce n'était pas seulement l'organisme qui était concerné, mais l'être vivant dans sa totalité » (*Ibid.*).

La fasciathérapie témoigne ainsi de la volonté d'englober la personne dans sa totalité physique, psychique, mentale et émotionnelle dans le traitement.

➤ *La mémoire biographique du corps*

La structure anatomique du fascia est entrevue comme le lieu d'une articulation corps-psychisme à travers l'inscription des chocs physiques et psychiques. Cela se traduit au niveau corporel par des crispations durables du fascia, créant des zones plus ou moins denses qui entravent sa mobilité (Bois, 1989, p. 85). Bois découvrait ainsi « un corps imprégné de tonalités endormies, prêtes à être réactivées au gré d'une relation d'aide manuelle adéquate » (Bois, 2009, p. 54). Il précise : « Les tonalités endormies étaient souvent en lien avec des traumatismes qui s'étaient figés sous la forme de zones immobiles, insensibles et inconscientes » (Bois, 2009b, p. 10).

➤ *La prise en compte du ressenti et le psychotonus*

Cependant, face à la difficulté de certains patients à accéder à la tonalité corporelle de fond déclenchée par le toucher de relation, Bois pensait que si « la personne prenait conscience de ses contenus de vécu corporels, l'impact du toucher sur la santé serait majoré » (Bois, 2009b, p. 11). Il mit alors au point une pédagogie qui permettrait au plus grand nombre d'accéder à cette qualité d'intériorité ciblée sur l'enrichissement perceptif.

Le toucher manuel change de statut, de curatif, essentiellement orienté vers le soin des symptômes, il devient un toucher relationnel en s'appuyant sur l'architecture psychotonique de la personne.

On entrevoit une deuxième articulation soignante dans le sens d'un déclenchement d'un processus de renouvellement dans le corps, d'un relâchement des tensions, d'une

réactivation de tonalités endormies et formatives dans le sens où il permettait à la personne de prendre conscience de la transformation de son état psychique.

3.1.2 Naissance de la somato-psycho-pédagogie

Cette étape marque un grand tournant dans lequel le patient jusqu'alors passif sous les mains du praticien, devint actif par l'intermédiaire d'une pédagogie adaptée. Dans le cadre de ses fonctions d'enseignement et de recherche à l'Université Moderna de Lisbonne, Bois crée le premier mestrado en psychopédagogie perceptive. Et, il positionne clairement la dimension pédagogique dans la pratique associée de la somato-psycho-pédagogie : « Enfin, le terme de pédagogie désigne ici le fait que cette relation au corps et les significations qui s'en dégagent sont éducatives selon un mode opératoire particulier » (Bois, 2008a, p 11).

➤ *Méthode pédagogique et enrichissement perceptif et cognitif*

C'est le début d'un prendre soin de la personne à travers une relation d'accompagnement qui concerne la personne dans sa globalité. En effet : « Cette relation au corps agissait sur l'identité de la personne » (*Ibid.*, p. 12) et recouvrait une dimension existentielle : « J'appelais cette reconstruction identitaire psychotonique "accordage somato-psychique" » (*Ibid.*). Ce dernier devenait alors « l'action pédagogique par laquelle le praticien rétablissait un dialogue entre le psychisme et le corps » (*Ibid.*).

L'enrichissement de ses capacités attentionnelles et perceptives dans ce cadre formatif « influençait la configuration cognitive de la personne et par suite, ses représentations conceptuelles » (Bois, 2008, p. 12). C'est la modifiabilité perceptivo-cognitive que nous avons présentée dans le chapitre théorique correspondant.

3.1.3 Bilan

On constate donc l'évolution de la fasciathérapie d'une méthode soignante dans le sens de « faire des soins » à une méthode soignante dans le prendre soin de la personne, dans sa totalité physique, psychique, mentale et émotionnelle. Cette progression a nécessité la mise en place d'une pédagogie pour solliciter fortement l'implication de la personne dans son processus de soin. C'est la naissance de la somato-psycho-pédagogie, puis de la pédagogie perceptive, avec la sollicitation du corps biographique de la personne mise au contact du toucher relationnel.

La dimension relationnelle dans la réciprocité permet à la personne d'être « touchée » par la main du praticien, comme en témoignent les participants. D'un côté le rapport au

Sensible permet de déployer une dynamique soignante à travers des expériences de soulagement, de bien-être..., par exemple, « *un confort corporel* », « *l'impression d'être soignée* », « *c'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ?* ». Les séances permettent la dynamisation d'un processus de santé. D'un autre côté et contemporanément s'installe une dynamique formatrice. La personne entame un processus de prendre soin de soi par son implication, « *c'est comme si une partie de moi se rend disponible et s'éclaire* ». Elle permet de percevoir et ressentir dans son propre corps les effets déclenchés et les accompagner. C'est autour des représentations du vécu construites par l'individu que le travail de transformation s'effectue :

- à travers un sentiment d'exister, « *je sens que j'existe* », ou encore « *j'habite ma vie* », mais aussi
- dans de nouvelles aptitudes personnelles, « *il va falloir que je m'affirme dans mon projet* ».

3.2 Évolution du projet de départ des participants à la recherche

Nos résultats montrent, que de manière étonnante le parcours des participants reproduit en grande partie cette évolution. À partir d'un projet initial, le plus souvent une demande d'accompagnement dans une dimension soignante, ils découvrent une pédagogie de rapport à leur corps. Puis, ils entrent pour la plupart dans une démarche existentielle, un prendre soin de leur vie et d'un apprentissage pour leur quotidien.

Cette transformation rapide de leur projet peut être mise en parallèle avec l'évolutivité de la méthode et de ses modalités d'accompagnement. Reprenons dans cette perspective les principales étapes qui se dégagent de nos analyses.

3.2.1 L'effet soignant par rapport aux symptômes et l'installation d'un bien-être

Nous avons déjà présenté la prise en compte consciente du traumatisme des personnes et le relâchement déclenché par le toucher psychotonique comme étant des effets soignants, par le soulagement partiel ou total des symptômes, ou encore par une perception différente du symptôme. L'approche manuelle véhicule rapidement des sensations agréables et permet d'installer un nouveau rapport au corps en plus de l'installation d'un sentiment de *bien-être*. Elle est le point de départ d'une reconstruction de la fonction identitaire et du sentiment de corporéité qui participe au sentiment d'unité somato-psychique.

3.2.2 Découverte du mouvement interne

Il apparaît que cette mise en relation avec le corps Sensible participe à la motivation des personnes à poursuivre les séances de formation de soi. Les analyses indiquent que l'accès au mouvement interne par le biais du toucher psychotonique révèle des potentialités soignantes dans le sens d'une re-sensorialisation, d'une disparition du mal-être, des symptômes, ou de leurs améliorations, ou d'un nouveau rapport au corps. Elle est en même temps formative à travers une modification du rapport à la vie, en relation avec le développement du rapport au corps.

3.2.3 De la sensation à l'éprouvé

Les témoignages indiquent ici une première participation active de la personne par la capacité à percevoir les phénomènes ou plus particulièrement à les « éprouver », « *il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec moi, conscient quoi* ». Les analyses montrent qu'en modifiant l'état du corps on influence favorablement et positivement la vie psychique, *je suis plus clair dans ma tête*.

3.2.4 Participation active de la personne

Les analyses indiquent enfin que l'acte de soin devient un « prendre soin » qu'il s'agit d'accompagner, lorsque les participants rentrent dans un processus d'apprentissage et de changement. L'expérience éprouvée du corps Sensible fait apparaître une motivation intérieure, immanente, comme pour ce participant qui se *sent capable de réussir son sevrage*. Cette motivation peut avoir une influence sur l'engagement, l'intensité des efforts à fournir et la persévérance à maintenir et développer sa motivation intrinsèque. Ainsi, Guillaume (2012) met l'accent sur l'importance de l'engagement et de l'implication de la personne, « l'investissement de la part active du sujet à travers des attitudes de : responsabilité, volonté, confiance et présence et, par le fait de poser des actes : arrêter, regarder, accepter/consentir, faire/se laisser faire, agir » (p. 156).

3.2.5 Lien soignant-formatif

On remarque que la résolution des problématiques de soin a un effet formatif par l'apparition de ce désir de progresser dans leur vie. On peut avancer que l'accordage somato-psychique permet d'agir de façon directe à la fois sur la souffrance physique de l'individu et sur sa plainte psychique. On peut y voir là un autre entrelacement soignant et formatif. La dimension formative s'installe même si la demande de soin est première et se manifeste chez tous les participants.

4 Retour sur la modifiabilité perceptivo-cognitive

Les analyses indiquent que les séances créent un espace-temps à la fois soignant et formateur. Le toucher sollicite la potentialité perceptive et mobilise la personne dans sa capacité à entrer en relation avec elle-même et avec ses états intérieurs et d'en tirer un sens. Cette mise en forme est spécifique à chaque personne et évolutive. Cette section précisera la capacité de la personne de pénétrer l'intérieur de sa propre fonction perceptivo-cognitive de façon consciente et ainsi éclairer le passage du ressenti à la compréhension. Puis nous poursuivrons par la phase suivante dans laquelle la personne pénètre le processus de changement et l'accompagne dans son quotidien.

4.1 Du ressenti à la compréhension

Les témoignages indiquent que le processus de transformation est amorcé lorsque la personne accède à l'expérience du corps sensible : « *Quand tu commences à pouvoir te poser, sentir un mouvement à l'intérieur de toi ou quand tu sens que ça bouge en toi, il se passe des choses, tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon.* » L'analyse de ces témoignages nous a conduits à éclairer ce passage, du ressenti à la compréhension.

➤ *Un ressenti porteur de sens et d'apprentissage*

Nos résultats montrent que cet apprentissage perceptif conduit la personne à développer d'autres ressources essentielles pour son processus évolutif comme la mobilisation attentionnelle qui lui permet de déployer une activité d'auto-observation sur une

modalité sensible. Le travail d'enrichissement perceptivo-cognitif débute, et est le point de départ du processus formatif. Les analyses font état à la fois d'informations qui s'affinent et s'enrichissent liées au ressenti, *plus de chaleur, une nouvelle profondeur, plus de présence* ; mais également elles ont une valeur et livrent un sens pour la personne elle-même, « elles parlent de sa vie, de la potentialité de sa vie » (Bois et Austry, 2009, p. 119). Ce lien tout à fait particulier entre perception et cognition que nous trouvons dans les analyses donne son sens à la notion même de modifiabilité perceptivo-cognitive. L'analyse indique la découverte d'effets formatifs comme le développement d'une nouvelle sensibilité centrée sur la personne, par exemple, sur qui ils sont à travers la découverte d'une identité de genre, « *J'ai appris à me découvrir en tant que femme* » ou la libération d'un passé douloureux. De nombreux témoignages notent une influence sur la représentation que la personne a de sa problématique, *les problèmes n'ont plus la même importance*.

➤ *Le processus d'auto-régulation comme découverte formative*

Chez presque tous nos participants on constate lors de certaines séances clés, un processus d'auto-régulation du corps et de la personne. Ce thème apparaît comme majeur dans notre recherche. Il constitue pour nous un de nos principaux résultats de recherche car il permet de mieux approfondir le lien soin-formation. L'analyse des entretiens indique l'importance de la mise en place d'une conscience témoin qui observe le ressenti intérieur, permet au participant d'accéder à une nouvelle profondeur, à une plus grande intériorité. Elle permet aussi le développement de compétences de régulation émotionnelle, l'anticipation des problèmes et la mise en place de ressources. L'analyse montre un processus par étapes, qui débutant par les conditions de la mise en place de l'éprouvé corporel, va jusqu'à l'adaptation nouvelle de la personne face à ses émotions pendant la séance. On peut citer l'exemple type du cas d'Élise qui a vécu en même temps que la libération de son ventre, la « *guérison* » de sa blessure psychologique.

➤ *Libération manuelle et apprentissage formatif*

L'étape centrale par rapport à notre question de recherche se situe lorsque la personne fait une découverte, sous la forme d'un fait de connaissance ou une prise de conscience (dans le vocabulaire du processus de la modifiabilité perceptivo-cognitive), suite à un

toucher de libération. Ce moment est pour nous une clé de l'articulation entre dimension soignante et dimension formative. Le vécu corporel donne accès à la signification et à la compréhension des symptômes, comportements et attitudes plus ou moins pathologiques. En effet, les analyses indiquent que le toucher psychotonique permet de révéler des imperçus comme l'arrière-scène d'une souffrance. Dans le cas d'Élise, l'effet soignant : la libération de son ventre, la sensation de chaleur et la disparition de sa colère, se poursuivent par un effet formatif dans le sens où elle en découvre même le sens, *c'était clair qu'elle avait dépassé ses limites de tolérance, elle aurait dû prendre le temps de se poser à ce moment-là pour prendre du recul*. Le toucher a permis de resensorialiser l'endroit en souffrance qui a été touché. On peut penser que cet évènement n'a pas été évacué complètement et a laissé des traces sous la forme de densités et de crispations, spécialement dans son ventre, lieu de l'impact des paroles de sa fille. Son cas illustre bien ce phénomène d'autorégulation que l'on retrouve dans plusieurs témoignages. Bois (2006) mettait déjà en avant « l'idée dynamique de simultanéité entre la réaction somatique et la réaction psychique » (p. 23-24).

Cette prise de conscience va permettre la mise en place des stratégies qui vont l'aider à ne plus dépasser ses limites. Plusieurs témoignages argumentent dans ce sens et les personnes vont jusqu'à retrouver des ressources adaptatives au quotidien. Cette phase de développement perceptivo-cognitive, en reliant le vécu corporel à la réflexivité favorise la transformation des rapports au corps, aux évènements, à la vie, aux autres, et révèle une dimension à la fois soignante et formative.

4.2 De la compréhension à la mise en acte

Les analyses montrent que l'expérience éprouvée par le corps Sensible (en mettant en relation la pensée et le ressenti) relance à la fois la modifiabilité cognitive et les processus d'apprentissage de vie. Du point de vue de notre question de recherche, nous avons relevé de nombreux transferts dans les actions de la vie quotidienne.

D'une manière générale, peu de travaux de recherche éclairent cette phase de transfert. Cependant on peut citer le mémoire de Guillaume (2012) qui s'est intéressée à la part active d'un sujet engagé dans son processus de changement. Elle met en lumière l'importance de la part active de la personne. À travers les analyses, on retrouve chez la plupart des participants que la dynamisation de leur processus de santé et leur transfert dans le quotidien ont nécessité une implication, des efforts et une persévérance. En ce

sens, la motivation à poursuivre les séances leur permet de réajuster leurs réactions face aux difficultés de la vie, mais aussi de consolider des attitudes de santé.

4.2.1 Participation active à leur santé

Les témoignages indiquent que la capacité de s'observer et de s'éprouver sous des angles nouveaux leur autorise des changements de points de vue, offre un regard optimiste sur leur capacité de changer, et renforce ainsi leur sentiment d'efficacité personnelle, « *en même temps que tu organises mon corps, j'organise ma vie* ». Ce sentiment d'efficacité, selon Bandura (2007), permet de persévérer dans leurs efforts pour atteindre les résultats attendus. Ils retrouvent la confiance et la possibilité d'entreprendre des choix en faveur de leur épanouissement et de leur santé. Ils sont conscients de se former dans ce sens.

Chacun des participants témoigne de la possibilité de participer activement à sa santé, de la « prise en soin » de ses attitudes et comportements acquis au cours des séances. Chacun déploie sa part active dans différents domaines. Globalement on remarque que leur quotidien s'articule différemment :

- Ils témoignent d'une qualité de présence, d'auto-observation de leurs gestuelles ; la capacité de faire un retour réflexif sur les conséquences de l'action ou de leur nouveau comportement.
- Le rapport aux autres et au monde bénéficie d'un nouveau regard et de nouvelles attitudes, comme l'attention aux autres.
- Ils développent des capacités d'auto-évaluation. Par exemple, Élise découvre que certaines activités comme le travail sur l'ordinateur, la sortent de sa globalité.
- Ils développent des capacités de gestion de posture, la prise en soin de leur corps, la capacité de donner du sens pour changer d'attitude, l'autonomie dans l'application des outils pédagogiques proposés et à poursuivre chez eux.
- Ils développent des capacités de gestion émotionnelle dans le quotidien, comme l'appui sur le ressenti, la distance d'avec leurs pensées, l'adaptation aux événements et l'autonomie.

Le passage entre les situations extra-quotidiennes et quotidiennes n'est pas toujours immédiat. Pour certains, elle a nécessité plusieurs étapes. Si on reprend le cas de Jeanne, il lui a fallu transformer son rapport au corps, intégrer dans une globalité somato-psychique de ses deux prothèses, réapprendre à bouger sans contrainte dans une

cohérence anatomophysiologique (effet soignant), accéder à une compréhension nouvelle de ce qu'est la *forme* du corps (effet formateur). *Cette démarche lui a permis de s'approprier son corps et de le rendre conscient mais également une transformation de son être qui concerne son identité profonde.*

Cette participation active des personnes à leur santé constitue une dimension formative née du développement de compétences perceptives à se percevoir et, la capacité à se donner les moyens d'évaluer leur état corporel, mental, émotionnel et psychosocial, mais aussi de passer à l'action pour adopter des attitudes de santé responsable.

4.2.2 Importance de la progressivité

Chacun des participants évolue à son rythme. L'accompagnement des personnes a mis en évidence que vouloir changer ne suffit pas, le changement relève d'un processus d'apprentissage ou l'implique. Ce dernier peut s'avérer être un long cheminement qui porte en lui une dimension soignante et formative, « *pour progresser dans la vie* », découvrir ou consolider des attitudes de santé, améliorer leur qualité de vie, leur dimension relationnelle avec soi, les autres, le monde....

Cela évoque, dans un autre contexte, ce que rappelle l'IPCEM (2013) concernant la compétence du patient : « Elle est un apprentissage toujours recommencé, toujours remis en question. Elle est fragile et sa maîtrise par la personne est influencée par de nombreux facteurs comme celui – rappelons-le – d'être son propre soignant » (p. 24).

4.2.3 L'accompagnement formatif de la vulnérabilité

Certaines transformations impliquent une réorganisation plus profonde pour générer ensuite des comportements nouveaux plus adéquats. Il peut s'agir dans le contexte de cette recherche d'un travail d'accompagnement par rapport aux étapes de deuil d'une personne où les manifestations émotionnelles sont amplifiées et donnent lieu à des débordements émotionnels, comme nous avons vu pour Élise. On peut également y inclure un changement profond dans la vie de certaines personnes, tel l'accompagnement d'un divorce, d'une naissance. Ces situations de vulnérabilité ont donné lieu à un accompagnement par étapes. L'objectif n'était pas de faire en priorité un travail sur la vulnérabilité, mais de leur faire reprendre contact avec leur corps et le vécu du Sensible ce qui leur a permis de développer une qualité de présence à eux-mêmes, de se sentir exister, puis de se remettre en douceur dans un mouvement de vie et intégrer le changement dans leur vie. Il s'agit ici d'accéder à une réinterprétation de la

réalité par le médium d'une expérience corporelle. La personne en deuil apprend à faire le lien entre ses sensations, ses émotions, ses sentiments et ses pensées, l'expérience prend alors sens dans son histoire de vie. Dans cette vision de la potentialité, se trouve présente une notion de réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et d'évolutivité et donc une dimension de modifiabilité, et de formativité (Bois, Austry, 2007, p. 8). À travers cet accompagnement, la visée du praticien devient ainsi contemporanément, à la fois soignante et formatrice.

Cependant, cet accompagnement nécessite une volonté et une persévérance de la part de la personne dans la mise en action, pour que son expérience acquière le statut d'une véritable expérience existentielle ou fondatrice selon les propos de Josso (1991). Nous avons vu que le schéma de la modifiabilité perceptivo-cognitive montre les différentes étapes de la réaction, de la formation et de la transformation.

4.2.4 L'importance des faits de connaissance pour les liens soignants-formatifs

Les résultats révèlent certaines particularités concernant les faits de connaissance en temps réel de l'expérience. Ils apparaissent sur un mode jaillissant et préréflexif. Concernant les liens soin-formation cette recherche fait apparaître des aspects soignants et à la fois formatifs pendant la séance, à savoir l'émergence d'un lien entre une libération physique et un état psychologique. La démarche de prise de conscience de la personne qui vit l'expérience psychotonique s'amorce de manière immédiate en même temps qu'intervient une libération physique et non lors de l'entretien en post-immédiateté. Nous avons vu à travers le cas d'Élise qu'en même temps qu'elle ressent une libération de son ventre, elle capte dans l'immédiateté de la séance la source de son conflit avec sa fille, ou cette autre qui découvre en même temps que la libération de sa cheville, la raison des torsions récurrentes de celle-ci, liées à sa colère et à sa dispersion. Le psychotonus réactualise dans le présent l'éprouvé d'un événement passé. Dans ce contexte *l'aspect soignant déclenche un aspect formateur*. Réciproquement, les témoignages indiquent un aspect formateur qui déclenche un aspect soignant, tel le développement de la perception qui déclenche une ouverture à l'existence. On note également la révélation d'une possible nouvelle manière d'être, de ressentir, de faire : sous forme de discours, « *je me disais intérieurement* », d'être, « *ne plus dépasser ses limites* », ressentir, *la nécessité d'apprendre à être juste avec son ressenti ou en accord avec lui*, de mise en action d'une décision sous forme de pensées ou d'images. Cet

aspect particulier de l'activité cognitive est lié au processus de la modifiabilité perceptivo-cognitive propre à cette expérience. Il éclaire de manière évidente le processus de transformation de la représentation initiale et donc de cette articulation soignante et formatrice par un appel à la persévérance dans l'existence et un devoir de prendre soin (Honoré, 2003).

Chapitre 3 – Conclusion générale

Nous voici arrivés au terme de notre parcours de recherche. Afin de conclure, je vais dans un premier temps revenir sur les principaux résultats de cette recherche en lien avec mes objectifs de départ. Puis dans un deuxième temps, je présenterai les limites de cette recherche, pour finir dans un troisième temps avec les perspectives que notre recherche semble ouvrir.

1 Retour sur les objectifs de recherche

Concernant les résultats, il nous semble que nos analyses aient produit des éléments pertinents par rapport à nos objectifs de départ qui je vous le rappelle étaient :

- mieux comprendre ce que disent et vivent les personnes accompagnées en pédagogie perceptive des dimensions soignante et formatrice ;
- enrichir la vision théorique de la psychopédagogie perceptive en ce qui concerne le lien de ses dimensions soignante et formatrice
- et, enfin, élaborer une méthodologie pratique visant à mieux accompagner le processus de soin dans la formation.

1.1 Mieux comprendre ce qu'en disent et vivent les personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive des dimensions soignante et formatrice.

1.1.1 Les enjeux soignants et formatifs dans la relation de toucher

Nos résultats montrent tout d'abord que le projet de départ se transforme très rapidement d'un projet de survie à un projet de vie. Tous les participants sont conscients de s'engager dans un processus de changement et d'y déployer leur part active. Le processus s'engage lorsqu'il y a soulagement ou disparition des symptômes, mais

particulièrement, il permet à la personne de réinvestir son corps, de recréer une unité, de prendre conscience de la transformation de son état psychique et d'expérimenter des sensations nouvelles. On peut ainsi supposer que dans un premier temps c'est le toucher qui soigne, et permet au praticien de prendre soin de la personne, ce qui va permettre à la personne de prendre soin de sa relation de manière spécifique. La plupart d'entre eux découvre où redécouvre leur corps Sensible.

Il est apparu que le toucher psychotonique basé sur le mouvement interne est considéré par les participants comme le support du processus de régulation de la tension musculaire et tonique. Les témoignages indiquent qu'il emporte avec lui une dimension soignante réparatrice dans le sens du soulagement de douleurs physiques ou psychiques, du relâchement des tensions physiques ou psychiques, d'une reconstruction de l'unité corps-esprit, mais aussi « ce qui fait du bien » (Vinit 2007), ce qui libère, qui soulage procure des émotions positives, un bien-être, un plaisir, une sérénité, de l'optimisme, de la motivation. On retrouve les éléments de la spirale processuelle (Bois, 2007) et des effets certains sur le burnout et la dépendance toxicologique ou médicamenteuse. Ce toucher a un impact sur les manifestations somatiques liées à la grossesse.

Mais le toucher porte également une modalité éducative permettant la gestion de la santé des personnes accompagnées. Il est révélateur de la richesse des vécus sensoriels, de la mémoire du corps, du sens de l'expérience singulière de chacun. Par là-même, il induit un changement de regard sur les événements et les problématiques. La personne par l'affinement de son attention, de ses perceptions corporelles développe une tension didactique propice à l'apprentissage, nourrie par une curiosité, et une soif de nouveauté, parfois un désir de changement. Lors d'une grossesse il permet la conscientisation du bébé dans le ventre de sa mère, puis la mise en relation avec lui. Ces potentialités perceptives nouvellement développées, mobilisent la personne à entrer en relation avec elle-même, l'invitent à soigner son rapport au corps Sensible afin d'apprendre de lui et favorisent une nature de « cheminement vers soi » (Josso, 1991). Elles deviennent une articulation entre une perception corporelle, l'activité cognitive qui en découle débouchant sur une réflexion en temps réel d'une séance, ou parfois en différé lors de la rencontre suivante.

Le toucher joue un rôle essentiel dans la construction de l'identité et du Moi, la conscience d'une unité somato-psychique, la capacité de se reconstruire ou se dire à la première personne. Il concerne le corps biographique dans une visée de quête de sens.

Les résultats indiquent que le toucher psychotonique vient dynamiser les processus de santé, d'apprentissage et a un impact réel sur le renouvellement de la personne.

1.1.2 L'importance de la relation pédagogique du point de vue de la dimension soignante et formative

Nous avons relevé à travers les témoignages l'importance de l'intention formative du praticien. Elle peut avoir des effets soignants. À cela se rajoute le processus relationnel du « prendre soin », par son attitude impliquée mais neutre, il complète son savoir-faire. Plus particulièrement, la manière dont le praticien va entrer en relation avec son Sensible va permettre de « prendre soin de l'autre », et ainsi lui permettre d'entrer en relation avec le Sensible du participant dans « une rencontre de matière à matière ». La personne accompagnée, par le toucher de relation et l'aide pédagogique du praticien apprend à entrer en relation avec son Sensible, mais aussi avec celui du praticien dans une relation que nous nommons la réciprocité actuante. Ce lieu subjectif génère une influence réciproque qui transforme celui qui est touché, mais aussi celui qui touche. L'attitude de neutralité active devient alors une forme de bienveillance. Cette attitude montre qu'elle favorise l'actualisation des données et surtout maintien des conditions favorables pour que se dévoile en temps réel une signification de l'expérience Sensible. Cette dimension relationnelle mériterait d'être étudiée du point de vue du praticien en ce qui concerne ces deux dimensions de soin et de formation. Nous avons cependant relevé la capacité des participants à se former à la réciprocité actuante.

Plus précisément les résultats mettent en valeur cette dimension du prendre soin à la fois en tant qu'attitude de rencontre avec soi et avec l'autre, mais aussi en tant qu'art d'observation de l'expérience corporelle, de sollicitation de « la force d'autorégulation du corps qui tend à actualiser le sujet au contact de l'existence » (Bois, 2008, p. 4). Puis à « aider la personne à prendre soin d'elle » mais aussi, à tirer du sens de l'expérience vécue par le toucher. On rejoint les propos de Hesbeen (1997) pour qui « prendre soin dans une perspective de santé, c'est aller à la rencontre d'une personne pour l'accompagner dans le déploiement de sa santé » (p. 25). Cette forme de relation pédagogique spécifique de réciprocité porte intrinsèquement, à la fois des effets soignants et des effets formateurs. Le prendre soin dans la relation fait alors le lien entre les deux dimensions, soignante et formative, et donc participe à l'entrelacement de ces deux dimensions.

1.2 Enrichissement de la PPP du point de vue de la dimension soignante et formative

L'expérience à médiation corporelle révèle sous certaines conditions sa dimension soignante et formative et permet de nombreuses et profondes prises de conscience. Dans cette optique le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive (Bois, 2005) met en avant la potentialité perceptive comme support de la transformation cognitive et comportementale.

1.2.1 Le processus d'autorégulation par étapes

Le point central de nos résultats est le processus par étapes que nous avons dégagé et qui montre le chevauchement ou les rebonds constants entre les deux dimensions. Ce processus génère des aspects soignants et formateurs pendant le temps de la séance. L'action du toucher a pour but le rétablissement d'une relation au corps sensible, ce qui est soignant par ses effets, et contemporanément il développe des instruments internes de perception et d'attention, ce qui est formatif.

Ce processus évolutif est éduicable. Il permet la prise en compte de la nouveauté qui émerge de la mobilisation d'attitudes cognitives. L'adoption d'une posture de conscience témoin induit des attitudes d'autorégulation, c'est-à-dire la distanciation à des épreuves douloureuses qui vont permettre des effets soignants et formatifs.

Nous avons repéré dans les témoignages les conditions d'accès au processus formatif telles :

- la capacité de se laisser toucher,
- pour certains, se libérer d'un trop-plein émotionnel (chez quatre personnes), pour « *passer à autre chose et se transformer* »,
- le développement d'une compétence particulière d'écoute attentive du corps,
- le développement de « *capacités perceptives* ».

Bien que l'ensemble de ces résultats reste très proche des connaissances à la fois théoriques et expérientielles dont nous disposons déjà sur cette question, ils ont été obtenus à partir d'un point de vue nouveau. C'est-à-dire du point de vue de la personne accompagnée en PPP.

1.2.2 Spécificité des faits de connaissance dans les liens soin-formation

L'analyse révèle certaines particularités concernant les faits de connaissance. Elle révèle que la construction de l'accordage permet de ressentir en même temps :

- Une transformation du rapport au corps sous forme de fait de conscience comme par exemple la conscience du ressenti d'un lien anatomique entre diverses parties du corps.
- Une transformation simultanée du rapport à soi, sous forme de faits de connaissance, ou de faits de conscience repères (Bois, 2005), qui deviennent des indicateurs de la relation au Sensible. Mais également des faits de conscience inédits qui vont interpeller l'attention et provoquer la réflexion de la personne. (Berger, 2006). Des faits de connaissance qui apparaissent sur un mode jaillissant et préréflexif et non lors de l'entretien en post-immédiateté, offrent à la personne de nouvelles possibilités d'être, de penser et d'agir. Ce qui signe une première articulation du lien soin-formation.
- Ce niveau permet l'accès :
 - à plus de profondeur
 - à une meilleure qualité de présence à soi
 - à la neutralité active dans le sens d'apprendre et accueillir la nouveauté
 - conscient à la nouveauté permet de libérer à différents niveaux les effets d'un choc physique ou psychique (Bois, 2006)⁴⁹.

Les analyses révèlent l'importance :

- de l'immédiateté qui permet une connaissance émergeant de la relation perceptive que la personne instaure dans l'immédiateté avec son intériorité.
- du toucher qui influence la biographie de la personne et libère des immobilités. Il permet un accordage somato-psychique et de donner du sens, en temps réel à son expérience.

Le psychotonus réactualise dans le présent l'éprouvé d'un événement passé. Dans ce contexte l'aspect soignant déclenche un aspect formateur. De même les témoignages indiquent qu'un aspect formateur déclenche un aspect soignant, comme le

⁴⁹ Voie de résonance d'un choc. Toute pathologie est l'expression finale d'un long processus silencieux d'adaptation du corps et de sa physiologie au stress de tous ordres, tant physiques que psychiques. Elle évolue de manière inconsciente et peut provoquer un état de mal-être.

développement de la perception suscite une ouverture à l'existence. Nous sommes face à un entrelacement d'effets soignants et formatifs dans l'immédiateté de la séance.

1.2.3 Transfert dans le quotidien, phase comportementale

Dans les analyses nous retrouvons les six dimensions du modèle de Ryff et Singer qui permet d'évaluer l'état de « bien-être » décrit dans la partie théorique. Pour chaque dimension nous donnons un exemple emprunté à l'analyse.

Dimensions	Exemples
Une vie signifiante avec une raison d'être	Recherche de l'authenticité de la personne.
Maîtrise de son environnement	La capacité de rééduquer sa posture dans les actions de la vie quotidienne.
Relations positives avec les autres	L'accès à plus de présence à autrui.
Croissance personnelle	La capacité d'oser, se dire, de surmonter un deuil.
Autonomie (ou autodétermination)	La capacité d'utiliser les outils pédagogiques expérimentés pendant la séance pour gérer des situations difficiles dans sa vie quotidienne.
Acceptation de soi en tant que regard positif sur soi-même	La reconstruction d'un sentiment d'identité et d'existence.

À la lumière de nos analyses qui montrent le rôle principal du changement de rapport au corps (cette dimension n'apparaît pas dans le modèle de Ryff et Singer), nous avons émis l'hypothèse que le rapport au corps n'est pas à rajouter comme une dimension supplémentaire au modèle, mais qu'il est le cœur et le moteur de toutes ces dimensions.

1.2.4 Synthèse

En résumé, nous pourrions dire que :

- Nous avons noté la place centrale du toucher et de ses effets.
- La présence d'effets soignants : par exemple la récupération d'un bien-être, l'apaisement des symptômes.
- La présence effets formateurs : la reconstruction identitaire, le sentiment d'existence.
- La présence d'effets soignants et formatifs :
 - par exemple le soulagement physique décrit par Élise qui permet dans le même temps un renouvellement de point de vue sur l'évènement en question.

- l'importance de place et la posture du praticien.
- De son intention de « prendre soin de soi », de sa relation au Sensible.
- Le processus par étapes met en évidence que : la motivation immanente déclenche un acte d'apprentissage et montre le chevauchement constant à tous les niveaux des dimensions soignante et formative.
- L'importance des faits de connaissance qui constitue le point central de nos résultats.

Les résultats sont proches des connaissances de départ, cependant, ils ont été obtenu à partir d'un point de vue nouveau, celui des personnes accompagnées en PPP.

1.3 Méthodologie pratique

Cet objectif n'a pas été abordé directement et mériterait d'être développé. Cependant, nous avons constaté tout au long de la recherche combien la relation praticien et participant est importante pour révéler et potentialiser ces deux dimensions. Nous avons également relevé l'importance de l'enrichissement du rapport au corps du praticien à travers la relation au Sensible, en lien avec l'enrichissement et le déploiement de qualités relationnelles à la fois soignantes et formatives. Il s'agit de déployer la relation dans un prendre soin, qui en soi peut être soignant par l'alchimie de la rencontre et, le toucher de relation qui soulage de la douleur. Nous avons vu qu'une intention formative à travers le geste relationnel a des effets soignants. À ceci se rajoute l'importance du suivi et de l'interactivité praticien-participant qui va permettre de réaccorder la personne, de relancer la motivation immanente et ainsi stimuler le passage à l'action.

2 Contribution de la thèse

Ma recherche a été l'occasion de tenter de cerner les dimensions soignantes et formatrices du point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive. On peut d'abord conclure de nos analyses que « le soin-formatif » intègre trois composantes ou dimensions : la dimension éducative – avec la visée d'éduquer les personnes pour une meilleure autogestion de leur santé ; la dimension relationnelle – avec des problématiques de posture ; et la dimension technique. Les deux dernières dimensions sont liées à la manière dont le praticien exerce et les considère. La dimension soignante ne concerne pas uniquement le symptôme mais s'entend dans le sens d'un retour à une

santé profonde, d'une ouverture à l'existence dans une optique de formativité et concerne la part d'humanité qui existe dans l'homme et qui demande à être développée.

Ma recherche contribue aussi à ce qui a trait à la connaissance de la dimension de soin, aux liens avec la dimension formatrice et le contexte d'apparition, à l'expérience subjective de la personne et finalement à la pratique de la PP à travers l'entrelacement de ces deux dimensions.

Les résultats de la recherche, mis en lumière par la structure générale du phénomène vécu par les participants, apportent un éclairage particulier sur l'expérience soignante et formative en question, cependant sans pouvoir en délimiter précisément et totalement les contours.

Comme la perspective humaniste existentielle et les recherches dans le champ de l'éducation à la santé et de l'éducation thérapeutique l'indiquent, il s'agit bien ici d'un processus qui comporte plusieurs phases. En effet, les deux dimensions soignante et formative sont enchevêtrées tout au long du processus par étapes, basé sur le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive de Bois (2006). Cependant, ces deux moments, soin et pédagogie, se déroulent dans le même temps et ne sont pas des moments distincts comme peut l'être l'approche du soin et de la formation en éducation thérapeutique (D'Ivernois & Gagnayre, 1995). De même, ils ne sont pas pratiqués par une équipe pluridisciplinaire, mais par une seule et même personne.

Nous avons vu que les principaux concepts théoriques fondateurs de la psychopédagogie perceptive possèdent ces deux dimensions, soignante et formative. Elles sont également intimement liées au contexte extra-quotidien de l'expérience qui sollicite un rapport non habituel au corps, pour permettre à la personne d'approcher sa subjectivité corporelle. L'importance accordée à la place du corps qui est nécessairement au cœur de l'expérience de la maladie, mais également au centre des dimensions soignante et formative, permet de proposer des éléments de réflexion et d'envisager une complémentarité avec d'autres approches d'éducation qui s'occupent de la santé des personnes. Le ressenti et le vécu du corps sensible contribuent à soigner la santé dans son sens étendu, qui vont plus loin que la préservation d'un équilibre en interrogeant la place et la priorité de la santé dans la vie.

Au cours de cette recherche, nous avons étudié les transformations opérées durant la séance lors de l'expérience vécue par la personne. Elles se déroulent par étapes en

suivant le schéma de la modifiabilité perceptivo-cognitive. D'autre part, le déroulement du processus de séance en séance permet de suivre la personne pas à pas dans sa démarche soignante et formative. L'analyse des descriptions recueillies auprès des participants nous éclaire de manière très riche – particulièrement sur le mode de la connaissance par contraste – sur leur parcours vers une démarche de santé. On réalise combien l'engagement, la sécurité, la relation, les outils et le Sensible ont contribué à ce niveau profond d'expérience plein de sens.

L'accompagnement en pédagogie perceptive concilie à la fois une démarche du « prendre soin », qui dépasse la dimension première de « donner un soin », et une démarche formative, qui dépasse la dimension d'acquisition de savoir pour devenir une visée existentielle, un « donner forme à sa vie ». Elle favorise l'autonomie de la personne en la sollicitant dans ses capacités inexploitées, qu'elles soient physiques, perceptives ou cognitives. Nous rejoignons ainsi la philosophie d'Honoré (2003) pour qui le soin est formatif et la formation est soignante sous certaines conditions.

3 Limites de la recherche

Toute recherche comporte des limites et j'en suis bien consciente. En matière de méthodologie, j'avais la possibilité de mener cette recherche sur un plus grand nombre de participants et sur une durée d'accompagnement plus longue, ce qui aurait peut-être apporté plus de poids aux résultats de cette recherche. Prendre plus de temps pour cette recherche aurait permis en particulier, d'étudier plus précisément la capacité de transfert des compétences et des attitudes développées pendant les séances vers le quotidien. Cependant, vu le temps qui m'était imparti, je n'aurais probablement pas pu mener ma recherche avec le même niveau de profondeur.

Pour ce qui est des participants à ma recherche, on peut aussi discuter de la pertinence des critères d'inclusion que je m'étais fixée, peut-être aurais-je pu cibler différemment, prendre plus de temps dans les différentes catégories. Je reconnais que je voulais une population variée proche de la réalité de mon activité libérale. Les personnes qui ont accepté de participer et de rendre compte de leur expérience étaient familières de la démarche réalisée, et cet élément a pu avoir un impact sur les résultats par leur enthousiasme et leur relation envers moi. De même, l'entretien en post-immédiateté a été prolongé en durée par rapport à une séance ordinaire.

Il est certain que ma recherche ne prétend pas une généralisation des résultats comme pourrait le prétendre une analyse quantitative et statistique. Elle ne compare pas non plus ces expériences avec celles de personnes accompagnées qui auraient vécu l'expérience plus négativement ou n'auraient pas vécu ces deux dimensions de soin et de formation.

Au fur et à mesure de l'avancement de la recherche, ma propre posture de praticienne-chercheuse du Sensible s'est affinée. Lors de l'analyse transversale j'ai pris conscience que j'aurais pu enrichir l'entretien par des relances plus pertinentes.

Au plan théorique, je n'ai pas ciblé mon exploration autour de ma pratique de terrain, mais exploré d'autres pratiques et d'autres points de vue présentant des similitudes, ou au contraire contrastés avec mon objet de recherches. Cela m'a permis une mise à distance de ma pratique, d'écarter ma tendance parfois militante, pour m'ouvrir sur d'autres univers et perspectives autour de mon questionnement. Cependant, ce balayage a nécessité beaucoup de temps d'imprégnation, voire d'expérimentation de nouvelles pratiques, mais l'apprentissage et la qualité de la réflexion développés dans ces domaines ont été enrichissants. J'en retiendrais le plaisir d'avoir traité ces sujets.

Sur le plan de la recherche même, un point mériterait également d'être davantage exploré : la manière dont apparaissent les dimensions soignante et formative pendant la séance, c'est-à-dire la sensation de libération physique contemporaine à une compréhension ou à une sorte de donation de sens. J'ai questionné en partie ce point car il a émergé de mes analyses, mais le cibler spécifiquement dans les entretiens nécessiterait une recherche à part entière.

4 Perspectives

Au terme de cette recherche se profilent maintenant un certain nombre de perspectives. Cette recherche m'a permis de réfléchir, de clarifier, d'enrichir mon regard et d'habiter cette double posture professionnelle et humaine, de soignante et de formatrice. L'aspect relationnel soulève le débat pédagogique du développement personnel du praticien qu'il lui revient de développer autant que son geste, pour mieux accompagner la personne dans le prendre soin de soi. Il m'a confortée dans l'idée de l'influence et l'importance de la propre formation du praticien pour améliorer la qualité de son accompagnement. Nous avons relevé dans la partie théorique l'importance entre la motivation à intervenir de l'enseignant, la démarche qu'il utilisera et qui dépendra de son expérience, ses choix éducatifs, ses conceptions en santé. Des auteurs, comme Pizon (2008), notent l'influence de la formation des enseignants et de leur statut sur la perception qu'ils ont de l'éducation à la santé. Leal (2012) rajoute une notion *d'incorporé* et met l'accent sur « l'influence de l'expérience corporelle, sensitive et psychique » (p. 328) du professeur d'EPS qui façonne ses conceptions intimes de la santé et sa pratique. De son côté, Léger D. (2006) souligne que les futurs enseignants « apprennent à former en se formant eux-mêmes » (*Ibid.*, p. 79).

Différentes pistes semblent envisageables pour des investigations futures. Elles tiennent compte, dans la mouvance actuelle des pratiques qui visent à aider chaque personne à prendre soin d'elle-même, à agir dans un sens favorable à sa santé et à son bien-être. À cela se rajoute leur inscription dans une prise en charge, non plus ponctuelle, mais dans la durée et dans une approche globale de la personne.

Comme suite à cette recherche, nous pourrions envisager une étude plus approfondie sur les spécificités de la relation, de l'accompagnement, de la formation du praticien à l'accompagnement sur le long terme d'un processus soignant et formateur en lien avec le Sensible. Plus particulièrement, sur l'accompagnement du déploiement des compétences et de la capacité de la personne à l'appliquer à sa vie existentielle et professionnelle. Cette recherche future permettrait de porter une attention plus fine aux interventions pédagogiques ou relationnelles qui facilitent ou entravent le transfert dans le quotidien. Elle constituerait un enrichissement à la présente recherche.

Une autre direction pourrait consister à rechercher plus précisément ce qu'apporterait une collaboration avec des cliniciens et les chercheurs en pratiques d'éducation à la santé ou d'éducation thérapeutique. Précisément, sur ce qu'apporterait aux patients atteints de pathologies chroniques, une méthode basée sur le développement perceptif du rapport au corps et ayant une dimension soignante et formatrice, ou sur ce qu'elle pourrait apporter à des jeunes pour leur apprendre à agir dans un sens favorable à leur santé et à leur bien-être.

5 Réflexion personnelle

Il est important pour moi de reconnaître que cette étude m'aura permis un formidable apprentissage à devenir sujet de ma recherche, m'autoriser à dire, penser et écrire, renforcer le lien avec le Sensible, ancrer le plaisir de me former et ainsi de prendre forme.

J'ai la satisfaction de constater que cette recherche m'a permis d'acquérir pas à pas, des savoirs, un savoir-faire et savoir-être. Sans les nommer tous, je citerai : l'entrelacement de plus en plus précis de ces deux postures de praticienne et de chercheure, l'apprentissage à prendre soin de moi-même au sein de cette recherche, soin des participants, mais aussi des habiletés de recherche, l'intuition, le doute, le deuil, la persévérance, l'effort, le questionnement, le débat, la rigueur..., pour assurer la qualité et la fiabilité du processus de recherche. C'est un partage que je compte poursuivre avec d'autres praticiens et chercheurs.

Bibliographie

- Abbe Seghilani, F. & Véron, M. (2004). *Démarche de soin infirmiers et cas concrets en maladie infectieuses*. Paris : Éditions Heures de France.
- Abrassart, J.-L. (2004). *Le toucher libérateur : Stress, massage et thérapie*. Paris : Éditions Guy Trédaniel
- Adler, A. (1975). *Le sens de la vie*. Paris : Petite Bibliothèque Payot
- Allport, (1954). *The Nature of Prejudice*, Addison-Wesley
- André, C. (2010). *La méditation de pleine conscience*. Cerveau&Psycho - n° 41 septembre-octobre 2010. p 18-24
- André C., (2010a), *Consommer moins pour exister mieux !* Cerveau&Psycho - N° 39 - Mai - Juin 2010.
- André, P., Benavidès, T. & Giromini, F. (2004). *Corps et psychiatrie*. Paris : Édition Heures de France.
- Andrieu, B. (2010). Body Agency & Autosanté. In Descarpentries, J, Klein, A. & Parayre, S. (coord.). *Santé et Éducation*. Recherches & Éductions n°3, p. 239-260. Paris : Société Binet Simon Editeur.
- Andrieu, B. (2012). *L'autosanté vers une médecine réflexive*. Paris : Éditions Armand Colin.
- Angibaud, A. (2011). *Le mal-être et la somatisation sous l'éclairage de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Porto : Université Fernando Pessoa.
- Anzieu, D. (1995). *Le Moi peau*. Paris: Dunod (2^{ème} éd.)
- Archieri, C. (2013). *La construction de l'expérience par le théâtre*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation de l'Université de Bretagne occidentale.
- Ardoino, J. (1966). Communications et Relations Humaines, (thèse de Doctorat de spécialité), cahier N°12, Collection "*Travaux et Documents*" de l'Institut d'Administration des Entreprises de l'Université de Bordeaux, Bordeaux.
- Arendt, H. (1983). *Condition de l'homme moderne*. Paris : Calmann-Lévy
- Arrêté du 8 avril 2010 fixant le programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique. Version du 22 mai 2010. <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=LEGITEXT000022140404>
- Arrêté du 31 mai 2013 modifiant l'arrêté du 2 août 2010 relatif aux compétences requises pour dispenser l'éducation thérapeutique du patient. URL : www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000027482106&dateTexte=&categorieLien=id

- Attely, M.-W. (2010). *Le corps de l'infirmière : Paradoxes et non-dits d'un corps à corps*. Thèse de doctorat sous la direction de Delory-Momberger, C., Université Paris 13/Nord.
- Auerbach, C.F. & Silverstein, L.B. (2003). *Qualitative data. An introduction to coding and analysis*. New York : New York University Press.
- Aujoulat, I. (2006). La représentation de soi, au cœur de la relation soignants-soignés. In *Bruxelles Sante, spécial 2006*. Bruxelles.
- Austry, D. (2006). *Le touchant touché — Exploration phénoménologique du toucher thérapeutique*. Colloque Phénoménologie(s) de l'expérience corporelle. Clermont-Ferrand, nov. 2006. URL : <http://www.cerap.org>
- Austry, D. (2009). Le touchant touché dans la relation au sensible. In Bois, D., Josso, M.-C. & Humpich, M. (org). (2008). *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui. Pp. 137-165
- Bachelard, G. (1993). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris : Librairie philosophique J. Vrin, 1938.
- Bandura, A. (2007). *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle*. Trad. Lecomte. Paris : Éditions De Boeck Université,
- Barbarino-Saulnier, N. (2006). Espace, qualité de vie et bien-être, in Fleuret S. (dir.), *Actes du colloque EQBE, 2006*, Presses Universitaires d'Angers, Géocarrefour vol. 81/4, 2006, consulté 01/2014. URL : <http://geocarrefour.revues.org/1682>
- Barreau, J.-J. & Morne J.-J. (1984). *Sport, expérience corporelle et science de l'homme. Épistémologie et anthropologie des APS*. Paris : Vigot.
- Barrier, P. (2007). *L'auto-normativité du patient chronique : approche méthodologique ; implications pour l'éducation thérapeutique du patient*. Thèse en Sciences de l'Éducation. Paris : Université Paris 5.
- Barrier, P. (2009). Le temps du patient (chronique). In : Simon, D., Traynard, P.-Y., Bourdillon, G., Gagnayre, R., Grimaldi, A. (2009). *Éducation Thérapeutique : prévention et maladies chroniques*. 2^{ème} éd. Issy-les-Moulineaux : Masson. Pp. 40-9
- Barrier, P. (2009a). *Éducation thérapeutique et autonormativité*, juin 2009, IPCEM. Texte issu de la communication donnée dans le cadre de la 2^{ème} journée d'étude en éducation thérapeutique, 24/03/09, Nantes (Région, CHU, CREDEPS). URL : <http://www.ipcem.org>
- Barrier, P. (2010), *La blessure et la force : La maladie et la relation de soin à l'épreuve de l'autonormativité*. Paris : PUF.
- Barrier, P. (2011). Entretien personnel. In Flora, L. (2012). *Le patient formateur : élaboration théorique et pratique d'un nouveau métier de la santé*. Thèse de doctorat en Sciences sociales. Université Paris 8 : p. 209, Lignes 119-136).
- Barrière-Boizumault, M. & Cogérino, G. (2010). *Les touchers en EPS : Catégorisation, croyances des enseignants et perceptions des élèves*. Actes du congrès de l'Actualité de la recherche en éducation et en formation (AREF), Université de Genève, septembre 2010

- Baudier, F., Prigent, A. & Leboube, G (2007). *Le développement de l'Éducation Thérapeutique du patient au sein des régions françaises*. Santé Publique, Volume 19, N°4, Juillet-Août 2007, pp. 303-310.
- Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation*. Paris : Gallimard. Folio/Essais.
- Belmin, B., Amalberti, F. & Béguin, A.-M. (2005). *L'infirmier et les soins aux personnes âgées*. Paris : Masson.
- Benaroyo, L., Lefevre, C., Mino, J.-C. & Worms, F. (2010). *La philosophie du soin*. Paris : Puf. Éthique, médecine et société.
- Bergé, F. (2010). *La CP5, entre Santé et Culture Scolaire, illustration professionnelles*. Plan National de Pilotage. Consulté le 13/12/13. URL : <http://eps.discipline.ac-lille.fr/eps-1/au-lycee/dossier-cp5/telechargement/intervention-francis-berge.pdf>
- Bergé, F. (2012). *Le savoir s'entraîner en CP5 mais pourquoi pas dans les autres ?* Consulté le 10/12/13. URL : <http://aeeeps.org/joomla/regionales/guadeloupe/guadeloupe-rencontres.html>.
- Bergé, F. (2013). *La course en durée. Synthèse pour une leçon*. Consulté décembre 2013. URL : http://www.aeeeps.org/ajouter-un-fichier/doc_download/1867-course-en-duree-synthese-pour-une-lecon-2013.html
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnement de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., dir. Le Grand, J.-L. Université Paris VIII.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009a). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, sous la direction de Legrand J.-L., Université Paris VIII.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.). Ivry sur Seine : Point d'Appui
- Berger, E. & Austry, D. (2009). Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation. *Actes du 2^{ème} colloque international francophone sur les méthodes qualitatives*. 25 et 26 juin 2009 à Lille.
- Berger, E. & Austry, D. (2011). Empathie, toucher et corps sensible : pour une philosophie pratique du contact. Colloque de Cerisy, (juin, 2011). *L'empathie*, sous la dir. de Besse, A., Botbol, M. et Garret-Gloanec, N.
- Berger, E. & Austry, D. (2013). Le singulier et l'universel dans le paradigme du Sensible : un entrelacement permanent à chaque étape de la recherche. *Recherche qualitative - Hors Série – N° 15*, pp. 78-95.
- Berger, E. & Bois, D. (2007) *Expérience du corps sensible et création de sens*. In Abadie S. (dir.). *La clinique du sport et de ses pratiques*, Nancy : Presses Universitaires de Nancy.

- Berger, E. & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. In *La clinique du sport et ses pratiques*, Abadie S. (dir.). Nancy : Presses Universitaires de Nancy.
- Berger, E. & Bois, D. (2011). Du Sensible au sens : un chemin d'autonomisation du sujet connaissant. *Chemins de formation - La reconnaissance du sujet sensible en éducation*, 16. Université de Nantes : Téraèdre.
- Berger, E., & Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui. *Expliciter*, n°67, 45-50.
- Bernard, C. (1987). *Principes de médecine expérimentale*. Paris : PUF Quadrige.
- Berquin, A. (2010). Le modèle biopsychosocial : beaucoup plus qu'un supplément d'empathie. *Revue Médicale Suisse*, pp. 1511-1513.
- Berthon, I. (2004), Éduquer le patient, des compétences infirmières au carrefour du soin et de la pédagogie, *Santé publique* 2004/2, N° 42, p. 363-371.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Berthoz, A. & Jorland, G. (2004). dirs, *L'empathie*, Paris, O. Jacob.
- Bertrand, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Besanceney, J.-C. (1996). *L'éthique et les soignants*. Paris : Éditions Lamarre.
- Bizzoni-Prévieux, C., Otis, J., Mérini, C., Grenier, J. & Jourdan, D. (2010). L'éducation à la santé à l'école primaire : approche comparative des pratiques au Québec et en France. *Revue des sciences de l'éducation*, vol. 36, n° 3, 2010, pp. 695-715.
- Bois, D. (1984). *Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde*. Paris : Diffusion Maloine.
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris: Éditions Tredaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Université de Séville.
- Bois, D. (2006). *Le Moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Éditions Point d'Appui
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Didáctica y organización Educativa, Sevilla
- Bois, D. (2008). *De l'auto-affectivité à la vulnérabilité : une praxis du sensible comme voie d'accès au corps biographique*. 15^{ème} Congrès de l'Association Mondiale des Sciences de l'Éducation. Université Cadi Ayyad, Marrakech.
- Bois, D. (2008a). De la fasciathérapie à la somatopsychopédagogie. Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines. *Réciprocités* N°2. 2008, pp 6-18.

- Bois, D. (2009). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie. In Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.). *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato- psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Editions Point d'Appui, pp. 47-72
- Bois, D. (2009a). L'advenir, à la croisée des temporalités Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. *Réciprocités* N°3, pp 6-15
- Bois, D. (2009b). *Dossier de candidature à l'épreuve d'Agrégation*. Université Fernando Pessoa
- Bois, D. (2011). *Les leçons du Sensible, leçon n° 6 à l'usage des étudiants de second et troisième cycle universitaire : Le modèle de la dynamique de recherche anticipation / émergence*. Consulté 08/2014. URL : <http://danis-bois.fr/?p=1054>
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocité* N° 1. URL : <http://www.cerap.org>
- Bois, D. & Austry, D. (2009). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. In *Sujet sensible et renouvellement du moi* (dir. Bois D., Humpich M. & Josso MC). Paris: Point d'Appui.
- Bois, D. & Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.
- Bois, D. & Humpich, M. (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui
- Bois, D., Gauthier, J.-P., Humpich, M. & Rugira J.-M. (dir.). (2013). *Identité, altérité et réciprocité*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui.
- Boltanski, L. (1993). *La souffrance à distance, morale humanitaire, médias et politique*. Paris : Éditions AM Métailié.
- Bonino, S. (2009). Synthèse. In *Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux*, 5èmes Journées de la prévention Paris, 2-3 avril 2009. INPES, 2010.
- Bonneton-Tabariès F. & Lambert-Libert, A. (2006). *Le toucher dans la relation soignant soigné*. Paris : Med-Line Éditions ;
- Boorse, C. (2012, pour la trad. fr.). Le concept théorique de santé. In Giroux, E. & Lemoine, M. (éds.). *Philosophie de la médecine – santé, maladie, pathologie*, Vrin, pp. 61-119
- Bothuyne, G. (2010). *La confiance immanente dans l'épreuve du cancer. Démarche autobiographique*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris : Minit.
- Bourgault, M. (2009). *La spécificité scolaire des ADSEP. Éléments de réflexion autour de la problématique : « LA CP5 ou apprendre à "se mettre dans tous ses états" dans le milieu scolaire »*. Consulté 07/14. URL : http://www5.ac-lille.fr/~eps/cp5/telecharge/CP5_bourgault.pdf.
- Bourgeois, E. & Nizet, J. (1997). *Apprentissage et formation des adultes*. Paris : PUF.

- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie, Paris 8.
- Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocités*, n° 5, pp. 6-23.
- Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle - Recherche qualitative auprès d'une population de somatopsychopédagogues*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation, Université Paris VIII.
- Boutinet, J-P. (1999). *L'immaturation de la vie adulte*. Paris : PUF, 2^e éd.
- Bouvet (de), A. & Sauvaigne, M. (dir.), Stinglhamber, B., Barrea, M., Jacquemin, D. Boury, D. (2005). *Penser autrement la pratique infirmière*. Bruxelles : De Boeck.
- Bouvet-Guillaud, C. (2011). *Des savoirs aux compétences : Influence de la pratique réflexive sur le rapport au savoir de l'étudiant infirmier*. Université de Rouen UFR des sciences de l'homme et de la société. Mémoire Master 1 en sciences de l'éducation.
- Bowlby, J. (1969). *Attachement et perte : L'Attachement*. Vol 1. (1978). Paris : P.U.F. Le fil rouge.
- Boyd, C.O. (2001). Phenomenology, the method. In Munhall (Ed.). *Nursing Research: A qualitative perspective*. p 93-122. New York : Jones and Bartlett
- Breton, E. (2011). En promotion de la santé, le lien entre la recherche et la formation est fondamental. *La santé de l'homme* - N° 416 - p. 18
- Brodeur, N. (2006) *Les stratégies de changement employées par des hommes ayant des comportements violents envers leur conjointe. Mesure et analyse à partir du modèle transthéorique du changement*. Thèse de doctorat en service social. Université de Laval.
- Broussouloux, S. & Houzelle-Marchal, N. (2006). *Éducation à la santé en milieu scolaire, Choisir, élaborer et développer un projet*. Paris : Édition INPES, dossiers Varia.
- Brugère, F. (2009). Pour une théorie générale du "care". *La Vie des idées*, 8 mai 2009. Consulté 02/13. URL : <http://www.laviedesidees.fr/Pour-une-theorie-generale-du-care.html>
- Bruneau, H. & Comandé, E. (2011). L'artistique et le sensible en EPS : de l'apprentissage à la certification. *Revue EP&S* N° 348.
- Bui-Xuan, G. & Haye, G. (2007). Le plaisir en éducation physique : première enquête de l'Aeeps 2005-2007. *Revue Hyper-EPS*, 2007, 238, 19-24.
- Bulletin Officiel. (2009). BO Santé. Protection sociale. Solidarités. N°2009/7 du 15/08/2009. URL : <http://www.sante.gouv.fr/bulletins-officiels-sante-protection-sociale-solidarite-2009.html>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (1996). BO n° 29 du 18-07-1996. *Finalités, Objectifs et natures des acquisitions*. Consulté 04/13. URL : http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/piapp1_59374/finalites-de-l-eps-au-college
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (1998). BOEN n° 45, 1998, *Orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège*. Consulté 01/14. URL : <http://www.education.gouv.fr/botexte/bo981203/SCOE9802899C.htm>

- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (1999). BO n° 21 du 27/05/1999. *Réforme des lycées : classes de seconde générale et technologique - rentrée 1999*. Consulté 01/14. URL : <http://www.education.gouv.fr/bo/1999/21/default.htm>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (2000). BO. 9-8-2000 HS N°7 du 31-8-2000 *Éducation physique et sportive séries générales et technologiques Nouveau programme applicable à partir de l'année scolaire 2001-2002*. Consulté 01/14. URL : <http://www.education.gouv.fr/bo/2000/hs7/vol4sport.htm>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (2001). BO. HS. N° 5 du 30/08/2001. *Programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques*. Consulté 04/13. URL : <http://www.education.gouv.fr/bo/2001/hs5/default.htm>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (2002). BO. n° 18 du 2 mai 2002. *Politique de santé en faveur des élèves*. Consulté 02/1014. URL : <http://www.education.gouv.fr/botexte/bo020502/MENE0201020C.htm>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale, (2008). BO spécial n° 6 du 28 août 2008. *Programme de l'enseignement d'éducation physique et sportive pour les classes de sixième, de cinquième, de quatrième et de troisième du collège*. Consulté le 12/02/14. URL : <http://www.education.gouv.fr/cid22119/mene0817062a.html>
- Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale. BO spécial N° 4 du 29/04/2010. *Programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique*. Consulté 02/14. URL : <http://www.education.gouv.fr/cid51336/mene1007245a.html>
- Canguilhem, G. (1966). *Le normal et le pathologique*. Paris : PUF.
- Canguilhem, G. (2000). *La connaissance de la vie*. Paris : Vrin (3^e édition).
- Caouette, L. (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie eidétique : une recherche phénoménologique*. Thèse de doctorat en philosophie. Faculté des études supérieures de l'Université Laval.
- Cara, C. (2003). A Pragmatic View of Jean Watson's Caring Theory. *International Journal of Human Caring*, 7(3), 51-61.
- Cara, C. & O'Reilly, L. (2008). Méthodologie. S'approprier la théorie du *human caring* de Jean Watson par la pratique réflexive lors d'une situation clinique. *Recherche en soins infirmiers* N° 95. Décembre 2008, pp 37-45.
- Cardot, J.-P. (2011). *Formateurs d'enseignants et éducation à la santé : analyse des représentations et identité professionnelle*. Thèse de l'Université Blaise Pascal - Clermont Ferrand 2. Mention : Sciences de l'Éducation (70^{ème} section).
- Cazorla, G. (1989). L'évaluation des capacités motrices. De l'itinéraire d'un concept à l'élaboration d'un outil. *Revue française de pédagogie*. Volume 89, 1989, pp. 15-22
- Célestin-Lhopiteau, I. & Thibault-Wanquet, P., (2006). *Guide des pratiques psychocorporelles*. Paris : Masson
- Chang, S. O. (2001). The conceptual structure of physical touch in caring. *Journal of Advanced Nursing*. 33(6), pp. 820-827

- Charte d'Ottawa. (1986). *Conférence internationale pour la promotion de la santé*. OMS. Consulté 01/12. URL : <http://www.euro.who.int/fr/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
- Chatard, J.-C. (2005). *Sport et Santé. Biologie et médecine du sport*. St Etienne : Publication de l'Université de St Etienne.
- Chatel, T. (2010) Éthique du prendre soin sollicitude, care, accompagnement. In Hirsch, E. (dir), (2011). *Traité de bioéthique. T1 : Fondements, principes, repères*. Paris : Érès, Espace éthique. Pp 84-94.
- Chatel, T. (2013). *Vivant jusqu'à la mort. Accompagner la souffrance spirituelle en fin de vie*. Paris : Ed. Albin Michel.
- Chevassut, D. (2007). *Réflexions d'un médecin bouddhiste à l'usage des soignants et des soignés*. Vannes : Éditions Sully.
- Ciosi-Houcke, L. & Pierre, M. (2003). *Le corps sens dessus dessous. Regards des sciences sociales sur le corps*. Paris : L'Harmattan
- Circulaire N°2002-098 du 25-4-2002. MEN. *Politique de santé en faveur des élèves*.
- Clavier, C. (2007). *Le politique et la santé publique. Une comparaison transnationale de la territorialisation des politiques de santé publique (France, Danemark)*. Thèse de L'Université de Rennes I. Mention « Science politique ».
- Cognet, M., Bertot J., Couturier Y., Rhéaume J. & Fournier B. (2005). *Organisation des soins infirmiers de santé primaire en milieu pluriethnique*. (Premier volet du projet Pratiques infirmières en milieu pluriethnique. Entre modèles culturels et modèles professionnels). Montréal : Centre de recherche et de formation du CSSS.
- Colin, L., Le Grand, J.-L. & Collectif. (2008). *L'éducation tout au long de la vie*. Paris : Éditions Economica-Anthropos
- Collière, M.-F. (2001). *Soigner ... Le premier art de la vie*. Paris : Masson.
- Comité consultatif pour l'élaboration des programmes de formation en éducation pour la santé. (2013). *Référentiel de compétences en éducation pour la santé*. Saint-Denis : INPES.
- Cormier, S. (2006). *La communication et la gestion*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Cornu, M. (2005). *L'existant est plus que la vie*. Rubrique philosophie, 26 février 2005. Site visité : 12/12. URL : www.contrepointphilosophique.ch
- Cotton, E. (1982). *L'éducation pour la santé : méthodes*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles.
- Courraud, C. (2004). *La fasciathérapie : vers une approche novatrice de la douleur physique et de la souffrance psychique*. Courrier des adhérents du syndicat national des masseurs kinésithérapeutes.
- Courraud, C. (2007a). *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de mestrado, Université Moderne de Lisbonne, Portugal.
- Courraud, C. (2007b). *Fasciathérapie et relation d'aide*. Revue Mains libres, Collex, Suisse, (4).

- Courraud, C. (2009). Le point d'appui à l'Être. In *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M. (dir.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- Craig, E.-P. (1978). *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, « *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching* ». Boston University Graduate School of Education, traduit par Ali. Haramein, (1988).
- Craig, A.D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body, Current Opinion. In *Neurobiology*, n°13, pp. 500–505
- Critchley, et all. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, vol. 7, n°2, pp. 189-195
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row
- Cuny, P. (2006). Difficultés rencontrées pour la mise en place de l'éducation thérapeutique (E.T.) en activité libérale à travers l'expérience du réseau de diabétologie de Thionville. In *Actes du colloque de la XV^e journée de l'IPCEM*. Paris, 2006.
- Cyrulnik, B. (1989). *Sous le signe du lien*. 12^e éd. Paris : Hachette Littérature
- D'Ivernois, J.-F. (2008). Quelle éducation thérapeutique du patient ? Laboratoire de Pédagogie de la Santé Université Paris XIII. *Journées Médicales de la MSA*, 3 avril 2008.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi*. Paris : Edition Odile Jacob
- Damasio. A. (2010). *L'autre moi-même*. Paris : Odile Jacob
- Dartevelle, B. (2003). La Psychothérapie centrée sur la personne. In Elkaïm M. (sldr). *À quel psy se vouer ? Psychanalyses, psychothérapies : les principales approches*. Paris, Seuil, 2003, pp. 383-415.
- Deccache A. (1989). *Information et éducation du patient, des fondements aux méthodes*. Bruxelles : De Boeck université, coll. savoirs et santé
- Deccache, A. (1996). Du travail éducatif à l'évaluation des besoins, des effets et de la qualité de l'éducation du patient : méthodes et techniques individuelles et de groupes. *Bulletin d'éducation du Patient*, Vol. 15, n°3, Décembre 1996
- Deccache, A. & Lavendhomme, E. (1989). *Information et Éducation du Patient : des fondements aux méthodes*. Bruxelles : De Boeck Université, collection Savoirs et santé.
- Deccache, A. & Meremans, P. (2000). L'éducation pour la santé des patients : au carrefour de la médecine et des sciences humaines. In : Sandrin-Berthon, B. *L'éducation du patient au secours de la médecine*. Paris : PUF, pp. 148-167.
- Decety, J. (2002). Naturaliser l'empathie. In *l'Encéphale* (2002). 28 ; pp. 9-20.

- Décret n° 2010-904 du 2 août 2010 relatif aux conditions d'autorisation des programmes d'éducation thérapeutique du patient. *JORF* n°0178 du 4/10/2010. p. 14391, texte n° 25
- Décret n° 2013-449 du 31 mai 2013 relatif aux compétences requises pour dispenser ou coordonner l'éducation thérapeutique du patient. *JORF* n°0126 du 2 juin 2013 page 9238. Texte n° 1
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*. Hors série n° 3, pp. 28-43
- Delignières, D. (1994). *Éducation Physique et Sportive et santé*. Cours d'agrégation externe EPS, Écrit 2, Centre National d'Enseignement à Distance.
- Delignières, D. (2001). Sport et santé. Actes du *Colloque Sport-Santé*, pp. 10-11, Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural/Comité Départemental du Sport en Milieu Rural.
- Delignières, D. (2005). L'EPS doit aider à former les citoyens. Revue : *En Jeu, une autre idée du sport*. N°385. pp. 6-9
- Delignières, D. & Garsault, C. (1999). Connaissances et compétences en EPS, *Revue EPS* N° 280. pp. 43-47.
- Delignières, D. & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'Éducation Physique*. Paris : Éditions Revue EPS.
- Delignières, D. & Perez, S. (1998). Le plaisir perçu dans la pratique des APS : Élaboration d'un outil d'évaluation ; Adaptation française de la *Physical Activity Enjoyment Scale* de Kendzierski et DeCarlo, *STAPS*, 45, 7- 18.
- Dépelteau, F. (2005), *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*. Laval (Québec) : Editions De Boeck.
- Depraz, N. (1999). *Husserl*. Paris : Armand Colin
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie : pour une pratique concrète*. Paris: Armand Colin.
- Derieux, R. (2007). *La pratique physique des retraités dans le champ de la santé : une lutte pour la reconnaissance*. Thèse de doctorat. Sciences et techniques des activités physiques et sportives. Université de Rennes II Haute Bretagne.
- Descarpentries, J. (2006). Bien-être, entre éducation et santé. Conférence à l'USTL le 12 janvier 2006, *Questions de sens*. Université de Lille I
- Desroche, H. (1971). *Apprentissage en sciences sociales et éducation permanente*. Paris: Éditions ouvrières
- Dewey, J. (2011). *Démocratie et éducation: suivi de Expérience et Éducation*, Paris : Armand Colin
- Dhellemmes, R. (2005). *Santé et EPS*. Forum international de l'Éducation physique et du Sport. Novembre 2005. Cité Universitaire Internationale de Paris SNEP – Centre EPS et Société. URL : <http://www.snefpsu.net/forum/actes/textes/dhellemmes.pdf>.
- Dhellemmes, R. (2010). *La CP5 et l'enseignement d'un savoir s'entraîner en EPS*. Journées de formation CP5 Toulouse – Lille. Mai 2010. URL :

<http://eps.discipline.ac-lille.fr/eps-1/au-lycee/dossier-cp5/telechargement/intervention-r-dhellemmes.pdf>

- Dieu, O. (2012). *L'expérience corporelle, médiation entre sens pour l'élève et exigences pédagogiques. Objectivation par actimétrie de la corrélation entre la direction de jeu et les conations en badminton*. Thèse de doctorat Université d'Artois.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F. & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*. 100(2). Pp. 158–171.
- Dilthey, W. (1992). Introduction aux sciences de l'esprit. In *Œuvres complètes T. I*. Paris : Cerf.
- D'Ivernois, J.-F. (2008). *Quelle éducation thérapeutique du patient ?* Laboratoire de Pédagogie de la Santé Université Paris XIII. Journées Médicales de la MSA, 3 avril 2008.
- Dominicé, P. (1991), La formation expérientielle : un concept importé pour penser la formation. In Courtois, B. & Pineau G. (1991), *La formation expérientielle des adultes*, Paris : La Documentation Française.
- Dominicé, P. (2000). *Learning from our lives*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Donzelot, J. (1996). L'avenir du social. In Revue Esprit n° 3. Paris. Dubar, C. (2001). La crise des identités. L'interprétation d'une mutation. Paris : PUF, 2^{ème} éd.
- Dubar, C. (2001). *La crise des identités. L'interprétation d'une mutation*. Paris : PUF.
- Dubois, B. (2012). *Altérité et réciprocité. Étude des processus interactifs à l'œuvre au cœur de la relation d'aide manuelle en somato-psychopédagogie*. Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive. Porto : Université Fernando Pessoa.
- Duffau, N. (2011). *L'éducation thérapeutique en consultation de médecine générale*. Thèse en médecine. Université de Nantes.
- Dagot, D. (2007). *La question du sens dans l'enseignement supérieur*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Duquette, A. & Cara, C. (2000). *Le caring et la santé des infirmières*. L'infirmière canadienne, 1 (fév. 2000), 10-11.
- Duprat, E. (2007). *Relation au corps sensible et image de soi*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Dupuis, C. (2012). *Fibromyalgie, douleur et fasciathérapie, étude des effets somatiques, psychiques et sociaux*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Durand, M. (1999). Pour une approche anthropologique en EPS. 4^e Biennale de l'éducation et de la formation. *Revue EPS* n° 277 Mai/Juin 1999 p. 78-79.
- Durand, M., De Saint-Georges, I. & Meuwly-Bonte, M. (2006). Le curriculum en formation des adultes : argumentation pour aune approche « orientée-activité ». In F. Audigier, M. Crahay, & J. Dolz (Eds.). *Curriculum, enseignement et pilotage* (pp. 185-202). De Boeck « raisons éducatives ».
- Dutemple, B. (2012). *Émergence et évolution du concept de la globalité dans la fasciathérapie, méthode Danis Bois. Analyse bibliographique du processus d'émergence et d'évolution des différentes dimensions du concept de globalité*. Master en psychopédagogie perceptive, UFP Porto

- Eastabrooks, C. A. & Morse, J. M. (1992). Toward a theory of touch: the touching process and acquiring a touching style. *J. of Advanced Nursing*, 17(2), pp. 448-456.
- Egli, M. (2010). L'incertitude : quelle place pour cette thématique en éducation du patient ? In, Vincent, I., Loaëc, A., Fournier, C. (dir.) *Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux*. Saint-Denis : INPES. Dossiers-Séminaires, pp.83-92.
- Ehrenberg, A. (1991). *Le culte de la performance*. Paris: Calmann-Lévy.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, n°198, pp. 129-96.
- Engel, G.L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *Am. J. Psychiatry* 1980 ; 137 : 535-44.
- Europa. Synthèses de la législation de l'UE. Consulté le 03/04/2014 URL : http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/index_fr.htm
- Eymard, Ch. (2005). *De la formation par la recherche aux caractéristiques d'une relation éducative en santé*. Note de synthèse pour l'habilitation à diriger des recherches en sciences de l'éducation, Aix en Provence, Université de Provence Aix-Marseille I.
- Fabre, M. (1994). *Penser la formation*. Paris : PUF
- Favre, D. & Larès, A. (2007). Les enseignants à la recherche d'un nouveau mode d'autorité pour dépasser la peur et la violence. *Tréma*. Mis en ligne le 25/11/2009, Consulté le 22/07/14. URL : <http://trema.revues.org/540>
- Famose, J.-P. & Durand, M. (1988). Aptitudes et performance motrice. Activités physiques et sport. *Recherche et formation*. Paris : Éd. Revue EPS.
- Fargier, P. (1997). *Pour une éducation du corps par l'EPS*. Paris : ESF Éditeur. Collection : Pratiques & enjeux pédagogiques.
- Fargier, P. (1997). *Pour une éducation du corps par l'EPS*. Paris : ESF Éditeur.
- Fasting, K. (1984). L'activité physique et la santé chez les chômeurs. In Lagarde, F. (Ed.), *Santé et Activité Physique* (pp. 119-127). Québec : Service d'Édition du Collège Édouard Montpetit.
- Fawcett, J. (1995). *Contemporary Nursing Knowledge: Analysis and Evaluation of Nursing Models and Theories*. Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Feuerstein, C. (1996). *Méditation éducative et éducabilité cognitive autour du PEI*. Lyon : Chroniques sociales.
- Field, T. (2000). *Touch Therapy*. London: Churchill Livingstone
- Field, T. (2003). *Les bienfaits du toucher*. Paris : Éditions Payot et Rivages
- Flora, L. (2012). *Le patient formateur : élaboration théorique et pratique d'un nouveau métier de la santé*. Thèse de doctorat en Sciences sociales. Université Paris 8
- Florenson, M.H. (2010). *L'émergence du sujet Sensible. Enquête auprès de personnes suivies en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Fernando Pessoa, Porto.

- Fortin, J. (2004). « Du profane au professionnel en éducation à la santé : modèles et valeurs dans la formation en éducation à la santé ». In *La formation des acteurs de l'éducation à la santé en milieu scolaire*. Toulouse : Editions Universitaires du Sud.
- Gagnaire, P. & Lavie, F. (2010). Du plaisir de pratiquer à l'envie d'apprendre. *Enfant, éducation et sport- La revue pédagogique et scientifique de l'USEP* N°2 - Enfant, Plaisirs et Sport.
- Gagnayre, R. & D'Ivernois, J-F. (2003). *L'éducation thérapeutique : passerelle vers la promotion de la santé*. ADSP Rubriques Études n° 43
- Gaillard, J. (2004). *Expériences sensorielle et apprentissage : approche psychophénoménologique*. Paris : L'Harmattan
- Gaillard, J. (2010). La prise en compte de l'expérience corporelle et la sensibilité lors d'apprentissages techniques en éducation physique et sportive. *Expliciter* N° 85 juin 2010.
- Garrau, M. (2008). « Care (Éthiques et politiques du) », in V. Bourdeau et R. Merrill (dir.), *DicoPo, Dictionnaire de théorie politique. Chapitre : La critique du care comme éthique féminine*. Consulté 01/13. URL: <http://www.dicopo.fr/spip.php?article101>
- Gatto, F. (2005). *Enseigner la santé*. Paris : L'Harmattan.
- Gaucher-Hamoudi, O. & Guiose, M. (2007). *Soins palliatifs et psychomotricité*. Paris : Éditions Heures de France.
- Gaussel, M. (2011). Éducation à la santé : vers une démocratie sanitaire. Dossier d'actualité, *Veille et Analyses*, n° 69.
- Gendlin, E. (2006a). *Une théorie du changement de la personnalité*. Consulté 01/13. URL : <http://www.focusing.org/une-theorie.html>
- Gendlin, E. (2006b). *Focusing, au centre de soi*. Québec : Les éditions de l'homme.
- Gendlin, E. (2008). La primauté du corps et non la primauté de la perception : comment le corps connaît la situation et la philosophie (trad. française). *Expliciter*, N° 74, pp. 41-47.
- Gendlin, E. & Lou, N. (2006). *Une pensée novatrice issue de l'expérimentation. Comment la Philosophie de l'implicite de Gendlin peut assister l'émergence de la pensée*. Transcription de l'enregistrement DVD/Vidéo 1 : Wyrsh, A.-M & Lou, N.
- Giger, M. & De Geest, S. (2008). De nouveaux modèles de soins et de nouvelles compétences sont nécessaires pour répondre à des exigences rapidement changeantes. *Bull Med Suisses*. 2008; 43:1839-43.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press. Traduction française : 2008. *Une voix différente : Pour une éthique du care*. Paris : Flammarion.
- Giordan, A. (1998). *Apprendre !* Paris : Belin.
- Giordan, A. (2010). Apprendre le corps, Quoi ? Pourquoi ? Comment ? Actes du congrès de *l'Actualité de la recherche en éducation et en formation (AREF)*, Université de Genève, septembre 2010

- Giroux, E. (2010). *Après Canguilhem : définir la santé et la maladie*. Paris : PUF Philosophies.
- Golay, A., Lagger, G. & Giordan, A. (2009). *Comment motiver le patient à changer ?* Paris: Maloine.
- Goldstein, K. (1939). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: American Book Co.
- Goudas, M. & Biddle, S.J.H. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9. Pp.241-250.
- Goulet, O. & Dallaire, C. (2002). *Les soins infirmiers : vers de nouvelles perspectives*. Boucherville Qc : Gaëtan Morin Éditeur Limitee
- Goyette, J. (1998). *Lionel Groulx, Une anthologie*. Montréal : Bibliothèque québécoise.
- Grenier, B., Bourdillon, F. & Gagnayre, R. (2007). *Le développement de l'Éducation Thérapeutique : politiques publiques et offres de soins actuelles*. Santé Publique, Volume 19, N°4, Juillet-Août 2007, pp. 283-292
- Grueninger, U. (1996). *Éducation et hypertension : le patient, partenaire de santé*. Actes journée IPCM 96. pp. 50-58.
- Gueguen, M. (2013). *Changer les orientations de valeurs des enseignants d'éducation physique*. Thèse de doctorat. Discipline APS. École Doctorale - Sciences Humaines et Sociales Renne2
- Guillaume, F. (2012). *De l'immobilité à la remise en mouvement : la part active du sujet Sensible*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto
- Guinchard, P. & Petit, J.-F ; (2010). *Une société du soin*. Ivry sur Seine : Éditions de l'Atelier
- Guisgand, P. & Tribalat, T. (2001). *Danser au lycée*. Paris : L'Harmattan.
- Guymard, Y. (2012). *Le patient, l'information et les soins infirmiers. Étude de l'impact de la masse d'informations sur l'adhésion du patient aux soins infirmiers*. Université de Saint- Quentin en Yvelines institut de formation de soins infirmiers hôpital Ambroise Paré.
- Halpern, C. (2006). Prendre soin des autres : un travail invisible. *Revue Sciences Humaines*, n° 177.
- Halpern, C. (2010). *La Santé, enjeu humain, enjeu de société*. Paris : Éditions Sciences Humaines.
- Hanna, T. (1986). What is Somatics ? *Somatics*, Vol 5 N° 4, pp. 4-8.
- Hanna, T. (1989). *La somatique*. Paris : Inter Editions.
- HAS (2007) *Éducation thérapeutique du patient. Définition, finalités et organisation. Recommandations*. Juin 2007. Guide méthodologique. URL : <http://www.has-sante.fr>
- HAS. *L'éducation thérapeutique du patient en 15 questions-réponses*. Consulté 03/13. URL : http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/questions_reponses_vvd_pdf

- Haute, J.-C. (2009). *Penser le soin, phénomène, savoir & formation*. Thèse de doctorat en Sciences Humaines de l'université de Nantes. Département des Sciences de l'éducation et Didactique.
- Hayden, R.A., Allen, G.J. & Camaione, D.N. (1986). Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 26, 67-76
- Haye, G. (2001). Les singuliers plaisirs pluriels de l'EPS. *Revue Hyper-EPS* N° 214,1-4
- HCSP. (2009). *L'éducation thérapeutique intégrée aux soins de premier recours*. Consulté 11/09. Avis et rapports du HCSP. URL : <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapports>
- Heidegger, M. (1935). In Courtine, J-F. (2007). *L'Introduction à la métaphysique de Heidegger*. Paris : Vrin
- Held, V. (1995). Justice and Care. Essential Readings. In *Feminist Ethics*. Co. Boulder: Westview Press. pp. 61-77
- Henriot, J. (1996). Responsabilité. *Encyclopædia Universalis. Corpus 19*. Paris : Encyclopædia Universalis.
- Herzlich, C. (1969). *Santé et maladie. Analyse d'une représentation sociale*. Paris : EHESS.
- Hesbeen, W. (1997). *Prendre soin à l'hôpital, inscrire le soin infirmier dans une perspective soignante*. Paris : Masson.
- Hesbeen, W. (1998). *La qualité du soin infirmier. Penser et agir dans une perspective soignante*. Paris : Masson.
- Hesbeen, W. (1999). Le caring est-il prendre soin ? *Revue Perspective soignante* n°4. Paris : Ed. Seli Arslan.
- Hesbeen, W. (2001). *La réadaptation, aider à créer de nouveaux chemins*. Paris : Seli Arslan
- Hesbeen, W. (2004). Le soin, essence du travail d' « humanitude » - une perspective d'action pour la clinique managériale du cadre infirmier. *Déclic* n° 1.
- Hesbeen, W. (2007) Prendre soin de la personne comme fondement de la pratique pluri professionnelle en oncologie, *8ème journée de psycho-oncologie du Haut-Rhin (APOHR)*
- Heutte, J. (2011). *La part du collectif dans la motivation et son impact sur le bien-être comme médiateur de la réussite des étudiants : complémentarités et contributions entre l'autodétermination, l'auto-efficacité et l'autotélisme*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation. Université Paris Ouest Nanterre La Défense
- Hiéronimus, C. (2007). *L'art du Toucher*. Paris : Éditions Lanore
- Hillion, J. (2006). *Passer à l'action*. Paris : Éditions Eyrolles.
- Hillion, J. (2010). *Écriture et processus de transformation. Analyse d'une expérience d'atelier d'écriture auprès de personnes engagées dans une démarche en psychopédagogie perceptive*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto
- Honoré, B. (1992). *Sens de la Formation, Sens de l'Être - En chemin avec Heidegger*. Paris : L'Harmattan.

- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation - L'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (1996). *La santé en projet*, Paris : Inter Éditions.
- Honoré, B. (1999). *Être et santé : Approche ontologique du soin*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (2001). *Soigner : persévérer ensemble dans l'existence*. Paris : Ed Seli Arslan
- Honoré, B. (2003). *Pour une Philosophie de la formation et du soin*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (2008). *Ouverture spirituelle de la formation*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (2008a). *Lecture de Teilhard de Chardin. L'ouverture de la pensée et de la foi*. Saint-Etienne : Aubin éditeur.
- Honoré, B. (2011). *La dimension spirituelle des pratiques soignantes*. Paris : Ed. Seli Arslan
- Honoré, B. (2012). *La mise en perspective formative, à l'épreuve d'une rétrospective existentielle*. Paris : L'Harmattan.
- Humpich, M. (2002). Cité par Rugira J-M. L'accompagnement dans tous ses états. *Éducation permanente* n°153.
- Humpich, M. (2006). Concepts fondamentaux de Psychopédagogie perceptive. *Recueil de textes*. Littérature grise.
- Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain. In *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois, D. & Humpich, M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Humpich, M. & Bois, D. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. Présenté au *Colloque Recherches Qualitatives*. Université Paul Valéry, Montpellier 3, site Du Guesclin à Béziers – France.
- Humpich, M. & Bois, D. (2007). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, p. 461–489.
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G., (2008). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi. *Revue Réciprocité* N°2 Mai 2008.
- Humpich, Berger & Bois, (2011). L'innovation pédagogique au service du déploiement des potentialités humaines : Retour sur l'expérience d'une première journée de formation de praticiens chercheurs. *Revue Réciprocités* N°5
- Hunyadi, M. (2010). La santé-je, tu, il : retour sur le normal et le pathologique. In Ferry, J.-M, Guibet-Lafaye, C. et Hunyadi, M. (dirs.). *Penser la santé*. Paris : PUF, pp. 25-73
- Husserl, E. (1953). *Méditations cartésiennes ; introduction à la phénoménologie*. Paris : Vrin.
- Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*, Trad. Ricœur, P. Vol. I. Paris : Gallimard.
- Hortola, F. (1978). *Le phénomène école dans la formation des infirmières*. Thèse présentée en vue du Doctorat de 3e Cycle de Psychologie. Université Lumière Lyon 2.

- Iguenane, J. (2005). *Analyse de la pratique éducative des soignants : un outil pour apprendre*. Consulté 01/14. URL : <http://www.ipcem.org> .
- Infirmiers.com, (2013). *Éducation thérapeutique : la législation avance*. Consulté 01/14. URL : <http://www.infirmiers.com/actualites/actualites/education-therapeutique-legislation-avance.html>
- INPES, (2000). *Résultats. Volume 2*. Consulté le 25/02/13. URL : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/540.pdf
- INPES, (2012). *Référentiel de compétences en éducation pour la santé*. Consulté 01/14. URL : <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2013/016-referentiel-competences-EPS.asp>
- INPES, (mars 2013). *Référentiel de compétences en éducation pour la santé*. Consulté 01/14. URL : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1453>
- INSEE, (2010), *Baromètre santé nutrition, Activité physique et sédentarité, 2008*, URL : <http://www.inpes.sante.fr/Barometres/barometre-sante-nutrition-2008/activite.asp>
- INSERM, (2008). *Activité physique. Contextes et effets sur la santé*. Expertise collective, Paris, Éd. Inserm
- IPCEM, (mai 2013) *Questions à propos de l'éducation thérapeutique*. Consulté 01/14. URL : <http://www.ipcem.org>
- Jaffiol, C., Corvol, P. Reach, G. Basdevant, A., Bertin, E. (2013). *L'éducation thérapeutique du patient (ETP), une pièce maîtresse pour répondre aux nouveaux besoins de la médecine*. Rapport (Au nom de la commission XI) de l'Académie Nationale de Médecine.
- Joly, Y. (1995). *Définition de l'éducation somatique*. Consulté le 12/01/13. URL : http://fr.yvanjoly.com/images/b/b0/Fond_th_ed_som-articles-fr.pdf
- Joly, Y. (2003). L'Éducation somatique, au-delà du discours des méthodes. Première publication en 1993. *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, (14), 1-11
- Joly, Y. (2004). Le toucher, pour l'apprentissage de la conscience du corps. *Congrès international sur la science du Toucher (CIST2004)* Montréal, Québec, Canada,
- Joly, Y. (2006). L'image du corps et la conscience de soi : de l'éducation somatique dans le champ psychologique. *Psychologie Québec* Mai 2006. Pp 21-23.
- Jonas, H. (1990). *Le principe de responsabilité*. Paris : Les Éditions du Cerf
- Jonas, H. (2000). La noblesse de la vue : étude phénoménologique des sens. In *Le phénomène de la vie*. De Boeck, 145-160
- Joseph, J. (2010). *Le plaisir en EPS : une source d'engagement et de pratique physique régulière*. Séminaire Santé en EPS 25 et 26 mai 2010.
- Josso, M.-C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en construction. In Courtois B. & Pineau G. (éds.). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- Josso, M-C. (1997). *Cheminer vers soi*. Lausanne : Éditions L'Age d'Homme.
- Josso, M.-C. (2009). Histoires de vie et visages de l'accomplissement : des destinées socialement et culturellement programmées à la recherche d'un nouvel art de vivre en reliance. In *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Bois D. et Humpich M. (dirs.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

- Josso, M.-C. (2010). Les narrations du corps dans les récits de vie en lien avec les niveaux en profondeur du prendre soin de soi. In *Actes du CIPA IV*, Natal (Br) : Ed. Paulus/Edifurn
- Josso, M.-C. (2011). *Expérience de vie et formation*. Paris : l'Harmattan.
- Jourdan, D. (2004). (dir.). *La formation des acteurs de l'éducation à la santé en milieu scolaire*. Toulouse : Éditions universitaires du Sud, coll. École et santé.
- Jourdan, D. (2008). À propos de l'éducation à la santé en milieu scolaire. *Revue EP&S* n°329.
- Jourdan, D. (2010). *Éducation à la santé. Quelle formation pour les enseignants ?* Saint-Denis : INPES, coll. Santé en action.
- Jourdan, D. & Simar, C. (2008). La contribution spécifique de l'éducation physique à la lumière de travaux de recherche récents. *Revue EP&S* N° 329.
- Jourdan, D., Vaisse J., Bertin F. & Fiard J., (2003). L'éducation à la santé en formation initiale. *EPSI, N° 111*, janvier-février-mars 2003. pp. 13-14.
- Jung, C.G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul* ; W.S. Dell & C.F. Baynes, Trans. (Harcourt, Brace & World, New York, NY).
- Jung, C.G. (1964). *Dialectique du Moi et de l'Inconscient*. Paris : Gallimard.
- Kant, E. (1803). *Traité de pédagogie*. Traduction de Jules Barni. Collection PhiloSophie. URL : http://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/file/kant_pedagogie.pdf
- Kelliher, F. (2013). Intérêt de l'entretien motivationnel chez les patients diabétiques de type 2. *Bulletin d'Éducation Thérapeutique de l'AP-HP* Novembre 2013.
- Klein, A. (2000). Les programmes de seconde au lycée. Déjà clos ? Encore au débat ? Entretien avec Gilles Klein. *Revue EP&S* N° 281.
- Klein, A. (2007). Éducation et santé : approches philosophiques. *Congrès international AREF 2007 (AECSE)*. Strasbourg – 28 août / 31 août 2007 Symposium Sciences de l'Éducation et santé.
- Klein, A. (2011). De l'éducation du corps à l'éducation au corps : genèse et critique de l'éducation en santé. *Carrefours de l'éducation*, n°32, p. 25-41.
- Klein, A. (2012). Le bien-être : notion scientifique ou problème éthique ? In Grison, B. (dir.), *Bien-être ou être bien*, Paris : L'Harmattan, pp. 11-44.
- Kohn, R. C. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances. *Bulletin de Psychologie T. XXXIX, n° 377*, pp. 817-826.
- Kohn, R. C. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. In Mackiewicz, M.-P. (Éd.). *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan, pp.15-38.
- Kohn, R.C. & Nègre, P. (2003). *Les voies de l'observation. Repères pour les pratiques de recherche en sciences humaines*. Paris : L'Harmattan.
- Kourilsky (2009). *Du désir au plaisir de changer*. Paris : Dunod.
- Labelle, J.-M. (1996). *La réciprocité éducative*. Paris : PUF. Pédagogie d'aujourd'hui.
- Lacroix A. & Assal J.-P. (1998). *L'éducation thérapeutique des patients. Nouvelles approches de la maladie chronique*. Paris : Vigot

- Lacroix, A. (1996). Approche psychologique de l'éducation du patient : obstacles liés aux patients et aux soignants. *Bulletin de l'éducation du patient*, vol 15, n °3, pp 78-86
- Lacroix, A. (2007). Quels fondements théoriques pour l'éducation thérapeutique ? *Santé Publique*, 2007/4Vol. 19, p. 271-282.
- Laemmlin-Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lagger, G., Chambouleyron, M., Lasserre-Moutet, A. & Giordan, A. (2008). Éducation thérapeutique 1^{re} partie : origines et modèle. *Revue Médecine*, Vol. 4, N° 5, Mai 2008, pp. 223-226.
- Lalande, A. (1988). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*. Paris : Puf.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis, une autre approche de la personne*. Paris : Desclées de Brouwer.
- Lameul, G. (2005). *Quels effets de la médiatisation de la relation pédagogique sur la construction des postures professionnelles enseignantes ?* Paris. URL : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/edutice-00001397/document>.
- Lang, T., Kelly-Irving, M. et Delpierre, C. (2009). « Inégalités sociales de santé : du modèle épidémiologique à l'intervention. Enchaînements et accumulations au cours de la vie. » *Revue d'épidémiologie et de santé publique*. 57 : 429-35
- Lantier, E. (2006). *L'évaluation formatrice, stage RARE (Réseau Ambition Réussite Eluard)* Consulté le 11/12/13. URL : <http://clg-eluard-garges.nerim.net/rep/stagerare4.php>
- Larue, R, Fortin, J. & Michard, J.-L. (2000). *École et santé : le pari des affaires sociales*. Paris : Hachette éducation.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Lasch, C. (1979). *La culture du narcissisme. La vie américaine à un âge de déclin des espérances*. Paris : Flammarion. Champs. (2006)
- Lavie, F. & Gagnaire, P. (2007). Mieux prendre en compte le plaisir des élèves en EPS ! *6^{èmes} Rencontres AEEPS - 3^{èmes} Biennales AFRAPS*. Montpellier. Consulté 12/13. URL : http://www.site.aeeeps.org/ajouter-un-fichier/doc_download/752-2007laviegagnairediapomieuxprendreencompte-.html
- Leal Y. (2012). *L'éducation à la santé dans un enseignement polyvalent. Une étude de cas contrastés en didactique clinique à l'école élémentaire*. Thèse de doctorat de l'Université de Toulouse en sciences de l'éducation.
- Leão, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Lebeaume, J. (2006). Les sciences et la technologie au collège. La question récurrente de leur unification ou de leur différenciation. In. Hasni, A., Lenoir, Y. et Lebeaume, J. (dir.) *La formation à l'enseignement des sciences et des technologies au secondaire dans le contexte des réformes par compétences*. pp. 97-117. Québec : Presses Universitaires du Québec.

- Lebeaume, J. (2006). La genèse de l'éducation technologique en directives. *SPIRALE - Revue de Recherches en Éducation* -2008 N° 42 (109-122)
- Le Bidan, M., Forest, D. (2012). Présentation du texte de Nordenfelt. In Giroux, E. & Lemoine, M. (éds.) (2012). *Philosophie de la médecine – santé, maladie, pathologie*, Paris : Vrin, pp. 259-264.
- Le Breton, D. (2000). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris : PUF.
- Le Breton, D. (2003). *La saveur du Monde. Une anthropologie des sens*. Paris : Éditions Métailié
- Le Bidan, M., Forest, D. (2012). Présentation du texte de Nordenfelt. In Giroux, E. & Lemoine, M. (éds.) (2012). *Philosophie de la médecine – santé, maladie, pathologie*, Paris : Vrin, pp. 259-264
- Lecorps, P. (2003). Le corps, objet ou sujet des soins. *Module interprofessionnel de santé publique*. Groupe n° 8. ENSP. Rennes.
- Lecorps P. (2004). Éducation du patient : penser le patient comme « sujet » éduicable ? *Pédagogie Médicale - Mai 2004 - Volume 5 - Numéro 2*. pp. 82-86.
- L'Écuyer, R. (1994). *Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse*. Montréal : Presse de l'Université de Montréal.
- Lefebvre, H. & Levert, M.-J. (2010). Pour une intervention centrée sur les besoins perçus de la personne et de ses proches. In, I. Vincent, A. Loaëc & C. Fournier (Eds.), *Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux. 5^e journées de la prévention 2009* (pp. 18-35). Paris, France: Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).
- Lefebvre, H. & Levert, M.-J. (2009). Pour une intervention centrée sur les besoins perçus de la personne et de ses proches. In Vincent I., Loaëc A., Fournier C. (dirs) *Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux – 5^{èmes} Journées de la prévention, Paris, 2-3 avril 2009*. Saint-Denis : INPES, coll. Séminaires, 2010, pp. 18-35 ; 53-60.
- Lefebvre H., Pelchat D., Swaine B., Gélinas I. & Levert M. (2004). Le traumatisme craniocérébral suite à un accident de la route : les mots des personnes, des familles, des médecins et des professionnels. *Recherche en soins infirmiers*, 2004, n° 18, pp. 14-34.
- Le Grand, J.-L. (1989). La bonne distance épistémique n'existe pas. *Éducation permanente* n° 100-101, pp. 109-121.
- Le Grand, J.-L. *Implexité: implications et complexité*. In, Blog de Barbier, R. Consulté 10/12. URL : <http://www.barbier-rd.nom.fr/JLLeGrandImplexite.html>
- Lejard, Y. (2000). *Mémoire de l'École Nationale de la santé Publique*. URL : <http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Ensp/Memoires/2000/ig/lejard.pdf>
- Le Luong, T. (2010). Préface. In Jourdan, D. (2010) *Éducation à la santé. Quelle formation pour les enseignants ?* Saint-Denis : INPES, coll. Santé en action.
- Lefloch-Humpich, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive*. Université Moderne de Lisbonne.

- Léger D. (2006). *L'éducation à la sensibilité éthique en formation initiale à l'enseignement : Une praxis éducative au sein d'un projet personnel de formation*. Thèse de doctorat en éducation. Université du Québec à Rimouski
- Léger, J.-F. (2013). D'une notion de quantité de vie à une vision de qualité de vie. *Bulletin d'Éducation Thérapeutique de l'AP-HP*. Novembre 2013
- Lejard, Y. (2000). *Promouvoir l'Éducation du patient : un des rôles de l'infirmier général*. Mémoire de l'École Nationale de la Santé Publique. Infirmier Généraux. Rennes.
- Leplège, A. & Coste, J. (2001). *Mesure de la santé perceptive et de la qualité de vie : méthodes et applications*. Paris : Editions ESTEM.
- Le Pogam, Y. (1997). Corporéisme et individualisme hédoniste. *Corps et culture* N°2.
- Le Rhun, A. (2008). *L'accompagnement psychosocial dans l'éducation thérapeutique du patient : de l'accompagnement soignant/patient à l'accompagnement soignant / formateur*. Thèse de la faculté de médecine de l'Université de Nantes. Qualification en Santé Publique et médecine sociale.
- Levinas, E. (1978). *Autrement qu'être*, Paris, Le livre de poche
- Levinas, E. (1991). Les droits de l'homme et bonne volonté, in : *Entre nous. Essais sur le penser à l'autre*, Coll. Figures, Grasset, Paris, 1991.
- Lévy, E (1982). L'éducation pour la santé. Rapport présenté au nom du Conseil Économique et Social. BDSP (22 et 23 juin 1982), Paris, p. 858. In Lemonnier, F., Bottéro, J., Vincent, I., Ferron, C. (2005). *Référentiel de bonnes pratiques. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité*. p. 19. INPES.
- Lieutaud, A. (2014). *L'expérience de mutation de paradigme chez le chercheur. Esquisse de modélisation compréhensive des processus et des enjeux à l'œuvre*. Thèse de doctorat en sciences sociales option Psychopédagogie. Université Fernando Pessoa, Porto.
- Lipiansky, E. M. (1998). L'identité personnelle. In Ruano-Borbalan, J.-C. (dir), *L'identité, l'individu, le groupe, la société*, Auxerre : Éditions Sciences humaines. Pp. 21-29
- Lipovetsky, G. (1983), *L'Ère du vide*. Paris : Gallimard, Les Essais.
- Livingood, W. C. (1996). Becoming a health education profession: key to societal influence. 1995 SOPHE presidential address. *Health Educ Q.* 1996 Nov ; 23(4) : 421-30.
- Loi n° 2004-806 du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique. JO n°185 du 11 août 2004
- Loi n° 2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires. Sect. article 84 juil. 21, 2009
- López Gòrriz, I. (2004). La formation existentielle pour une anthropologie des identités. In *Pratiques de formation-Analyses*. 47-48, pp. 113- 130.
- Lorto V. & Moquet M.-J. (dir.), (2009). *Formation en éducation pour la santé*. Saint-Denis : INPES. Coll. Santé en action.

- Lyketsos CG, Colenda CC, Beck C, & al. (2006). Position statement of the American Association for Geriatric Psychiatry regarding principles of care for patients with dementia resulting from Alzheimer disease. *American Journal of Geriatric Psychiatry* 14(7) : 561-573.
- Maillard, N. (2011). *La vulnérabilité : une nouvelle catégorie morale ?* Genève : Ed. Labor et Fides
- Mangeol, A. (2011). *La place du corps dans les Instructions Officielles en vigueur en EPS : l'introduction de la notion d'expérience corporelle dans les programmes de la maternelle au lycée depuis 2008 ; signification, divergences et conséquences pédagogiques.* Master STAPS Nancy.
- Marchand, H. (2012). *Les processus de subjectivation des contenus de vécus du Sensible.* Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Marin, C. (2008). *Violences de la maladie, violence de la vie.* Paris : Armand Colin.
- Marin, C. (2014). *La maladie catastrophe intime.* Paris : PUF
- Marsault, C. & Cornus, S. (2014). *Santé et EPS Un prétexte et des réalités.* Paris : L'Harmattan
- Martinez, C. (2000). Quels savoirs pour la formation et la recherche en STAPS ? *Colloque SNEP Mars 00.* Consulté 01/14. URL : www.grex2.com .
- Marty, M.C. (2012). *Émergence et transformation du concept et de la pratique du point d'appui.* Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Maslow, H. (1972). *Vers une psychologie de l'être.* Paris : Fayard.
- Massin, C. (1997). *Le bébé et l'amour.* Paris : Aubier
- Mayeroff, M. (1998). Cité par Bonnet, J. In Watson, J. (1998). *Le caring.* Paris : Seli Arslan
- Méard, J.-A. & Klein, G. (2001). Les programmes d'EPS "lycées". *Revue EP.S.N°* 291, pp. 9-14.
- Meirieu, P. (1993). *L'envers du tableau : quelle pédagogie pour quelle école ?* Paris : ESF (3ème édition 1997)
- Meirieu, P. *Histoire des doctrines pédagogiques. Séance n° 8. La "ruse" avec la place de l'autre... ou comment lui permettre de se dégager de la relation de sujétion pédagogique.* Consulté 01/13. URL : <http://www.meirieu.com/COURS/cours8.pdf>
- MEN. (2009). Ministère de l'Éducation nationale, Éduscol. *Nutrition à l'école « Alimentation et activité physique »* Février 2009
- MEN. (2012). Ministère de l'Éducation nationale. *Vademecum. Les pratiques sportives à l'école.* Avril 2012
- Menon, F. (2012). *Les possibilités formatrices de la trilogie manque / quête / relation à l'Essentiel* - Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Mérand, R. & Dhellemmes, R. (1988). *Éducation à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS.* Paris : Recherche INRP.

- Mercadier, C. (2002a). La dimension sensorielle du soin. *Perspectives soignantes : pour une pratique porteuse de sens et respectueuse des personnes*, n° 13, pp. 6-28.
- Mercadier C. (2002b). *Le travail émotionnel des soignants à l'hôpital*. Paris : Seli Arslan
- Mérini, C. (2001). Le partenariat : Histoire et essai de définition. *Actes de la Journée nationale de l'OZP*.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Éditions Gallimard
- Meyer, R. (1986). *Les thérapies corporelles*. Paris : Hommes et Groupes Éditeurs.
- Mialaret, G. (2011). *Les sciences de l'éducation*. Paris : PUF, Coll. Que sais-je ?
- Minkowski, E. (1995). *Le temps vécu*. Paris : PUF.
- Molinier, P. (2006). Le care : ambivalences et indécences. *Revue Sciences Humaines*, n° 177.
- Mollet, E. & all. (2010). L'Éducation thérapeutique par des professionnels de santé de proximité : l'expérimentation Asaved et réseaux de santé. In Foucaud, J., Bury, J.A., Balcou-Debussche, M., Eymard, C., (dir.) *Éducation thérapeutique du patient. Modèles, pratiques et évaluation*. Saint-Denis : Inpes. Coll. Santé en action, 2010, pp. 60-74
- Montagu, A. (1979). *La peau et le toucher*. Paris : Seuil
- Morandi, F. (1997). *Modèles et méthodes en pédagogie*. Paris : Nathan.
- Morin, L. & Brunet, L. (2000). *Philosophie de l'éducation*. Saint-Nicolas, Quebec : Les Presses de l'Université de Laval. (2^e tirage, 2005)
- Morse, J., Solberg, S., Neander, W., Bottorff, J., & Johnson, J. (1990). Concept of caring and caring as a concept. *Advanced Nursing Science*, 13, 1-14
- Mouchet A. (2003). *Caractérisation de la subjectivité dans les décisions tactiques des joueurs d'Elite 1 en rugby*. Thèse de Doctorat, Université Bordeaux 2.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design Methodology and Applications*. London: Sage Publications Ltd.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*, Thousand Oaks : Sage.
- Mucchielli, A. (2004). L'approche compréhensive. In *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Mucchielli, A. (éd.), 24-27. Paris : Armand Colin.
- Mucchielli, A. (2004). Le développement des méthodes qualitatives et l'approche constructiviste des phénomènes humains. In Royer, C. & C. Baribeau (dir.) (2005). Recherche qualitative et production de savoirs. *Recherches qualitatives, Hors série n°1*. 7-40
- Nadot, M. (2002). Médiologie de la santé. De la tradition soignante à l'identité de la discipline. *Perspective soignante*, n°13. Paris : Seli Arslan, pp.29-86
- Nadot, M. (2005). Pour savoir où on va, il faut savoir d'où l'on vient. *Congrès de Bruxelles sur l'Intermédier*. Consulté 12/10. URL : www.fsi.usj.edu.lb/congres/pdftexteintegral/C35.pdf

- Nagels, M. (2012). Devenir soignant - éducateur en formation de soins infirmiers. *Actes du colloque international "Formes d'éducation et processus d'émancipation"*. CREAD. Université Rennes 2
- Nagels, M. (2013). *L'entretien de corégulation en éducation thérapeutique du patient* (3/5). Consulté le 22/01/14. URL : <http://www.17marsconseil.fr>
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J. & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological wellbeing in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*. 2005, 20: 272-284
- Noddings, N., (1984). *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. Berkeley: University of California Press.
- Nordenfelt, L. (2012). Action, capacité et santé. In Giroux, E. & Lemoine, M. (éds.). *Philosophie de la médecine – santé, maladie, pathologie*, Vrin, pp. 265-296
- Obrecht, O. (2008). Les principes d'un programme d'ETP in Accompagnement et éducation thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques. Quels enjeux ? Quelles perspectives de développement ? *Collection Santé & Société* N°14, juin 2008
- OMS-Organisation mondiale de la santé. (1986). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Genève. Consulté 11/13. URL : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>
- OMS - Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies – (1993). *Life skills education in schools*. URL : http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH_PSF_93.7A.pdf
- OMS-Europe, (1996, Rapport publié en), Therapeutic Patient Education – Continuing Education Programmes for Health Care Providers in *the Field of Chronic Diseases*, traduit en français en 1998
- OMS (2014). *La santé mentale: renforcer notre action*. Consulté 11/13. URL : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/>
- Organisation des Nations Unies. (1987). *Rapport Brundtland « notre avenir à tous »*. URL : http://fr.wikisource.org/wiki/Rapport_Brundtland
- Organisation des Nations Unies. (août 1992). *Déclaration de Rio Sur l'environnement et le développement*. A/CONF.151/26 (Vol. I) 12. Consulté le 11/12/13. URL : <http://www.un.org/french/events/rio92/aconf15126vol1f.htm>
- Page-Lamarque, V. (2004). *Styles d'apprentissage et rendement académique dans les formations en ligne*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, option andragogie. Université de Montréal.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, n° 23, pp. 147-181.
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (2007). La recherche qualitative, une méthodologie de la proximité. In Dorvil, H. (dir.). *Problèmes sociaux. Tome III. Théories et méthodologies de la recherche*. pp. 409- 443. Québec : Presses de l'Université du Québec.

- Paperman, P. & Laugier, S. (2006). *L'éthique de la sollicitude*. Sciences Humaines 2006, (2009), N° 177. URL : http://www.scienceshumaines.com/l-ethique-de-la-sollicitude_fr_15029.html
- Parlebas, P. (1990). Activités physiques et éducation motrice. *Dossier EPS n°4*, Paris, Revue E.P.S. (3e éd.).
- Pepin, J., Kérouac, S. & Ducharme, F. (2010). *La pensée infirmière*. Montréal: Les Éditions de la Chenelière, Incorporated
- Perrault Soliveres, A. (2001). Praticien-chercheur : défricher la nuit. In Mackiewicz, M-P. *Praticien et chercheur, Parcours dans le champ social*. pp. 41-53. Paris : L'Harmattan.
- Perrenoud, P. (1984). *La fabrication de l'excellence scolaire : du curriculum aux pratiques d'évaluation*. Genève : Droz (2e éd. augmentée 1995).
- Perrin, C. (1993). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. *Revue STAPS*, 31, 21-30
- Perrin, C. (2007). L'activité physique : une affaire de goûts ? *La santé de l'homme*, N° 387, janvier, février 2007.
- Perrin, C. (et al.). (2008). Activité physique adaptée et éducation du patient dans les Réseaux Diabète français. *Santé Publique*, 2008/3Vol. 20, p. 213-223.
- Pichot, A. (2008) La santé et la vie. *Philosophia Scientia*. Vol. 12 n°2, 7-34
- Pierron, J.-P. (2010). *Vulnérabilité. Pour une philosophie du soin*. Paris : Puf
- Piguet, C. (2008) *Autonomie dans les pratiques infirmières hospitalières. Contribution à une théorie agentique du développement professionnel*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation et doctorat en Sciences de la Santé Publique. Université Paris X-Nanterre.
- Piguet, C. (2010). L'autonomie dans les pratiques infirmières : une posture à clarifier au sein du système de santé. *Actes du congrès de l'Actualité de la recherche en éducation et en formation (AREF)*, Université de Genève, septembre 2010.
- Pineau, G. & Marie-Michèle. (1983). *Produire sa vie, autoformation et autobiographie*. Paris : Edilig.
- Pineau, G. (1991). Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation. Dans B. Courtois & G. Pineau (dir.), *La formation expérientielle des adultes* (p. 29-39). Paris : La documentation française.
- Pizon, F. (2008). *Éducation et santé au lycée : quelle contribution à la prévention du tabagisme pour les professionnels ?* Thèse de doctorat en sciences de l'éducation Laboratoire PAEDI. IUFM d'Auvergne
- Pommier, J. & Jourdan, D. (2007). *La santé à l'école*. Paris : Sudel Ed.
- Prayez, P. (1994). *Le toucher en psychothérapie*. Paris : EPI
- Prayez, P. (2003). *Distance professionnelle et qualité du soin*. Rueil Malmaison : Éditions Lamarre
- Prayez, P. (2009). *Distance professionnelle et qualité de soin*. Rueil-Malmaison : Wolters KluWer France. (2^{ème} édition)

- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy*. Melbourne, Florida: Krieger Publishing Company.
- Quéré, N. (2008). L'effet de la fasciathérapie Méthode Danis Bois et son action sur l'aspect vasculo dynamique de la dysfonction endothéliale. *44^{ème} Mondial de la rééducation : Communication à Havard medical school* en 2007.
- Queval, I. (2008). *Le Corps d'aujourd'hui*. Paris : Éditions Gallimard. Folio Essai.
- Rapport de l'OMS-Europe, (1999). Éducation thérapeutique du patient. Programmes de formation continue pour professionnels de soins dans le domaine de la prévention des maladies chroniques. In Deccache, A. (1999). *La Santé de l'homme*, n° 341, pp. 12-14
- Razac, O. (2006). *La grande santé*. Paris : Flammarion
- Ryan, R. & Deci E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annu. Rev. Psychol*, vol. 52, pp.141-66
- Raymond, H. (1987). Différencier la pédagogie. *Cahiers Pédagogiques*, p. 47
- Reboul, H. (1989). *La philosophie de l'éducation*. Paris : PUF. Que sais-je ?
- Référentiel de compétences en éducation pour la santé. Consulté 11/13. URL : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1453>
- Repond R.-M. (2006). « Bougez plus ! ». *Revue Résonances, Le mouvement à l'école*. No 8 - Mai 2006
- Révillot, J.-M. & Eymard, C. (2010). Processus d'altérité entre le personnel de santé et le malade dans la relation éducative en santé. *Revue Recherches & Éducation septembre 2010 : Santé et Éducation*.
- Rey, A. (1992). *Dictionnaire Historique de la Langue Française*. Paris : Dictionnaire Le Robert.
- Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil
- Ricœur, P. (1995). *Le Juste, I*. Paris : Edition Esprit.
- Ricœur, P. (2000). *La mémoire, l'histoire, l'oubli*. Paris : Le Seuil.
- Ricœur, P. (2004). *Parcours de la reconnaissance*. Paris : Ed. Stock, Col. Essais/Documents.
- Rizzo Parse, R. (1981). *Man-living-health: Theory of Nursing*. New York: John Wiley.
- Roberge, M.-C. & Choinière, C. (2009). *Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé*. Direction du développement des individus et des communautés de l'Institut national de santé publique du Québec, Montréal.
- Roch, G. (2008). *Impact du climat organisationnel sur le façonnement des pratiques relationnelles de soin et la satisfaction professionnelle d'infirmières soignantes en milieu hospitalier*. Thèse en sciences infirmières de l'Université de Montréal
- Rogers, C. (1973). *Les groupes de rencontre*. Paris : Dunod.
- Rogers, C. (1968). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod (1998).

- Roll, J-P. & Roll, R. (1993). Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques. In *Revue de médecine psychosomatique*. Vol.35 pp. 75-90.
- Roll, J-P. (1994). Sensibilités cutanées et musculaires. In Richelle, M., Requin, J. & Robert, M. *Traité de psychologie expérimentale*, PUF, II/6, pp. 521-531.
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du Sensible*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible, de l'expérience en première personne. Au point de vue en première personne. In Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.). *Sujet sensible et renouvellement du moi ; les propositions de la fasciathérapie et de la somato- psychopédagogie*. Ivry sur Seine : Éditions Point d'Appui, pp. 347-360.
- Rossi, D. (2010). *Du savoir au vouloir s'entraîner - Enjeux et perspectives de quelques cadres scientifiques pour la formation et l'enseignement en CP5*. Consulté 12/13. URL : <http://www.ac-clermont.fr/disciplines/index.php?id=4290> .
- Rothier-Bautzer, E. (2012). *Entre cure et care. Les enjeux de la professionnalisation infirmière*. Paris : Éditions Lamarre, Wolters Kluwer
- Routasalo, P. (1999). Physical touch in nursing studies: a literature review. In *J. of Advanced Nursing* 30(4), pp. 843-850
- Ruddick, S. (1989). *Maternal Thinking: Toward a Politics of Peace*. Boston: Beacon Press.
- Rugira, J.-M. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In Bois, D. et Humpich, M. (dir.). *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation, Actes du Congrès International de Somato- psychopédagogie*, Athènes, 18-20 mai 2007, Ivry/Seine : Point d'Appui. (pp. 247-283)
- Rugira, J-M. & Galvani, P. (2002). Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation. In *Éducation permanente : L'accompagnement dans tous ses états*. n°153, pp. 179-195.
- Ruszniewski, M. (1995). *Face à la maladie grave*. Paris : Dunod.
- Ryan, R. & Deci E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annu. Rev. Psychol*, vol. 52, pp.141–66.
- Ryan, R. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being, *J. of Happiness Studies*, vol.9, pp. 13–39
- Saillant, F. (2000). Identité, invisibilité sociale, altérité. Expérience et théorie anthropologique au cœur des pratiques soignantes. *Revue Anthropologie et Sociétés*, vol. 24, no 1, 2000, pp. 155-171.
- Saint Pierre, C. & Vinit, F. (2006). Le toucher dans les soins infirmiers regard croisé entre la discipline infirmière et l'anthropologie. *Cahier 8*. Université du Québec en Outaouais.

- Sandrin-Berthon, B. (1999). Vers une éducation pour la santé intégrée à la démarche de soins. *La santé de l'homme*. N° 341.
- Sandrin-Berthon, B. (2002). *Éducation pour la santé, éducation thérapeutique : quelles formations en France ? État des lieux et recommandations*. Rapport établi à la demande de monsieur Bernard Kouchner, ministre délégué à la Santé. [Non édité - consultable au centre de documentation de l'INPES].
- Sandrin-Berthon, B. (2005). Conférence-débat « EPS et éducation pour la santé » *retranscription de la conférence-débat filmée pour le forum de l'AEEPS du 19 mars 2005*. URL : <http://master-pesap.etud.univ-montp1.fr/files/2010/06/Perrin-Berthon.pdf>.
- Sandrin-Berthon, B. (2009). Éducation thérapeutique Concepts et enjeux. *Revue ADSP* n° 66, mars 2009.
- Sandrin-Berthon, B., Aujoulat I., Ottenheim C. & Martin F. (dir.). (1997). *L'éducation pour la santé en médecine générale. De la fonction curative à la fonction éducative*. Vanves : CFES. Collection Séminaires.
- Santos, C. (2012). *Le sujet formateur Sensible - Analyse qualitative de l'influence de la posture de sujet Sensible sur l'action pédagogique auprès d'une population de formateurs universitaires*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation, Université Paris XIII/Nord.
- Savatofski, J. (2002). Toucher-massage : un bienfait pour les personnes âgées. *Soins Gérontologie*, n°37, 2002/09-10. pp 33-35.
- Savatofski, J. (2006). *Toucher-massage, 20 ans de pratique*. Le Plessis Patay : Éditions de Parry
- Schön, D. (1994). *Le praticien réflexif. À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal : Les Éditions Logiques.
- Schwartz, L. (1981). *L'Insertion des jeunes en difficulté (rapport au Premier ministre)*, Paris : La Documentation française.
- Schwartz, L. (1994). *Moderniser sans exclure*, Paris : La Découverte
- Seligman, P. (2008). Positive Health, *Applied Psychology*, n° 57, pp. 3-18
- Sen, A. K. (2000). *Repenser l'inégalité*. Paris : Le Seuil.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999), Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Shusterman (2007). *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*, trad. N. Vieillescazes, Paris, L'Éclat.
- Simon D, Traynard PY, Bourdillon F, Gagnayre R, Grimaldi A. (2009). *Éducation thérapeutique prévention et maladies chroniques*. Paris : Masson.
- Spinoza, B. (1954). *L'Éthique*. Paris : Gallimard
- Stapinsky, S. (2012). *Les métaphores scientifiques du corps*. Encyclopédie de l'Agora. Consulté 12/13. URL : http://agora.qc.ca/documents/sport--le_sport_moderne_et_la_science_les_metaphores_scientifiques_du_corps_par_stephane_stapinsky

- Strauss, A. L., & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative. Techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg : Academic Presse Fribourg/Éditions Saint-Paul.
- Svandra, P. (2009). *Éloge du soin. Une éthique au cœur de la vie*. Paris : Éditions. Seli Arslan
- Thomass, B. (2010). *S'affirmer avec Nietzsche*. Paris : Éditions Eyrolles
- Thorel-Hallez, S. (2007). *Vers une coéducation en danse en éducation physique et sportive : analyse didactique et prospective des curricula*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, École Normale Supérieure de Cachan.
- Thuilier, O. & Vial, M. (2003). *Gestion des ressources humaines. L'évaluation au quotidien des cadres de santé à l'hôpital*. Rueil Malmaison : Éditions Lamarre
- Tournebise, T. (2004). Relation d'aide. Psychothérapie. Communication thérapeutique. *Le toucher*. Consulté 10/14. URL : <http://www.maieusthesie.com/index.htm>
- Tranchée-Vergé, V. (2008). *De la fonction psychothérapeutique du médecin généraliste : Attitude psychothérapeutique, psychothérapie de soutien, psychothérapie spécifique ? Étude qualitative auprès de 18 médecins généralistes dans la Vienne*. Thèse de médecine Université de Poitiers Faculté de médecine et de pharmacie.
- Travaillot, Y. & Moralès, Y. (2008). L'Éducation Physique et Sportive face à la culture de son temps : la question de l'intégration des pratiques d'entretien du corps dans les programmes scolaires depuis le début des années 1980. *SPIRALE - Recherches en Éducation* N° 42, pp. 31-42.
- Travaillot, Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*. Paris : PUF.
- Traynard P.-Y. & Gagnayre, R. (2013). Principes de l'Éducation thérapeutique, in Simon, D., Traynard, P.-Y., Bourdillon, F., Gagnayre, R., Grimaldi, A., *Éducation thérapeutique : Prévention et maladies chroniques*. Issy les Moulineaux : Elsevier Masson, 3^e édition.
- Tremblay, B. (2006). *Conceptions de l'éducation et de l'être humain d'enseignants et enseignantes du système scolaire québécois*. Mémoire de maîtrise en art. Université de Laval, Qc. Canada.
- Trésor de la langue française. (TLFi). Dictionnaire informatisé du CNTRL (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales). URL : <http://www.cnrtl.fr/>
- Tribalat, T. (2005). Santé et EPS. *Actes du Forum international de l'Éducation physique et du Sport*. Cité Universitaire Internationale de Paris SNEP.
- Tribalat, T. (2010). IAIPR EPS, *Séminaire inter-académique*. Toulouse Mai 2010.
- Tronto, J. (2009). Un monde vulnérable, pour une politique du care. Traduit par Maury, H. (*Moral Boundaries: a Political Argument for an Ethic of care, 1993*). Paris : La Découverte.
- Tunesi, T. (2009). *Le toucher : Acte réparateur dans la construction du lien corps-psyché chez le soignant*. Thèse de doctorat psychologie clinique. Université de Franche-Comté
- Vade-mecum, Ministère de l'Éducation nationale. (2012). *Les pratiques sportives à l'école*.

- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. New York: State University of New York Press.
- Van Manen, M. (1999). The Pathic Nature of Inquiry and Nursing. In Madjar I., Walton J. (eds.), *Nursing and the experience of illness*. Routledge, pp. 17-35.
- Vanpouille, Y. (2008). *Corps, conduite motrice et connaissance. Un paradigme phénoménologique holistique du corps en situation*. Thèse mention épistémologie, Histoire, des sciences. Université Poincaré, Nancy II.
- Vanpouille, Y. (2011). *Épistémologie du corps en Staps. Vers un nouveau paradigme*. Paris : L'Harmattan. Coll. Mouvements des Savoirs.
- Varela F. Entretien personnel. In Leão, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Varela, F. (1995). Le corps et l'expérience vécue. In *Les chemins du corps*. Paris : Albin Michel
- Vayer, P. & Roncin, C. (1999). *Psychologie des activités corporelles. Le motif et l'action*. Paris, Montréal : l'Harmattan.
- Veldman, F. (2007). *Haptonomie Science de l'Affectivité : Redécouvrir l'Humain*. 9^{ème} éd., Paris : PUF
- Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Vial, M. (2003). Les sciences de l'éducation et les personnels de santé, une histoire prometteuse, *Soins Cadres*, n°45, pp. 29-33.
- Vigarello, G. (1982). Les vertiges de l'intime. In *Le corps entre illusions et savoirs*, *Esprit* n°62, pp. 68-78.
- Vigarello, G. (2004). *Histoire de la beauté : Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Paris : Seuil. Histoire de la France politique.
- Vigarello G., Corbin A., Courtine J.-J. (éds.), 2006, *L'Histoire du corps*. Paris, Le Seuil.
- Vinit, F. (2007). *Le toucher qui guérit : du soin à la communication*. Paris : Belin
- Waltz, A. (2007). *Contribution à la compréhension des processus de construction identitaire au travail des enseignants d'EPS en collège*. Thèse de doctorat discipline Sciences de l'éducation. Université Paris VIII.
- Wankel, L.M. & Kreisel, P.S.J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age comparison. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51- 64.
- Watson, J. (1988). *Nursing: Human science and human care. A theory of nursing*. New York: National League for Nursing.
- Watson, J. (2006). La théoricienne du caring. *Journal Association FSI- US*. Consulté 02/13. URL : <http://www.fsi.usj.edu.lb/anciens/journal2006/arti4.pdf>
- Weigand, G. & Hess, R. (2008). *Analyse institutionnelle et pédagogie*. Ain M'lila (Algérie) : Ed. Dar el Houda.
- West, R. (2005). Time for a change: putting the Transtheoretical (Stagesof Change) Model to rest. In *Addiction*, n°100, pp. 1036-1039
- Winnicott, D.W. (2011). *La relation parent-nourrisson*. Lausanne : Payot

- World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL group). (1996). *Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. December 1996. URL : http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf
- Worms, F. (2010). *Le moment du soin*. Paris : PUF, Éthique et philosophie morale.
- Xerri, J-G. (2011). *Le soin dans tous ses états*, Paris : DDB. Desclée de Brouwer.
- Yahiel-Eriksson, V. (2007). *Une micro-ethnographie indigène au sein d'un dispositif de validation d'acquis dans l'académie de Montpellier*. Thèse de Doctorat en sciences de l'éducation. Université de Rennes en Haute Bretagne

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

ANNEXES

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Doris Laemmlin-Cencig

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive

ANNEXES

Thèse de doctorat soumise à l'Université Fernando Pessoa
en vue de l'obtention du grade de Docteur en Sciences Sociales,
option Psychopédagogie,
sous la direction du Professeur Didier Austray
et la co-direction du Professeur cathédrique Danis Bois

Sommaire des Annexes

ANNEXE I	1
1 Guide de l'entretien de recherche 2.....	1
1.1 Objectifs :.....	1
1.2 Entretien en post-immédiateté :.....	1
ANNEXE II	5
Guide de l'entretien de recherche de la dernière séance	5
ANNEXE III	6
CATÉGORIES PROSPECTIVES	6
1 Catégories prospectives issues des entretiens d'Annie	7
2 Catégories prospectives issues des entretiens d'Élise	34
3 Catégories prospectives issues des entretiens de Jeanne	52
4 Catégories prospectives issues des entretiens de Mathias	75
5 Catégories prospectives issues des entretiens de Patrick	95
6 Catégories prospectives issues des entretiens de Sandra	121
7 Catégories prospectives issues des entretiens de Steffy	136
8 Catégories prospectives issues des entretiens de Véro	162
9 Catégories prospectives issues des entretiens de Zabeth	179
ANNEXE IV	200
RÉCITS CATÉGORIELS	200
1 Récit catégoriel d'ANNIE	201
1.1 Situation d'Annie avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	201
1.2 Situation d'Annie après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	202
1.3 Dimension formatrice	205
1.4 Dimension soignante	216
1.5 Importance du pédagogue.....	217
1.6 Importance de la méthode.....	218
2 Récit catégoriel d'ÉLISE.....	221
2.1 Situation d'Élise avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie	221
2.2 Situation d'Élise après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	222
2.3 Dimension formatrice	224
2.4 Dimension soignante et formatrice.....	230
2.5 Importance de la pédagogue	231
2.6 Importance de la méthode.....	231
3 Récit catégoriel de JEANNE	233
3.1 Situation de Jeanne cinq ans avant l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.	233
3.2 Situation de Jeanne depuis son accompagnement en somato-psychopédagogie	234

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

3.3	Dimension formatrice.....	237
3.4	Dimension soignante.....	247
3.5	Importance de la pédagogue.....	248
4	Récit catégoriel de MATHIAS.....	251
4.1	Situation de Mathias avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	251
4.2	Situation de Mathias après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	253
4.3	Dimension formatrice.....	254
4.4	Dimension soignante.....	262
4.5	Importance du pédagogue.....	263
5	Récit catégoriel de PATRICK.....	265
5.1	Situation de Patrick cinq ans avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie. 265	
5.2	Situation de Patrick depuis les accompagnements en somato-psychopédagogie ...	266
5.3	Dimension formatrice.....	270
5.4	Dimension soignante.....	279
5.5	Importance de la pédagogue.....	281
5.6	Caractéristique de la relation en somato-psychopédagogie.....	281
5.7	Importance de la méthode.....	281
5.8	Impact des outils de la méthode sur le quotidien.....	283
6	Récit catégoriel de SANDRA.....	284
6.1	Situation de Sandra avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	284
6.2	Situation de Sandra après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	285
6.3	Dimension formatrice.....	286
6.4	Dimension soignante.....	294
6.5	Importance du pédagogue - Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie.....	295
6.6	Importance de la méthode.....	296
7	Récit catégoriel de STEFFY.....	297
7.1	Situation de Steffy avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	297
7.2	Situation de Steffy après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	298
7.3	Dimension formatrice.....	300
7.4	Dimension soignante.....	311
7.5	Importance du pédagogue.....	311
7.6	Importance de la méthode.....	312
8	Récit catégoriel de VERO.....	314
8.1	Situation de Véro avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	314
8.2	Situation de Véro après l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	315
8.3	Dimension formatrice.....	316
8.4	Dimension soignante.....	326
8.5	Importance de la pédagogue.....	327
8.6	Importance de la méthode.....	327
9	Récit catégoriel de ZABETH.....	329

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

9.1	Situation de Zabeth avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie	329
9.2	Situation de Zabeth après l'accompagnement en somato-psychopédagogie	330
9.3	Dimension formatrice	332
9.4	Dimension soignante	340
9.5	Importance de la méthode.....	340
ANNEXE V		342
MISES EN PERSPECTIVE DES RÉCITS CATÉGORIELS		342
Introduction aux mises en perspective.....		343
10	Mise en perspective des récits d'Annie	344
10.1	Première étape de l'accompagnement : Une question de survie.....	344
10.2	Deuxième étape de l'accompagnement : à la rencontre d'elle-même	345
10.3	Troisième étape de l'accompagnement : modification de son rapport à sa grossesse 345	
10.4	Quatrième étape de l'accompagnement : accompagnement de la grossesse	347
10.5	Transfert dans le quotidien	351
10.6	Cinquième étape : préparation à la venue de bébé.....	352
10.7	Conclusion :	353
11	Mise en perspective des récits d'Élise.....	355
11.1	Élise : de la souffrance du deuil à la résilience.....	355
11.2	Évolution du processus du deuil de sa sœur	355
11.3	Élise apprend à rebondir	357
11.4	Dimension soignante et formatrice	360
11.5	Conclusion.....	361
12	Mise en perspective des récits de Jeanne	362
12.1	Processus formatif et soignant à travers son accompagnement.....	362
12.2	Aspects formateurs pendant la séance	364
12.3	Conclusion de cette séance : conséquences soignantes et formatrices	367
12.4	Aspects formatifs de l'accompagnement.....	368
13	Mise en perspective des récits de Mathias	370
13.1	Situation de Mathias : s'en sortir	370
13.2	Le processus de sa prise en main	373
13.3	Conclusion, les transferts.....	376
14	Mise en perspective des récits de Patrick	378
14.1	Projet formatif et soignant de Patrick	378
14.2	Le rapport au corps comme moment charnière de la transformation	378
14.3	La deuxième séance : les effets formateurs en temps réel	381
15	Mise en perspective des récits de Sandra	385
15.1	Processus formatif et soignant à travers son accompagnement.....	385
15.2	Une étape importante de l'accompagnement de Sandra	387
15.3	Importance de la deuxième séance	388
15.4	Conclusion	391

16	Mise en perspective des récits de Steffy.....	393
16.1	Projet de Steffy : importance d'un travail corporel	393
16.2	La redécouverte de la confiance	393
16.3	La confiance retrouvée et le transfert dans sa vie quotidienne	396
16.4	Conclusion : l'apprentissage en temps réel d'une séance.....	399
17	Mise en perspective des récits de Véro	401
17.1	Évolution du projet initial.....	401
17.2	Première séance : « démarrage d'un gros chantier ».....	402
17.3	La deuxième séance : la levée d'une armure, la découverte de sa féminité	405
17.4	Troisième Séance : renforcement de la réappropriation de sa vie	408
18	Mise en perspective des récits de Zabeth	410
18.1	L'accompagnement de Zabeth : le rapport perceptif à son corps	410
18.2	Le processus de l'évolutivité de son rapport au corps.....	410
18.3	Les aspects formatifs	413
18.4	Effets à la fois soignant et formateur durant les séances	415
	ANNEXE VI.....	416
	VERBATIM des ENTRETIENS.....	416
1	VERBATIM des ENTRETIENS D'ANNIE.....	417
2	VERBATIM des ENTRETIENS d'ÉLISE	442
3	VERBATIM des ENTRETIENS de JEANNE.....	455
4	VERBATIM des ENTRETIENS de MATHIAS.....	469
5	VERBATIM des ENTRETIENS de PATRICK	488
6	VERBATIM des ENTRETIENS de SANDRA	502
7	VERBATIM des ENTRETIENS de STEFFY	516
8	VERBATIM des ENTRETIENS de VÉRO	537
9	VERBATIM des ENTRETIENS de ZABETH	551

ANNEXE I

1 Guide de l'entretien de recherche 2

1.1 Objectifs :

Approfondir ma réflexion concernant l'inscription du soin dans la formation et la formation dans le soin.

Interroger ce que disent et vivent des personnes accompagnées en SPP à propos de la dimension soignante et ou formatrice.

Identifier les différentes dimensions du soin.

Identifier les différentes dimensions de la formation.

1.2 Entretien en post-immédiateté :

1.2.1 Antériorité :

- Avant de venir faire vos séances de somato-psychopédagogie, comment étiez-vous ?
- Comment vous sentiez-vous ?
- Quel rapport aviez-vous avec vous-même ?
- Quelle était la place de votre corps, de votre ressenti dans votre vie ?
- Étiez-vous dans une dynamique de réflexion ?
- Quelles étaient vos attentes ?
- Comment voyiez-vous ce travail ?
- Pensiez-vous apprendre quelque chose de vos séances ?

1.2.2 Questions concernant la perception de la dimension du soin :

- Pouvez-vous comparer votre état actuel à celui dans lequel vous étiez avant l'accordage ?
- Est-ce que par contraste avec votre état initial, vous pourriez définir votre état psychique actuel ?

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- Est-ce que par contraste avec votre état initial, vous pourriez définir votre état physique actuel ?

1.2.3 Concernant la dimension formatrice :

- Pouvez-vous décrire ce que vous avez ressenti ? Était-ce nouveau ?
- Quelles informations avez-vous tiré de ce que vous avez ressenti ?
- Avez-vous eu des pensées en lien avec cette sensation ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose d'important pour vous qui s'est passé pendant la séance ?
- Qu'est-ce que ça vous fait de ressentir, ou d'avoir vécu tout ça ? Est ce que ça vous apprend quelque chose ? si oui pouvez vous préciser ?
- Qu'allez-vous faire de ce que vous avez appris ?
- Existe-t-il une différence entre la description et l'information tirée de ce vécu ? l'information tirée de votre expérience du senti suscite-t-elle des réflexions ? Qu'est-ce que vous évoque cette réflexion ?
- Est-ce que ça va modifier votre rapport au corps ?
- Est-ce que ça vous donne envie de changer quelque chose dans votre vie ?
- Est-ce que ça vous donne envie de passer à l'action ?

1.2.4 Concernant le processus :

- Avez-vous la sensation d'avoir eu une progression depuis le début des séances ? si oui dans quels domaines ?
- Quel était votre projet de départ ?
- A-t-il évolué ?
- En quoi ?
- Comment ?
- Et selon quel objectif ?
- Qu'est ce qui, dans ce travail d'apprentissage et de changement, vous est facile ?
- Avez-vous perçu en vous, une qualité qui vous facilite cette forme d'apprentissage et changement ?
- Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ? si oui, Y en a-t-il une qui soit majeure ?
- Perceptive ?
- Compréhensive ?
- Réflexive ?
- De mise en action ?
- Dans votre façon de voir la vie ?

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- Dans votre participation ? Active, passive, impliquée ?
- Estimez-vous que cette approche est confrontante ?
- Si oui : Quelle est la nature de la confrontation que vous avez rencontrée ?
- Avez-vous noté des changements dans votre vie ? si oui dans quel domaine ?
- Dans vos réactions ?
- Comment faisiez-vous avant ?
- Dans votre rapport à vous-même ? Aux autres, au monde ?
- Dans votre rapport à votre santé ?
- dans votre façon d’aborder les événements ou difficultés de la vie ?
- dans la façon de vous percevoir (estime de soi, oser faire des choses, donner son avis)
- l’entourage a-t-il évolué ?
- avez-vous changé de comportement ? par rapport a quoi (alimentaire, hygiène de vie posture....)

1.2.5 Aspect soignant, formateur, transformateur de la somato-psychopédagogie

- Vous souvenez-vous d’un moment où vous vous êtes dit que cet acte de somato-psychopédagogie était transformateur ?
- Pouvez-vous le décrire ? (cadre d’expérience, apprentissage, renouvellement)
- ces expériences ont-elles participé au renouvellement du rapport à soi ? en quoi ?

1.2.6 Maintenant et pour l’avenir :

- Est ce que les séances de somato-psychopédagogie sont un rendez-vous important, pour vous ? si oui, en quoi ?
- ces sensations perçues participent-elles, à votre santé, au renouvellement du rapport à soi ?
- de quelle manière ?

1.2.7 Concernant la relation d’aide manuelle :

- Quelles sont vos perceptions repères ? ou les plus nettes dans cette situation ?
- Qu’est-ce que vous apporte la relation d’aide manuelle ?
- dans sa participation à votre changement ?

1.2.8 Concernant l’entretien verbal :

La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- Qu'est-ce que vous apporte l'entretien verbal ?

1.2.9 Avez-vous quelque chose à ajouter ?

1.2.10 Entretien en différé :

L'entretien en différé est un temps d'entretien verbal en différé, temps de rappel du vécu de la séance précédente et de vérification de la non-déperdition de ce vécu, voire d'une valeur ajoutée réflexive, grâce à la temporalité écoulée.

- qu'est-ce que vous avez à me dire sur la dernière séance ? (N'a pas été exploité pour notre recherche).

ANNEXE II

Guide de l'entretien de recherche de la dernière séance

- 1) Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en avant ?
- 2) Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?
- 3) Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?
- 4) Si tu devais résumer à cette personne ce que la SPP t'apporte, que lui dirais-tu?
- 5) Pour quel type de personne recommanderais-tu la SPP ?
- 6) Quelles découvertes, faites à l'occasion de ton suivi en SPP, te motiveraient-elles à recommander à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?
- 7) Quelles transformations liées selon toi à la SPP partagerais-tu avec une personne proche, pour lui parler de ce qui te plaît dans la SPP ?
- 8) Quelles expériences lui décrirais-tu pour lui confier ce qui te semble exigeant dans la SPP ?
- 9) Si tu devais résumer ton appréciation de la SPP en une phrase, que dirais-tu ?
- 10) Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, de ta praticienne ? Quel est son rôle ?
- 11) Irais-tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?

ANNEXE III

CATÉGORIES PROSPECTIVES

- **Annie**
- **Élise**
- **Jeanne**
- **Mathias**
- **Patrick**
- **Sandra**
- **Steffy**
- **Véro**
- **Zabeth**

1 Catégories prospectives issues des entretiens d'Annie

**Tableau catégoriel 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique d'Annie concernant la catégorie *a priori* :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	Le projet initial	<p>État extrême de mal-être physique et psychique après une chute en roller</p> <p>En situation de détresse, sans diagnostic précis recherche de mieux être</p>	<p>« La première séance lorsque je suis arrivée je n'avais plus d'énergie, j'étais très très mal. Honnêtement je ne voyais pas, je ne sais pas comment dire, je pensais que c'était la fin, c'est vraiment ce que j'ai ressenti. J'étais dans un état extrême. Voilà l'état dans lequel j'étais. Il faut dire qu'à l'époque j'ai subi un gros choc physique (une chute en rollers). » (A.1 L59-L62).</p> <p>« (...) je me demandais même si j'arriverais à arriver jusque chez vous. » (A.1 L63-L64)</p> <p>« Je dirais que la 1^{ère} fois que je suis venue, c'était parce que je n'étais pas bien du tout après ma chute en roller et personne ne trouvait ce que j'avais. Je n'étais pas bien du tout, ni physiquement, ni psychologiquement. » (A.4 L231-L233).</p> <p>« Vous étiez mon dernier recours. » (A.1 L83-L84).</p> <p>« (...) mon premier projet était déjà de me relever et depuis ma vie a changé. » (A.1 L95).</p> <p>« (...) la première fois que je suis venue, j'étais ouverte et je voulais croire qu'il y avait une possibilité d'être mieux (...) » (A.1 L104-L105).</p>
	Le rapport au corps	Corps objet douloureux, et dissocié	<p>« (...) il était très douloureux je me souviens que même lorsque je me touchais, simplement en me touchant j'avais mal. C'était vraiment quelque chose de douloureux que je traînais. J'avais avec la sensation de ne pas avoir de corps. La tête devant, le corps derrière, complètement dissociée alors que maintenant je me sens beaucoup plus globale, solide, entière et vivante. » (A.1 L73-L77).</p>
	Le rapport au psychisme	<p>Désespérance</p> <p>En état de survie</p>	<p>« J'étais désespérée car je ne voyais pas d'issue possible pour continuer à vivre ainsi depuis mon choc, c'est à peine si je survivais (...) » (A.1 L79-L80).</p> <p>« À bout quoi. Je ne savais plus quoi faire, d'ailleurs je ne pouvais plus rien faire (...) c'est à peine si je survivais (...) » (A.1 L68-L80)</p> <p>« (...) enfermée à l'intérieur de moi (...) » (A.1 L99)</p> <p>« (...) avant j'étais un peu cassée. À bout quoi. Je ne savais plus quoi faire, d'ailleurs je ne pouvais plus rien faire. » (A.1 L68-L69).</p> <p>« (...) la vie n'avait plus aucun goût, je me traînais, je n'arrivais à plus rien entreprendre, le quotidien me pesait, rien que faire la vaisselle était devenu un problème, je n'avais plus de</p>

			<i>force pour rien. J'avais des difficultés à me lever le matin. J'avais l'impression que personne ne pouvait me comprendre. Vous étiez mon dernier recours. » (A.1 L80-L84).</i>
Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	L'évolution du projet initial	Impact immédiat de la rencontre	<i>« Après la première séance, j'ai vraiment eu la sensation de revivre, de me réveiller d'un cauchemar, de me retrouver. Je réalise que c'est vraiment un miracle. » (A.1 L69-L71).</i>
		Recherche d'authenticité	<i>« (...) me faire du bien (...) » (A.1 L77)</i> <i>« (...) quatrième mois de grossesse. » (A.1 L16)</i> <i>« (...) je suis beaucoup plus sûre de moi, j'ai également plus de personnalité, de tempérament, de caractère, je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même, c'est aussi ce que je recherche, pouvoir être moi le plus possible c'est pourquoi je poursuis nos séances qui m'aident à aller dans ce sens. » (A.1 L113-L117).</i>
		Ouverture vers un projet de découverte de soi, des autres et du bébé	<i>« Apprendre à mieux me connaître, moi-même, le bébé maintenant, les autres. » (A.1 L142-L143).</i> <i>« À évoluer, à mieux me ressentir, me connaître, mes besoins et ceux des autres, trouver des solutions à mes problèmes. » (A.5 L110-L111).</i>
		Accompagnement de sa grossesse	<i>« (...) depuis que je viens chez vous et que je me sens suivie régulièrement, j'ai l'impression de vivre pleinement, consciemment ma grossesse » (A.2 L131-L133).</i> <i>« (...) je me sens bien suivie avec ma grossesse (...) » (A.4 L234).</i> <i>« Ça m'a également permis de bien avancer dans ma grossesse très sereinement. » (A.5 L15-L16).</i>
	1) Rapport au corps physique	Corps ressenti Sensation de détente de bien-être	<i>« La cage thoracique est plus détendue, mon diaphragme est libéré, avant j'avais l'impression d'avoir un poids sur l'estomac, ma respiration est plus ample, plus relâché (...), je peux respirer jusqu'au périnée (...) » (A.2 L81-L84).</i> <i>« (...) je sentais des tensions dans mon bas-ventre avec la sensation d'être à l'étroit. » (A.2 L73-L74)</i> <i>« J'ai également perçu de la légèreté dans mes jambes, ces derniers temps je les sentais assez lourdes bien qu'elles n'enflent pas. » (A.3 L62-L63)</i> <i>« Je me souviens très bien que je suis repartie presque en courant, alors que je me demandais même si j'arriverais à arriver jusque chez vous. » (A.1 L62-L64)</i> <i>« J'avais aussi la tête lourde ces derniers temps et maintenant je la sens légère. » (A.2 L109-L110).</i>

	<p>2) Enrichissement du rapport au corps.</p>	<p>2a.1) Perception du mouvement interne</p>	<p>« <i>Mon dos est plus relâché.</i> » (A.4 L124-L125).</p> <p>« <i>Malgré mon septième mois de grossesse, je suis étonnée de ressentir autant de légèreté dans mon corps. Autant par moments je sens que ça me pèse, autant durant cette séance je me suis sentie légère.</i> » (A.3 L53-L55).</p> <p>« (...) <i>je me sens bien axée, solide.</i> » (A.4 L212-L213).</p> <p>« (...) <i>j'ai senti mon côté gauche plus dur au niveau des jambes, le travail vasculaire m'a beaucoup soulagée. Je me sens toute légère. J'ai plus de volume, j'ai l'impression que mes contours sont plus larges, plus aérés. Je respire mieux. J'ai bien chaud partout, j'avais un peu froid en arrivant.</i> » (A.4 L139-L142).</p> <p>« <i>Mes jambes sont plus légères. En arrivant, je sentais que mes jambes étaient lourdes, mais ce n'est que lorsque vous avez posé vos mains dessus que j'ai réalisé combien elles étaient denses et progressivement je ressentais une légèreté.</i> » (A.2 L95-L97).</p> <p>« <i>J'ai l'impression d'avoir plus d'espace. Mes oreilles sont débouchées et mon nez aussi. Ma tête est beaucoup plus légère. J'avais la tête légèrement lourde je suppose à cause de mon rhume.</i> » (A.3 L66-L68).</p> <p>« <i>Je suis étonnée que je n'aie pas toussé, car d'habitude, quand je me couche ça ne loupe pas, je tousse. J'ai la sensation d'être apaisée de ce côté-là, je respire mieux, la cage thoracique est moins tendue, me brûle moins. Je ressens vraiment un bien-être, une profonde détente.</i> » (A.3 L63-L66).</p> <p>« <i>Il y avait comme un fluide, un mouvement à l'intérieur de moi. Je le ressens encore à chaque séance le moment où je perçois de nouveau ce mouvement.</i> » (A.1 L66-L68).</p> <p>« <i>J'ai déjà remarqué qu'elle réagit à certains sons, certaines musiques et durant la séance c'était flagrant, elle réagit au mouvement interne que je ressens qui est comme une lente coulée de lave.</i> » (A.3 L98-L100).</p> <p>« (...) <i>j'ai perçu que c'était mon corps ou moi qui prenais le relais, plus exactement le mouvement venait de l'intérieur de moi (...)</i> » (A.5 L177-L179)</p> <p>« <i>Je ressens de plus en plus de choses dans mon corps.</i> » (A.1 L147).</p> <p>« <i>Nos séances me permettent de ressentir pleinement les modifications de mon corps, de mieux prendre conscience du ressenti de mon bébé, de son existence.</i> » (A.2 L117-L118).</p>
--	--	---	---

		<p>2a.2) Éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible</p>	<p>« Maintenant je ressens mon bassin étalé sur la table, j'arrive mieux à le ressentir dans ses contours et même au delà. J'ai bien senti le volume entre vos deux mains, entre l'arrière et devant, je n'ai plus de sensations de pesanteur, mais d'espace, de volume, dans ce sens là. » (A.2 L74-L77).</p> <p>« Maintenant à la première séance, je me suis vraiment senti revivre. J'ai vraiment senti pour la première fois de ma vie, quelque chose de vivant en moi, quelque chose de chaud, d'agréable, je me suis sentie revivre, oui, vivante. » (A.1 L64-L66).</p> <p>« (...) j'ai l'impression d'avoir progressé dans tous les domaines, sur le plan physique et mental, je suis pleine de vie, j'ai envie à nouveau de vivre. » (A.1 L86-L87).</p> <p>« J'ai la sensation de ne plus être enfermée à l'intérieur de moi, mais d'être ouverte vers l'extérieur, la vie. Maintenant la vie est à l'intérieur de moi en plus avec ma grossesse, elle l'est doublement... et en même temps d'être en lien avec la vie à l'extérieur. » (A.1 L98-L101).</p> <p>« En même temps que je réalisais que ma respiration était plus profonde, je ressentais également que j'étais plus calme, plus relâchée, que ma colonne arrivait à se poser sur la table et notamment le bas de mon dos. » (A.2 L89-L91).</p> <p>« La cage thoracique est plus détendue, mon diaphragme est libéré, avant j'avais l'impression d'avoir un poids sur l'estomac, ma respiration est plus ample, plus relâchée, comme vous me l'aviez fait remarquer, je peux respirer jusqu'au périnée, plus loin, plus profond, ça donne une sensation de libération. Je me sens soulagée. » (A.2 L81-L84).</p> <p>« La tête devant, le corps derrière, complètement dissociée alors que maintenant je me sens beaucoup plus globale, solide, entière et vivante. » (A.1 L75-L77)</p> <p>« (...) et je sentais combien ce rythme me régénèrait, me dynamisait, me nourrissait, je me retrouvais. » (A.5 L179-L180)</p> <p>« Je ressens vraiment un bien-être, une profonde détente. » (A.3 L66).</p> <p>« (...) petit à petit j'ai ressentie mon corps se détendre et retrouver des sensations agréables » (A.3 L73)</p> <p>« (...) je me sens bien axée, solide. (...) Je suis tellement bien que je n'aie pas envie de me relever. (A.4 L212-L219).</p> <p>« Je développe une nouvelle attention (...) » (A.4 L105-L106)</p> <p>« Je trouve que je suis de plus en plus présente lorsque vous me traitez, je me sens plus impliquée, j'ai l'impression de mieux participer, par exemple lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi. Je ressens</p>
--	--	--	---

		<p>4) Rapport au bébé</p>	<p><i>plus de détails par exemple lorsque vous étiez sur mes orteils, j'ai eu des sensations que je n'avais encore jamais eues, je les sentais faire partie de moi et je sentais une résonance dans ma tête, à vrai dire, mon front s'est relâché, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, s'allégeait et ça fait du bien en même temps c'est comme si on avait allumé la lumière. D'ailleurs j'ai ouvert les yeux pour voir s'il y avait plus de lumière, et non, c'était bien à l'intérieur de moi que ça se passait. » (A.4 L109-L117).</i></p> <p><i>« Après cette séance, j'ai l'impression de me régénérer, d'avoir plus de vitalité, de ressentir de la chaleur, d'avoir plus de pêche, de vivre une vraie complicité avec mon bébé. » (A.2 L122-L124).</i></p> <p><i>« Je sens aussi mon bébé (rires) c'est extraordinaire. Je n'avais vraiment aucune notion de toutes ces sensations que j'ai pu ressentir durant cette séance. J'avais la conscience d'une présence à travers mon petit ventre. Il faut dire que je suis au quatrième mois de grossesse. La gynécologue m'avait dit que c'était un peu tôt pour ressentir mon bébé et là durant cette séance j'ai vraiment senti son petit cœur battre et je l'ai senti bouger en moi, bien vivant. Je l'ai senti se lever et se poser, à un moment je me sentais même en train de flotter avec lui et maintenant je ressens vraiment une présence. Physiquement de l'ordre du ressenti, j'ai conscience de sa présence, voilà. Je ressens. » (A.1 L13-L20).</i></p> <p><i>« Grâce à cette séance, la grande nouveauté c'est que j'ai vraiment senti les petits coups de pied du bébé. C'est vraiment du bonheur. J'ai la sensation qu'il a plus d'espace dans mon ventre et que mon ventre a grandi durant cette séance. » (A.2 L98-L101).</i></p> <p><i>« (...) la naissance de la conscience ressentie de la présence de mon bébé et de mon état de grossesse. J'ai vraiment l'impression maintenant qu'il existe. C'est une réalité. » (A.1 L35-L37).</i></p> <p><i>« (...) il a prit du volume, le bébé a plus d'espace comme si mon ventre peut s'étaler sur la table, comme je l'ai dit avant, c'est plus doux, je me sens plus relâchée et détendue. Je respire mieux. » (A.2 L103-L105).</i></p> <p><i>« Malgré mon septième mois de grossesse, je suis étonnée de ressentir autant de légèreté dans mon corps. Autant par moments je sens que ça me pèse, autant durant cette séance je me suis sentie légère. » (A.3 L53-L55).</i></p> <p><i>« J'ai déjà remarqué qu'elle réagit à certains sons, certaines musiques et durant la séance c'était flagrant, elle réagit au mouvement interne que je ressens qui est comme une lente coulée de lave, c'est comme si elle bouge en même temps que moi, elle participe, on se laisse glisser dedans, c'est comme un langage avec des sensations corporelles de plénitude, de</i></p>
--	--	----------------------------------	--

			<p><i>chaleur, d'amour, de vie, de sérénité</i> ». (A.3 L98-L102).</p> <p>« <i>Au début, ma grossesse ressemblait à quelque chose de beaucoup plus médical, là maintenant, il s'agit d'un être vivant, il y a une dimension humaine, quelque chose qui vit, qui évolue, qui comprend sûrement, qui écoute parce qu'apparemment j'avais vraiment la sensation qu'il bougeait en fonction de ce qui se passait.</i> » (A.1 L23-L27).</p> <p>« <i>Je sentais bien pendant la séance que je manquais de rythme, et du même coup mon bébé aussi.</i> » (A.5 L171-L172).</p> <p>« <i>Je l'ai essentiellement senti quand vous étiez au niveau du cou, je sentais les mouvements haut-bas que vous faisiez très lentement, c'était agréable et à un moment j'ai perçu que c'était mon corps ou moi qui prenais le relais, plus exactement le mouvement venait de l'intérieur de moi et je sentais combien ce rythme me régénèrait, me dynamisait, me nourrissait, je me retrouvais. C'est à ce moment que j'ai réalisé que j'avais perdu mes propres rythmes ou plus exactement je m'étais perdue moi même et que je m'épuisais. Je n'étais plus comme avant mon accouchement et je n'avais pas encore mes nouveaux repères. J'étais perdue.</i> » (A.5 L176-L182).</p> <p>« <i>Il y avait une harmonie, une réciprocité, un lien entre les deux (moi et le bébé) et vous, on était trois. Comme si on était en harmonie dans le même mouvement, le même espace. Et je pense que le bébé a apprécié car il répondait à nos sollicitations manuelles, à cet appel. Il venait à notre rencontre.</i> » (A.1 L27-L30).</p> <p>« <i>J'ai la sensation qu'il y a un lien de plus en plus fort qui nous unit, je lui parle et j'ai l'impression qu'elle s'exprime et répond, un peu comme avant durant la séance où on dansait ensemble, il y avait une harmonie, tout glissait dans un même mouvement et cela crée un état d'âme, une intensité, je suis très émue. Je suis persuadée que le bébé perçoit les humeurs de la maman et inversement. Nous sommes en harmonie.</i> » (A.3 L58-L62).</p> <p>« <i>Après cette séance, j'ai l'impression de me régénérer, (...), de vivre une vraie complicité avec mon bébé.</i> » (A.2 L122-L124).</p> <p>« <i>(...) il a prit du volume, le bébé a plus d'espace comme si mon ventre peut s'étaler sur la table, comme je l'ai dit avant, c'est plus doux, je me sens plus relâchée et détendue. Je respire mieux.</i> » (A.2 L103-L105).</p> <p>« <i>C'est que du bonheur, je suis très confiante pour mon accouchement les séances me préparent bien, elles me mettent en confiance, j'apprends à mieux me ressentir et mieux sentir mon bébé et comme ça je ressens mieux ce qu'il me faut pour être bien. Je suis en confiance, je me sens accompagnée.</i> » (A.3 L148-L151).</p> <p>« <i>Nos séances me permettent de ressentir pleinement les modifications de mon corps, de mieux prendre conscience du ressenti de mon bébé, de son existence.</i> » (A.2 L117-L118).</p>
--	--	--	--

	<p>3) Rapport au psychisme après les séances :</p>	<p>3.1) tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le sensible</p> <p>Joie, bonheur, saveur</p> <p>3.2) États d'être : sérénité, paix, confiance en soi...</p>	<p>« (...) j'aime beaucoup ce mouvement interne, il me rapproche de moi-même, me nourrit, me fait du bien. » (A.1 L167-L168).</p> <p>« J'ai la sensation d'être moins fatiguée. Je n'avais pas conscience d'autant de fatigue. Là ça va bien, j'ai l'impression d'avoir récupéré. J'ai l'impression que ma tête est plus claire. Mes préoccupations ont disparu, je me sens moins flagada, je dirai que j'ai plus d'en train. Je ressens une vraie légèreté, un pétilllement. » (A.3 L84-L87).</p> <p>« J'ai ressenti beaucoup d'amour pour mon bébé, la vie, c'est magique. Je me réjouis de la voir. J'ai ressenti plein de douceur, de tendresse. Je me sens épanouie. Je réalise combien ce bébé prend de l'espace, physiquement et mentalement aussi. Je m'y attache de plus en plus. Je me sens bien axée en harmonie. J'ai bien senti le biorythme à la fin dans un mouvement haut-bas comme une douce respiration apaisante » (A.4 L148-L153).</p> <p>« (...) je sens bien sa présence, c'est très touchant et émouvant. Il y a beaucoup de douceur et d'amour. J'ai la sensation que le bébé adore lui aussi ces séances. C'est un moment privilégié pour nous deux, une rencontre privilégiée. Un moment rien que pour nous, en dehors du tracas du quotidien. Une pause toute sereine, une rencontre dans la profondeur et la douceur » (A.2 L105-L109).</p> <p>« En même temps que je réalisais que ma respiration était plus profonde, je ressentais également que j'étais plus calme, plus relâchée, que ma colonne arrivait à se poser sur la table et notamment le bas de mon dos. » (A.2 L89-L91).</p> <p>« J'ai passé une grossesse normale jusqu'au 8^{ème} mois et je suis persuadée que les séances y sont pour quelque chose dans la mesure où je sens que ça me fait du bien, je ressors de chaque séance très sereine. Je ressens que tout va bien. Je retrouve du volume, je me sens grandie, heureuse. » (A.5 L18-L21).</p> <p>« (...) je me sens plus sereine. » (A.1 L182).</p> <p>« (...) je me sens beaucoup plus sûre de moi, en confiance, j'ose faire beaucoup plus de choses, et maintenant je vis ma grossesse beaucoup plus sereinement et surtout plus consciente de l'être. Je suis heureuse. » (A.1 L209-L211).</p>
--	---	---	--

**Tableau 1b mettant en relief l'énoncé phénoménologique d'Annie concernant la catégorie :
Identifier la perception et les représentations des personnes accompagnées en SPP des notions de soin et de formation**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
<p>Dimension formatrice :</p> <p>utilisations du mot « j'apprends »</p>	<p>1) Relation à soi</p>	<p>a) apprentissage à prendre soin de soi</p>	<p>« (...) c'est bien plus qu'un soin, c'est vraiment apprendre à prendre soin de soi, c'était même miraculeux lors de ma première séance. » (A.1 L155-L156).</p> <p>« J'étais donc vraiment contente de pouvoir m'installer sur la table et de prendre du temps pour moi (...) » (A.2 L62-L63).</p> <p>« Dorénavant j'ai envie de m'accorder plus de temps pour moi et mon bébé. » (A.2 L126).</p> <p>« (...) j'ai besoin de me relaxer et de prendre le temps de décompresser, de vivre et goûter ma grossesse, de vivre au ralenti, à mon rythme. C'est important pour moi de pouvoir m'offrir cette chose-là et de l'offrir à mon bébé. » (A.2 L68-L70).</p> <p>« Je découvre que mon rythme change, j'ai besoin d'aller plus lentement, de respecter ce rythme et surtout, il faut que je m'y tienne, c'est juste pour moi de m'autoriser à le vivre. » (A.2 L141-L143).</p> <p>« Je me suis dit qu'il est important lorsque je me relaxe chez moi, d'observer ma respiration et d'y être plus attentive. Ça fait du bien. » (A.2 L91-L93).</p> <p>« Je sens que si je reprenais mon travail demain se serait trop tôt, j'ai besoin de récupérer encore, je l'ai bien senti pendant la séance j'en parlerais demain à mon médecin, je vais me préserver. » (A.3 L151-L153).</p> <p>« (...) il est important que je ressente ce qui raisonne en moi et où je suis OK. Pour ça j'ai besoin d'être reconnecté à moi-même et que j'accepte de passer pour la méchante auprès des autres, c'est aussi une manière de me respecter dans ce que je ressens. (...) Parfois je ressens un pétilllement à l'intérieur, je ne me ferme pas, je sens une résonance, resynchronisée avec elle et à l'inverse lorsque c'est purement mental, ma tête est OK mais les sensations corporelles sont absentes. (...) (indicateurs internes) Oui c'est ça, et lorsque je suis désaccordée je suis comme A., je ne sais plus. » (A.5 L202-L211).</p> <p>« Durant la séance j'ai ressenti effectivement la fatigue, ce besoin de me poser, de respecter mon rythme et ce besoin de m'occuper d'elle et de moi. (...) Chaque fois que je viens chez vous, je me sens me rapprocher d'elle, d'être plus intime avec elle, de sentir notre fusion très forte, d'avoir envie de lui consacrer plus de temps. D'être présente avec elle, de sentir sa présence et alors je ressens qu'on est en harmonie, qu'une complicité s'installe. Le lien se renforce. » (A.4 L96-L102).</p>

		<p>b) disponibilité à l'apprentissage</p>	<p>« À la prise du crâne une pensée est venue spontanément pendant la séance c'est que j'ai envie de finir ce que j'ai commencé pour être sûr de partir tranquille, mais je n'ai plus envie de m'impliquer dans quelque chose de nouveau que je ne vais pas pouvoir mener à terme. J'ai besoin de me préparer à être mère, j'ai déjà un pied dedans. J'ai de moins en moins envie de m'investir à l'extérieur. » (A.3 L124-L128).</p> <p>« (...) Parfois j'attends plusieurs séances pour avoir la réponse, ou c'est au cours de la séance que je prends conscience de l'impact d'une préoccupation dans ma tête ou dans mon corps, en tout cas je ressors de chez vous toujours avec de la nouveauté ou des réponses (...) » (A.1 L201-L204).</p> <p>« De toute façon j'apprends à chaque séance d'ailleurs. » (A.1 L33).</p> <p>« J'ai appris que les choses peuvent vraiment changer durant la séance, je suis arrivée dans un certain état, je repars avec un autre état, un autre sentiment, d'autres sensations, des prises de conscience, l'impression d'avoir évolué en même pas une heure, d'avoir fait un bond extraordinaire, je me sens différente. » (A.1 L37-L40).</p> <p>« J'ai vraiment l'impression d'avoir quelqu'un en moi, qui est réel, qui existe. Il y a quelque chose de plus. Je me sens habitée. Ma grossesse devient une réalité ressentie. C'est magnifique. » (A.1 L40-L42).</p> <p>« Je me réjouis de revenir bientôt, nos rdv sont important pour moi, j'attends toujours avec impatience car je sais que je vais apprendre pleins choses sur moi et mon bébé. » (A.3 L153-L155).</p> <p>« (...) depuis que je viens chez vous et que je me sens suivi régulièrement, j'ai l'impression de vivre pleinement consciemment ma grossesse (...) » (A.2 L131-L133)</p> <p>« (...) interpellée dans des endroits que je ne connaissais pas. Par exemple apprendre à sentir lorsque ma tête ou mes pensées ne sont pas accordées. Prendre conscience que mon bébé n'explore jamais un espace dans le ventre c'est énorme. » (A.5 L65-L67).</p> <p>« (...) à chaque fois il y a de la nouveauté dans tous les domaines, familiaux, professionnels, personnels. C'est toujours une aide qui me fait progresser dans la vie. C'est un tout, c'est difficile à expliquer. Je suis à chaque fois épatée de ce que je découvre pendant ou après la séance. » (A.5 L100-L103).</p> <p>« Ensuite, à chaque séance je découvre des choses sur moi, des nouvelles sensations, des réponses à mes questions qui me viennent soit pendant la séance ou pendant l'entretien. J'apprends à me relâcher, physiquement et dans ma tête, j'arrive avec des préoccupations et je ressors bien, apaisée, à ressentir mon bébé, à repérer mes tensions. » (A.3 L164-L168).</p> <p>« A chaque séance je découvrais quelque chose de nouveau sur moi ou le bébé. » (A.5 L18).</p> <p>« C'est un accompagnement au changement. J'apprends à repérer physiquement et mentalement ce qui est bon ou pas pour moi, c'est une réalité. J'apprends à mieux me</p>
--	--	--	---

		<p>c) changement d'attitude</p>	<p>connaître. » (A.2 L160-L162).</p> <p>« Même par rapport à moi, à chaque fois je ressentais ce mouvement interne en moi et j'ai toujours appris de ce mouvement. Il me met dans des conditions d'apprentissage concernant la façon dont je me perçois, je perçois et ressens les autres et plus loin même le monde. » (A.1 L161-L164).</p> <p>« (...) je peux repartir justement, plus formée et soignée, et je sais ce qui s'est passé durant la séance en comparaison à d'autres méthodes, en plus des gestes techniques et y a la parole qui est importante. » (A.1 L177-L179).</p> <p>« Je me rappelle les premières séances, je pense une chose, je n'arrive pas à l'exprimer et vous m'aidez à mettre les mots. Je dois dire que mes mots pour dire et ressentir les choses se sont grandement améliorés, surtout justement si je compare au début des séances ou les mots me manquaient. C'est une évolution, un apprentissage concernant les perceptions que l'on ressent à l'intérieur de nous et l'apprentissage des mots pour traduire ses sensations. » (A.5 L103-L108).</p> <p>« (...) je me sens plus impliquée, j'ai l'impression de mieux participer (...) » (A.4 L109-L110)</p> <p>« Je ressens également que j'aurais besoin de repos. » (A.3 L87).</p> <p>« (...) je m'autorise à vivre cette colère aussi (...) » (A.4 L204)</p> <p>« Mes priorités changent. » (A.2 L65)</p> <p>« Je découvre que mon rythme change, j'ai besoin d'aller plus lentement, de respecter ce rythme et surtout, il faut que je m'y tienne c'est juste pour moi de m'autoriser à le vivre. » (A.2 L141-L143).</p> <p>« J'ai réalisé que je ne sors plus beaucoup car le soir, quand je rentre du travail je suis fatiguée. Là maintenant, j'aurais vraiment envie de faire des choses et de bouger. Je sens que j'ai du punch. » (A.3 L91-L93).</p> <p>« Par exemple lorsque j'ai été licenciée, j'ai osé aller aux Prud'hommes, faire appel à un avocat, revendiquer mes droits alors qu'on essayait de me dissuader, même certains de mes collègues pensaient m'avoir à l'usure, mais j'ai réussi à tenir bon et à faire ce que je sentais juste pour moi. Les séances m'ont permises de prendre la décision de le faire et de tenir bon. » (A.1 L213-L216).</p> <p>« Je trouve que je suis de plus en plus présente lorsque vous me suivez, je me sens plus impliquée, j'ai l'impression de mieux participer, par exemple lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi. Je ressens</p>
--	--	--	--

		<p><i>plus de détails par exemple lorsque vous étiez sur mes orteils, j'ai eu des sensations que je n'avais encore jamais eues, je les sentais faire partie de moi et je sentais une résonance dans ma tête, à vrai dire, mon front s'est relâché, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, s'allégeait et ça fait du bien en même temps c'est comme si on avait allumé la lumière. D'ailleurs j'ai ouvert les yeux pour voir s'il y avait plus de lumière et non c'était bien à l'intérieur de moi que ça se passait. » (A.4 L109-L117).</i></p> <p><i>« Avant j'étais en colère sans pouvoir le situer dans mon corps et donc agir dessus, j'étais collée à mes émotions, maintenant je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles. » (A.4 L206-L209).</i></p> <p><i>« En fait maintenant je peux en parler et une partie de moi observe ce qui se passe dans mon corps en fait je prends de la distance face à ce que je raconte et je suis présente à moi-même. Je ne suis pas que de la colère ou de la tristesse mais elles font partie de moi et me créent des effets en moi que je suis capable d'identifier. » (A.4 L209-L212).</i></p> <p><i>« J'ai la sensation de ne plus être enfermée à l'intérieur de moi, mais d'être ouverte vers l'extérieur, la vie. Maintenant la vie est à l'intérieur de moi en plus avec ma grossesse, elle l'est doublement... et en même temps d'être en lien avec la vie à l'extérieur. » (A.1 L98-L101).</i></p> <p><i>« Je suis beaucoup plus sûr de moi. Alors ça c'est incroyable d'arriver à ne plus culpabiliser vraiment, et de réussir à... pas à maîtriser les événements, mais à avoir beaucoup plus de recul face aux événements car il m'arrivait quand même d'avoir beaucoup de drames dans ma vie. Je ressens que j'arrive beaucoup mieux à me poser et à gérer. Oui ceci est important pour moi. Même si s'il y a des situations douloureuses j'arrive à gérer, me poser, m'écouter, ne plus culpabiliser. Prendre du recul, faire confiance à la vie et à moi-même de plus en plus. » (A.1 L87-L93).</i></p> <p><i>« Je ne suis pas que de la colère ou de la tristesse, mais elles font partie de moi et me créent des effets en moi que je suis capable d'identifier. » (A.4 L211-L212).</i></p> <p><i>« (...) je vais me ménager des temps de repos, j'ai besoin de temps de pause, de garder cette sensation de proximité avec moi-même et mon bébé. De nous préserver et j'y ai droit. Tant pis pour les conventions. Je n'aurais jamais osé m'autoriser tout ça avant, c'est depuis nos séances que je me libère des contraintes. » (A.2 L152-L155).</i></p> <p><i>« (...) je suis beaucoup plus sûre de moi, j'ai également plus de personnalité, de tempérament, de caractère, je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même, c'est aussi ce que je recherche, pouvoir être moi le plus possible c'est pourquoi je poursuis nos séances qui m'aident à aller dans ce sens. » (A.1 L113-L117).</i></p> <p><i>« Ça m'a permis de me battre par exemple par rapport à mon précédent employeur, jamais j'aurais tenu aussi longtemps sans ce soutien et ce travail, ça fait 4 ans que le procès dure. »</i></p>
--	--	--

			<p>(A.5 L111-L113).</p> <p>« Depuis ma dernière séance, je me nourris différemment j'en ai ressenti le besoin le lendemain de la séance. Maintenant je prends du muesli le matin, je mange un peu plus consistant le matin par contre le soir je mange beaucoup plus léger et depuis je digère beaucoup mieux et je dors mieux. C'est curieux c'est une prise de conscience, en rentrant de la séance la dernière fois il m'a semblé évident que je devais moins manger le soir et plus le matin, et faire une collation à quatre heures, c'est apparu comme une évidence. Effectivement ça me réussit bien. Avant ça me remontait la nuit quand je mangeais trop le soir. » (A.3 L35-L42).</p> <p>« C'était un drame pour moi au départ d'accoucher par césarienne. (...) Entre-temps j'ai perdu les eaux, mais le col n'était pas ouvert, c'est à ce moment précis que j'ai senti que j'étais prête pour la césarienne. C'est moi qui ai fait traîner les choses et pourtant j'étais contente car j'ai su ressentir quand j'étais prête et c'est très important pour moi d'avoir appris grâce à la méthode à m'écouter me faire confiance et prendre le temps, faire le deuil très rapidement de mon projet de naissance, finalement d'un accouchement normal. » (A.5 L25-L41).</p> <p>« Lorsque j'ai une préoccupation en arrivant, je sais qu'en partant elle est oubliée où elle n'a plus la même qualité obsessionnelle, j'arrive à percevoir ma préoccupation autrement où à prendre de la distance. Je ne pense plus pareil, je suis beaucoup plus positive, (...) » (A.1 L136-L139).</p> <p>« (...) les préoccupations n'ont plus la même intensité, ou disparaissent, ou je trouve une solution, en plus sans rien chercher, tout se fait naturellement. J'arrive même maintenant à éviter des situations qui avant me mettaient en difficulté. » (A.1 L139-L141).</p> <p>« (...) c'est comme si je voyais les situations avec plus de lucidité et de distance, je ne suis pas collée aux émotions je peux prendre de la distance et voir la situation autrement, c'est nouveau aussi. » (A.3 L137-L139).</p>
	5) Relation au bébé	a) prendre soin de la relation au bébé	<p>« J'ai vraiment envie de prendre le temps de ressentir, de vivre pleinement ma grossesse. De prendre soin de moi et du bébé. De laisser les choses évoluer, j'ai confiance. Découvrir les différents états par moi-même, ou d'expérimenter durant nos séances (...) » (A.2 L137-L139).</p> <p>« J'ai remarqué que dans les moments de bourre au travail, je perds le contact avec mon bébé et je n'aime pas ça. Il me manque une partie de moi. J'ai vraiment besoin de rester en lien avec lui, et à partir de maintenant je veillerai à respecter ce rythme le plus possible. Je</p>

		<p>b) transformation du vécu</p>	<p><i>tiens à aménager le temps nécessaire pour vivre pleinement ma grossesse. Il est impératif que je trouve un équilibre entre les nécessités du quotidien et mon nouvel état. C'est vraiment ce que je ressens profondément après cette séance. Le plaisir et le devoir de m'écouter et de garder le lien avec mon bébé. En restant en présence avec moi-même, je ressens ce qui est bien pour moi et le bébé. » (A.2 L145-L152).</i></p> <p><i>« Depuis la dernière séance je m'adresse beaucoup plus à elle je lui parle. » (A.3 L95-L96).</i></p> <p><i>« Je peux également le suivre, le sentir évoluer dans mon ventre, jouer avec, le déplacer doucement avec ma main, comme on a fait tout à l'heure, c'est un moment magique, une danse à deux. » (A.2 L114-L117),</i></p> <p><i>« (...) au début de ma grossesse je ne sentais pas trop, par contre il y a eu un gros progrès la séance dernière déjà, où plutôt, il y a deux séances où vous m'avez mise en contact avec mon bébé c'était un moment inoubliable de grande émotion où j'ai vraiment pris conscience de ma grossesse au sens physique à travers des sensations internes très fortes. Avant je n'arrivais pas à sentir où elle était, je ne pouvais qu'imaginer, je ne savais pas ce que ça voulait dire sentir son bébé, je ne me rendais pas compte que ce que je sentais c'était la petite, c'était une vraie révélation. A partir de ce moment, il y a eu d'énormes progrès les sensations sont de plus en plus fortes et précises, je ressens dans tout le corps. » (A.3 L141-L148).</i></p> <p><i>« Ça m'a permis de sentir mon bébé éveillé et surtout d'en prendre conscience. Je l'ai senti bouger la première fois durant une séance et j'ai ainsi vraiment pu prendre conscience que j'étais enceinte qu'il y avait de la vie en moi. J'ai également pris conscience de certains endroits du corps qu'elle n'explorait pas et avec votre aide on a exploré tout l'espace du ventre, en haut, en bas, en arrière, en avant, c'était surtout flagrant lorsque au début elle était toujours du même côté et puis comme elle explorait tout l'espace disponible à droite et à gauche après les séances. » (A.5 L9-L15).</i></p> <p><i>« Ça m'a également permis de bien avancer dans ma grossesse très sereinement. » (A.5 L15-L16).</i></p> <p><i>« J'ai bien senti le mouvement du bébé aujourd'hui. Lorsque je viens chez vous les sensations sont amplifiées, c'est plus intense et c'est toujours très émouvant. Je développe une nouvelle attention et mon regard est dirigé vers des sensations ou des endroits de moi que je ne soupçonnais même pas » (A.4 L103-L107).</i></p> <p><i>« Lorsque je viens chez vous les sensations sont amplifiées, c'est plus intense et c'est toujours très émouvant. Je développe une nouvelle attention et mon regard est dirigé vers des sensations ou des endroits de moi que je ne soupçonnais même pas. » (A.4 L104-L107).</i></p> <p><i>« (...) les légers mouvements de flottement doux, se précisent (...) » (A.2 L112-L113)</i></p> <p><i>« (...) je suis convaincue qu'elle est heureuse. » (A.4 L123).</i></p>
--	--	---	--

		c) transformation de la relation au quotidien avec le bébé	<p>« Il est impératif que je trouve un équilibre entre les nécessités du quotidien et mon nouvel état. » (A.2 L148-L149)</p> <p>« Le fait d'être plus présente à moi-même, me rapproche d'elle, je ressens mieux sa présence et je dialogue avec elle. » (A.4 L102-L103).</p> <p>« J'ai su dire que je voulais qu'on soit tous les deux pour l'accueillir. » (A.5 L43).</p>
	2) Relation aux autres	a) relation aux proches	<p>« Vous m'apprenez également à faire participer le père de mon enfant aux sensations que je trouve exquise. Après chaque séance, il me demande toujours ce que j'ai appris de neuf et je lui fais partagé notre séance, je lui raconte les sensations que j'ai ressenties, les exercices que nous avons fait et je lui fais ressentir la petite, c'est émouvant pour nous trois. » (A.2 L118-L122).</p> <p>« (...) je suis beaucoup plus sûre de moi, j'ai également plus de personnalité, de tempérament, de caractère, je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même, c'est aussi ce que je recherche, pouvoir être moi le plus possible c'est pourquoi je poursuis nos séances qui m'aident à aller dans ce sens. » (A.1 L113-L117).</p> <p>« De même que je vais le faire ressentir à son papa, d'ailleurs, ce soir et comme je l'ai appris ici même. » (A.1 L47-L48).</p> <p>« C'est un beau cadeau pour nous trois, une belle rencontre. » (A.1 L48).</p> <p>« Je suis heureuse d'avoir appris cette forme de toucher respectueuse, très présente et affective qui crée vraiment un lien entre moi, mon bébé et vous et surtout de pouvoir le reproduire chez moi et avec le papa. Je me sens rassurée, plus sereine, en sortant de chez vous, plus posée. » (A.2 L126-L129).</p> <p>« Il y a un côté très sensoriel et j'ai appris qu'on pouvait arriver à ressentir des choses. J'ai appris à entrer en relation avec mon bébé de façon tactile, perceptive, ressentie, d'une manière vivante et non comme un simple concept intellectuel, hormonal ou mental. À partir de maintenant, j'ai vraiment envie de lui parler, de faire attention à lui, de l'écouter, de vivre avec. Il y a une autre dimension qui s'ouvre à moi. Il devient une personne. Même si avant je me massais le ventre, je ne sentais pas grand-chose, je massais un ventre, bon c'était quand même mon ventre. À partir de maintenant lorsque je vais me masser le ventre, je sais que je vais également masser mon bébé. » (A.1 L48-L56).</p> <p>« (...) j'ai rencontré d'autres personnes que je n'aurais peut-être pas rencontrées si j'étais resté dans cet état, (...) j'ai rencontré l'homme de ma vie, j'ai l'impression d'avoir avancé à une vitesse fulgurante. » (A.1 L95-L98).</p>

		<p>b) relations professionnelles</p> <p>c) relations en général</p>	<p>« Ça m'a permis de me battre par exemple par rapport à mon précédent employeur, jamais j'aurais tenu aussi longtemps sans ce soutien et ce travail, ça fait 4 ans que le procès dure. » (A.5 L111-L113).</p> <p>« Je sens que si je reprenais mon travail demain se serait trop tôt, j'ai besoin de récupérer encore je l'ai bien senti pendant la séance j'en parlerais demain à mon médecin, je vais me préserver. » (A.3 L151-L153).</p> <p>« Même par rapport à moi, à chaque fois je ressentais ce mouvement interne en moi et j'ai toujours appris de ce mouvement. Il me met dans des conditions d'apprentissage concernant la façon dont je me perçois, je perçois et ressens les autres et plus loin même le monde. » (A.1 L161-L164).</p> <p>« (...) je suis beaucoup plus sûre de moi, j'ai également plus de personnalité, de tempérament, de caractère, je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même, c'est aussi ce que je recherche, pouvoir être moi le plus possible c'est pourquoi je poursuis nos séances qui m'aident à aller dans ce sens. » (A.1 L113-L117).</p> <p>« J'ai simplement envie de vivre ma grossesse dans le moment présent. » (A.2 L134)</p>
	3) Passage à l'action	Transfert dans la vie quotidienne	<p>« (...) je trouve des réponses à mes préoccupations et je ressens que c'est vraiment ça la réponse, et en sortant du cabinet je sais exactement ce qu'il me reste à faire, quel chemin j'ai envie d'emprunter ». (A.1 L151-L153).</p> <p>« J'ai réalisé que ma fille se trouvait beaucoup plus du côté droit et habitait beaucoup moins le côté gauche je vais dorénavant y prêter attention et refaire les exercices qu'on a vu ensemble. » (A.3 L88-L89).</p> <p>« (...) j'ai bien envie de préparer la chambre du bébé dans cette ambiance et d'habiter la pièce avant son arrivée, c'est vrai que je peux déjà méditer dans cette pièce et créer les conditions pour retrouver cette présence. Je pourrais même faire participer le papa. » (A.3 L108-L110).</p> <p>« Voilà, comme on en a discuté, je lui mettrai un lange en coton sur le visage ce sera plus pratique et moins chaud qu'une couverture. Nos échanges sont incroyables, je repars avec plein d'idées concrètes à appliquer au quotidien. » (A.5 L94-L96).</p> <p>« (...) j'ai rencontré d'autres personnes que je n'aurais peut-être pas rencontrées si j'étais resté dans cet état, j'ai pu reprendre des activités comme le dessin, j'ai pu retravailler, j'ai acheté mon appartement, j'ai rencontré l'homme de ma vie, j'ai l'impression d'avoir avancé à une vitesse fulgurante. » (A.1 L95-L98).</p>

			<p>« (Sourire) je me suis dit pendant la séance que j'avais envie de faire les magasins et d'acheter ce qu'il faut pour la naissance. Je sens qu'il est temps que je prépare sa venue. Je me suis vue en train de peindre des tableaux pour sa chambre, j'ai eu 2 ou 3 idées lorsque vous étiez au crâne, je me réjouis d'avoir du temps pour peindre. » (A.4 L142-L145).</p> <p>« Par-exemple lorsque j'ai été licenciée, j'ai osé aller aux Prud'hommes, faire appel à un avocat, revendiquer mes droits alors qu'on essayait de me dissuader, même certains de mes collègues pensaient m'avoir à l'usure, mais j'ai réussi à tenir bon et à faire ce que je sentais juste pour moi. Les séances m'ont permis de prendre la décision de le faire et de tenir bon. » (A.1 L213-L216).</p> <p>« J'ai réalisé que je ne sors plus beaucoup car le soir quand je rentre du travail je suis fatiguée. Là maintenant, j'aurais vraiment envie de faire des choses et de bouger. Je sens que j'ai du punch. » (A.3 L91-L93).</p> <p>« Ça m'a permis de me battre par exemple par rapport à mon précédent employeur, jamais j'aurais tenu aussi longtemps sans ce soutien et ce travail, ça fait 4 ans que le procès dure. » (A.5 L111-L113).</p> <p>« (...) j'ai rencontré d'autres personnes que je n'aurais peut-être pas rencontrées si j'étais resté dans cet état, (...) j'ai rencontré l'homme de ma vie, j'ai l'impression d'avoir avancé à une vitesse fulgurante. » (A.1 L95-L98).</p>
	<p>4) aspect formateur pendant la séance</p>	<p>a) lien entre libération physique et état psychologique</p>	<p>« Le travail sur la vascularisation m'a vraiment soulagé, mes jambes sont tellement légères, ça a même permis de libérer mon ventre, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, comme si je libérais de l'espace à mon bébé. C'est marrant parce que des fois à ce moment là j'avais la sensation qu'elle étirait son pied, c'était légèrement sensible et du coup on voyait une bosse dans mon ventre, c'est comme si elle me disait oui, oui encore, fait moi de l'espace. » (A.4 L117-L122).</p> <p>« (...) c'est une pensée qui émerge à un moment pendant la séance comme une évidence, sans qu'on la cherche, c'est différent du mental. » (A.4 L157-L158).</p> <p>« aucune inquiétude pour l'avenir quoi qu'il arrive » (A.4 L163),</p> <p>« (...) pouvoir gérer. » (A.4 L164)</p> <p>« (...) par exemple lorsque vous étiez sur mes orteils, j'ai eu des sensations que je n'avais encore jamais eues, je les sentais faire partie de moi et je sentais une résonance dans ma tête, à vrai dire, mon front s'est relâché, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, s'allégeait et ça fait du bien, en même temps c'est comme si on avait allumé la lumière. D'ailleurs j'ai ouvert les yeux pour voir s'il y avait plus de lumière, et non, c'était bien à l'intérieur de moi que ça se</p>

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p>passait. » (A.4 L112-L117).</p> <p>« (...) juste à un moment j'ai ressenti de la tristesse pour mon frère qui est en phase de séparation d'avec son compagnon. (...) j'y ai repensé lorsque vous étiez au diaphragme (elle montre l'endroit du diaphragme) et j'ai ressenti de la peine pour lui, je sentais que son histoire m'affectait. Lorsque j'en ai pris conscience, le diaphragme s'est relâché. » (A4 L183-192)</p> <p>« Je trouve que je suis de plus en plus présente. Lorsque vous me suivez, je me sens plus impliquée, j'ai l'impression de mieux participer, par exemple lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi. Je ressens plus de détails (...) » (A.4 L109-L112).</p> <p>« (...) de plus d'espace dans mon ventre (...) » (A.2 L100)</p> <p>« Je sens que c'est encore très émotionnel, ça me serre au niveau du cœur, mais je peux en parler sans pleurer, ce qui est nouveau, et je m'autorise à vivre cette colère aussi. Je sais qu'elle fait partie de moi pour le moment. Là je peux relâcher mon diaphragme mais ça me demande un effort, mais c'est possible. » (A.4 L203-L206).</p> <p>« (...) je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles. » (A.4 L207-L209).</p> <p>« En fait, maintenant je peux en parler, et une partie de moi observe ce qui se passe dans mon corps. En fait je prends de la distance face à ce que je raconte et je suis présente à moi-même. Je ne suis pas que de la colère ou de la tristesse mais elles font partie de moi et me créent des effets en moi que je suis capable d'identifier. » (A.4 L209-L212).</p> <p>« Ça c'est précisé lorsque vous étiez aux genoux. Mes lombaires me font moins mal. Je me sens posée. A partir de ce moment, je sentais du mouvement vraiment partout du haut en bas, très global, je me sens entière. C'était très goûteux, doux, agréable, reposant. » (A.3 L74-L76).</p> <p>« Le travail sur la vascularisation m'a vraiment soulagé, mes jambes sont tellement légères, ça a même permis de libérer mon ventre, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, comme si je libérais de l'espace à mon bébé. C'est marrant parce que des fois à ce moment-là, j'avais la sensation qu'elle étirait son pied, c'était légèrement sensible et du coup on voyait une bosse dans mon ventre, c'est comme si elle me disait oui, oui encore fais-moi de l'espace. » (A.4 L117-L122).</p> <p>« (...) c'est comme si je voyais les situations avec plus de lucidité et de distance, je ne suis pas collée aux émotions je peux prendre de la distance et voir la situation autrement, c'est nouveau aussi. » (A.3 L137-L139).</p> <p>« (...) pour lui demander (à l'avocat) combien de temps franchement ça allait durer, car je crois qu'à un moment donné on peut dire stop. » (A.3 L114-L115).</p>
--	--	---	---

		<p>c) aspect préréflexif</p>	<p>« Je sentais bien pendant la séance que je manquais de rythme et du même coup mon bébé aussi. » (A.5 L171-L172).</p> <p>« Je l'ai essentiellement senti quand vous étiez au niveau du cou, je sentais les mouvements haut-bas que vous faisiez très lentement, c'était agréable et à un moment j'ai perçu que c'était mon corps ou moi qui prenais le relais, plus exactement le mouvement venait de l'intérieur de moi et je sentais combien ce rythme me régénèrait, me dynamisait, me nourrissait, je me retrouvais. C'est à ce moment que j'ai réalisé que j'avais perdu mes propres rythmes ou plus exactement je m'étais perdue moi même et que je m'épuisais. Je n'étais plus comme avant mon accouchement et je n'avais pas encore mes nouveaux repères. J'étais perdue. » (A.5 L176-L182).</p> <p>« À la prise du crâne, une pensée est venue spontanément durant la séance c'est que j'ai envie de finir ce que j'ai commencé pour être sûre de partir tranquille, mais je n'ai plus envie de m'impliquer dans quelque chose de nouveau que je ne vais pas pouvoir mener à terme. J'ai besoin de me préparer à être mère, j'ai déjà un pied dedans. J'ai de moins en moins envie de m'investir à l'extérieur. » (A.3 L124-L128).</p> <p>« Je vais lui proposer de contacter mon avocat, ça m'est venu tout à l'heure, comme quoi pendant les séances, souvent sans rien demander, j'obtiens des informations importantes. Je pense que c'est lié au fait que je prends le temps de laisser venir les informations alors que si je réfléchis ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les même infos. Là j'ai l'impression que ça vient de l'intérieur et c'est comme une certitude, je peux m'appuyer dessus, c'est comme si je voyais les situations avec plus de lucidité et de distance, je ne suis pas collée aux émotions je peux prendre de la distance et voir la situation autrement, c'est nouveau aussi. » (A.3 L132-L139).</p> <p>« Je sens que maintenant après la séance je suis capable de faire autrement. Je me sens plus dynamique et envie de faire des choses, de m'occuper de moi, j'en ai vraiment besoin. Il faut juste que j'arrive à me poser et avoir un rythme même en dehors de chez moi. C'était une pensée très forte pendant la séance. Le fait d'en prendre conscience et d'accepter l'idée, me procurait un grand sentiment de soulagement et de bien-être, ma respiration s'est allégée, mon bassin s'est posé, je me sentais en paix, ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps. » (A.5 L187-L193).</p>
<p>1.4) Dimension soignante</p>			<p>« Vous m'aidez à améliorer le confort de mon corps et de mes sensations au fur et à mesure de l'évolution de ma grossesse. » (A.2 L80-L81).</p> <p>« (...) les séances me permettent de mieux gérer le stress (...) » (A.5 L85).</p>

		<p>« J'ai également perçu de la légèreté dans mes jambes, ces derniers temps je les sentais assez lourdes bien qu'elles n'enflent pas. » (A.3 L62-L63).</p> <p>« J'avais aussi la tête lourde ces derniers temps et maintenant je la sens légère. » (A.2 L109-L110).</p> <p>« Mon dos est plus relâché. » (A.4 L124-L125).</p> <p>« Je reconnais que mon état interne est très lié à A. quand je suis bien, elle est bien aussi. Plus je me posais durant la séance, plus A. se calmait pour finir par s'endormir jusqu'à maintenant. Je suis sûre qu'elle ressent combien je suis bien. » (A.5 L182-L185).</p> <p>« Ça fait du bien, on est transformé en sortant de chez vous. (...) On n'a plus de soucis, on est détendu, on a des réponses à ses questions, les douleurs disparaissent, vous donnez toujours de bons conseils, en plus des exercices simples à faire chez soi. » (A.4 L225-L229).</p> <p>« C'est super ça sert à tout aussi bien physiquement que psychiquement. » (A.4 L245-L246).</p> <p>« J'ai passé une grossesse normale jusqu'au 8^{ème} mois et je suis persuadée que les séances y sont pour quelque chose dans la mesure où je sens que ça me fait du bien, je ressors de chaque séance très sereine. Je ressens que tout va bien. Je retrouve du volume, je me sens grandi, heureuse. » (A.5 L18-L21).</p> <p>« J'ai réalisé que je ne sors plus beaucoup car le soir quand je rentre du travail je suis fatiguée. Là maintenant, j'aurais vraiment envie de faire des choses et de bouger. Je sens que j'ai du punch. » (A.3 L91-L93).</p> <p>« Le travail sur la vascularisation m'a vraiment soulagé, mes jambes sont tellement légères, ça a même permis de libérer mon ventre, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, comme si je libérais de l'espace à mon bébé. C'est marrant parce que des fois à ce moment là, j'avais la sensation qu'elle étirait son pied, c'était légèrement sensible et du coup on voyait une bosse dans mon ventre, c'est comme si elle me disait oui, oui encore, fais moi de l'espace. » (A.4 L117-L122).</p> <p>« Après cette séance, l'impression de me régénérer, d'avoir plus de vitalité, de ressentir de la chaleur, d'avoir plus de pêche, de vivre une vraie complicité avec mon bébé. » (A.2 L123-L124)</p>
--	--	--

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif d'Annie concernant la catégorie :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
<p>Importance du formateur</p>	<p>Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie</p>	<p>Importance de la confiance dans le praticien</p> <p>réciprocité</p> <p>Capacité à mettre en confiance</p> <p>Besoin de confiance, respect, neutralité, création de liens</p> <p>Importance de sa présence, de la confiance</p>	<p>« À partir de ce moment, j'ai toujours eu confiance dans vos séances et vous-même, de ce fait, j'ai vraiment pu me relâcher sur la table en toute confiance et lâcher prise, laisser faire. » (A.1 L105-L107).</p> <p>« Il y avait une harmonie, une réciprocité, un lien entre les deux (moi et le bébé) et vous, on était trois. Comme si on était en harmonie dans le même mouvement, le même espace. Et je pense que le bébé a apprécié car il répondait à nos sollicitations manuelles, à cet appel. Il venait à notre rencontre. » (A.1 L27-L30).</p> <p>« J'ai l'impression de participer, de savoir ce que vous faites, il y a une relation qui se crée entre nous, c'est très important pour moi. Lorsque je rencontre une difficulté, je sais que je peux en parler avec vous, je suis vraiment écoutée, je sais également que je vais sortir de chez vous avec une solution. » (A.1 L128-L132).</p> <p>« (...) vous me donnez en plus toujours de bons conseils et adresses, c'est important pour moi et le bébé, je vous remercie. Je me sens en confiance pour accoucher. » (A.3 L157-L159).</p> <p>« Une mise en confiance, le courant passe ou ne passe pas. C'est le respect de la personne, la parole juste quand il faut. Je ne me sens pas jugée mais accueillie telle que je suis. C'est également le lien qui s'est créé entre nous deux et A.. Vous la connaissiez avant de venir au monde à travers le ressenti et le suivi de ma grossesse. On a passé à trois des moments forts et intenses et ça crée des liens, une confiance. C'est quelque chose qui passe de l'un à l'autre qui se ressent et n'est pas forcément de l'ordre du visible, c'est au-delà. » (A.5 L214-L219).</p> <p>« Si je n'ai pas le choix oui, si j'ai une urgence physique comme une foulure ou si je déménage dans une autre région, quoi que de nos jours il y a des moyens de communication. C'est une question de feeling, vous connaissez ma vie, un lien est créé. Vous êtes une personne de confiance, on sent que vous aimez ce que vous faites. » (A.5 L222-L225).</p> <p>« Ce n'est pas avec la même intensité, ici c'est comme amplifié, plus intense peut-être parce que je suis en confiance, j'ose plus, je suis rassurée, il y a également le lieu qui</p>

		<p>Importance de la relation, de l'accueil, du conseil, de la confiance, de son optimisme</p>	<p><i>est important. Je me sens à l'aise ici et il y a votre présence. » (A.3 L104-L106).</i></p> <p><i>« Elle est très importante, je me vois mal aller chez quelqu'un d'autre, notre relation est importante, vous connaissez plein de choses sur moi, ma vie, c'est une question de personne, de confiance. Il faudrait vraiment que je déménage loin pour aller chez quelqu'un d'autre. En plus j'aime bien vous apprenez toujours, on sent que vous êtes passionnée par ce que vous faites et que vous n'appliquez pas juste une technique. Je me sens toujours bien accueillie, non jugée, vous êtes toujours optimiste, de bon conseil, vous n'imposez rien. Vous êtes reposante, le lieu est calme et agréable, c'est du bonheur de venir. » (A.4 L249-L255).</i></p>
<p>Importance de la méthode :</p>		<p>Importance de la confiance dans la méthode</p> <p>Impact du mouvement et de la relation d'aide manuelle, sur les maux physiques</p> <p>Comparaison avec d'autres méthodes</p> <p>Importance de la parole et la relation manuelle</p>	<p><i>« À partir de ce moment, j'ai toujours eu confiance dans vos séances et vous-même, de ce fait, j'ai vraiment pu me relâcher sur la table en toute confiance et lâcher prise, laisser faire. Je me sens vraiment en harmonie avec cette méthode, je n'ai jamais eu la sensation de ne pas ressentir quelque chose et à chaque fois j'ai appris quelque chose, j'ai bien sûr perçu par moment des zones immobiles ou sensibles, tout en sachant que ça fait partie de l'évolution et que lorsque se sera le moment il y aura une libération. » (A.1 L105-L111).</i></p> <p><i>« À chaque fois que je suis coincée, par exemple, dans la nuque, je refais le petit exercice que vous m'avez montré lors de la première séance et que l'on refait à chaque fois ensemble en rajoutant des choses et cela m'aide beaucoup. J'essaie de le refaire le plus souvent possible. Il ne prend pas beaucoup de temps et ça fonctionne bien. » (A.1 L121-L125).</i></p> <p><i>« Quand j'ai un petit souci de santé je ne m'inquiète plus, je sais que ce n'est pas grave et au pire je prévois une séance de somato-psychopédagogie. Par rapport aux séances d'ostéopathie que j'avais déjà expérimenté auparavant, cette méthode me semble beaucoup plus complète, plus douce et me convient mieux. » (A.1 L125-L128).</i></p> <p><i>« Soit parce qu'on en discute, soit parce qu'elle vient durant la séance sous forme d'image ou de pensée ». (A.1 L134-L135).</i></p> <p><i>« En ostéopathie, j'ai l'impression que le cerveau n'est pas concerné. Je ne savais pas ce qu'il me faisait, il n'expliquait pas » (A.1 L135-L136).</i></p> <p><i>« (...) en remettant en mouvement (l'immobilité) cela permet de dénouer la chose et de trouver des solutions ou des réponses à mes préoccupations, soit par la parole, soit par</i></p>

		<p>Après interrogation prise de conscience d'une préoccupation</p> <p>Importance de la parole, de l'entretien en temps réel</p>	<p><i>la relation manuelle, en fait, surtout par les deux. » (A.1 L148-L150).</i></p> <p><i>« Ça m'a permis d'en prendre conscience. Lorsque vous me l'avez fait remarquer, je réalisais que j'avais une respiration courte, avant je respirais par le haut de ma cage thoracique. Je m'essouffle vite comme ça. » (A.2 L87-L89).</i></p> <p><i>« (...) je peux repartir justement, plus formée et soignée et je sais ce qui c'est passé durant la séance en comparaison à d'autres méthodes, en plus des gestes techniques et y a la parole qui est importante. » (A.1 L177-L179).</i></p> <p><i>« D : Avez-vous eu des pensées durant la séance ?</i></p> <p><i>A : Ah oui, à un moment j'ai repensé à mon histoire avec mon ancien employeur, c'est remonté à la surface quand vous étiez aux épaules et je me suis dit qu'il fallait que je parle avec mon avocat pour lui demander combien de temps franchement ça allait durer, car je crois qu'à un moment donné on peut dire stop. Bien sûr il faut être sûr de soi et dire que c'est la dernière fois que l'on statue, je vais lui redemander. Autant j'y pensais plus et là c'est revenu et là il faut faire quelque chose, ce doit être la fin avant la naissance de la petite. Cette chose appartient au passé. Ça commence à être long pour moi. Je n'ai plus du tout envie de me replonger là dedans. J'ai plus envie, il faut que je fasse quelque chose. Ça coûte cher en plus. » (A.3 L111-L119).</i></p> <p><i>« Je me rappelle les premières séances, je pense une chose, je n'arrive pas à l'exprimer et vous m'aidez à mettre les mots. Je dois dire que mes mots pour dire et ressentir les choses se sont grandement améliorés surtout justement si je compare au début des séances ou les mots me manquaient. C'est une évolution, un apprentissage concernant les perceptions que l'on ressent à l'intérieur de nous et l'apprentissage des mots pour traduire ses sensations. » (A.5 L103-L108).</i></p> <p><i>« Ce que j'apprécie également c'est le fait de m'expliquer ce qui se passe en temps réel ça me permet d'être beaucoup plus présente et peut-être même de mieux participer. Souvent j'arrive à ressentir les choses et je n'arrive pas à mettre des mots dessus, la parole m'aide beaucoup à mettre des mots sur des sensations. En plus vous parlez toujours au bon moment, c'est important pour moi, j'ai déjà souvent remarqué cette chose. » (A.1 L173-L177).</i></p> <p><i>« (...) comme vous me l'avez fait remarquer, je peux respirer jusqu'au périnée, plus loin, plus profond, ça donne une sensation de libération. Je me sens soulagée. » (A.2 L83-L84).</i></p>
--	--	---	--

		<p>Importance de l'entretien post immédiateté</p> <p>Méthode à la fois somato et psychique</p> <p>Importance du toucher, difficultés pour définir la méthode</p>	<p>« (...) j'apprends de vous à poser mon regard là où il se passe quelque chose et ça me rend attentive à la chose, cependant vous me faites participer beaucoup, vous me transmettez un savoir, vous percevez des choses que je ne perçois pas toujours ou pas encore, mais je ne ressens pas une autorité, ni dominée, je me sens très respecté, ça va dans les deux sens. » (A.5 L119-L123).</p> <p>« Et grâce à l'entretien après la séance, lorsque j'ai parlé de cette chose qui m'est revenue durant la séance et qui me tracassait. Lorsque vous m'avez questionnée, j'ai repensé à la couveuse et au fait qu'ils lui mettaient toujours le doudou sur la tête, du coup ça m'a paru évident qu'elle avait besoin de se rassurer en ayant quelque chose sur la tête et du coup je trouve ça génial et super rassurant, car je croyais qu'il y avait un problème. » (A.5 L89-L94).</p> <p>« (...) ce n'est pas seulement un massage agréable du corps, très doux mais qu'en plus il y a la parole qui a sa place, en fait c'est une méthode qui s'occupe à la fois du corps et de l'esprit. Pour moi ça a été un remède miracle. On apprend à mettre des mots sur ce que l'on ressent et ça aide par rapport aux problèmes que l'on a. Vous aidez à rendre conscient ce que l'on ressent. Vous arrivez à détecter ce qui ne va pas, un manque de globalité, de vitalité et à le réparer ce qui permet de se retrouver, de trouver des solutions à nos problèmes. Soit la réponse vient toute seule sous forme de pensée ou elle murit et vient entre 2 séances ou plus tard, ou c'est en discutant avec vous, c'est comme ça qu'on comprend quelque chose ou qu'on trouve la solution ensemble. » (A.5 L55-L63).</p> <p>« C'est une solution par rapport à beaucoup de problèmes de santé physique et psychologique, elle agit sur le corps, l'esprit, la psychologie pour comprendre les problèmes que l'on a, pour mettre des mots et des sensations sur les problèmes que l'on a, pour soigner corporellement. » (A.5 L69-L72).</p> <p>« On a besoin d'un suivi régulier ou pas, en tout cas c'est mon cas. Je pense que c'est la seule barrière de venir juste une fois et de se dire que ça suffit. Il y a des moments où je ressens que les séances doivent être plus rapprochées et d'autres où l'on peut espacer. Durant ma grossesse j'aimais bien venir au moins une fois par mois et je me sentais ainsi bien suivi. » (A.5 L76-L80).</p> <p>« Ensuite à chaque séance je découvre des choses sur moi, des nouvelles sensations, des réponses à mes questions qui me viennent soit pendant la séance ou pendant l'entretien. J'apprends à me relâcher, physiquement et dans ma tête, j'arrive avec des</p>
--	--	---	--

		<p>Importance de l'accordage somato-psychique</p> <p>Importance de la part active du patient</p> <p>Introspection et capacité de prendre une décision</p> <p>Par contraste, perception et relâchement des tensions grâce au mouvement sensoriel et la méditation</p> <p>Communication avec le bébé grâce au mouvement sensoriel et la</p>	<p><i>préoccupations et je ressors bien, apaisée, à ressentir mon bébé, à repérer mes tensions. » (A.3 L164-L168).</i></p> <p><i>Ça n'a rien à voir avec un massage c'est bien mieux, de toute façon je ne saurais pas avec quoi le comparer. Cette méthode réunit plusieurs ingrédients à la fois, un apprentissage, un massage, un soin c'est difficile à décrire c'est complet, le corps et l'esprit sont concernés. Je suis vraiment très touchée je me sens vraiment touchée même à l'intérieure, j'ai l'impression que ça change les données à l'intérieur. (A.1 L168-L172).</i></p> <p><i>« Lorsque vous m'avez demandé ce que je ressentais dans mon corps face à ce questionnement, la réponse était claire, si je voulais être en accord avec moi-même, la réponse était oui et d'ailleurs j'avais raison, car j'ai rapidement trouvé autre chose. J'ai eu envie de passer à l'action et c'était d'une simplicité et bien sûr ma tension dans le corps c'est relâchée dès que j'ai pris conscience de la chose je me souviens que je trouvais ça extraordinaire. C'est d'ailleurs arrivé à plusieurs reprises. » (A.1 L194-L199).</i></p> <p><i>« Après l'accordage, je me sentais toujours en harmonie avec ma décision qui me paraissait comme une évidence dans ma tête et dans mon corps. C'est quelque chose que je ressens en moi. Quand j'en parlais, j'étais relâchée dans mon corps, la réponse venait de l'intérieur, comme une certitude, je n'en doutais même pas. » (A.1 L218-L222).</i></p> <p><i>« Je joue un rôle important par rapport à ce que je ressens ou que je dis et on travaille ensemble, on est un binôme, ça va dans les deux sens et souvent on découvre les choses qui se présentent au fur et à mesure, on ne sait pas ce qui va se présenter au début de séance, c'est toujours une découverte et c'est surprenant. » (A.5 L125-L128).</i></p> <p><i>« (...) quand je prends du temps pour méditer, je retrouve cet état de présence qui fait que je rentre plus facilement en communication avec elle, ou le soir avant de m'endormir. C'est d'ailleurs les moments où elle se manifeste le plus. Je sais qu'elle réagit à ma voix, ou lorsque je fais mes mouvements sensoriels. (A.4 L130-L133).</i></p> <p><i>« Moi-même je suis plus attentive à ce qui se passe en moi, je me sens plus ancrée, plus solide dans mes jambes, je ressens plus facilement mes tensions physiques par exemple</i></p>
--	--	--	--

		<p>méditation</p> <p>Transfert dans le quotidien grâce au mouvement sensoriel</p> <p>Méthode douce, holistique, importance de la position couchée</p>	<p><i>quand je contracte mes épaules et quand je m'en rends compte je peux relâcher plus facilement, avant je ne me rendais même pas compte de mes tensions, juste quand j'avais mal » (A.4 L133-L137).</i></p> <p><i>« (dialogue avec le bébé) Avec la parole comme avant, je lui parle soit à voix haute et avec les caresses, sur mon ventre, ou en faisant du mouvement avec elle, nous vivons de véritables danses ensemble. » (A.4 L127-L128).</i></p> <p><i>« Ce que j'aime bien dans la relation manuelle c'est déjà la position allongée, la douceur de la méthode, le relâchement que l'on peut obtenir et le fait qu'elle prend tout en compte. Le corps, le mental, tout est considéré, je peux dire qu'on est pris en charge des pieds à la tête. » (A.1 L164-L167).</i></p> <p><i>« (...) les sensations sont amplifiées et ça fait du bien aussi de se laisser faire après une semaine de boulot. Et puis en venant ici, c'est que du bonheur, au fur et à mesure des séances je ressens une progression, j'arrive à me détendre de plus en plus profondément tout en restant consciente de ce qui se passe en moi, et présente à vous. » (A.1 L226-L230).</i></p>
		<p>Importance du lieu</p> <p>Importance des exercices à faire chez soi</p>	<p><i>« Ce n'est pas avec la même intensité, ici c'est comme amplifié, plus intense peut-être parce que je suis en confiance, j'ose plus, je suis rassurée, il y a également le lieu qui est important je me sens à l'aise ici et il y a votre présence. » (A.3 L104-L106).</i></p> <p><i>« En tout cas je me sens toujours en harmonie avec moi-même et maintenant avec le bébé, en sortant de chez vous, j'ai toujours de bons conseils comme par exemple des exercices tout simples à faire chez moi, c'est super ! » (A.1 L204-L207).</i></p> <p><i>« J'ai réalisé que ma fille se trouvait beaucoup plus du côté droit et habitait beaucoup moins le côté gauche, je vais dorénavant y prêter attention et refaire les exercices</i></p>

		<p>Sa représentation de la méthode</p>	<p><i>qu'on a vu ensemble. » (A.3 L88-L89).</i></p> <p><i>« Je suis heureuse d'avoir appris cette forme de toucher respectueuse, très présente et affective qui crée vraiment un lien entre moi, mon bébé et vous et surtout de pouvoir le reproduire chez moi et avec le papa. Je me sens rassurée, plus sereine, en sortant de chez vous, plus posée. » (A.2 L126-L129).</i></p> <p><i>« J'ai exactement ce dont j'ai besoin. » (A.4 L162)</i></p> <p><i>« Je n'ai aucune inquiétude pour l'avenir quoi qu'il arrive, je sens que je vais pouvoir gérer. » (A.4 L163-L164)</i></p> <p><i>« (...) je pense que ça peut faire du bien à plein de gens, mais je crois qu'il faut quand même être ouvert d'esprit (...) » (A.4 L237-L238).</i></p> <p><i>« C'est un beau cadeau pour nous trois, une belle rencontre. » (A.1 L48).</i></p>
--	--	---	--

2 Catégories prospectives issues des entretiens d'Élise

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif d'Élise concernant la catégorie *a priori* :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du verbatim
1.1) Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	Projet initial	<p>Consultation suite au décès de sa sœur</p> <p>Gestion des douleurs physiques et psychiques</p>	<p>« J'ai perdu ma sœur le 28 juin 2009 d'un cancer du sein généralisé (...) » (E.1 L10).</p> <p>« (...) j'avais besoin d'aide car c'était dur (...) » (E.1 L11-L12).</p> <p>« Apaiser mes douleurs physiques et surtout ma tristesse infinie et que je pensais insurmontable. » (E.1 L25-L26).</p> <p>« (...) dans sa gestion (de la douleur) qui était plus mon objectif premier. » (E.1 L31-L32).</p>
	Le rapport au corps	Sensation de corps peu incarné, douloureux et épuisement physique	<p>« (...) physiquement j'avais mal partout (...) » (E.1 L12).</p> <p>« Je me sentais très fatiguée, épuisée, mal partout, très peu présente dans mon corps (...) » (E.1 L43).</p> <p>« Physiquement avant mon corps avait une place, mais c'est en rien comparable avec maintenant. (...) Mon corps, je le vivais comme quelque chose de difficile, douloureux, en souffrance psychologiquement et émotionnellement. Je dirais que j'étais éthérée, j'étais plus dans l'énergie beaucoup moins incarnée. Beaucoup dans ma tête. » (E.1 L46-L51).</p>
	Le rapport au psychisme	Douleur morale, difficulté à faire le deuil	<p>« (...) j'avais beaucoup de mal à faire le deuil. Je pleurais tous les jours. » (E.1 L10-L11).</p> <p>« (...) psychologiquement je me sentais très fragile. Mon cœur était en larmes et D. me manquait et manque encore beaucoup. » (E.1 L12-L13).</p> <p>« (...), j'avais beaucoup d'émotions dès que tu me touchais. J'avais toujours envie de pleurer surtout en début de séance avec beaucoup de tristesse et d'ailleurs j'en ai encore. » (E.1 L44-L46).</p> <p>« Mon cœur était en larmes et D. me manquait et manque encore beaucoup. J'avais envie de la prendre dans mes bras, d'entendre sa voix. Je pensais ne jamais m'habituer. » (E.1 L13-L14).</p> <p>« (...) je pleure beaucoup moins durant les séances. Je me sentais fragile au niveau émotionnel. Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec moi-même et les autres. Je me sentais triste, inconsolable et en même temps en colère, épuisée. J'avais</p>

			<i>besoin d'être accompagnée pour me retrouver. » (E.3 L72-L75).</i>
1.2) Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	1) L'évolution du projet initial.	Demande d'accompagnement dans une nouvelle tranche de vie	<p>« Je réalise qu'un jour se sera aussi mon heure et aussi ma dernière heure sur cette terre avec tous ceux que j'aime. J'ai réalisé que je ne suis pas éternelle et j'ai pris conscience de la mort. Aussi j'aimerais vivre. (...) Je vais tout doucement vers mes 40 ans que je considère comme un nouveau passage et j'ai envie d'être accompagnée. » (E.1 L14-L23).</p> <p>« (...) le premier objectif est atteint. Maintenant ça devient plus.... Plus grand, c'est une construction personnelle à long terme et non plus ponctuelle suite à un évènement. » (E.1 L29-L31).</p> <p>« Je recherche vraiment ma propre authenticité, ma propre personne. » (E.1 L56-L57).</p>
	2) Rapport au corps physique		<p>« Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive. » (E.3 L47-L48).</p> <p>« Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposait. » (E.2 L99-L100).</p>
	2a) Enrichissement du rapport au corps sensible	2a.1) Perception du mouvement interne 2a.2) éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible	<p>« Je percevais plus vite un mouvement interne, c'est quelque chose de lent, qui coule en moi et rassemble les parties de moi. C'est bon. C'est plus facilement disponible, plus rapidement. » (E.2 L93-L95).</p> <p>« Il y a un mouvement qui s'anime à l'intérieur de moi. » (E.1 L169).</p> <p>« C'est-à-dire que je me sentais rapidement plus proche de moi-même. » (E.2 L95-L96).</p> <p>« C'est également à ce moment que j'ai ressenti le mouvement haut-bas. Il montait jusque dans mon crâne et descendait jusqu'au périnée. Je sentais que tout mon corps respirait. » (E.1 L141-L143).</p> <p>« J'ai également senti comme ça pulsait dans la colonne et du coup ça s'accompagnait d'une sensation de chaleur. » (E.1 L135-L136).</p> <p>« Oui c'était très chaud surtout au niveau des épaules et de la colonne c'est comme si la chaleur descendait tout le long de la colonne c'est très agréable. » (E.3 L46-L47).</p> <p>« Au niveau de la mâchoire, ça jouait sur les plans. (...) C'est comme si il y avait des tiroirs dans le cerveau qui s'ouvraient, pleins d'endroits différents qui s'ouvraient. J'ai découvert, je n'ai jamais senti ça. » (E.1 L149-L152).</p> <p>« La lumière c'est comme si une partie de moi se rend disponible et s'éclaire, comme lorsque</p>

			<p><i>tu es dans une pièce sombre et que tu mets la lumière. Je gagne un espace en moi. » (E.1 L99-L100).</i></p> <p><i>« En général lorsque je perçois de la couleur bleue, je ressens également de la paix, et mes pensées qui sont apaisées, je me sens calme, c'est également une sensation de chaleur, de douceur qui accompagne. » (E.1 L100-L103).</i></p> <p><i>« J'ai également perçu au niveau du crâne toujours de la couleur jaune et du rouge, alors c'est pareil j'avais jamais vu ça. (...) Ce n'est pas des couleurs que je connais pendant une séance. Avant que j'ai ces couleurs, c'est comme si j'étais endormie et à la limite lorsque j'ai vu ces couleurs je me suis réveillée et du coup j'étais beaucoup plus présente. J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. » (E.1 L103-L108).</i></p> <p><i>« À ce moment-là j'ai perçu, de la lumière, de la couleur bleue. » (E.1 L96 L97).</i></p> <p><i>« Cependant je me sens plus solide plus présente. » (E.1 L62-L63).</i></p> <p><i>« (la méthode m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. » (E.3 L111).</i></p> <p><i>« (...) je me suis bien senti dans ma globalité. (...) (repères). Un sentiment d'unité. (...) Je dirais que je ressens une unité qui est de l'ordre physique, je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps, mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon tronc et tout, psychique, mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi, c'est une présence à moi même. » (E.2 L114-L120).</i></p> <p><i>« La première chose qui me vient, c'est l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage. (...) C'est mieux me ressentir, me réapproprier mon corps, je me sens habiter mon corps et du coup mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées, je me sens apaisée. » (E.3 L95-L100).</i></p> <p><i>« Je sentais que j'absorbais plus facilement l'énergie, j'avais moins de résistance, ça diffusait plus rapidement et j'avais une sensation de globalité plus rapidement. Je me retrouve. Je ressens profondément que c'est moi, je me reconnais. » (E.2 L96-L99).</i></p> <p><i>« J'avais la sensation de continuité dans mon corps. (une action volontaire ?) Non bien au contraire, j'avais la sensation de retrouver une respiration naturelle. J'absorbais et je restituais, au delà des limites physiques avec une sensation de libération, de bien-être. » (E.1 L145-L149).</i></p>
	<p>3) Rapport au psychisme</p>	<p>3.1) Niveau d'auto-affection déclenchée par le contact avec le Sensible</p>	<p><i>« La première chose qui me vient, c'est l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage. (...) C'est mieux me ressentir, me réapproprier mon corps, je me sens habiter mon corps et du coup mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées, je me sens apaisée. » (E.3 L95-L100).</i></p> <p><i>« (...) mes pensées se sont calmées. » (E.1 L96).</i></p> <p><i>« Mon mental s'est apaisé. Je me sens apaisée, mieux physiquement. » (E.3 L48-L49).</i></p>

		<p>3.2) niveau des états d'être : sérénité, paix, vitalité</p>	<p>« Mon cerveau a relâché ». (E.3 L58).</p> <p>« J'avais la sensation de continuité dans mon corps. (une action volontaire ?) Non bien au contraire, j'avais la sensation de retrouver une respiration naturelle. J'absorbais et je restituais, au delà des limites physiques avec une sensation de libération, de bien-être. » (E.1 L145-L149)</p> <p>« De la détente. » (E.2 L120-L121).</p> <p>« C'est très goûteux. » (E.1 L149)</p> <p>« J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. Je me sens toujours fatiguée mais pas du tout de la même manière. (...) Je suis plus présente à moi, c'est clair. Je me sens relâchée, plus que fatiguée. Beaucoup d'apaisement. J'ai également ressenti un sentiment d'amour et de la force aussi. » (E.1 L108-L112).</p> <p>« Psychiquement, je me sens relâchée dans mes pensées en paix. Mon cerveau a relâché ». (E.3 L57-L58).</p> <p>« (la SPP m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche psychique ou elle est efficace sur les douleurs physiques, les tensions, les blessures psychiques ou physiques, un autre regard sur moi-même. » (E.3 L111-L113).</p> <p>« (...) je suis super touchée quand tu vas à la tête parce qu'il y a quelque chose de l'ordre de l'immensité. Qui m'impressionne, mais qui n'est pas... qui est très vaste, oui. (...) Je ne sais pas, d'être plus en ordre avec moi. (...) Il y a un sentiment de paix, un sentiment joyeux aussi, plein, plein de possibilités, j'ai découvert plein de choses et je sens qu'il y a encore plein de possible. C'est très fort. » (E.1 L179-L185).</p> <p>« De la détente. (...) En tout cas quand je suis dans ma globalité comme maintenant par exemple je ressens de la chaleur, une grande détente, une luminosité lorsque je ferme les yeux. (...) Je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation. C'est une sensation de bien-être. Une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même. » (E.2 L120-L127).</p>
--	--	---	--

Tableau 1b mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif d'Élise concernant la catégorie prospective : Identifier la perception et les représentations des personnes accompagnées en SPP des notions de soin et de formation

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du verbatim
<p>1.3) Dimension formatrice</p> <p><i>Utilise 6 fois la locution : « j'apprends »</i></p>	<p>1) Relation à soi</p>	<p>2) Apprentissage à prendre soin de soi</p>	<p>« (...) en même temps, je m'observais et je me ressentais. » (E.1 L173-L174).</p> <p>« Je prenais conscience que je tiens mon corps pour mon bien le plus précieux, et je me dis que "j'ai un corps". Ça me donne envie de m'occuper de lui. » (E.2 L137-L138).</p> <p>(apport de la SPP) « Je m'occupe différemment de mon corps, avec beaucoup plus de conscience. Je le ressens comme précieux. » (E.3 L114-L115).</p> <p>« Je ne l'ai pas sur la durée mais ça ne fait rien, ce n'est pas grave ce n'est pas l'essentiel, ça me donne envie d'être bienveillante avec moi. Ça me permet de me sentir vivante à l'intérieur. » (E.3 L130-L132).</p> <p>« (...) je ressens également que j'ai une grosse couche à nettoyer mais je crois que depuis que je viens c'est cette notion de bienveillance qui est importante pour moi. » (E.3 L132-L134).</p> <p>« Prendre soin de moi, apprendre à m'écouter. » (E.1 L75).</p> <p>« Cependant, je ressens très fortement ce besoin de faire attention à ma fatigue qui n'est pas loin et ça confirme ce besoin de m'isoler, de repos. De m'écouter dans mes séquences. » (E.3 L59-L60).</p> <p>« (...) j'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins(...)» (E.2 L163)</p> <p>« (...) à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. » (E.2 L163-L165)</p> <p>« (...) j'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi ». (E.2 L165-L166).</p> <p>« En fait tu m'apprends à être plus présente à moi-même, à me connaître davantage dans ce que je ressens à ne plus résister et je découvre des lieux de moi inaffecté par la souffrance ou je découvre la paix, le silence du mental, le silence tout court. » (E.3 L79-L81).</p> <p>« (...) je ne baignais plus comme avant dans un bain d'émotionnel où le décès de ma sœur revenait sans cesse avec beaucoup d'émotions, mais plutôt dans une autre découverte où il n'y a pas cette émotion et c'est très nouveau. Je ne suis plus dans le monde émotionnel. Très vite mes pensées se posent et je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant. Je suis dans un autre espace de moi qui n'est plus émotionnel, que je ne sentais pas avant. C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi. » (E.1</p>

		<p>b) changement d'attitude</p>	<p>L153-L158). <i>« (la SPP m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche psychique, ou elle est efficace sur les douleurs physiques, les tensions, les blessures psychiques ou physiques, un autre regard sur moi-même. » (E.3 L111-L113).</i></p> <p><i>« Je me juge beaucoup moins et du coup les autres aussi. Je suis devenue beaucoup plus tolérante envers moi-même et les autres. Je bouge dans mes relations, ma façon de me percevoir et de percevoir les autres. Je m'ouvre plus aux autres. » (E.3 L134-L136).</i></p> <p><i>« Il y a un mouvement qui s'anime à l'intérieur de moi. (...) (t'apprends quelque chose ?) Oui, qu'il y a une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux ; on était au même endroit, dans un même lieu. J'étais très présente à mes sensations et en même temps en lien avec toi. Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je m'observais et je me ressentais. » (E.1 L169-L174).</i></p> <p><i>« (...) au début, je méditais cinq minutes et j'en avais marre ou je m'endormais, maintenant je suis présente vingt minutes (...) » (E.2 L72-L73)</i></p> <p><i>« (...) je capte plus d'infos de l'intérieur. » (E.2 L73-L74)</i></p> <p><i>« Des infos sur mon état de présence, de mes tensions, mes douleurs, mon humeur, ma fatigue » (E.2 L76-L77)</i></p> <p><i>« Je dirais confiance en moi, une grande confiance en moi et dans la vie. » (E.1 L114)</i></p> <p><i>« (...) je pleure beaucoup moins durant les séances. Je me sentais fragile au niveau émotionnel. Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec moi-même et les autres. Je me sentais triste, inconsolable et en même temps en colère, épuisée. J'avais besoin d'être accompagnée pour me retrouver. Maintenant je me sens capable d'observer ce qui se passe en moi, de prendre de la distance, je ne me sens plus noyée. Je me sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre. » (E.3 L72-L77).</i></p> <p><i>« Cependant, je ressens très fortement ce besoin de faire attention à ma fatigue qui n'est pas loin et ça confirme ce besoin de m'isoler, de repos. De m'écouter dans mes séquences. » (E.3 L59-L60).</i></p> <p><i>« La première chose qui me vient, c'est l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage. (...) C'est mieux me ressentir, me réapproprier mon corps, je me sens habiter mon corps et du coup mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées, je me sens apaisée. » (E.3 L95-L100).</i></p> <p><i>« Il y a plein de découvertes, la première c'est la découverte de mon corps, mais à l'intérieur en sensations, ce que je vis. Avant, quand je sentais mes poumons, il y a vraiment quelque chose de joli, de surprenant combien de personnes ont la possibilité de prendre conscience et</i></p>
--	--	--	---

			<p>de ressentir ses poumons. C'est quelque chose de précieux, d'émouvant. Me découvrir, c'est ma propre perception. » (E.3 L126-L130).</p> <p>« (la SPP m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche psychique, ou elle est efficace sur les douleurs physiques, les tensions, les blessures psychiques ou physiques, un autre regard sur moi-même. » (E.3 L111-L113).</p> <p>« Physiquement ça se traduit aussi en relationnel de couple par exemple, je ressens plus corporellement. J'apprends à oser dire ce qui me fait du bien. » (E.1 L57-L59).</p> <p>« J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L17-L20).</p> <p>« J'ai également pris conscience qu'il fallait que je sois attentive lorsque je me mets devant l'ordi, je perds facilement ma globalité. » (E.2 L160- L162).</p> <p>« (conscience d'apprendre) (...) déjà physiquement j'avais de nouvelles sensations, surtout au niveau du bassin. Psychiquement, j'ai l'impression d'être plus solide moins dans l'émotionnel. » (E.2 L146-L147).</p> <p>« En fait tu m'apprends à être plus présente à moi-même, à me connaître davantage dans ce que je ressens à ne plus résister et je découvre des lieux de moi inaffecté par la souffrance où je découvre la paix, le silence du mental, le silence tout court. » (E.3 L79-L81).</p> <p>« Il y a un mouvement qui s'anime à l'intérieur de moi. (...) (t'apprends quelque chose ?) Oui, qu'il y a une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux ; on était au même endroit, dans un même lieu. J'étais très présente à mes sensations et en même temps en lien avec toi. Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je m'observais et je me ressentais. » (E.1 L169-L174).</p> <p>« Physiquement ça se traduit aussi en relationnel de couple par exemple, je ressens plus corporellement. J'apprends à oser dire ce qui me fait du bien. » (E.1 L57-L59).</p> <p>« Très vite mes pensées se posent et je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant. Je suis dans un autre espace de moi qui n'est plus émotionnel, que je ne sentais pas avant. C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi. » (E.1 L156-L158).</p> <p>« Cette reconnexion à moi-même me permet de changer mon regard sur les choses de la vie, de trouver des solutions. De ne pas regarder la montagne mais de faire des petites choses et de prendre le temps. Une chose après l'autre, alors les difficultés sont gérables. » (E.3 L81-L84).</p> <p>« J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à</p>
--	--	--	---

		<p>c) disponibilité à l'apprentissage</p>	<p><i>laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L17-L20).</i></p> <p><i>« Ceci me demande beaucoup d'énergie pour rester dans ce lieu. Quand je me perds de trop, je ne suis pas encore capable de le retrouver toute seule et j'ai besoin de ton aide. » (E.3 L84-L86).</i></p> <p><i>« Je me rappelle d'une séance où tu m'as accompagnée, c'était lié au décès de ma sœur, heureusement que j'ai pu vivre ça avec toi et me libérer, j'avais une totale confiance en toi, heureusement parce que c'était très dur. Franchement je me dis que cette séance où j'ai pu sortir tant de larmes, tant de tristesse, elle était salutaire, tu étais là, et ce n'était pas facile à traverser. » (E.1 L83-L87).</i></p> <p><i>« J'ai également pris conscience qu'il fallait que je sois attentive lorsque je me mets devant l'ordi, je perds facilement ma globalité. » (E.2 L160-L162).</i></p> <p><i>« (...) j'ai pu passer à autre chose et me transformer. » (E.1 L89-L90).</i></p> <p><i>« Dans ma relation avec mes enfants je me sens pouvoir être aussi plus douce et protectrice physiquement mais je suis aussi plus sensible par exemple comme on en parlait avant, avec la crise d'ado de ma fille je réagis plus vite. Du moins, je ressens mes limites de tolérance et lorsque je les dépasse ben j'ai une gastro (rire). » (E.1 L59-L62).</i></p> <p><i>« Il y a plein de découvertes la première c'est la découverte de mon corps, mais à l'intérieur en sensations, ce que je vis. Avant quand je sentais mes poumons, il y a vraiment quelque chose de joli, de surprenant combien de personnes ont la possibilité de prendre conscience et de ressentir ses poumons. C'est quelque chose de précieux, d'émouvant. Me découvrir, c'est ma propre perception. Je ne l'ai pas sur la durée mais ça ne fait rien, ce n'est pas grave ce n'est pas l'essentiel, ça me donne envie d'être bienveillante avec moi. Ça me permet de me sentir vivante à l'intérieur ; » (E.3 L126-L132).</i></p> <p><i>« (...) ce que je découvre pendant les séances j'essaye de le mettre en application dans le quotidien, parfois les prises de conscience viennent plus tard, quelques jours, quelques mois où quelques années plus tard, c'est une continuité, c'est pour ça que j'ai besoin d'un suivi. » (E.3 L88-L91).</i></p> <p><i>« Je découvre en moi un endroit à l'intérieur de moi où je peux préserver à tout jamais le souvenir de ma sœur qui tenait – finalement – une si grande place dans mon existence (silence). Une place en moi s'est ouverte où je peux accepter cette chose. J'ai surtout envie de vivre. » (E.2 L147-L150).</i></p> <p><i>« J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en</i></p>
--	--	--	---

		<p>d) Prise de conscience de ses limites</p> <p>e) capacité de résilience</p>	<p><i>suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L17-L20).</i></p> <p><i>« C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil. C'est une sensation que j'ai eu quand tu étais au crâne. C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de grande paix. C'est de l'amour et plus de la souffrance, (Silence). (E.2 L158-L160).</i></p> <p><i>« (...) j'ai découvert que ce n'est pas seulement dans la douleur et la souffrance que je peux rester en contact avec ma sœur, il y a beaucoup d'autres moyens. Par exemple cette séance j'ai l'impression quelle était présente. C'est comme si elle est installée en moi. C'est pourquoi je m'autorise à vivre ma vie. » (E.2 L153-L156).</i></p> <p><i>« Même si ma sœur est présente c'est autrement, ce n'est plus dans cette douleur qui m'empêchait de vivre et d'être moi. (...) Je rentre dans un possible nouveau qu'il me reste à découvrir. » (E.1 L34-L39).</i></p> <p><i>« Je me rappelle d'une séance ou tu m'as accompagnée, c'était lié au décès de ma sœur, heureusement que j'ai pu vivre ça avec toi et me libérer, j'avais une totale confiance en toi, heureusement parce que c'était très dur. Franchement je me dis que cette séance où j'ai pu sortir tant de larmes, tant de tristesse, elle était salutaire, tu étais là, et ce n'était pas facile à traverser. » (E.1 L83-L87).</i></p>
	<p>2) relation aux autres</p>	<p>a) Relation aux proches, mari, enfants</p>	<p><i>« Je ressens également le besoin de passer plus de temps avec D. (son mari) » (E.2 L162).</i></p> <p><i>« (...) le ressentir, partager avec lui.... » (E.1 L65-L66)</i></p> <p><i>« Physiquement ça se traduit aussi en relationnel de couple par exemple, je ressens plus corporellement. J'apprends à oser dire ce qui me fait du bien. » (E.1 L57-L59).</i></p> <p><i>(...) Avec M. (son fils), c'est bien avec la transition de l'allaitement d'avoir trouvé en moi cette douceur. Je lui fais des guilis ou des massages, des points d'appui, je suis plus attentive à sa respiration, j'ai plus de plaisir à m'occuper de lui, le ressentir, partager avec lui...c'est sûr que c'est parce que au fil des séances je me sens plus là » (E.1 L63-L66).</i></p> <p><i>« (...) j'ai une autre présence à moi-même et aux autres aussi, je le vois au sein de mon couple et des enfants. » (E.1 L52-L53)</i></p> <p><i>« (...) quand je suis allée voir ma sœur malade à l'hôpital psychiatrique (elle est schizophrène) j'avais une présence physique et une solidité que je n'avais pas avant, ou je n'étais pas capable de lui rendre visite ou je ressortais en vrac et déstabilisée. Là, je peux la toucher, lui faire des points d'appui, sentir mes limites et quand je dois partir. Je suis également capable d'espacer les visites et d'y aller quand je le ressens et non parce qu'il faut. » (E.1 L70-L74).</i></p> <p><i>« (...) c'est surtout le lieu que je ne supportais pas, sa maladie, maintenant j'arrive à l'accepter de mieux en mieux comme elle est, sans vouloir la changer. C'est nouveau pour moi. » (E.1 L77-L79).</i></p>

		<p>b) Relation au praticien</p> <p>c) Relations professionnelles</p> <p>d) En général</p>	<p>« Je me sens également plus en lien avec toi durant la séance, c'est nouveau aussi, c'est plus intense, plus posé, c'est comme si j'étais capable de m'ouvrir à toi et aux autres d'une manière plus neutre, à un autre niveau, en même temps plus grand. Un lien qui n'est pas émotionnel, mais touche quelque chose de plus profond. » (E.1 L158-L162).</p> <p>« J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L17-L20).</p> <p>« Je me juge beaucoup moins et du coup les autres aussi. Je suis devenue beaucoup plus tolérante envers moi-même et les autres. Je bouge dans mes relations, ma façon de me percevoir et de percevoir les autres. Je m'ouvre plus aux autres. » (E.3 L134-L136).</p> <p>« (la méthode m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche psychique ou elle est efficace sur les douleurs physiques, les tensions, les blessures psychiques ou psychiques, un autre regard sur moi-même. » (E.3 L111-L113).</p> <p>« Je sens la différence, je m'affirme plus, je suis plus solide. Les séances me font de plus en plus du bien. J'arrive à mieux me relâcher, moins me contrôler, je fais confiance, à toi, à moi, à la vie. C'est clair. Je suis moins dans la résistance et la peur de souffrir. Je suis moins dans le besoin de plaire, de paraître, je me sens de plus en plus moi. » (E.1 L53-L56)</p>
	<p>3) passage à l'action</p>	<p>a) Transfert dans le quotidien</p>	<p>« (...) ce que je découvre pendant les séances j'essaye de le mettre en application dans le quotidien, parfois les prises de conscience viennent plus tard, quelques jours, quelques mois où quelques années plus tard, c'est une continuité, c'est pour ça que j'ai besoin d'un suivi. » (E.3 L88-L91).</p> <p>« Ce qui m'est venue c'est l'image de moi devant l'ordi. Je crois que lorsque j'y reste trop longtemps justement je me désaxe et je perds ma globalité. Je ressens bien qu'il faut que je sois plus vigilante. » (E.2 L106-L108).</p> <p>« Je vais faire des pauses plus souvent et vérifier ma posture comme tu me l'as montrée. Recréer une cohérence entre la tête, le cou et le tronc. » (E.2 L108-L110).</p> <p>« Je vais manger chez ma mère ce midi et je vais pouvoir faire cool, me poser et intégrer la séance. Il y a des moments après la séance où je n'ai pas trop envie de parler mais de goûter ce qui se passe en moi et de le laisser se déployer comme quand on se pose après une méditation. » (E.3 L60-L63).</p> <p>« (...) j'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L165-L166).</p> <p>(apport des 3 dernières séances) « (...) je pleure beaucoup moins durant les séances. Je me</p>

			<p><i>sentais fragile au niveau émotionnel. Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec moi-même et les autres. Je me sentais triste, inconsolable et en même temps en colère, épuisée. J'avais besoin d'être accompagnée pour me retrouver. Maintenant je me sens capable d'observer ce qui se passe en moi, de prendre de la distance, je ne me sens plus noyée. Je me sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre. » (E.3 L72-L77).</i></p> <p><i>« J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. » (E.2 L17-L20).</i></p>
	<p>4) aspect formateurs pendant la séance</p>	<p>a) lien entre libération physique et état psychologique</p>	<p><i>« J'ai bien senti quand tu me libérais le fascia axial profond au niveau du périnée, j'ai ressenti une grande libération émotionnelle. C'est difficile à décrire, parce que c'est vraiment des choses nouvelles que je sentais. C'est comme s'il y avait des espaces qui se posaient, qui me permettaient de prendre ma place sur la table. » (E.1 L114-L118).</i></p> <p><i>« Je sentais du chaud dans mon ventre. C'est comme si tu m'enlevais une colère dans le bide. En ce moment je me fâche souvent avec I. Elle est en pleine crise d'ado et parfois j'ai du mal à gérer et je l'ai vraiment sentie dans le ventre, d'ailleurs j'avais une gastro la semaine dernière. Tu me libérais d'une douleur physique liée à ma gastro et en même temps je sentais ce lien avec ma colère et I. (sa fille). (...), je ne pensais à rien et du coup j'ai ressenti la colère qui était immédiatement associée à I. (sa fille), c'est comme si je revoyais la scène et le moment où j'ai capté ses paroles dans mon ventre. J'ai également senti comme ça pulsait dans la colonne et du coup ça s'accompagnait d'une sensation de chaleur. » (E.1 L125-L136).</i></p> <p><i>« Je ressentais toute ma fatigue vraiment profonde. Après lorsque ça a lâché, c'était tout de suite plus doux, ça a libéré le cœur. Cette fatigue faisait place à du peps, un pétilllement. C'est comme si j'étais nettoyée de quelque chose. Une envie de bouger, de passer à l'action. Globalement je me sens mieux. (...) Je sentais plus d'espace au niveau du cœur comme si quelque chose c'est allégé. J'ai également ressentie combien je descendais en moi-même. Du coup, j'avais plus de profondeur. » (E.3 L37-L44).</i></p> <p><i>« C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil. C'est une sensation que j'ai eu quand tu étais au crâne. C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de grande paix. C'est de l'amour et plus de la souffrance, (Silence). (E.2 L158-L160).</i></p> <p><i>« La première chose qui me vient, c'est l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage. (...) C'est mieux me ressentir, me réapproprier mon corps, je me sens habiter mon corps et du coup mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes</i></p>

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps</p>	<p><i>pensées, je me sens apaisée. » (E.3 L95-L100).</i></p> <p><i>« Dans mon cou c'était, oh la la, délicieux. Après le cinéma, il y avait une fête foraine à la sortie, et comme des enfants on s'est précipité et on a fait un tour de manège, un truc pas très méchant, les montagnes russes, mais j'ai tout de suite senti que ma nuque prenait un coup, puis j'ai oublié et lorsque tu as mis tes mains dessus un vrai bonheur de soulagement. Hummm, c'était bon. Je me suis souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti. » (E.3 L52-L57).</i></p> <p><i>« C'est comme s'il y avait des petits smileys qui sourient, des douceurs par rapport à la dureté du départ, il y a une légèreté au fur et à mesure du relâchement. » (E.3 L51-L52).</i></p> <p><i>« De la détente. (...) En tout cas quand je suis dans ma globalité comme maintenant par exemple je ressens de la chaleur, une grande détente, une luminosité lorsque je ferme les yeux. (...) Je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation. C'est une sensation de bien-être. Une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même. » (E.2 L120-L127).</i></p> <p><i>« Très vite mes pensées se posent et je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant. Je suis dans un autre espace de moi qui n'est plus émotionnel, que je ne sentais pas avant. C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi. » (E.1 L156-L158).</i></p> <p><i>« (...) lorsque tu as libéré mon ventre, j'ai ressenti ma respiration plus profonde, plus diffuse, je sentais que je pouvais soulever ta main qui se trouvait sur mon périnée et c'est à ce moment que je réalisais qu'au départ ma respiration était plutôt diaphragmatique, plus courte et moins profonde, plus retenue. » (E.1 L138-L141).</i></p> <p><i>« Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je m'observais et je me ressentais. » (E.1 L173-L174).</i></p> <p><i>« De la détente. (...) En tout cas quand je suis dans ma globalité comme maintenant par exemple je ressens de la chaleur, une grande détente, une luminosité lorsque je ferme les yeux. (...) Je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation. C'est une sensation de bien-être. Une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même. » (E.2 L120-L127).</i></p> <p><i>« C'est comme s'il y avait des petits smileys qui sourient, des douceurs par rapport à la dureté du départ, il y a une légèreté au fur et à mesure du relâchement. » (E.3 L51-L52).</i></p> <p><i>« J'ai senti plein de nouveautés. Déjà à partir du moment où il y a eu un lien entre le bassin et les jambes, mes pensées se sont calmées. À ce moment-là j'ai perçu de la lumière, de la couleur bleue » (E.1 L95-L97).</i></p> <p><i>« Lorsque tu es allée aux épaules, je me sentais désaxée vers la droite, c'était assez désagréable, j'avais du mal à aller gauche, je sentais une résistance. C'est comme s'il me</i></p>
--	--	---	--

		<p>c) aspect préreflexif = pensée spontanée porteuse de sens</p>	<p><i>manquait une moitié de moi. » (E.2 L104-L106).</i> <i>« Ce qui m'est venu c'est l'image de moi devant l'ordi. Je crois que lorsque j'y reste trop longtemps justement je me désaxe et je perds ma globalité. Je ressens bien qu'il faut que je sois plus vigilante. » (E.2 L106-L108).</i></p>
	<p>1.4 Dimension soignante :</p>		<p><i>« J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. Je me sens toujours fatiguée mais pas du tout de la même manière. (...) Je suis plus présente à moi, c'est clair. Je me sens relâchée, plus que fatiguée. Beaucoup d'apaisement. J'ai également ressenti un sentiment d'amour et de la force aussi. » (E.1 L108-L112).</i> <i>« Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive. » (E.3 L47-L48).</i> <i>« Sur plein de choses, au niveau physique elle est efficace pour se détendre dans la profondeur, sur des douleurs par exemple j'avais mal à la nuque en arrivant, ou sur les maux de dos. Sur les maux de tête, tous les problèmes physiques c'est clair » (E.3 L102-L104).</i> <i>« (...) (impact des trois dernières séances ?) beaucoup sur un plan physique et émotionnel. Par exemple lorsque tu as libéré mon ventre après ma gastro » (E.3 L71-L72).</i> <i>« Dans mon cou c'était, oh la la, délicieux. Après le cinéma, il y avait une fête foraine à la sortie et comme des enfants on s'est précipité et on a fait un tour de manège, un truc pas très méchant, les montagnes russes, mais j'ai tout de suite senti que ma nuque prenait un coup, puis j'ai oublié et lorsque tu as mis tes mains dessus un vrai bonheur de soulagement. Hummm, c'était bon. Je me suis souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti. » (E.3 L52-L57).</i></p>

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif d'Élise concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
<p>Importance du pédagogue</p>	<p>Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie</p>	<p>Importance de sa solidité</p> <p>partage d'un vécu fort</p> <p>un accompagnateur (facilitateur) d'un processus d'évolution</p> <p>Accompagnateur dans les moments de changement dans sa vie</p> <p>Importance de la neutralité active et de la confiance que le sujet lui accorde</p> <p>Facilitateur de prises de conscience</p> <p>Importance de la neutralité active, de</p>	<p>« Je sais que tu sais gérer parce que je te sens solide. C'est depuis cette séance, que j'ai pu passer à autre chose et me transformer. C'est une chance pour moi que tout ceci n'est pas resté bloqué quelque part et que je t'ai rencontrée. Je te remercie. » (E.1 L88-L91).</p> <p>« C'était géant aujourd'hui. Je suis toujours très touchée de pouvoir partager ce ressenti très fort avec toi. C'est un vrai cadeau de la vie. Je suis très très contente. » (E.2 L91-L92).</p> <p>« J'avais besoin d'être accompagnée pour me retrouver. » (E.3 L75).</p> <p>« Quand je me perds de trop, je ne suis pas encore capable de le retrouver toute seule (lieu) et j'ai besoin de ton aide. » (E.3 L85-L86).</p> <p>« Je vais tout doucement vers mes 40 ans que je considère comme un nouveau passage et j'ai envie d'être accompagnée. » (E.1 L22 L23).</p> <p>« Avec ton accompagnement, je me sens à l'aise d'être qui je suis. Je me sens libre et accueillie comme je suis. Je me sens en sécurité avec toi et confiante de ce qui peut m'arriver. (...) (lié à quoi cette confiance ?) En toi, ta capacité à m'accueillir comme je suis et à la méthode. Ce n'est pas forcément évident car oser être et surtout ressentir, c'est s'exposer, pour moi c'est important de pouvoir le faire auprès d'une personne de confiance. » (E.2 L138-L144).</p> <p>« Je me rappelle d'une séance où tu m'as accompagnée, c'était lié au décès de ma sœur, heureusement que j'ai pu vivre ça avec toi et me libérer, j'avais une totale confiance en toi, heureusement parce que c'était très dur. Franchement je me dis que cette séance où j'ai pu sortir tant de larmes, tant de tristesse, elle était salutaire, tu étais là, et ce n'était pas facile à traverser. Si tu n'avais pas été là, j'aurais bloqué, c'est parce que c'était toi que j'ai osé et pu me lâcher en toute confiance, je savais qu'il ne pouvait rien m'arriver. » (E.1 L83-L88).</p> <p>« Tu m'aides à faire ses prises de conscience par la technique et la parole sur ce qui se passe durant la séance. » (E.3 L91-L92).</p> <p>« Je vois aussi un lien avec la personne qui le pratique. Ton rôle est énorme, il n'y a pas de doute tu sais créer une relation de confiance, chaleureuse, tu es bienveillante avec moi et toi-</p>

		<p>la confiance que le sujet lui accorde et de la réciprocité et de la perception de la solidité du thérapeute réciprocité</p> <p>personne ressource et référente</p> <p>importance de la spécificité du thérapeute en fonction de la demande du sujet</p> <p>Peu d'importance du thérapeute si urgence ou problème ponctuel</p>	<p><i>même , il y a un lien qui s'est créé, un climat de confiance, je sais que je peux entièrement me relâcher avec toi, je sais que tu maîtrise la technique et le côté humain c'est de l'empathie et plus de la confiance, je sais que j'ai confiance de lâcher-prise.(silence). Elle est très importante c'est une question de technique et de confiance, de solidité de la personne. » (E.3 L143-L148).</i></p> <p><i>« Mon corps est content de ta présence. C'est une autre conscience de la présence de l'autre, en l'occurrence toi et de ses effets, c'est la réciprocité, non ? » (E.1 L162-L164).</i></p> <p><i>« Il y a un mouvement qui s'anime à l'intérieur de moi. (...) (t'apprends-t-il quelque chose ?) Oui, qu'il y a une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux ; on était au même endroit, dans un même lieu. J'étais très présente à mes sensations et en même temps en lien avec toi. Je ressentais ta présence, pas seulement ta main (...) » (E.1 L169-L173).</i></p> <p><i>« (...) c'est un gros travail de fond que je fais avec toi. J'ai besoin d'un suivi et d'une personne de confiance et de référence » (E.3 L156-L157).</i></p> <p><i>« Si je changerai de région je chercherais un SPP ou une SPP. En plus j'étais déjà chez É. qui fait un travail spécifique en SPP du chant, chacune a sa spécificité, chez toi je recherche plus l'aspect psycho et physique. » (E.3 L153-L155).</i></p> <p><i>« Pour une urgence ou quelque chose de ponctuel, je veux bien aller chez quelqu'un d'autre si je n'ai pas le choix. » (E.3 L157-L159).</i></p>
<p>Importance de la méthode :</p>	<p>Importance du toucher</p> <p>Par contraste avec d'autre méthode</p>	<p>Développe des prises de conscience, émotionnelles et physiques</p> <p>Accès à des modifications des émotions</p> <p>Accès à un regard global somato-psychique sur le</p>	<p><i>« Lorsque tu me touches, je me sens touchée dans tous les sens du terme. Je reçois aussi des informations dans ma conscience qui font que je sens. (...) Des sentiments de toutes sortes, du bien-être, émotionnels, parfois des tensions, du mal à relâcher, des prises de conscience qui surgissent. » (E.2 L129-L133).</i></p> <p><i>« (...) J'ai ressenti une grande tristesse lorsque tu étais aux épaules, toujours en lien avec le décès de ma sœur, mais ce coup-ci, je n'ai pas eu envie de pleurer, je l'observais simplement et j'en prenais note. » (E.2 L135-L137).</i></p> <p><i>« C'est une méthode qui est entrée dans ma vie et j'ai fait le choix et je sais que par rapport à d'autres choses et méthodes comme l'ostéopathie, je la sens plus complète dans le sens où en SPP on s'occupe en plus du physique au psychique. » (E.3 L151-L153).</i></p>

		<p>sujet</p> <p>Intégration dans sa vie</p> <p>son regard sur l'efficacité de la méthode</p>	<p>« Ces trois dernières séances étaient vraiment une continuité un travail de fond, une suite et j'ai bien envie de continuer. » (E.3 L159-L160).</p> <p>« (la SPP m'apporte) De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche psychique, ou elle est efficace sur les douleurs physiques, les tensions, les blessures psychiques ou psychiques, un autre regard sur moi-même. » (E.3 L111-L113).</p>
Importance de la méthode et du thérapeute	Importance de l'entretien : un moment propice aux prises de conscience	<p>Accompagnement dans les moments difficiles de la vie, nécessite une disponibilité du thérapeute</p> <p>accès à des perceptions nouvelles (rythmicité des clavicules), à un renforcement de la réciprocité avec soi et avec le thérapeute</p> <p>développe la connaissance de soi : découverte par contraste de la rythmicité interne. Accès à plus de profondeur</p> <p>Une démarche</p>	<p>« Tu m'as aidée à traverser cette étape (deuil). Avec ta disponibilité et aussi grâce à la méthode, (E.2 L152-L153).</p> <p>« Tes indications et tes questions sur mon ressenti m'ont beaucoup aidé parce que du coup on était ensemble et j'ai senti des choses nouvelles que je n'aurais pas perçues si tu ne m'avais pas rendue attentive. » (E.1 L174-L176).</p> <p>« Par exemple je n'avais jamais senti que mes clavicules d'abord immobiles pouvaient avoir un rythme. » (E.1 L176-L177).</p> <p>« Le fait que tu m'expliques ce qui se passe durant la séance m'a beaucoup aidé à rester plus proche et présente avec toi et par la même occasion avec moi. Je prenais conscience de certaines zones que je ne connaissais pas. Par exemple au bassin, j'avais senti le volume entre tes deux mains, c'était jamais aussi flagrant, c'était très goûteux. » (E.2 L100-L104).</p> <p>« (Quel public) Pour tous ceux qui souffrent, il n'y a pas de limitations de personnes pour</p>

		<p>permettant d’être touché</p> <p>Libération du mental à travers le corps</p>	<p><i>moi, bien-sûr on ne peut pas les forcer à venir, si elles ne veulent pas être touchées, je ne sais pas moi, c’est une démarche volontaire. » (E.3 L117-L119).</i></p> <p><i>« Justement, si une personne n’a pas envie d’aller voir un psy, justement tu as la voie d’accès du corps qui te libère le mental, c’est un travail complet, en travaillant sur le corps tu libères l’esprit. Je peux mettre en avant l’aspect physiologique et physique et la personne découvrira d’elle-même qu’il y a un lien avec le mental et elle aurait ainsi envie de poursuivre des séances pour mieux se connaître. » (E.3 L119-L123).</i></p>
--	--	--	---

3 Catégories prospectives issues des entretiens de Jeanne

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Jeanne concernant la catégorie *a priori* :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psychoéducation	Le projet initial	<p>Accompagnement (prévention) préopératoire (pose de prothèses de hanche)</p> <p>Recherche de la place du corps dans l'existence</p>	<p>« Et après c'est vrai que j'avais mal à mes hanches, j'appréhendais mon opération ou plutôt mes opérations et je dois dire que la somato-psychoéducation m'a beaucoup aidé par rapport à mes opérations des deux prothèses de hanche. Je pensais que ça me ferait du bien d'être plus conscientes de l'endroit où je souffrais comment ça s'inscrit dans l'ensemble de mon corps. C'était pour moi comme une espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention. » (J.1 L12-L18).</p> <p>« J'avais déjà une réflexion concernant le sens de la vie et j'avais conscience qu'il y avait encore du travail à faire physiquement. » (J.1 L20-L21).</p> <p>« C'est comme si tout d'un coup il y avait un besoin d'équilibrage, une prise en compte de la forme. » (J.1 L21-L22).</p> <p>« J'avais déjà assisté à des stages de Danis Bois, j'avais l'impression que ceux qui se connaissaient bien se faisaient traiter, mais je n'avais jamais goûté à la relation manuelle, j'en avais entendu parler et j'ai eu envie d'expérimenter. C'était une curiosité pour moi. Et après c'est vrai que j'avais mal à mes hanches, j'appréhendais mon opération ou plutôt mes opérations et je dois dire que la somato-psychoéducation m'a beaucoup aidé par rapport à mes opérations des deux prothèses de hanche. Je pensais que ça me ferait du bien d'être plus consciente de l'endroit où je souffrais, comment ça s'inscrit dans l'ensemble de mon corps. C'était pour moi comme une espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention. » (J.1 L10-L18).</p> <p>« (...) c'est clair pour moi que ces dernières années je ressens clairement ce besoin ou cette carence dans l'incarné. Il a fallu un temps assez long pour que je me rende compte qu'il y avait un déficit de ce côté-là si je puis dire, même au niveau du quotidien dans ma relation. Les choses ne descendaient pas dans la matière enfin dans le corps enfin comme ça grossièrement. » (J.3 L181-L185).</p>
	Le rapport au corps	Conscience d'un manque d'incarnation depuis	« (...) c'est clair pour moi que ces dernières années je ressens clairement ce besoin ou cette carence dans l'incarné. Il a fallu un temps assez long pour que je me rende compte qu'il y avait un déficit de ce côté-là si je puis dire, même au niveau du quotidien dans ma relation.

		<p>quelques années</p> <p>Croyance justifiant le peu d'intérêt pour le souci du corps</p> <p>Absence de conscience corporelle</p> <p>perception du corps réduite à des douleurs aux hanches et au manque d'ancrage</p>	<p><i>Les choses ne descendaient pas dans la matière enfin dans le corps enfin comme ça grossièrement. » (J.3 L181-L185).</i></p> <p><i>« C'est comme si j'avais toujours malmené mes gestes, fais des mouvements anti-physiologiques et que je les ai laissé en état » (J.3 L26-L27).</i></p> <p><i>« Et j'étais tout le temps persuadée que je ne vivrai pas vieille donc ce n'était pas la peine de se pencher sur ce problème. C'était comme ça. Personne autour de moi ne me rendait attentif à cette chose-là ... Cette absence à soi-même. » (J.1 L30-L32).</i></p> <p><i>« J'ai toujours eu l'impression qu'il y avait quelque chose en moi qui était plus important. Ce n'était pas très claire pour moi la forme était secondaire, pour ainsi dire le corps était secondaire. Et pourtant je me rendais bien compte que sans forme il n'y a pas d'existence. C'était très confus. » (J.1 L22-L25).</i></p> <p><i>« (...) il n'y avait pas en fait, de mise au monde. Quand j'étais jeune, je bossais même beaucoup à la ferme avec mes parents. Mais même la conscience que mon corps pouvait être un outil n'était pas là. C'était, comment dire, une non présence au corps. Comme si lorsque je faisais appel à lui il répondait bien, sans problème, mais c'était accessoire. » (J.1 L26-L30).</i></p> <p><i>« c'était le vide » (J.1 L66)</i></p> <p><i>« Avant cela, j'ai connu toute une période où même si je voulais m'appuyer dessus, je ne pouvais pas j'avais trop mal. Je ne pouvais pas m'ancrer dans le sol, l'image est symboliquement parlante. » (J.1 L38-L40)</i></p> <p><i>« (...) j'ai été pendant longtemps comme ça, bancale » (J.1 L54-L55)</i></p>
	<p>Le rapport au psychisme</p>	<p>Absence de sentiment d'existence</p> <p>Prédominance et importance de l'esprit</p>	<p><i>« Je ne peux même pas dire que j'étais uniquement dans la réflexion car je n'ai pas fait d'études, il n'y avait pas en fait, de "mise au monde". » (J.1 L25-L27).</i></p> <p><i>« Personne autour de moi ne me rendait attentif à cette chose-là ... Cette absence à soi-même. » (J.1 L32).</i></p> <p><i>« (...) j'ai pendant longtemps sous estimé mon corps que je ne considérais que comme une enveloppe, l'esprit avait plus d'importance à mes yeux. » (J.3 L90-L92).</i></p> <p><i>« Et après c'est vrai que j'avais mal à mes hanches, j'appréhendais mon opération ou plutôt mes opérations et je dois dire que la somato-psychopédagogie m'a beaucoup aidé par rapport à mes opérations des deux prothèses de hanche. » (J.1 L12-L15).</i></p> <p><i>« Je pensais que ça me ferait du bien d'être plus consciente de l'endroit où je souffrais » (J.1 L15-L16).</i></p> <p><i>« Je me sentais dans une limite » (J.3 L95)</i></p>

<p>Situation du participant après l'accompagnement en somato-psychopédagogie</p>	<p>L'évolution du projet initial</p>	<p>Sensation d'urgence à réaliser un accordage somato-psychique</p> <p>Aspiration à contribuer à l'humanité</p>	<p><i>« Les séances ont développé cette urgence d'être identifiée à mon corps. Je suis mon corps physique aussi et sensible et ma tête aussi comme un tout, comme un tout qui marche ensemble. Ça c'est vraiment précisé comme quelque chose d'impératif, un but. » (J.1 L34-L36).</i></p> <p><i>« C'est comme si tout d'un coup il y avait un besoin d'équilibrage, une prise en compte de la forme. J'ai toujours eu l'impression qu'il y avait quelque chose en moi qui était plus important. » (J.1 L21-L23).</i></p> <p><i>« (...) ça me confortait dans cette progression. Aussi je rassemblais tous les outils pour être unifiée. C'était le but même de ma vie(...). » (J.1 L53-L54).</i></p> <p><i>« un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie intérieure. » (J.1 L139-L140).</i></p> <p><i>« (...) ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde. » (J.3 L221-L223)</i></p> <p><i>« Ça donne du sens à la vie, à ma vie. Je me dis que ce n'est pas un choix personnel que dans un premier temps je ne suis pas dans un corps incarné. C'était comme ça, donc ce que j'ai découvert c'est que le travail à faire c'est d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine. Être plus dans le monde dans toutes les acceptations du terme. Pour moi il y a la transformation physique, ensuite la transmutation qui correspond au niveau de l'être, et la transfiguration qui est le mental illuminé. Tout en étant incarné. » (J.3 L212-L217).</i></p> <p><i>« Et ce qui me concerne, concerne l'autre, les autres. C'est la conscience qui passe du "je" au "nous" à l'universel c'est exactement ça. » (J.1 L114-L116).</i></p> <p><i>« Je suis beaucoup interpellée par tout ce qui se passe dans le monde aujourd'hui et je me dis que toutes ces aspirations de tous les gens à des valeurs comme le respect, la dignité, une vie décente ce n'est pas anodin. C'est de l'ordre du spirituel et l'aspiration non pas comme une espèce de douce fantaisie qui nous prend de temps en temps, c'est quelque chose qui est inscrit dans la matière même et qui émerge et qui fait la force de ces gens qui bravent la mort parce qu'ils ne peuvent plus de vivre dans l'oppression, c'est extraordinaire ! Je trouve. Je sens qu'on peut être solidaire et actif dans cette demande d'aspiration. » (J.3 L98-L105).</i></p> <p><i>« Cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être relié à plus grand que soi. Pour moi c'est un but que d'accéder à cette chose là. » (J.2 L125-L127).</i></p> <p><i>« (...) je réapprends à bouger autrement, à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer. » (J.3 L204).</i></p>
---	---	---	--

	<p>Enrichissement du rapport au corps</p>	<p>2a.1) Éléments du vécu corporel en relation avec le sensible</p>	<p>« (...) je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante, (...) » (J.2 L62-L64).</p> <p>« (...) je parle d'esprit intégré dans la matière et animé de cette énergie en mouvement. C'est parce que les deux énergies et matière sont accordées et dans le tout ce qui est animé de cette même énergie de vie, qu'on est dans l'Humain, ce que je dis le sacré mais pas séparé de l'homme. En tant que réalité humaine et même de l'humain qui serait à la charnière de tout ce qui est en haut et en bas, c'est-à-dire de tous les règnes, où rien ne serait exclus, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. » (J.3 L80-L85).</p> <p>« Je ne pense pas que tout le monde accède au mouvement que je ressens à l'intérieur de moi quand tu me traite, c'est quand même particulier. » (J.3 L234-L236).</p> <p>« (...) depuis la dernière séance où tu as insisté jusqu'à ce que je perçois les mouvements ou plutôt la sensation que me procurent ces mouvements. » (J.3 L145-L146).</p> <p>« (...) c'est un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie intérieure. La porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps et en même temps rassemble ses parties, puis va au-delà des contours physiques tout en ayant la sensation de ses contours. » (J.1 L139-L142).</p> <p>« Dans ce mouvement là, je rentrais en moi et je rentrais dans la table enfin ce n'est pas tout à fait je rentre dans la table puisque je sens la limite. Je sens la limite de la table, je sens mes os ma chair et un interstice, il y a une épaisseur c'est comme si je rentrais à l'intérieur à la fois de moi-même et la table » (J.3 L57-L60).</p> <p>« Je sentais la descente à l'intérieur de moi, de la matière » (J.3 L43).</p> <p>« Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre par la loi de gravitation (...) Je sentais la descente à l'intérieure de moi, de la matière, sentir aussi là où ça s'arrête, la table ne cède pas, donc c'est comme s'il y avait en même temps un retour. » (J.3 L39-L44).</p> <p>« (...) il y a une épaisseur c'est comme si je rentrais à l'intérieur à la fois de moi-même et la table. Je percevais de la chaleur qui accompagnait la chose et j'ose même dire et c'est nouveau de la lumière. » (J.3 L59-L61).</p> <p>« J'ai également perçu beaucoup de chaleur, comme s'il y avait quelque chose entre tes deux mains qui produit de la chaleur. » (J.2 L82-L83).</p> <p>« (...) je ressentais beaucoup de chaleur » (J.2 L105).</p> <p>« C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens » (J.1 L47-L48).</p>
--	--	--	---

		<p>« (...) c'est un travail plus subtil, dans une autre profondeur. Tu me disais toi-même que le travail était beaucoup plus vasculaire. Mais moi je ressentais beaucoup de chaleur même si je ne percevais pas forcément les pulsations et la libération vasculaire je sentais que ça me faisait du bien. Je me sentais plus légère, je me sens plus légère je dirais même. C'était moins physique plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur. » (J.2 L104-L108).</p> <p>« (...) je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin. » (J.3 L142).</p> <p>« (...) Dans ce mouvement là, je rentrais en moi et je rentrais dans la table enfin ce n'est pas tout à fait je rentre dans la table puisque je sens la limite. Je sens la limite de la table, je sens mes os ma chair et un interstice » (J.3 L57-L59).</p> <p>« (...) j'arrive mieux à être avec toi, surtout de plus en plus au niveau du bassin, c'est une rencontre de matière à matière et parce que tu me guides j'accède à des nouveaux niveaux de moi. Mon attention c'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec". » (J.1 L73-L75).</p> <p>« Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre par la loi de gravitation (...) Je sentais la descente à l'intérieure de moi, de la matière, sentir aussi là ou ça s'arrête, la table ne cède pas, donc c'est comme s'il y avait en même temps un retour. » (J.3 L39-L44).</p> <p>« C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ? Entre ce qui descend et un retour de ... parce que la table arrête. (l'impression d'avoir le boomerang ?) Oui, c'est tout à fait ça. (posé dans la limite de la table c'est ça ?) Oui, mais ce n'est pas statique tu vois ? C'est comme si je permettais que ça continue tout le temps enfin ce n'est pas juste à la limite de la table ça va plus loin, dans la profondeur je dirais, il y a une continuité.</p> <p>D : Tu gagne en profondeur ?</p> <p>J : Oui c'est ça. » (J.3 L46-L55).</p> <p>« Cette découverte de mon bassin matière et sensible faisant partie de l'ensemble de mon corps. » (J.3 L260-L261).</p> <p>« (...) je sentais vraiment dans une globalité. » (J.2 L44)</p> <p>« C'est à ce moment-là que j'ai senti ma globalité. Une unité. Une continuité dans mon corps. C'est très surprenant de se rendre compte que t'es pas obligé de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps. Toute la forme était concernée et pas seulement l'endroit où tu étais en train de travailler. » (J.2 L116-L120)</p> <p>« Justement une compréhension comme un petit peu par analogie au corps qui gagne en</p>
--	--	---

		<p>3.1) Tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le sensible</p>	<p>globalité. » (J.1 L111-L112).</p> <p>« Pendant longtemps mon bassin n'existait pas en tant que réalité perçue et ressentie. C'était une anatomie. Très peu sensible, il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressentie ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux. C'était oser donner le poids du corps au sol, tu vois ? Éventuellement, même sentir un retour. Dans l'acceptation de cela aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure. » (J.1 L44-L51).</p> <p>« Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation » (J.3 L199-L200),</p> <p>« Mon corps s'étire vers le haut et maintenant mes pieds semblent coller au sol, je me sens plus lumineuse en lien avec plus grand que moi et qui me relie aux autres (...) » (J.1 L134-L136).</p> <p>« Une autre chose nouvelle c'est que dans les autres séances on accédait à cette dimension-là lorsque tu étais au crâne et là c'est au niveau du bassin, c'est quand même extraordinairement non ? C'est à ce moment-là que j'ai senti ma globalité. Une unité. Une continuité dans mon corps. C'est très surprenant de se rendre compte que t'es pas obligé de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps. Toute la forme était concernée et pas seulement l'endroit où tu étais en train de travailler. Le supérieur n'est pas forcément à la tête comme j'aurais pu me le représenter. En haut, en bas, on est de la même qualité en haut ou en bas, il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout. » (J.2 L114-L123).</p> <p>« (...) c'est un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie intérieure. La porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps et en même temps rassemble ses parties, puis va au-delà des contours physiques tout en ayant la sensation de ses contours. » (J.1 L139-L142).</p> <p>« Cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être relié à plus grand que soi. Pour moi c'est un but que d'accéder à cette chose là. » (J.2 L125-L127).</p> <p>« (...) je parle d'esprit intégré dans la matière et animé de cette énergie en mouvement. C'est parce que les deux énergies et matière sont accordées et dans le tout ce qui est animé de cette même énergie de vie, qu'on est dans l'Humain, ce que je dis le sacré mais pas séparé de l'homme. En tant que réalité humaine et même de l'humain qui serait à la charnière de tout</p>
--	--	---	--

	<p>3) Rapport au psychisme</p>	<p>3.2) États d'être</p>	<p><i>ce qui est en haut et en bas, c'est-à-dire de tous les règnes, où rien ne serait exclus, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. » (J.3 L80-85)</i></p> <p><i>« (...) ce travail allait vraiment dans le sens d'une réalisation qui était souhaitable, qui me semblait être le sens même de la vie. Un esprit dans une forme et qu'en tant qu'âme il n'y a pas besoin de connaissances d'ici, de soi et des autres. Mais cette espèce d'interface qu'est le corps m'outille et est de plus en plus performant et conscients pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité.</i></p> <p><i>D : Tu veux dire que ton objectif est d'accorder autant d'importance au corps et à l'esprit et de les réunir ?</i></p> <p><i>J : Oui, c'est ça. » (J.1 L55-L63).</i></p> <p><i>« Je trouve super de pouvoir se libérer de cette emprise sociale pour accéder à son moi authentique et peut-être le mettre au service auprès du social. Trouver sa singularité. Sa singularité oui un peu comme l'arc-en-ciel chaque couleur a son importance et constitue l'arc-en-ciel. Faire ensemble avec son individualité. C'est bien pour ça qu'il faut avoir une personnalité et comment dire l'affirmer, comment dire,... dans sa singularité mais toujours au profit du collectif. Tout ceci dans la perspective d'un ensemble harmonieux, idéalement. C'est trouver sa note pour l'accord de l'ensemble. Comme un orchestre, chacun à sa partition mais joue pour la musique d'ensemble. » (J.3 L122-L129).</i></p> <p><i>« J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis vraiment. » (J.3 L38-L39).</i></p> <p><i>« C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens (...) » (J.1 L47-L48).</i></p> <p><i>« (...) maintenant je me sens plus globale, entière, plus détendue, posée, en paix. En harmonie. » (J.1 L7-L8).</i></p> <p><i>« (...) c'est plus une sensibilité qui émergeait de mon plexus et me créait un état d'âme de libération, de bien-être. » (J.3 L225-L226).</i></p> <p><i>« (...) j'ai la pêche et je me sens plus solide sur mes jambes, plus adaptable peut être face aux événements je suis beaucoup plus sereine. » (J.3 L159-L160).</i></p> <p><i>« Je me sentais plus légère, je me sens plus légère je dirais même. C'était moins physique plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur. » (J.2 L107-L108).</i></p> <p><i>« Disons que lorsque je me sens accordée comme maintenant après la séance, je me sens reliée au monde et aux autres et très positive. J'ai espoir que l'humanité s'humanise. » (J.3 L131-L132).</i></p>
--	---------------------------------------	---------------------------------	---

Tableau 1b mettant en relief l'énoncé phénoménologique de Jeanne concernant la catégorie : Identifier la perception et les représentations des notions de soin et de formation des personnes accompagnées en SPP

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du verbatim
Dimension Formatrice	1) relation à soi	a) apprentissage à prendre soin de soi b) changement d'attitude	<p>« (...) ce que j'ai découvert c'est que le travail à faire c'est d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine. Être plus dans le monde dans toutes les acceptions du terme. » (J.3 L214-L216).</p> <p>« Il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. » (J.1 L79-L80).</p> <p>« (...) je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée. » (J.1 L78-L79).</p> <p>« Ce que je fais dans mon quotidien va dans le même sens. Mes gestes sont plus cohérents, je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe et j'essaye de ne pas penser à autre chose. De ce fait je me sens plus vivante, plus présente dans mes gestes quotidiens. » (J.1 L86-L90).</p> <p>« (...) j'ai la pêche et je me sens plus solide sur mes jambes, plus adaptable peut être face aux événements je suis beaucoup plus sereine. » (J.3 L159-L160).</p> <p>« (...) une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi, qui n'est pas juste un concept mental » (J.3 L113-L115)</p> <p>« En plus il y a tout le travail avec les jambes où jusqu'à présent je sentais que chaque fois que je venais, j'avais perdue ma globalité au niveau des genoux, toujours lié à mes mauvaises postures lorsque je jardine entre autre et enfin ce coup-ci je n'avais plus cette cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne. Il faut dire que j'ai fais attention à ma façon de bouger et j'ai fais les exercices que tu m'as montré, je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin. » (J.3 L137-L142).</p> <p>« J'ai réajusté ma perception sur mes nouvelles sensations. » (J.2 L64-L65).</p> <p>« (...) d'ailleurs ce qui me frappe également lorsque je sors de chez toi je me rends compte que lorsque je rencontre quelqu'un que je n'arrête pas de causer alors que d'habitude je suis quelqu'un de très réservé, de plutôt introvertie, j'ai l'impression d'avoir de la facilité à m'ouvrir aux autres je me souviens du regard d'un ami qui avait l'air de dire "c'est pas possible qu'est ce qu'on lui a fait ?" Ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mot. » (J.1 L148-L152).</p> <p>« (...) la forme a sa raison d'être. » (J.3 L202).</p> <p>« C'était oser donner le poids du corps au sol, tu vois ? » (J.1 L48-L49).</p> <p>« Maintenant j'ai l'impression que je suis plus en contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent mieux au sol. » (J.2 L51-L52).</p>

	<p>« (...) très positive. » (J.3 L132).</p> <p>« (...) je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en lien avec l'anatomie. » (J.3 L28-L29).</p> <p>« (...) c'est également ce qui m'a permis de réaliser une acceptation du fait qu'une partie de moi n'acceptait pas cette incarnation. Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation. Ce qui précise bien pour moi que tant que ce travail corporel n'a pas été fait, je n'accédais pas à certaines choses ou évidence. J'ai vraiment pris conscience de certaines imperceptions. C'est là où je me dis que la forme a sa raison d'être. » (J.3 L198-L202).</p> <p>« je réapprends à bouger autrement, à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer. Tout ce que je fais, je le fais sûrement avec une autre conscience, (...) » (J.3 L204-L205).</p> <p>« (...) je n'avais plus cette cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne » (J.3 L139-L140).</p> <p>« (...) il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressentie ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux. C'était oser donner le poids du corps au sol, tu vois ? » (J.1 L45-L49).</p> <p>« (...) plus adaptable peut être face aux événements, je suis beaucoup plus sereine. » (J.3 L159-L160).</p> <p>« (...) j'ai l'impression d'accéder à plus de subtilité. » (J.2 L77-L78).</p> <p>« (...) je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en lien avec l'anatomie. » (J.3 L28-L29).</p> <p>« Je me sens bien posée. J'ai l'impression que par rapport à la dernière fois le travail est beaucoup plus subtil (...) » (J.2 L100-L101).</p> <p>« Je sens bien la progression de mes perceptions. » (J.1 L67).</p> <p>« Mon attention c'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec". » (J.1 L75).</p> <p>« (...) depuis la dernière séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas. » (J.3 L142-L143).</p> <p>« (...) ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde. » (J.3 L221-L223).</p> <p>« (...) c'est vraiment sans fin, on peut toujours aller plus loin. » (J.2 L53).</p> <p>« Cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être relié à plus grand que soi. Pour moi c'est un but que d'accéder à cette chose là. » (J.2 L125-L127).</p> <p>« Ça donne du sens à la vie, à ma vie. Je me dis que ce n'est pas un choix personnel que dans un premier temps je ne suis pas dans un corps incarné. C'était comme ça donc ce que j'ai</p>
--	--

		<p>c) disponibilité à l'apprentissage</p>	<p>découvert c'est que le travail à faire c'est d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine. Être plus dans le monde dans toutes les acceptations du terme. Pour moi il y a la transformation physique, ensuite la transmutation qui correspond au niveau de l'être, et la transfiguration qui est le mental illuminé. Tout en étant incarné. » (J.3 L212-L217).</p> <p>« Pendant longtemps mon bassin n'existait pas en tant que réalité perçue et ressentie. C'était une anatomie. Très peu sensible, il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressentie ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux. C'était oser donner le poids du corps au sol, tu vois ? Éventuellement, même sentir un retour. Dans l'acceptation de cela aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure. » (J.1 L44-L51).</p> <p>« C'est vrai que l'opération des prothèses de hanche c'est une marque, ça m'a marqué, j'entends encore les coups de marteau et je me disais est-ce qu'il faut ses coups de marteau pour qu'enfin j'atterrisse, tu vois c'est vraiment un accouchement avec une force comme ça et une certaine violence au niveau des os ce qui est vraiment plus dur, plus résistant, à cet endroit là et qui visait une onde de choc dans cette région qui n'est pas un hasard. Ce n'était pas les genoux ou ailleurs c'était bien les hanches cette jonction entre le haut et le bas de mon corps. On retrouve ce lien du haut-bas encore une fois. » (J.3 L187-L193).</p> <p>« (...) je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi. » (J.1 L121-L122).</p> <p>« Je pense que ça va dans les deux sens. » (J.3 L179-180).</p> <p>« (...) peut-être des difficultés à percevoir, j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience de mon bassin, c'était le vide, (...) » (J.1 L65-L66).</p> <p>« Pendant longtemps mon bassin n'existait pas en tant que réalité perçue et ressentie. C'était une anatomie. » (J.1 L44-L45).</p> <p>« La difficulté pour moi est de dire ou de cerner, le plus honnêtement possible qu'est-ce qui est imputable à la séance et qui est dû à la transformation de la perception du corps et ce qui résulte d'un travail de pensée, plus intellectuel. Est-ce que je l'ai acquis intellectuellement et ça devient des règles ou est-ce que je me transforme dans mes perceptions de mon corps et ça transforme mes pensées ? » (J.3 L175-179)</p> <p>« Parfois, j'ai quand même du mal à ressentir le moment où j'induis un mouvement, par exemple une rotation interne, ou lorsque c'est un mouvement spontané » (J.2 L83-L85).</p> <p>« C'est sûr qu'il n'y a pas toujours la signification de ce que je ressens et que ça peut survenir plus tard » (J.1 L67-L68).</p> <p>« En plus il y a tout le travail avec les jambes où jusqu'à présent je sentais que chaque fois que je venais, j'avais perdue ma globalité au niveau des genoux, toujours lié à mes mauvaises</p>
--	--	--	--

		<p>d) prise de conscience de ses limites</p>	<p><i>postures lorsque je jardine entre autre et enfin ce coup-ci je n'avais plus cette cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne. » (J.3 L137-L140).</i></p> <p><i>« Je reconnais que j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience des mes iliaques et de la symphyse pubienne. Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. » (J.2 L58-L60)</i></p> <p><i>« (accordage somato psychique) (...) c'est la clef. Par rapport à ce que tu me disais avant concernant mon peu de sensations dans mon bassin, c'est une réalité car j'ai pendant longtemps sous-estimé mon corps que je ne considérais que comme une enveloppe, l'esprit avait plus d'importance à mes yeux. » (J.3 L89-L92).</i></p> <p><i>« Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation. Ce qui précise bien pour moi que tant que ce travail corporel n'a pas été fait, je n'accédais pas à certaines choses ou évidences » (J.3 L199-L201).</i></p> <p><i>« (...) une enveloppe (...) » (J.3 L91)</i></p> <p><i>« une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puis puissante aussi qui n'est pas juste un concept mental » (J.3 L113-L115).</i></p> <p><i>« (...) pour qu'enfin j'atterrisse. » (J.3 L189)</i></p> <p><i>« (...) il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout. » (J.2 L121-L123)</i></p>
	<p>2) relation aux autres</p>	<p>a) relation aux proches</p> <p>b) relation en général</p>	<p><i>« (...) ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille et les autres, mais c'est aussi dans une dimension beaucoup plus grande, sinon c'est trop juste. » (J.3 L209-L210).</i></p> <p><i>« (...) je pense par rapport à ma fille, tout le chemin que nous avons fait ensemble, toute l'ouverture qu'il y a eu, c'est très important. Et au niveau de la confiance qui s'installe entre nous, il y a entre elle et moi moins de peurs, il y a beaucoup plus de confiance en soi et dans la vie en même temps. » (J.1 L108-L111).</i></p> <p><i>« Je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces interdépendances, soit ces interférences, à l'universel. » (J.3 L210-L212).</i></p> <p><i>« (...) ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde. » (J.3 L221-L223).</i></p> <p><i>« Et ce qui me concerne, concerne l'autre, les autres. C'est la conscience qui passe du "je" au "nous" à l'universel c'est exactement ça. » (J.1 L114-L116).</i></p> <p><i>« Je suis beaucoup interpellée par tout ce qui se passe dans le monde aujourd'hui et je me dis que toutes ces aspirations de tous les gens à des valeurs comme le respect, la dignité, une vie</i></p>

		<p>c) relation à la pédagogue</p>	<p>décente ce n'est pas anodin. C'est de l'ordre du spirituel et l'aspiration non pas comme une espèce de douce fantaisie qui nous prend de temps en temps, c'est quelque chose qui est inscrit dans la matière même et qui émerge et qui fait la force de ces gens qui bravent la mort parce qu'ils ne peuvent plus de vivre dans l'oppression, c'est extraordinaire ! Je trouve. Je sens qu'on peut être solidaire et actif dans cette demande d'aspiration. » (J.3 L98-L105).</p> <p>« Cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être relié à plus grand que soi. Pour moi c'est un but que d'accéder à cette chose là. » (J.2 L125-L127).</p> <p>« Mon corps s'étire vers le haut et maintenant mes pieds semblent coller au sol, je me sens plus lumineuse en lien avec plus grand que moi et qui me relie aux autres (...) » (J.1 L134-L136).</p> <p>« Je trouve super de pouvoir se libérer de cette emprise sociale pour accéder à son moi authentique et peut-être le mettre au service auprès du social. Trouver sa singularité. Sa singularité oui un peu comme l'arc-en-ciel, chaque couleur à son importance et constitue l'arc-en-ciel. Faire ensemble avec son individualité. C'est bien pour ça qu'il faut avoir une personnalité et comment dire l'affirmer, comment dire,... dans sa singularité mais toujours au profit du collectif. Tout ceci dans la perspective d'un ensemble harmonieux, idéalement. C'est trouver sa note pour l'accord de l'ensemble. Comme un orchestre, chacun à sa partition mais joue pour la musique d'ensemble. » (J.3 L122-L129).</p> <p>« (...) je me sens reliée au monde et aux autres et très positive. J'ai espoir que l'humanité s'humanise. » (J.3 L131-L132)</p> <p>« (...) d'ailleurs ce qui me frappe également lorsque je sors de chez toi, je me rends compte que lorsque je rencontre quelqu'un, que je n'arrête pas de causer alors que d'habitude je suis quelqu'un de très réservé, plutôt introvertie. J'ai l'impression d'avoir de la facilité à m'ouvrir aux autres. Je me souviens du regard d'un ami qui avait l'air de dire "c'est pas possible qu'est ce qu'on lui a fait ?" Ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mot. » (J.1 L148-L152).</p> <p>« Mon attention s'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec". » (J.1 L75)</p> <p>« (...) c'est une rencontre de matière à matière (...) » (J.1 L73-L74).</p>
	<p>3) passage à l'action</p>	<p>a) transfert dans la vie quotidienne</p>	<p>« Il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien et c'est dans une continuité, ça c'est sûr. » (J.1 L79-L81).</p> <p>« (...) je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe (...) » (J.1 L88-L89).</p> <p>« (...) je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m'agenouille (...) » (J.1 L87-L88).</p> <p>« (...) ce que je fais dans mon quotidien va dans le même sens. Mes gestes sont plus</p>

			<p>cohérents, je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe et j'essaie de ne pas penser à autre chose. » (J1 L86-L89).</p> <p>« (...) j'essaie de faire de plus en plus attention à mes postures. » (J.3 L26).</p> <p>« (...) lorsque je jardine, mes mouvements sont différents ou je suis plus attentive ou présente quand je fais de la marche. » (J.3 L205-L207).</p> <p>« Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien (...) » (J1 L80-L81)</p> <p>« (...) je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin. » (J.3 L142).</p>
	4) dimension formatrice pendant la séance	<p>a) lien entre libération physique et état psychique</p> <p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps</p>	<p>« C'est différent d'un travail uniquement psy ou mental, par exemple quand tu étais au niveau de mon plexus j'ai senti qu'il y avait une émotion mais comment dire, c'était différent d'un travail sur l'émotionnel, l'émotion ne concerne que le soi or c'est-plus une sensibilité qui émergeait de mon plexus et me créait un état d'âme de libération, de bien-être. Peut-être que l'émotion ne concerne que le soi et la sensibilité rejoint l'être. » (J.3 L223-L227).</p> <p>« Par moments il y a la compréhension de certaines immobilités par exemple au cours de la séance lorsque tu es aux genoux et que tu rencontres des duretés, je les perçois également et souvent au même moment j'ai la compréhension de cette dureté, je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée. » (J.1 L74-L79).</p> <p>« J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis vraiment. » (J.3 L38-L39)</p> <p>« J'ai ressenti que mon bassin est concerné quand je bouge ma jambe en rotation interne ou en rotation externe. Avec la dimension haut-bas aussi. » (J.3 L146-L148).</p> <p>« (...) c'est un travail plus subtil, dans une autre profondeur. Tu me disais toi-même que le travail était beaucoup plus vasculaire. Mais moi je ressentais beaucoup de chaleur même si je ne percevais pas forcément les pulsations et la libération vasculaire je sentais que ça me faisait du bien. Je me sentais plus légère, je me sens plus légère je dirais même. C'était moins physique plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur. » (J.2 L104-L108).</p> <p>« (...) je connaissais ces zones anatomiquement, je faisais comme si je connaissais, mais c'était mental, pas au niveau du ressenti. » (J.3 L66-L67).</p> <p>« (...) je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante. » (J.2 L62-L64).</p> <p>« (...) le travail est beaucoup plus subtil (...) » (J.2 L101).</p> <p>« En fait, depuis la dernière séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas. » (J.3 L142-L143).</p> <p>« (...) je commence à percevoir des détails de mon bassin. » (J.1 L66-L67).</p> <p>« J'ai également perçu combien le bassin avait du mal à être en lien avec les jambes. Un</p>

			<p><i>moment je me demandais si c'était la prothèse qui empêchait de créer ce lien et puis finalement j'ai senti que la prothèse s'intégrait bien dans le tout, que je retrouvais une globalité entre la jambe et le bassin. Le bassin participe à mon mouvement de jambes. La prothèse fait maintenant partie de moi, elle est intégrée dans le mouvement. Je reconnais que j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience des mes iliaques et de la symphyse pubienne. Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. (J.2 L53-L60)</i></p> <p><i>« (...) oser donner le poids du corps au sol (...) » (J.1 L48-L49)</i></p> <p><i>« (...) c'était lumineux. » (J.1 L48).</i></p> <p><i>« Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure. » (J.1 L50-L51).</i></p> <p><i>« (...) de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité. » (J.1 L58-L60).</i></p> <p><i>« (...) C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ? Entre ce qui descend et un retour de ... parce que la table arrête. (l'impression d'avoir le boomerang ?) Oui, c'est tout à fait ça. (posée dans la limite de la table c'est ça ?) Oui, mais ce n'est pas statique tu vois ? C'est comme si je permettais que ça continue tout le temps enfin ce n'est pas juste à la limite de la table ça va plus loin, dans la profondeur je dirais, il y a une continuité.</i></p> <p><i>D : Tu gagnes en profondeur ?</i></p> <p><i>J : Oui c'est ça. » (J.3 L46-L55).</i></p> <p><i>« Une autre chose nouvelle c'est que dans les autres séances on accédait à cette dimension-là lorsque tu étais au crâne et là c'est au niveau du bassin, c'est quand même extraordinairement non ? C'est à ce moment-là que j'ai senti ma globalité. Une unité. Une continuité dans mon corps. C'est très surprenant de se rendre compte que t'es pas obligé de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps. Toute la forme était concernée et pas seulement l'endroit où tu étais en train de travailler. Le supérieur n'est pas forcément à la tête comme j'aurais pu me le représenter. En haut, en bas, on est de la même qualité en haut ou en bas, il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout. » (J.2 L114-L123).</i></p> <p><i>« Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre par la loi de gravitation(...) Je sentais la descente à l'intérieure de moi, de la matière, sentir aussi là où ça s'arrête, la table ne cède pas, donc c'est comme s'il y avait en même temps un retour. » (J.3 L39-L47).</i></p> <p><i>« (...) la dureté fait place à un relâchement. » (J.1 L81).</i></p>
--	--	--	--

		c) aspect préréflexif	<p>« (...) il y a une épaisseur c'est comme si je rentrais à l'intérieur à la fois de moi-même et la table. Je percevais de la chaleur qui accompagnait la chose et j'ose même dire et c'est nouveau de la lumière. » (J.3 L59-L61).</p> <p>« (...) au cours de la séance lorsque tu es aux genoux et que tu rencontres des duretés, je les perçois également et souvent au même moment j'ai la compréhension de cette dureté, je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée. » (J.1 L76-L79).</p> <p>« Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui émergent de ma profondeur. » (J.3 L180-L181).</p>
	4) dimension soignante	<p>a) impact sur les douleurs physique</p> <p>b) aide à la réadaptation fonctionnelle</p>	<p>« Elle m'a beaucoup aidée et tu m'as accompagnée lorsque j'avais mes douleurs au niveau des hanches puis suite à mes deux opérations de hanches. » (J.1 L92-L93).</p> <p>« D : Est-ce que tes douleurs de hanches et tes névralgies on été apaisées suite aux séances ? J : Oui, c'est vraiment ça, complètement. » (J.1 L143-L144).</p> <p>« Puis il y a eu les névralgies que j'avais, je me disais qu'il devait y avoir une façon de l'éliminer ou de faire en sorte que la lumière ou le mouvement en tant que force guérissante chasse le mal, comme si tu passais sous une douche de lumière et que ça balaye tout, et c'est vraiment ce qui s'est passé je n'avais plus ces décharges douloureuses qui me faisaient pleurer. C'est comme si c'était en surface encore sensible lorsque je touche mais je n'ai plus de crise donc c'est comme si je prenais conscience qu'il y avait des forces de guérison en moi. Et que je pouvais les mettre en mouvement, ou qu'elles étaient mises en mouvement grâce à l'attention portée sur la forme qu'il n'y avait pas avant. » (J.1 L98-L105).</p> <p>« (...) je dois dire que la somato-psychopédagogie m'a beaucoup aidé par rapport à mes opérations des deux prothèses de hanche. » (J.1 L14-L15).</p> <p>« À ce propos les séances m'ont beaucoup aidée à soulager mes douleurs. Je me suis bien sentie accompagnée avant et après mon opération. » (J.3 L195-L196)</p> <p>« Elle ne se substitue pas ou on ne peut faire l'économie d'une opération mais elle aide beaucoup avant ou après l'opération dans la remise en forme de la matière au sens physiologique ou conscience de la zone ou récupération physique. » (J.3 L245-L247)</p> <p>« C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ? » (J.3 L46)</p> <p>« (...) je ressentais bien le mouvement de ma jambe jusqu'au fémur. Bon je sentais bien qu'en rotation interne j'avais du mal, je résistais. La rotation externe était plus facile d'emblée. J'ai senti le retour à une normalité et du coup le mouvement était plus léger, beaucoup moins résistant, il allait beaucoup plus loin et je sentais vraiment dans une globalité. La différence était vraiment nette. J'ai senti combien mes métatarses étaient serrés au niveau du pied et même lorsque tu écartais ça faisais vraiment mal, jusqu'à ce que ça se relâche. » (J.2 L41-L47).</p> <p>« Pendant longtemps mon bassin n'existait pas en tant que réalité perçue et ressentie. C'était une anatomie. Très peu sensible, il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au</p>

	<p>Dimension soignante et formatrice</p>	<p>c) dynamisation des processus de santé</p> <p>d) apprentissage à bouger autrement dans une cohérence anatomophysiologique</p> <p>e) relâchement des tensions physiques</p> <p>a) rétablissement de la santé et formation de soi</p> <p>b) perception de la santé</p> <p>c) harmonie psychosomatique</p>	<p><i>bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux. C'était oser donner le poids du corps au sol, tu vois ? Éventuellement, même sentir un retour. Dans l'acceptation de cela aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure. » (J.1 L44-L51).</i></p> <p><i>« (...) j'ai la pêche(...) » (J.3 L159)</i></p> <p><i>« (...) je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en lien avec l'anatomie. » (J.3 L28-L29).</i></p> <p><i>« (...) j'essaye de ne pas penser à autre chose. » (J.1 L89).</i></p> <p><i>« C'est une partie de moi à laquelle je n'avais pas du tout conscience. Et encore moins de toutes les tensions qu'on peut accumuler dans cet endroit. Quel soulagement lorsque le tout se relâche. » (J.2 L49-L51).</i></p> <p><i>« Aussi bien pour un problème physique que pour quelqu'un qui souffre de mal-être ou veut faire une démarche pour donner du sens à sa vie » (J.3 L242-L243).</i></p> <p><i>« (...) c'est un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner, le vivre, c'est une opportunité précieuse pour éveiller la vie. Alors que bien souvent les deux sont séparés, soit on se fait soigner soit on se forme. » (J.1 L160-L162).</i></p> <p><i>« (...) tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception (...) » (J.1 L164).</i></p> <p><i>« Ce qui est également important pour moi c'est l'intention que toi tu y mets durant la même séance, tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception, tu situes bien les priorités concernant ce qui va guérir ou former, ou les deux à la fois. » (J.1 L162-L165).</i></p> <p><i>« Pour moi la santé est une espèce d'harmonie entre ce que je suis en tant que corps et en tant qu'âme. En tant qu'âme incarnée dans un corps. Je me sens plus incarnée. C'est comme s'il y avait plus de force ou plus de pouvoir, parce que je sais mieux comment ça fonctionne et vers quel idéal je veux tendre, aller dans cette façon de fonctionner en tant que forme âme et esprit. Me sentir plus vivante. » (J.1 L93-L97)</i></p>
--	---	--	--

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Jeanne concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
Importance du thérapeute	Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie	<p>Importance de la confiance, du lien et du ressenti personnel qu'elle accorde au thérapeute</p> <p>Création de liens avec le thérapeute</p>	<p>« C'est très important, on accroche ou on n'accroche pas c'est une question de confiance de ressenti personnel. Elle permet de lâcher prise, de guider l'expérience, de faire prendre conscience de ce qui se passe, de clarifier, d'apprendre à mettre des mots sur ce que je ressens (...) » (J.3 L266-L268).</p> <p>« (...) tu es une personne de confiance des liens se sont créés. » (J.3 L272-L273).</p>
		<p>Rôle de guide, d'accompagnateur</p> <p>Il sert de référent, de point d'appui</p>	<p>« (...) tu me guides, j'accède à des nouveaux niveaux de moi. » (J.1 L74-L75).</p> <p>« (...) ton accompagnement à travers ton touché, ta parole, ta façon d'être, (...) » (J.1 L166-L167).</p> <p>« Connaître plusieurs personnes peut être une richesse et les uns et les autres se complètent avec leurs spécificités mais j'aime bien te garder comme référence (silence) tu es une personne de confiance des liens se sont créés. » (J.3 L271-L273).</p> <p>« J'ai vraiment pris conscience de certaines imperceptions. » (J.3 L201-L202)</p> <p>« Cette capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment (...) » (J.1 L165-L166).</p>
		<p>Réciprocité de matière à matière</p>	<p>« (...) j'arrive mieux à être avec toi, surtout de plus en plus au niveau du bassin, c'est une rencontre de matière à matière et parce que tu me guides j'accède à des nouveaux niveaux de moi. » (J.1 L73-L75).</p>

		Importance de la compétence du thérapeute	<p>« (...) tu situes bien les priorités concernant ce qui va guérir ou former, ou les deux à la fois. Cette capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment, ton accompagnement à travers ton toucher, ta parole, ta façon d'être. » (J.1 L164-L167).</p> <p>« Ce qui est également important pour moi c'est l'intention que toi tu y mets durant la même séance, tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception, tu situes bien les priorités concernant ce qui va guérir ou former, ou les deux à la fois. Cette capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment, ton accompagnement à travers ton toucher, ta parole, ta façon d'être, C'est vraiment un accompagnement individuel et on se sent une personne singulière quand j'assiste à tes séances. Il y a ta part de réflexion mais il y a également toute ton intuition. » (J.1 L162-L169).</p>
Importance de la méthode	Importance d'un travail à médiation corporelle	Développement d'une communication entre son sentiment d'être à soi et son sentiment de présence aux autres.	<p>« (...) ce travail allait vraiment dans le sens d'une réalisation qui était souhaitable, qui me semblait être le sens même de la vie. Un esprit dans une forme et qu'en tant qu'âme il n'y a pas besoin de connaissances d'ici, de soi et des autres. Mais cette espèce d'interface qu'est le corps m'outille et est de plus en plus performant et conscients pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité. (J.1 L55-L60).</p> <p>« D : Tu veux dire que ton objectif est d'accorder autant d'importance au corps et à l'esprit et de les réunir ?</p> <p>J : Oui, c'est ça. » (J.1 L61-L63).</p> <p>« Je pense à mon genou qui me fait mal, il n'est pas tout seul, il s'inscrit dans une globalité et c'est pareil pour ma vie qui n'est pas séparée du reste. Il y a une espèce d'interférence, d'interaction, ça met également ceux-ci en évidence par analogie. Et ce qui me concerne, concerne l'autre, les autres. C'est la conscience qui passe du "je" au "nous" à l'universel c'est exactement ça. Il y a des incidences comme ça, souvent la mesure de l'ensemble m'échappe complètement mais c'est comme s'il y avait quand même de temps en temps intuitivement une connaissance de cela aussi, et c'est toute la vie remise en mouvement comme conséquence. » (J.1 L112-L119).</p> <p>« (participer à l'humanité) même parfois subjectivement et objectivement si les circonstances le veulent. Subjectivement par exemple en méditation, en faisant du mouvement, ou par la pensée, lorsque la pensée est reliée au corps. » (J.3 L108-L110).</p> <p>« Je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ses interdépendances, soit ces interférences, à l'universel. » (J.3 L210-L212).</p>
		Accès à un	« Cette spécificité du travail corporel qui permet de construire ce lien entre la matière et

		accordage somato- psychique	<i>l'énergie » (J.3 L239-L240).</i>
		Reconnaissance de la spécificité de la méthode à travers le mouvement interne	<i>« (...) j'adhère complètement et je me rend compte du travail que l'on a fait ces dernières années , il y a un fond de scepticisme ou je me dis ce n'est quand même pas dans le corps que le travail se fait, comme si c'était des parties beaucoup plus éthérées qui tiennent le bon bout et qui vont faire en sorte que les choses se fassent, mais je sais que ce n'est pas possible, je ressens bien que la clef d'accès est dans le corps. Il faut prendre forme. Les choses n'ont de sens que dans cette finalité et en même temps c'est devenu très banal de dire l'esprit s'incarne dans la matière, dans beaucoup de domaines, mais ça veut dire quoi ? Je ne pense pas que tout le monde accède au mouvement que je ressens à l'intérieur de moi quand tu me traite, c'est quand même particulier. » (J.3 L228-L236).</i>
		Dévoilement des facettes de l'expérience inapprochables par le retour purement réflexif	<i>« Je vois bien ce n'est pas juste de la connaissance c'est du vécu à travers l'expérience du corps ou de l'expérience que je viens de faire et qu'est ce que ça transforme dans mon quotidien. J'entends bien ça comme ça. » (J.3 L172-L174).</i>
		Accès à l'évolutivité de l'être	<i>« (...) j'adhère complètement et je me rend compte du travail que l'on a fait ses dernières années , il y a un fond de scepticisme ou je me dis ce n'est quand même pas dans le corps que le travail se fait, comme si c'était des parties beaucoup plus éthérées qui tiennent le bon bout et qui vont faire en sorte que les choses se fassent, mais je sais que ce n'est pas possible, je ressens bien que la clef d'accès est dans le corps. Il faut prendre forme. Les choses n'ont de sens que dans cette finalité et en même temps c'est devenu très banal de dire l'esprit s'incarne dans la matière, dans beaucoup de domaines, mais ça veut dire quoi ? Je ne pense pas que tout le monde accède au mouvement que je ressens à l'intérieur de moi quand tu me traite, c'est quand même particulier. » (J.3 L228-L236).</i>
		En accompagnement de problèmes physique	<i>« (...) de faire grandir la perception de soi. » (J.3 L263) « (...) c'est un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner (...) » (J.1 L160-L161) « Cette spécificité du travail corporel qui permet de construire ce lien entre la matière et l'énergie » (J.3 L239-L240). « (...) je dois dire que la somato-psychopédagogie m'a beaucoup aidé par rapport à mes opérations des deux prothèses de hanche. » (J.1 L14-L15). « (Pour) tous ceux qui sont dans une ouverture d'esprit et qui acceptent qu'autre chose que la médecine traditionnelle peut les aider (...) » (J.3 L249-L251).</i>

		Son regard sur la méthode	
	Apport de la gymnastique sensorielle	Accès à l'autonomisation	« (...) quand je fais l'exercice de flexion et d'extension je crois que c'est vraiment là que je réalise que je peux me reconnecter, il me fait beaucoup de bien cet exercice. Et la question que je me pose est : qu'est-ce que ça modifiait dans ma perception non seulement physique, mais dans la perception de soi. » (J.2 L74-L77).
		maintien ou retour à une globalité dans le quotidien.	« J'ai l'impression que c'est beaucoup moins désaxé que la dernière fois, je ressentais très nettement quand je faisais du mouvement que j'avais retrouvé mon axe. Depuis la dernière séance je veillais à ne pas perdre cet axe qu'on a gagné lors de la dernière séance et garder cet équilibre. » (J.2 L97-L100).
	Apport de la méditation	Remède à la dispersion	« Subjectivement par exemple en méditation (...) » (J.3 L109)
	Importance de l'entretien à directivité informative	Développement de l'attention, la présence	« Je me sens également de plus en plus présente durant les séances. » (J.1 L70-L71). « Très peu sensible, il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai senti ce bassin comme étant le mien. » (J.1 L45-L47). « (...) je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin. » (J.3 L142).
		Développement de la vie perceptive	« (...) j'ai perçu dans un autre niveau grâce à tes indications et ton guidage. » (J.2 L101-L102). « Je reconnais que j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience des mes iliaques et de la symphyse pubienne. Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne. » (J.2 L58-L61). « Cette méthode entretien une curiosité, une demande de réponse, ça met en réflexion (...) » (J.1 L147). « Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu fais, ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens. » (J.2 L108-L110)
		Développement de la	« Cette capacité à passer par l'expérience corporelle pour accéder à la compréhension des

		vie réflexive	<i>choses. » (J.3 L256-L257). « Je reconnais que j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience des mes iliaques et de la symphyse pubienne. Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne. » (J.2 L58-L61).</i>
		Développement de la mise en action, la confiance en soi, l'ouverture aux autres	<i>« (...) d'ailleurs ce qui me frappe également lorsque je sors de chez toi je me rends compte que lorsque je rencontre quelqu'un que je n'arrête pas de causer alors que d'habitude je suis quelqu'un de très réservé, de plutôt introvertie, j'ai l'impression d'avoir de la facilité à m'ouvrir aux autres je me souviens du regard d'un ami qui avait l'air de dire "c'est pas possible qu'est ce qu'on lui a fait ?" Ca libère une expression de soi, le dire, la mise en mot. » (J.1 L148-L152).</i>
		Apparition de prises de conscience par contraste	<i>« (...) je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi. Le fait que par moments tu me fasses prendre conscience par contraste me montre bien qu'il y a une évolution, une progression, une ouverture, depuis le début des séances. » (J.1 L121-L124) « Tout ce qui est axé sur le corps physique ça a été intensifié, le fait que je ressente, qu'on on parle, cette démarche m'a permis de m'approprier mon corps et de le rendre conscient. » (J.1 L84-L86)</i>
		Émergence de prises de conscience.	<i>« Dès que tu m'as dit que la vascularisation était libérée les sensations se sont équilibrées. » (J.2 L89-L90). « (...) j'ai perçu dans un autre niveau grâce à tes indications et ton guidage. » (J.2 L101-L102). « Lorsque tu m'expliques ce qui se passe en moi, j'ai l'impression d'accéder à plus de subtilité. Par exemple quand tu m'as rappelé que je pouvais fermer les yeux et que je sentirais peut-être mieux oui je me suis rappelé qu'effectivement tu m'avais déjà expliqué que lorsqu'on garde les yeux ouverts c'est le centre de la vue qui prend le dessus et on perd du ressenti. Effectivement dès que j'ai fermé les yeux je ressentais mieux et même je voyais le mouvement. » (J.2 L77-L82). « Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne. Je sentais bien le lien entre tes deux mains, à partir de ce moment-là, c'est vraiment devenu goûteux et une réalité, je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante. » (J.2 L60-L64).</i>
		Accès aux détails	<i>« Par exemple quand tu m'as rappelé que je pouvais fermer les yeux et que je sentirais peut-</i>

		<p>grâce à la compréhension des conditions nécessaires pour ressentir</p>	<p>être mieux oui je me suis rappelé qu'effectivement tu m'avais déjà expliqué que lorsqu'on garde les yeux ouverts c'est le centre de la vue qui prend le dessus et on perd du ressenti. Effectivement dès que j'ai fermé les yeux je ressentais mieux et même je voyais le mouvement. » (J.2 L78-L82).</p>
		<p>Accès à des changements de point de vue</p>	<p>« Pour moi c'est un guide qui me permet de savoir ce qui se passe. D'être plus présente, m'aide à localiser là où les choses se passent, c'est précieux pour moi. Après, parler de ce que je ressens me permet de mémoriser ce que je vis, le fait de raconter ce que j'ai vécu durant la séance me permet de mieux le comprendre et de lui donner un sens. Souvent la verbalisation ouvre sur d'autres considérations et c'est très bénéfique également. » (J.1 L154-L158).</p>
		<p>Accès à des remémorations</p>	<p>« C'est vrai que l'opération des prothèses de hanche c'est une marque, ça m'a marqué, j'entends encore les coups de marteau et je me disais est-ce qu'il faut ces coups de marteau pour qu'enfin j'atterrisse. Tu vois c'est vraiment un accouchement avec une force comme ça et une certaine violence au niveau des os, ce qui est vraiment plus dur, plus résistant, à cet endroit là et qui visait une onde de choc dans cette région qui n'est pas un hasard. Ce n'était pas les genoux ou ailleurs, c'était bien les hanches cette jonction entre le haut et le bas de mon corps. On retrouve ce lien du haut-bas encore une fois. » (J.3 L187-L193).</p>
		<p>Renforcement de la réciprocité actuante envers soi et thérapeute</p>	<p>« (...) Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu fais ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens. Je me sentais vraiment en phase avec toi en lien avec toi. Je me sentais touchée dans mon être. J'avais vraiment l'impression d'une matière qui se spiritualise si on peut dire ça comme ça. Avec un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une interaction entre les choses. Ce n'est pas séparé il y a vraiment un lien. » (J.2 L108-L113).</p>

4 Catégories prospectives issues des entretiens de Mathias

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Mathias concernant la catégorie prospective :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	Le projet initial	Douleurs physiques suite à un violent accident de voiture avec impact psychologique Demande de remise en forme physique et troubles du sommeil	<p>« En acceptant de revenir te voir dans un premier temps c'était par rapport à l'accident que j'ai eu avec mon copain et où physiquement j'avais des douleurs partout et je savais que le choc était physique et psychologique. » (M.5 L33-L35). « (...) le choc était violent » (M.1 L44-L45).</p> <p>« Une remise en forme, en plus je ne sais pas si tu peux faire quelque chose, j'ai du mal à dormir, ça fait des années. » (M.1 L30-L31). « Mon dos est en compote c'est pour ça que je suis venu. » (M.1 L44).</p>
	Le rapport au corps	Douleurs physique et crispations Corps maltraité, cicatrices séquelles de drogue, aucune sensation de bien-être	<p>« (...) j'ai mal partout, je me sens crispé. » (M.1 L9).</p> <p>« Mon corps je le maltraitais regarde j'ai toutes les cicatrices de mes shoots aux mains et ailleurs, je ne sais plus si ça va partir. » (M.5 L25- L27).</p> <p>« Sentir du bien-être dans mon corps je connaissais plus. Je l'ai tellement torturé qu'il était important de m'en occuper. » (M.5 L230- L231).</p> <p>« Je sens que mon corps et ma tête sont encore imprégné du choc de l'accident. » (M.1 L50-L51).</p>
	Le rapport au psychisme	Sous méthadone pour sevrage de drogue porteur d'un bracelet électronique	<p>« Je me suis drogué il y a quelques années simplement parce que je voulais m'éclater et c'est là que les problèmes sont arrivés parce que je me drogue et après tu es pris dans l'engrenage. » (M.1 L98-L100). « J'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter mais à chaque fois je replongeais pour une raison ou une autre » (M.5 L24-L25). « Au mois d'août 2010 j'ai fais une énième tentative sans trop y croire même si j'espérais quand même que se serait la bonne. » (M.5 L28-L29).</p> <p>« (...) je suis sous méthadone. » (M.1 L11). « Elle me permet de gérer le manque mais pas l'envie. » (M.1 L122).</p> <p>« (...) je suis passé en procès et j'ai écopé de 8 mois d'incarcération (...) deux ans de mise à l'épreuve. » (M.1 L16-L24). « Je vais avoir un bracelet électronique. C'est comme ça que je l'accepte c'est toujours mieux que d'être incarcéré à temps plein. Je crois que j'aurais été cassé à vie. » (M.1 L24-L25).</p>

		<p>Difficultés de gestion du manque psychologique</p> <p>Pas de compensation alcoolique</p> <p>Effets secondaires de la drogue</p> <p>Vie professionnelle sabordée</p> <p>Vie affective pauvre</p>	<p>« (...) je vais essayer d'en faire une opportunité, de remettre les pendules à zéro » (M.1 L27-L28).</p> <p>« Le manque psychologique c'est ce qu'il y a de plus dur à gérer. » (M.1 L124).</p> <p>« Par moments je me dégoûte moi-même, j'ai la haine, je me déçois moi-même. » (M.1 L133-L134).</p> <p>« J'avais plus du tout confiance en moi » (M.5 L25).</p> <p>« (...) j'étais très fragile et j'ai failli replonger. » (M.5 L19).</p> <p>« Je ne suis pas un as, pour décrire ce que je ressens. En fait je ne ressens pas beaucoup de choses. (...) j'espère que je vais y arriver. Par moment je commence à douter de moi. » (M.1 L146-L149).</p> <p>« Ma copine, la mère de mon enfant me disait que la drogue, c'était la pire rivale qu'elle puisse avoir. Elle me disait que j'aurais pu la tromper, ça lui aurait fait moins mal, mais contre la drogue elle se sentait vraiment impuissante » (M.1 L130-L132).</p> <p>« je ne bois pas d'alcool, alors que je vois que beaucoup compensent par une autre drogue comme l'alcool » (M.1 L125-L126).</p> <p>« (J'étais) A côté de mes pompes. Je recherchais toujours un état de bien-être que je ne retrouvais jamais. Par moment j'avais des tremblements, je n'arrivais plus à me concentrer, il m'est arrivé aussi d'avoir des bouffées délirantes, de l'angoisse » (M.5 L21- L23).</p> <p>« (...) je perdais sans cesse mon boulot parce que je faisais des conneries. » (M.5 L23- L24).</p> <p>« À cause de la drogue j'ai aussi loupée ma vie amoureuse » (M.1 L128- L129).</p>
	<p>1) L'évolution du projet initial.</p>	<p>Demande de poursuite des séances pour un accompagnement concernant le sevrage de drogue</p>	<p>« J'aimerais bien qu'on fasse une série de séance si tu es d'accord, je sens que ça me fait du bien, mais j'aimerais aussi m'en sortir et me remettre sur les rails. C'est dur d'y arriver tout seul (...) » (M.1 L81-L83).</p> <p>« Depuis que tu m'as fait la séance, je me sens moi-même, je sens que là maintenant je peux te dire que oui j'ai un choix, il y a une possibilité. C'est même quelque chose qui me semble facile. Je me sens prêt à faire le pari d'y arriver. » (M.1 L109-L111).</p> <p>« Je sens bien que j'aurais besoin d'autres séances. » (M.1 L145-L146).</p> <p>« Je savais intuitivement que tu pouvais m'aider et je crois qu'inconsciemment c'est comme si je m'engageais à respecter le pacte de ne pas replonger, je savais que c'était ma dernière chance et en même temps je n'étais pas certain. Quelque chose me poussait à revenir même si je ne savais pas trop quoi au départ » (M.5 L35-L38).</p> <p>« (...) après la première séance, je savais que tu pouvais m'aider (...) (M.5 L41).</p> <p>« d'habiter mon corps, me ressentir, de mieux me connaître, de me prendre en charge » (M.1 L192-L193).</p>

			« s'en sortir et se remettre sur les rails » (M.1 L82-L83)
Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	2) rapport au corps physique 2a) enrichissement du rapport au corps sensible	2a.1) perception du mouvement 2a.2) éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible	<p>« Je me sens nettement mieux, (...) et je sens que je n'ai pas pu complètement bien me poser. » (M.1 L53-L54).</p> <p>« (...) mon épaule était enfoncée » (M.1 L36).</p> <p>« (...) mon corps est encore tendu. Je me sens plus détendu quand même. » (M.1 L145).</p> <p>« (...) C'est comme quelque chose qui coule et circule. » (M.3 L95).</p> <p>« (...) je me sens quand même plus apaisé (...) c'est général. Maintenant je vais te dire, que j'ai senti qu'un moment donné ça s'est relâché. (...) c'est venu d'un coup (...) C'était au moment tu étais à la tête, quelque chose s'est relâché et c'est comme si ça passait tout le long de la colonne. (...) Je sentais un mouvement lent qui circulait et en même temps ça me détendait. » (M.1 L154-L167).</p> <p>« (...) je ressens rapidement le mouvement interne ou ses effets comme la paix, la confiance en moi, du bien-être (...) (M.5 L141-L142).</p> <p>« (...) ma globalité (...) c'est quand je sens partout (...) comme par exemple tu as tes mains sur mon épaule et je la ressens jusqu'aux doigts de pied (...) ce que tu me fais en haut résonne jusqu'en bas, comme si ça circule, il n'y pas de coupure. » (M.1 L63-L71).</p> <p>« (...) je pouvais respirer jusqu'au ventre » (M.1 L73).</p> <p>« Je ressens bien ma globalité. (...) C'est être ensemble dans le corps, c'est quand je suis conscient de ce que tu me fais, c'est sentir plus loin que sous tes mains, c'est par exemple quand je sentais que ma respiration diffusait partout, c'est quand je ressens mes contours. » (M.4 L79-L83).</p> <p>« (...) je pouvais respirer jusqu'au ventre » (M.1 L73).</p> <p>« (...) je sens que le relâchement diffuse, par exemple, quand tu es aux épaules je ressens jusqu'au bassin voire même jusqu'aux orteils. Ça se fait automatiquement. Avant je sentais jusqu'au bassin et je devais mettre ma conscience jusqu'aux orteils pour sentir le relâchement. Maintenant c'est direct, ça diffuse directement jusqu'aux orteils. » (M.3 L89-L93).</p> <p>« J'ai aussi plus de souplesse, je me sens moins raide. Ce qui est aussi en train de changer c'est qu'avant je respirais uniquement du ventre et pas de la cage thoracique et là ma respiration part de la cage thoracique et va jusqu'au ventre. (...) Je me sens moins oppressé. » (M.3 L95-L100).</p> <p>« Je me sens moins coincé dans mon corps, j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, plus de volume, je respire plus profond. » (M.1 L80-L81).</p> <p>« Ma respiration s'est posée, je respirais sans effort jusqu'au bas du ventre et jusqu'en haut de la tête. » (M.4 L72-L74).</p> <p>« (...) je me sens quand même plus apaisé. Physiquement aussi » (M.1 L154).</p>

	<p>3) rapport au psychisme</p>	<p>3.1) tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le sensible</p> <p>3.2) états d'être</p>	<p>« (...) c'est venu d'un coup (...). C'était au moment tu étais à la tête, quelque chose s'est relâché et c'est comme si ça passait tout le long de la colonne. (...) le mouvement interne circulait et en même temps ça me détendait. » (M.1 L159-L164).</p> <p>« Moralement je me sens bien, posé, calme et sans mauvaises pensées, je ne suis pas négatif. J'ai envie d'aller de l'avant dans la vie. » (M.3 L104-L105).</p> <p>« (...) je ressens rapidement le mouvement interne ou ses effets comme la paix, la confiance en moi, du bien-être (...) » (M.5 L141-L142).</p> <p>« J'ai confiance en moi. » (M.4 L43).</p> <p>« (...) il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. <u>Quelque chose s'est emboîté</u>, je suis moi avec moi, conscient quoi. » (M.4 L18-L19).</p> <p>« J'ai toujours l'espoir de m'en sortir et la vision de pouvoir y arriver. Pendant la séance je sentais que c'était possible, je me sentais moi-même. » (M.1 L127-L128).</p> <p>« J'ai envie de faire des choses. Comment expliquer ? Je me sens éveillé, pas éveillé réveillé mais par rapport à la conscience. Je sens que je suis vivant. Je suis en train d'avancer dans la vie. Avant les séances j'avais l'impression de passer à côté. » (M.3 L107-L109).</p> <p>« c'est un combat de tous les jours. Il faut vraiment prendre sur soi » (M.1 L104)</p> <p>« Plus le temps passe, et plus j'estime que ma vie a de la valeur. » (M.4 L9)</p> <p>« Pendant trop longtemps j'étais dans une spirale infernale qui me sortait de la vie. J'étais à côté de la plaque et plus je l'étais et plus je m'enfonçais. Depuis que tu m'as réaxé, je me sens de plus en plus moi-même, les idées claires. Ça tient bien, je me sens présent à moi-même. Plus du tout à côté de mes pompes. » (M.4 L11-L14).</p> <p>« (...) Je retrouve goût à la vie. Je n'ai plus envie de replonger. » (M.4 L53).</p> <p>« (...) je me sens quand même plus apaisé (...) Physiquement aussi. » (M.1 L154).</p> <p>« (...) j'ai senti que je me suis relâché encore plus profondément, dans tout le corps et surtout nerveusement. » (M.4 L71-L72).</p> <p>« C'est venu d'un coup, comme des taches bleues violet devant les yeux (...) (ressenti) De l'apaisement. » (M.3 L24-L27).</p> <p>« (...) je voyais de nouveau le bleu sans rien faire et effectivement c'est quand je me sens calme posé, je me sens bien relâché. » (M.4 L78-L79).</p> <p>« J'ai l'impression d'avoir grandi, de me sentir adulte alors qu'avant les séances je me sentais toujours l'enfant de mes parents. (...) j'ai coupé un cordon si tu veux, je suis plus moi. » (M.5 L106-L109).</p> <p>« je suis de nouveau vivant » (M.5 L83)</p> <p>« C'était comme une force qui me redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre » (M.5 L84-L85)</p>
--	---------------------------------------	--	--

			<p>sers à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais pas comment l'expliquer mais c'est venu tout seul. » (M.1 L137-L139).</p> <p>« Je ne me suis plus désaxé quand je reviens, je reste centré, je me stabilise. Je me sens de plus en plus solide. » (M.5 L145-L146).</p> <p>« Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête. » (M.3 L31-L32).</p> <p>« C'est comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair. » (M.3 L47)</p> <p>« Je sens que j'arrive mieux à percevoir mes tensions ou mon relâchement même chez moi à la maison » (M.3 L30-L31).</p> <p>« J'essayais de me concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur de moi et ce que tu fais pour pouvoir te le redire à l'entretien » (M.2 L27-L28).</p> <p>« Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur. » (M.4 L46).</p> <p>« J'apprends de mieux en mieux à faire confiance à ce que je ressens et c'est précieux. » (M.4 L98-L99).</p> <p>« J'apprends à mieux me ressentir, ça me donne de l'énergie pour faire des choses et régler des problèmes et dans la démarche que j'ai faite, ça m'a bien aidé à me sortir d'une dépendance alors que ça faisait quand même pas mal de temps que je butais dessus. Même mon médecin qui connaît la méthode est étonné de mes progrès. De ma détermination. Il m'a déjà félicité. Il m'a encouragé à continuer les séances. » (M.5 L191-L195).</p> <p>« Je suis content de pouvoir agir de moi-même, pendant la séance et chez moi je peux me relâcher déjà physiquement et de plus en plus dans ma tête, je gère de mieux en mieux les moments où je serais tenté de replonger dans la dépendance, c'est les moments où je stress, mais maintenant j'ai des outils pour me poser, je fais du mouvement où je m'occupe, je fais du jardinage où du rangement. » (M.3 L60-L64).</p> <p>« J'apprends à me relâcher et avancer dans la vie. J'attends avec impatience les nouveaux progrès. » (M.3 L70-L71).</p> <p>« Avant je remarquais que j'étais détendu quand ça relâchait et maintenant je sens que je suis tendu parce que je ne relâche pas, c'est subtil la différence, mais c'est important pour moi. » (M.3 L40-L42).</p> <p>« Mais avant je ne sentais même pas quand j'étais crispé. C'était normal. » (M.3 L57).</p> <p>« Tu m'as appris à me poser, à avoir confiance en moi. » (M.4 L51-L52).</p> <p>« J'ai vu de la couleur parce que j'étais attentif à la chose. » (M.3 L22)</p> <p>« Ça permet d'être plus en relation avec soi-même, ça permet de faire des choix par rapport à ta vie beaucoup plus facilement et plus juste lorsque je suis accordé dans ma tête et dans mon corps. » (M.5 L65-L67)</p> <p>« (...) permet de mettre en accord le corps et l'esprit. (...) tu apprends à développer tes</p>
--	--	--	--

			<p>sensations corporelles. C'est une méthode naturelle. » (M.5 L7-L9).</p> <p>« (Efficacité) sur les problèmes psychologiques, si je me ressens mieux, je suis mieux avec moi et ça me permet d'évoluer plus facilement dans la vie. Quand j'avais des préoccupations dans ma tête, tout de suite je ressentais aussi la trace dans mon corps qui avait aussi des tensions et au fur et à mesure que mes tensions physiques relâchaient je me sentais et maintenant encore mieux dans ma tête, plus calme, les problèmes n'ont plus la même importance ou tu trouves une solution. » (M.5 L70-L75).</p> <p>« (...) par moment. Je m'endormais, je me réveillais. (...) je me sentais plutôt vide. (...) Plutôt agréable. J'essayais de me concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur de moi et ce que tu fais pour pouvoir te le redire à l'entretien. (...) quand je sens quelque chose je l'oublie très vite. J'ai du mal à expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus. » (M.2 L23-L31).</p> <p>« (...) je me sens plus habité, plus moi (...) (sensation de chaleur) j'avais déjà oublié, le long de la colonne (...). Quand tu étais au crâne c'est devenu plus lumineux, mais je n'ai pas vu de couleur. (Concernant la vitalité) non j'ai plutôt envie de dormir, je ressens ma fatigue parce que j'ai passé une nuit blanche. » (M.2 L35-L42).</p> <p>« (...) le mental et la logique qui disent le contraire. » (M.4 L85).</p> <p>« (...) c'est difficile de rester présent. » (M.2 L33)</p> <p>« J'ai des nouveaux repères je ressens ce qui est bien pour moi, comme travail ou comportement bien que des fois j'hésite encore. » (M.5 L54-L55).</p> <p>« Par rapport à mon fils (...) je suis beaucoup plus conscient ou plutôt plus responsable, je suis plus strict sur l'heure du coucher même quand il roupète, je ne cède plus s'il a classe le lendemain. Mais les changements ne sont pas aussi flagrants comme je le voudrais (...) » (M.5 L179-L184).</p> <p>« Je ressens des choses positives. » (M.4 L60).</p> <p>« (...) faire des choix (...) plus juste lorsque je suis accordé dans ma tête et dans mon corps. » (M.5 L65-L67),</p> <p>« Tout de suite après la séance, je vais mieux, j'ai la pêche, je suis calme, détendu, j'ai aussi plus confiance en moi. » (M.3 L66-L67).</p> <p>« Moralement je me sens bien, posé, calme et sans mauvaises pensées, je ne suis pas négatif. J'ai envie d'aller de l'avant dans la vie. » (M.3 L104-L105).</p> <p>« J'ai envie de faire des choses. Comment expliquer ? Je me sens éveillé, pas éveillé réveillé mais par rapport à la conscience. Je sens que je suis vivant. Je suis en train d'avancer dans la vie. Avant les séances j'avais l'impression de passer à côté. » (M.3 L107-L109).</p>
--	--	--	--

		<p>c) prise de conscience de ses limites</p> <p>d) changement d'attitude</p>	<p>« Au début quand j'arrivais, j'étais tendu, tordu, désaxé, fatigué, je m'endormais, je ne me rendais même pas compte de mon état. Au fur et à mesure des séances j'ai remarqué que j'étais clair dans ma tête, positif, je ne tournais plus en rond dans mes pensées, parfois je me sens vide, plus léger, je ressens rapidement le mouvement interne ou ses effets comme la paix, la confiance en moi, du bien-être. Je ne m'endors plus pendant la séance ou très peu quand tu es profond mais je ne dors pas vraiment mais je sens que tu es profond, je reste de plus en plus présent avec toi et ce que je ressens. (...) Je ne me suis plus désaxé quand je reviens, je reste centré, je me stabilise. Je me sens de plus en plus solide. Je savais déjà que le corps et l'esprit étaient liés parce qu'on avait déjà fait des séances il y a quelques années. » (M.5 L138-L147).</p> <p>« Je sentais qu'il y avait du bon en moi. » (M.5 L83-L84).</p> <p>« Dans mon comportement au boulot, c'est pareil avant j'étais fonceur dans le genre vite, vite, vite et là je suis plus réfléchi, plus présent à ce que je fais du coup je fais moins de conneries. Mon chef m'apprécie, j'ai une conduite plus souple avec les camions, j'ai remarqué qu'avec ma nouvelle façon d'être, je conduis différemment, je regarde au loin, je suis présent à ce que je fais, j'anticipe, je suis celui qui consomme le moins d'essence au boulot, je lui fais faire des économies à mon patron. C'est le fait d'être plus calme, plus posé. Même en voiture je conduis différemment je suis plus calme, je pars à l'heure, avant c'était la course le stress. J'ai un autre exemple, j'avais tous les deux mois des amendes pour une chose ou une autre, là c'est depuis que je viens en roulant tous les jours que je n'ai pas eu d'amende et des flics il y en a de plus en plus. Je respecte plus les vitesses, je pars à l'heure, je suis plus cool. Je m'arrête aux stops, je suis plus normal, j'ai une conduite plus calme, plus responsable je dirais. Je trouve que je me suis bien calmé et je m'en porte mieux. » (M.5 L165-L177).</p> <p>« J'apprends à mieux me ressentir, ça me donne de l'énergie pour faire des choses et régler des problèmes et dans la démarche que j'ai faite, ça m'a bien aidé à me sortir d'une dépendance alors que ça faisait quand même pas mal de temps que je butais dessus. Même mon médecin qui connaît la méthode est étonné de mes progrès. De ma détermination. Il m'a déjà félicité. Il m'a encouragé à continuer les séances. » (M.5 L191-L195).</p> <p>« Ça me permet d'évoluer dans la vie (...) Pour moi ça été de sortir de ma dépendance, de trouver du travail, d'organiser ma vie, de retrouver ma place de père. » (M.5 L75-L78).</p> <p>« (...) ça m'a aidé à relancer la vie en moi. Je me souviens que pendant une séance je me suis dit ça y est, je suis de nouveau vivant. Je me ressentais. Je me sentais concerné. Je sentais qu'il y avait du bon en moi. Je ressentais la vie à l'intérieur de moi. C'était comme une force qui me redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre. Je reprenais</p>
--	--	--	---

		<p>e) capacité de résilience</p>	<p>confiance en moi. (M.5 L82-L86). <i>« Ça m'a aidé à faire des démarches comme, bien que ce soit des détails, ranger ma maison et je peux te dire que j'avais accumulé du bordel. M'organiser dans le rangement, dans le ménage, les courses. J'ai pu passer à l'action dans mon quotidien. Avant je restais couché toute la journée parce que je ne dormais pas la nuit. J'étais désynchronisé. » (M.5 L90-L94). « J'ai l'impression d'avoir grandi, de me sentir adulte alors qu'avant les séances je me sentais toujours l'enfant de mes parents. (...) j'ai coupé un cordon si tu veux, je suis plus moi. » (M.5 L106-L109). « ma réponse est évidente » (M.4 L84) « (...) le quotidien ne me pèse plus. Je ressens des choses positives. » (M.4 L60). « Comme je ne pouvais pas sortir de chez moi après 17h, je me suis organisé autour de cette contrainte qui finalement m'a permis de m'organiser dans ma maison. » (M.4 L46-L48). « Je redémarre une nouvelle vie. » (M.5 L135). « En apprenant à me ressentir je deviens moi-même, je suis clean, j'ai envie de m'en sortir, d'avoir une vie normale.(...) gagner ma vie, avoir du boulot, une maison, être capable de m'occuper de M. (son fils), de ma vie, de devenir responsable de moi-même et autonome et surtout me sentir bien comme maintenant. » (M.3 L83-L88).</i></p> <p>« Je suis dans la vie, dans le quotidien. Le matin j'ai envie de me lever et de faire des choses. Avant j'essayais de me persuader de m'en sortir mais comment dire le cœur n'y était pas, ça ne venait pas de l'intérieur, c'était juste mental mais je ne le ressentais pas dans mes tripes, maintenant je n'ai presque pas d'efforts à faire, il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec moi, conscient quoi. » (M.4 L14-L19). « (...) ça m'a aidé à relancer la vie en moi. » (M.5 L82) « J'ai réalisé que la séance me procurait un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même. (...) (Être moi-même c'est) Justement ressentir mon corps, me ressentir, être sobre, sentir du bien- être, apprendre à dire ce que je ressens, ce n'est pas facile de décrire mais j'y arrive de mieux en mieux. Non ? (rire) » (M.5 L42-L48).</p>
	<p>2) Relation aux autres</p>	<p>a) relation aux proches</p>	<p>« (...) j'ai envie de m'en sortir, d'avoir une vie normale (...) gagner ma vie, avoir du boulot, une maison, être capable de m'occuper de M. (son fils), (...) » (M.3 L84-L86). « Dès que cette pièce sera rangée, je ferais une salle de jeu pour mon fils. J'ai descendu la télé qui était dans la chambre parce qu'il ne dormait pas le soir. Je compte lui refaire sa chambre. Je réorganise ma vie et celle de mon fils. » (M.4 L27-L29).</p>

		<p>b) relation au praticien</p> <p>c) relation professionnelle</p> <p>d) relations en général</p>	<p>« J'ai confiance en moi. Après j'ai des projets de vacances avec mon fils, je vais rejoindre ma sœur en Slovénie fin mai, car je n'aurais plus mon bracelet électronique, j'ai bénéficié d'une réduction de peine de deux mois pour bonne conduite. Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur. » (M.4 L43-L46).</p> <p>« J'ai accepté ma peine, j'en ai fait quelque chose de positif, un nouveau départ, l'opportunité pour m'occuper de moi, de mon fils. De ma vie. » (M.4 L50-L51).</p> <p>« J'aime de trop les moments que je passe avec mon fils, j'ai plein de complicité avec lui. Avec sa mère, le courant est difficile, en fait je ne me laisse plus faire et elle ne comprend pas ce qui m'arrive. » (M.4 L63-L65).</p> <p>« Par rapport à mon fils (...) je suis beaucoup plus conscient ou plutôt plus responsable, je suis plus strict sur l'heure du coucher même quand il roupète, je ne cède plus s'il a classe le lendemain. Mais les changements ne sont pas aussi flagrants comme je le voudrais » (M.5 L179-L184).</p> <p>« Ça me permet d'évoluer dans la vie (...) Pour moi ça été de sortir de ma dépendance, de trouver du travail, d'organiser ma vie, de retrouver ma place de père. » (M.5 L75-L79).</p> <p>« Toi-même tu ressentais la différence on est devenu complice. » (M.5 L144-L145)</p> <p>« Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur. » (M.4 L46).</p> <p>« Mon réseau social s'ouvre, je rencontre de plus en plus de gens. Avant forcément les gens que je fréquentais n'étaient pas recommandables, même si la plupart étaient gentils. Depuis que j'ai quitté le milieu, j'ai fait le vide autour de moi à part mon copain d'enfance, celui avec qui j'ai eu l'accident.</p> <p>Tout doucement je rencontre de nouvelles personnes, ce n'est pas évident de faire connaissance avec des gens cleans. » (M.4 L38-L43).</p>
	4) Passage à l'action	Transfert dans le quotidien	<p>« Je sens que j'arrive mieux à percevoir mes tensions ou mon relâchement même chez moi à la maison. » (M.3 L30-L31).</p> <p>« Je sens quand je suis fatigué, je peux aller au lit. Je fais la cuisine » (M.3 L5)</p> <p>« Ça me permet de passer à l'action dans le quotidien. Même si c'est des petites choses, j'étais voir pour mes impôts, j'ai demandé un étalement, je me suis occupé de mes PV, le jour même où j'ai reçu les papiers pour payer l'eau, je m'en suis occupé. J'ai réussi à faire en sorte qu'ils me remboursent, c'est à noter dans le calendrier. » (M.4 L19-L22).</p> <p>« Je redémarre une nouvelle vie » (M.5 L135)</p> <p>« (...) chez moi avant j'attendais que ce soient le souk pour faire le ménage et maintenant je range petit à petit. Comme tu dis j'ai l'esprit plus clair, c'est une réalité qui se traduit dans</p>

			<p><i>mon quotidien. C'est plein de petits trucs comme ça qui me montrent que j'ai changé ». (Rire) en même temps que tu organises mon corps, j'organise ma vie. (M.3 L78-L81).</i></p> <p><i>« J'ai fait du rangement, je trie mes papiers, je suis en train de les classer dans des classeurs. J'ose mettre le nez dans des choses que je fuyais avant comme les problèmes d'argent, je laissais tous les papiers s'accumuler, pendant 7 ans, tu vois un peu le bordel qu'il peut y avoir chez moi. » (M.4 L24-L27).</i></p> <p><i>« Comme je ne pouvais pas sortir de chez moi après 17h, je me suis organisé autour de cette contrainte qui finalement m'a permis de m'organiser dans ma maison. » (M.4 L46-L48).</i></p> <p><i>« Je suis fier de moi, je recommence à me faire confiance et surtout j'assume de nouveau le quotidien. (M.4 L62-L63).</i></p> <p><i>« Dès que cette pièce sera rangée, je ferais une salle de jeu pour mon fils. J'ai descendu la télé qui était dans la chambre parce qu'il ne dormait pas le soir. Je compte lui refaire sa chambre. Je réorganise ma vie et celle de mon fils. » (M.4 L27-L29).</i></p> <p><i>« Je cherche du boulot, je fais des démarches administratives que je n'ai jamais faites avant. J'ai des projets. J'ai envie d'acheter la maison de mes grands parents ou j'habite, pour ça il faut que je bosse, je voudrais trouver dans le transport international pour payer assez rapidement et après me lancer dans des projets plus importants, j'ai envie de bosser, en fait j'ai des projets. » (M.4 L29-L33).</i></p> <p><i>« (...) je me sens prêt pour d'autres entretiens, pour entreprendre des actions, je vais aller m'inscrire en plus dans des boîtes intérim. Je suis content de la confiance qui se développe en moi. » (M.4 L110-L112).</i></p> <p><i>« Oui c'est l'urgence du quotidien, tu te rends compte j'ai déjà eu trois entretiens. Même si je n'ai pas encore de réponses, les choses bougent. J'ai contacté la fille que tu m'as dit qui s'occupe de la réinsertion, le courant a super bien passé, pour elle il n'y a pas de problème, je devrais trouver un emploi. J'ai refait mon CV. J'ai l'espoir d'y arriver. » (M.4 L35-L38).</i></p> <p><i>« Progressivement je reprends ma vie en main. Je retravaille, je m'occupe de mon fils, j'ai des projets, acheter ma maison, rechercher un boulot en Suisse pour gagner plus. J'ai des nouveaux repères, je ressens ce qui est bien pour moi, comme travail ou comportement bien que des fois j'hésite encore. » (M.5 L52-L55).</i></p> <p><i>« J'ai remarqué qu'avant quand je travaillais j'étais toujours en retard, maintenant je me douche le matin, je prends un petit déjeuner, j'arrive à l'heure, c'est des choses que je ne faisais pas avant. C'est des détails d'hygiène de vie, justement de vie qui me montrent que j'ai changé. » (M.5 L160-L163).</i></p>
--	--	--	---

			<p>« Je viens régulièrement chez toi pour vérifier si je suis accordé dans mon corps et ma tête (rire), je fais du sport, j'ai ressorti mon rameur entre autre, j'aide beaucoup mon père dans le jardin, je bricole, je fais attention à ce que je mange, je me fais plaisir avec des petits plats, j'ai du plaisir à inviter du monde et faire la cuisine. (...) (Avant les séances) impensable, je mangeais n'importe quoi, n'importe quand, des "Mac Do", je ne faisais pas attention à ma façon de m'habiller » (M.5 L211-L217).</p> <p>« Je suis allé voir ma sœur en Slovénie avec mon fils et mes parents (...) » (M.5 L199).</p> <p>« (Sa qualité de vie a évolué) Largement, je ne suis plus au rouge à la banque, j'apprends à gérer mon budget, je suis capable de faire des choix, même si c'est difficile des fois je craque pour des conneries, avant c'était ma dépendance qui me dictait mes choix. » (M.5 L197-L199).</p> <p>« Déjà c'est agréable, ça me fait du bien, ça me soulage déjà physiquement et quand je repars de chez toi, je suis plus détendu, j'ai moins de mal avec mon sevrage parce que je me sens plus calme, je passe des bonnes nuits et j'ai l'impression que je peux maîtriser, ou, du moins, je suis plus clair dans ma tête. J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après la séance. (...) (Les effets de la séance se font sentir), je dirais pendant deux ou trois jours je dors mieux et après progressivement je redors moins bien et le reste suit. » (M.2 L55-L62).</p>
	<p>5) aspect formateur pendant la séance</p>	<p>a) lien entre libération physique et état psychologique</p>	<p>« (...) c'est venu d'un coup (...). C'était au moment tu étais à la tête, quelque chose s'est relâché et c'est comme si ça passait tout le long de la colonne. (...) le mouvement interne circulait et en même temps ça me détendait. » (M.1 L159-L164).</p> <p>« Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête. (...) C'est comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair. » (M.3 L31-L47).</p> <p>« J'ai réalisé que la séance me procurait un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même. (...) (Être moi-même c'est) Justement ressentir mon corps, me ressentir, être sobre, sentir du bien- être, apprendre à dire ce que je ressens, ce n'est pas facile de décrire mais j'y arrive de mieux en mieux. Non ? (rire) » (M.5 L42-L48).</p> <p>« La globalité (...) c'est quand je sens partout (...) comme par exemple tu as tes mains sur mon épaule et je la ressens jusqu'aux doigts de pied (...) ce que tu me fais en haut résonne jusqu'en bas, comme si ça circule, il n'y pas de coupure. » (M.1 L63-L71).</p> <p>« (...) Je sens que le relâchement diffuse, par exemple, quand tu es aux épaules je ressens</p>

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p><i>jusqu'au bassin voire même jusqu'aux orteils. Ça se fait automatiquement. Avant je sentais jusqu'au bassin et je devais mettre ma conscience jusqu'aux orteils pour sentir le relâchement. Maintenant c'est direct, ça diffuse directement jusqu'aux orteils. (...) C'est comme quelque chose qui coule et circule. J'ai aussi plus de souplesse, je me sens moins raide. Ce qui est aussi en train de changer c'est qu'avant je respirais uniquement du ventre et pas de la cage thoracique et là ma respiration part de la cage thoracique et va jusqu'au ventre. (...) Je me sens moins oppressé. » (M.3 L89-L100).</i></p> <p><i>« Quand tu me disais que ma dorsale était bloquée je ne l'ai pas senti, juste quand elle a lâchée j'ai senti de la chaleur. D'ailleurs elle remontait le long du cou » (M.4 L75-L77).</i></p> <p><i>« Je sentais un mouvement lent qui circulait dans tout le corps et ça me détendait. » (M.1 L164)</i></p> <p><i>« Par rapport à ma préoccupation de boulot ma réponse est évidente c'est non, je n'ai pas envie d'accepter, ça c'est spontané, après il y a le mental et la logique qui disent le contraire. C'est du jugement, il faudrait que et tout et tout(...) Je sens bien que ce serais bien de m'écouter, mais je sens aussi la force du "il faut que et je dois", c'est par rapport à des considérations extérieures. Intérieurement c'est non. (...), (rire) comme ça c'est évident que c'est non, donc c'est non (...) C'est OK pour moi, je sens que c'est juste dans le moment, c'est justement ça, il faut que j'apprenne à faire confiance à ce que je ressens. Dire oui, se serais bien par rapport à mes parents. Je crois que c'est ça me respecter et me faire confiance. C'est assumer mes choix au risque de déplaire à l'autre. Quand je suis accordé, la décision est plus facile à prendre elle vient de l'intérieur comme une évidence. Ma tête et mon corps sont d'accord. Je fais bien la différence maintenant. J'apprends de mieux en mieux à faire confiance à ce que je ressens et c'est précieux. » (M.4 L83-L99).</i></p> <p><i>« Avant j'avais toujours besoin d'une référence extérieure comme mes parents ou ma sœur et là, déjà je ressens ce qui est bon pour moi et ensuite j'assume, même si leur avis est important justement ça permet que je me positionne mieux avec d'autres idées sur la chose. » (M.4 L101-L103).</i></p> <p><i>« (...) pendant la séance je me disais qu'il ne fallait pas que je m'en veux encore plus, ça ne sers à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais pas comment l'expliquer mais c'est venu tout seul. » (M.1 L137-L139).</i></p>
<p>1.4) Dimension soignante</p>		<p>Détente physique, aide au sevrage</p>	<p><i>« Déjà c'est agréable, ça me fait du bien, ça me soulage déjà physiquement et quand je repars de chez toi, je suis plus détendu, j'ai moins de mal avec mon sevrage parce que je me</i></p>

	<p>Importance de la méthode et du thérapeute :</p>	<p><i>sens plus calme, je passe des bonnes nuits et j'ai l'impression que je peux maîtriser, ou, du moins, je suis plus clair dans ma tête. J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après la séance. (...) (Les effets de la séance se font sentir), je dirais pendant deux ou trois jours je dors mieux et après progressivement je redors moins bien et le reste suit. » (M.2 L55-L62).</i></p> <p><i>« Je suis content de pouvoir agir de moi-même, pendant la séance et chez moi je peux me relâcher déjà physiquement et de plus en plus dans ma tête, je gère de mieux en mieux les moments où je serais tenté de replonger dans la dépendance, c'est les moments où je stress, mais maintenant j'ai des outils pour me poser, je fais du mouvement où je m'occupe, je fais du jardinage où du rangement » (M.3 L60-L64).</i></p> <p><i>« Déjà quand je viens je me réjouis, ça m'aide aussi à tenir, le fait de savoir que je ne dois pas attendre longtemps, de savoir que tout de suite après la séance, je vais mieux, j'ai la pêche, je suis calme, détendu, j'ai aussi plus confiance en moi. (...) les deux, (la méthode et le thérapeute) parce que je peux te parler de mes préoccupations et en même temps tu m'apprends à mieux ressentir mon corps» (M.3 L64-L69).</i></p> <p><i>« C'était une véritable resocialisation. J'ai retrouvé du travail grâce à toi et la méthode aussi. » (M.5 L101-L102).</i></p> <p><i>« (...) je me suis senti soutenu, pas jugé, en plus c'est super agréable les séances je trouve toujours qu'elles sont trop courtes. Je me réjouis à chaque fois de venir. Je sais que je vais me sentir bien, accordé et confiant en moi. » (M.5 L104-L106).</i></p> <p><i>« Il y a toi et la SPP. C'est un tout, c'est complet. » (M.5 L160).</i></p> <p><i>« Pour moi, c'est très important la personne tout autant que la technique, il fallait vraiment que je te fasse confiance pour traiter de mon cas, il faut lâcher prise, se relâcher, le toucher est profond et quelque part je te confie toute ma personne. Et il y a toutes les confidences que je te fais, de ce que je vis, je ressens, sur ma vie. Ce n'est pas évident de se laisser faire et en même temps d'être présent, (...) » (M.5 L224-L228).</i></p> <p><i>« J'aurais du mal à aller chez quelqu'un d'autre à moins de déménager à l'autre bout de la France, parce que ça marche bien avec toi, je me sens en confiance on a de bonnes relations, tu me connais, tu connais mon histoire. Je suis satisfait du travail qu'on fait ensemble, je ne vois pas pourquoi j'irais ailleurs. Maintenant si une personne n'accroche pas avec toi, je pense que ça vaut le coup d'essayer la méthode avec quelqu'un d'autre parce que c'est une méthode qui s'occupe aussi bien de ton sommeil tes bobos physiques et qui t'apprends à te ressentir et avancer dans la vie ». (M.5 L244-L250).</i></p> <p><i>« (Efficacité) sur les problèmes psychologiques, si je me ressens mieux, je suis mieux avec</i></p>
--	---	---

			<p><i>moi et ça me permet d'évoluer plus facilement dans la vie. Quand j'avais des préoccupations dans ma tête, tout de suite je ressentais aussi la trace dans mon corps qui avait aussi des tensions et au fur et à mesure que mes tensions physiques relâchaient je me sentais et maintenant encore mieux dans ma tête, plus calme, les problèmes n'ont plus la même importance ou tu trouves une solution. » (M.5 L70-L75).</i></p> <p><i>« Ça me permet d'évoluer dans la vie (...) Pour moi ça été de sortir de ma dépendance, de trouver du travail, d'organiser ma vie, de retrouver ma place de père. » (M.5 L75-L79).</i></p> <p><i>« (...) ça m'a aidé à relancer la vie en moi. Je me souviens que pendant une séance je me suis dit ça y est, je suis de nouveau vivant. Je me ressentais. Je me sentais concerné. Je sentais qu'il y avait du bon en moi. Je ressentais la vie à l'intérieur de moi. C'était comme une force qui me redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre. Je reprenais confiance en moi. (M.5 L81-L86).</i></p> <p><i>« Ça m'a aidé à faire des démarches comme bien que ce soit des détails, ranger ma maison et je peux te dire que j'avais accumulé du bordel. M'organiser dans le rangement, dans le ménage, les courses. J'ai pu passer à l'action dans mon quotidien. Avant je restais couché toute la journée parce que je ne dormais pas la nuit. J'étais désynchronisé. » (M.5 L90-L94).</i></p> <p><i>« J'ai l'impression d'avoir grandi, de me sentir adulte alors qu'avant les séances je me sentais toujours l'enfant de mes parents. (...) j'ai coupé un cordon si tu veux, je suis plus moi. » (M.5 L106-L109).</i></p> <p><i>« Sur les enfants c'est efficace aussi j'ai vu les résultats sur mon fils, il écrit mieux, se sent mieux dans sa peau. (...) je voyais ses progrès après chaque séances, il écrivait mieux en classe et dès qu'on espaçait trop même quand j'allais mieux il recommençait à avoir des difficultés en écriture. Je pense que ça peut aider tout le monde, toutes les personnes qui ont un problème et qui veulent s'en sortir. Je crois qu'il faut une ouverture d'esprit et comprendre qu'il y a un lien entre le corps et d'esprit. » (M.5 L116-L123).</i></p> <p><i>« Après la séance, la plupart du temps je réfléchis autrement, je suis beaucoup plus positif, j'ai beaucoup plus confiance en moi. Je commence à envisager l'avenir, ça fait du bien de savoir que je suis entrain de faire ce qu'il faut. » (M.3 L71-L74).</i></p> <p><i>« Tu m'as appris à me poser, à avoir confiance en moi. (M.4 L51-L52).</i></p> <p><i>« (concernant son mal de dos) non plus du tout. (...) c'était flagrant à chaque séance ma douleur disparaissait et là je me rendais pas compte que je n'avais plus mal. » (M.2 L50-L53).</i></p> <p><i>« (...) je dors comme un bébé » (M.5 L96).</i></p>
--	--	--	---

		<p>Impact sur leurs douleurs physique</p> <p>Impact sur la vitalité et le sommeil</p>	<p>« (...) sur mes problèmes physiques genre des douleurs de toutes sortes comme mon mal de dos suite à l'accident que par rapport à la dépendance. Ça m'a aidé à passer un cap difficile concernant mon sevrage par rapport à la drogue. » (M.5 L12-L14).</p> <p>« (...) efficace sur les problèmes physiques (...) mal au dos et dans la nuque ou quand je m'étais foulé ma cheville. » (M.5 L67-L69).</p> <p>« Je dors mieux même si je me réveille souvent et que j'ai un sommeil entrecoupé je me rendors facilement et je me sens beaucoup moins fatigué » (M.3 L105-L106).</p> <p>« (...) j'ai encore quelques douleurs au niveau du dos » (M.1 L53)</p>
--	--	---	---

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Mathias concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
Importance du thérapeute	Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie		<p>« Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur. » (M.4 L45-L46).</p> <p>« (...) parce que tu as arrêté de fumer et on a déjà parlé de tout ça il y a quelques années mais j'ai fait le con et je n'ai plus osé revenir, maintenant qu'on en a parlé j'accepte ton contrat. En plus ta méthode me plait bien parce qu'on n'est pas en train de ressasser mon passé et rechercher les causes de mon comportement, mais comment je peux m'en sortir, en plus tu es pour moi une personne avec qui je me sens à l'aise, compris et pas jugé. » (M.1 L88-L92).</p> <p>« J'ai besoin d'une personne en qui j'ai confiance et extérieure à ma famille. » (M.1 L114-L115).</p> <p>« (...) je suis déjà venu il y a quelques années et le courant avait bien passé, c'est une question de feeling, je ne me suis jamais senti jugé, mais je n'avais plus le courage de revenir, comme j'avais repris, j'avais l'impression de t'avoir trahi, d'avoir trahi ta confiance comme de tout ceux qui me sont chers. Et peut-être aussi parce que je n'étais pas encore prêt pour aller plus loin. » (M.1 L185-L189).</p> <p>« (...) tu me suivais, me conseillais, me soutenais, tu t'es montrée disponible, patiente, sans me juger, tu m'as fait confiance. » (M.5 L157-L158).</p> <p>« J'ai envie de choisir la personne qui va m'accompagner. » (M.1 L177-L178)</p> <p>« (...) le fait de savoir que je te verrais bientôt et que j'allais me sentir motivé m'aidait beaucoup (...) » (M.5 L233-L235).</p> <p>« (...) je me sentais en confiance avec toi et j'étais prêt à m'engager. (M.5 L41-L42).</p>
Importance de la méthode :	Importance d'un travail à médiation corporelle		<p>« Je suis content de pouvoir agir de moi-même, pendant la séance et chez moi je peux me relâcher déjà physiquement et de plus en plus dans ma tête, je gère de mieux en mieux les moments où je serais tenté de replonger dans la dépendance, c'est les moments où je stresse, mais maintenant j'ai des outils pour me poser, je fais du mouvement où je m'occupe, je fais du jardinage où du rangement » (M.3 L60-L64).</p>

			<p>« quand je sens quelque chose, je l'oublie très vite » (M.2 L30).</p> <p>« C'est clair que j'accroche, je sens combien ça me fait du bien. C'est un plus pour moi » (M.1 L117-L118).</p> <p>« En plus je connais la méthode et je l'apprécie beaucoup » (M.1 L189).</p> <p>« (...) juste parler et la méthadone ne me suffit pas, j'ai besoin d'autre chose. » (M.1 L191-L192).</p> <p>« Ça permet de mettre en accord le corps et l'esprit. Si tu te sens bien dans ton corps tu te sens bien dans ta tête. À travers l'expérience corporelle que tu nous fais vivre, tu apprends à développer tes sensations corporelles. C'est une méthode naturelle. Je dirais que pour moi ça a bien marché » (M.5 L7-L10).</p> <p>« (...) il faut avoir un minimum de moyens financiers et déjà vouloir s'en sortir, » (M.5 L113-L114).</p> <p>« Il faut participer, être actif. Travailler sur soi et surtout sur son corps peut améliorer beaucoup de choses, ta santé, ton quotidien, tes relations aux autres. » (M.5 L124-L126).</p> <p>« Il faut rester présent et ressentir ce qui se passe dans le corps. Si tu as du mouvement, de la chaleur, des pensées, ce qui se passe quoi..., pour apprendre à mieux te ressentir et te connaître. Même les gens qui n'ont pas de problèmes particuliers peuvent venir car personne ne nous apprend à nous ressentir et à apprendre des choses de ce qu'on ressent. De toute manière chaque personne je pense a envie d'améliorer son quotidien et sa vie. Qui n'a pas envie de se sentir mieux ? » (M.5 L128-L133).</p> <p>« C'est une méthode agréable, douce qui apporte beaucoup pour améliorer le quotidien » (M.5 L189).</p> <p>« Si je craque je sais qu'il y a des choses à faire, prendre rdv avec toi, faire du mouvement, des médites » (M.5 L204-L205).</p> <p>« Je règle les problèmes les uns après les autres et puis j'ai de nouveau confiance dans la vie et en moi grâce à nos séances. Je prends soin de moi. Je sens que je suis sur la bonne voie. » (M.5 L207-L209).</p> <p>« Venir régulièrement me permet de faire le point sur mon état intérieur, parfois je suis plus fatigué ou immobile que je ne le pensais parce que maintenant, j'arrive tout de même à gérer le quotidien. Dès que je sens que je ne suis plus bien, je sais qu'il faut que je revienne pour me faire un accordage et après la séance je me sens tout de suite mieux. » (M.5 L217-L221)</p> <p>« (...) j'avais déjà oublié (...) » (M.2 L37).</p>
--	--	--	---

			<p>« (...) quand je sens quelque chose je l'oublie très vite. » (M.2 L30).</p> <p>« Le pire c'est que c'est toi qui me l'as fait remarquer. » (M.2 L47-L48).</p> <p>« C'est super important que tu poses des questions. » (M.3 L36).</p>
--	--	--	--

5 Catégories prospectives issues des entretiens de Patrick

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Patrick concernant la catégorie *a priori* :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en psychopédagogie	Projet initial	<p>Dépression</p> <p>Intoxication médicamenteuse</p> <p>Désir de ne plus souffrir</p>	<p>« J'étais une autre personne. J'étais en pleine dépression. J'avais du mal à assumer mes concerts, à l'époque je prenais des tranquillisants, des anxiolytiques et au moment du concert je prenais des excitants pour me tenir éveillé. » (P.1 L17-L20).</p> <p>« C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état. » (P.1 L22-L23).</p> <p>« Me trouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre ma peur. Sortir de ma dépression, être moins malheureux » (P.1 L34-L35).</p>
	Le rapport au corps	<p>Absence de conscience corporelle,</p> <p>Corps douloureux</p>	<p>« Mon corps était douloureux, il n'était pas présent, il y avait trop de sensibilité ou plutôt je dirais de la sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité que je ne connaissais pas avant. » (P.1 L38-L40).</p> <p>« (...) c'était terrible ce que je pouvais souffrir de mon mal de ventre » (P.1 L93).</p> <p>« Ma douleur de départ est venue du jour au lendemain. » (P.3 L79-L80).</p>
	Le rapport au psychisme	<p>En burnout</p> <p>Grande souffrance</p> <p>Perte de confiance</p> <p>Sensibilité exacerbée</p> <p>inexistant</p>	<p>« Je n'étais pas moi-même, d'ailleurs j'avais du mal à parler de moi à prononcé le "je". Je disais toujours "on" en parlant de moi. » (P.1 L15-L16).</p> <p>« J'étais une autre personne. » (P.1 L17)</p> <p>« Avant je souffrais énormément, j'étais en "burnout". Je portais une grande souffrance en moi que je n'arrivais pas à exprimer. » (P.1 L25-L26).</p> <p>« une grande souffrance » (P.1 L25-L26), « en burnout » (P.1 L25)</p> <p>« Les conséquences de cet événement étaient très lourdes à porter (...). » (P.2 L40).</p> <p>« Je faisais sans arrêt des cauchemars, je n'arrivais plus à dormir, je prenais des cachets pour dormir. J'avais des envies de suicide. Je me disais que je n'étais plus rien du tout. » (P.2 L44-L46).</p> <p>« (...), il s'agit d'un viol. » (P.2 L11).</p> <p>« (...) le sentiment de ne pas vivre ma vraie vie, (d') être étouffé par cet événement. » (P.2 L103-L104), « Je n'avais pas d'espace en moi. » (P.2 L104)</p> <p>« Je n'avais plus confiance en moi ni en personne. Je n'avais plus aucune estime pour moi. » (P.2 L43-L44).</p>

		<p>Vie sentimentale affectée</p> <p>Difficulté avec le toucher</p>	<p>« Il envahissait mon présent. » (P.2 L42). « (...) la honte que je ressentais était insupportable. Je me sentais prisonnier à l'intérieur de moi-même. » (P.2 L42-L43), « J'étais vraiment inexistant. » (P.1 L40). « Je dirai difficile avec moi-même, dans ma relation à moi-même. Je suis très sensible et dès qu'on me touche, ça évoque des souvenirs difficiles. Dès qu'il y a une parole un peu déplacée ou qui me touchait j'avais l'impression qu'on m'attaquait, je me sentais agressé et je m'enfermai immédiatement. Je me sentais tout petit. » (P.1 L57-L60). « J'ai éprouvé des difficultés à établir une relation intime avec quelqu'un. » (P.2 L48-L49). « C'est ma peur de lâcher prise qui était insupportable, ma résistance à accéder à mon intériorité. » (P.2 L196-L197). « (...) dès qu'on me touche, ça évoque des souvenirs difficiles. Dès qu'il y a une parole un peu déplacée ou qui me touchait j'avais l'impression qu'on m'attaquait, je me sentais agressé et je m'enfermai immédiatement. Je me sentais tout petit. » (P.1 L57-L60). « Avant j'avais une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes, (...)» (P.1 L74-L75).</p>
<p>Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie</p>	<p>L'évolution du projet initial</p>	<p>En quête de la capacité de résilience, retrouver le sens de sa vie</p> <p>Apprendre de son corps</p> <p>Découverte de soi</p>	<p>« Puis plus tard, régler mon traumatisme, apprendre à vivre autrement malgré cet événement, puis trouver une ligne à donner à ma vie. » (P.1 L35-L36). « (...) le départ a été mon mal-être puis la révélation de cet événement douloureux durant la séance qui m'a permis dans un premier temps de faire tout un travail là-dessus. Ce n'était pas facile. Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique. » (P.1 L42-L45). « Mon projet concerne l'avenir ou ce que je vis dans la séance et non plus mon passé. » (P.2 L116-L117). « (...) d'accéder à une nouvelle compréhension de ma vie et de ma place dans le monde » (P.2 L102-L103). « Je l'accepte (mon corps), je l'accepte même à part entière, c'est sûr je sais qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre de lui c'est pour ça que je viens encore. J'ai envie de développer mes perceptions, mes sensations, j'ai envie d'avancer tous les jours et de faire l'expérience de la vie. Je ne connais pas encore les limites de mon corps. J'ai envie d'aller plus loin. Me faire du bien en continuant les séances » (P.1 L99-L103). « Je viens pour affiner ma perception physique (...) » (P.2 L117). « (...) je poursuis mes séances car j'ai envie de me découvrir de plus en plus tel que je suis. Ressentir mes postures, mes attitudes. » (P.2 L83-L84)</p>

	<p>Rapport au corps après les séances :</p> <p>2) Enrichissement du rapport au corps sensible.</p>	<p>Acceptation de son corps</p> <p>Sensation de fatigue physique</p> <p>Douleurs au niveau du pied</p> <p>Déclenchement de douleurs</p> <p>Évolution de la douleur au pied, relâchement physique</p> <p>Prise de conscience du degré de relâchement de la</p>	<p>« Je l'accepte (mon corps), je l'accepte même à part entière, c'est sûr je sais qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre là-dessus c'est pour ça que je viens encore. » (P.1 L99-L100).</p> <p>« (...) mon corps est un peu fatigué. » (P.3 L54).</p> <p>« (...) mon rapport au corps a changé (...) » (P.1 L11)</p> <p>« Je contrôlais moins. » (P.2 L139).</p> <p>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-L79).</p> <p>« Je sens plus précisément depuis la séance qu'il y a un lien avec la sacro iliaque. » (P.3 L79).</p> <p>« Là ça va mieux. » (P.3 L93).</p> <p>« (...) c'est comme si c'était latent et c'est devenu sensible voir désagréable pendant la séance. » (P.3 L70-L71).</p> <p>« (...) au niveau du pied toujours le même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum. » (P.3 L58-L59).</p> <p>« C'était très agréable jusqu'au niveau du pied, je ressens toujours beaucoup de chaleur surtout au niveau des jambes et ça a changé ensuite, c'est devenu moins aigu. J'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable. » (P.3 L59-L61).</p> <p>« Physiquement ma douleur au niveau du pied est moins aiguë, elle est plus diffuse, elle s'est réveillée pendant cette séance. J'en ai pris conscience quand vous étiez au bassin. » (P.3 L180-L181).</p> <p>« (...) j'ai eu une entorse et je sais qu'on est en train d'y travailler et que ça va pouvoir revenir à la normale, d'ici deux, trois mois. Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance. » (P.1 L85-L87).</p> <p>« Physiquement ma douleur au niveau du pied est moins aiguë, elle est plus diffuse, (...) » (P.3 L180).</p> <p>« Physiquement je ressens un relâchement total, je me sens beaucoup plus détendu, la tête beaucoup plus ouverte. » (P.3 L98-L99).</p> <p>« Ma cage thoracique est plus ouverte et relâchée aussi. Je l'ai déjà connue plus détendue et libérée au niveau de la cage thoracique dans des séances précédentes, j'étais peut être plus tendu ce coup ci, plus stressé je pense. » (P.3 L104-L107) « (...) un relâchement total (...) » (P.3 L98)</p> <p>« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche. » (P.3 L107-L109).</p>
--	--	---	---

		<p>cage thoracique</p> <p>2.a) éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible</p>	<p>« (...) lorsque je bouge, la tête participe au mouvement. » (P.3 L104)</p> <p>« (...) reconnecté à moi-même (...) » (P.3 L143)</p> <p>« Je me sentais quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête. Là maintenant j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement, je me sens de nouveau moi-même, je retrouve mes sensations.» (P.1 L6-L9). «(...) posé sur la table (...) » (P.1 L10) «(...) j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement (...), plus droit, plus du tout désaxé.» (P.1 L7-L11).</p> <p>« Habituellement ma tête observait le mouvement que tu me faisais à la jambe et ce coup-ci je la sentais intégrée dans le mouvement, elle participait. C'était très agréable. Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. C'était du bonheur. Je sentais un lâcher prise plus profond. Je contrôlais moins. » (P.2 L135-L139).</p> <p>« (...) je sentais que je retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras » (P.2 L126-L127)</p> <p>« (...) une force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me sens dans une unité et un bien-être. » (P.2 L166-L167).</p> <p>« (...) j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps. » (P.3 L102-L103)</p> <p>« (...) je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué.» (P.1 L9).</p> <p>« Je me sentais quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête. Là maintenant j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement, je me sens de nouveau moi-même, je retrouve mes sensations. » (P.1 L6-L9).</p> <p>« En fait mon rapport au corps a changé, je me sens plus habité, plus droit, plus du tout désaxé. » (P.1 L10-L11).</p> <p>« (...) lorsque je bouge, la tête participe au mouvement. » (P.3 L104) ou « (...) reconnecté à moi-même (...) » (P.3 L143)</p> <p>« La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés. » (P.3 L144), « (...) remis dans une globalité, une unité. » (P.3 L139)</p> <p>« (...) très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche. » (P.3 L108-L109).</p> <p>« (...) au bout de trois allers et retour, je me sentais de nouveau équilibré. » (P.3 L111).</p> <p>« C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps. » (P.3 L141-L142).</p>
	<p>3) Rapport au psychisme après les</p>		<p>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-</p>

	séances :	<p>3.1) tonalité d'auto affection déclenchée par le contact au Sensible : joie, bonheur, amour, saveur</p> <p>3.2) états d'être, sérénité, humilité, paix, confiance en soi</p>	<p>L79).</p> <p>« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche. » (P.3 L107-L109).</p> <p>« Cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort avec le réveil de la douleur de ma cheville. » (P.3 L113-L114).</p> <p>« (...) une sensation très agréable (...) » (P.3 L142)</p> <p>« J'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable. » (P.3 L61)</p> <p>« (...) c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. » (P.3 L142-L143).</p> <p>« J'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi. Oui c'est ça. » (P.1 L65-L66).</p> <p>« (...) comme si c'était latent et c'est devenu sensible, voire désagréable (...) » (P.3 L70),</p> <p>« Je me lâche. » (P.1 L77)</p> <p>« (...) je me sens dans une unité et un bien-être. » (P.2 L166-L167)</p> <p>« Mes pensées sont reliées à mon corps, je me sens entier. C'est très bon. » (P.2 L160)</p> <p>« (...) je retrouvais des sensations que je reconnaissais. » (P.2 L128-L129).</p> <p>« Je ressens ma globalité, mon espace. » (P.2 L105).</p> <p>« C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité. » (P.3 L138-L139)</p> <p>« (...) cette force interne que je ressens partout dans mon corps (...) » (P.2 L166)</p> <p>« Les autres séances et maintenant, de plus en plus, je suis toujours plus en lien avec moi-même, mon intériorité et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes » (P.2 L171-L173).</p> <p>« Je me sens également plus dynamique, moins fatigué. Nerveusement je me sens moins stressé, posé sur la table, en paix. » (P.1 L9-L10).</p> <p>« Psychiquement je me sens plus calme. » (P.1 L11- L12).</p> <p>« (...) de la chaleur, (...) je me sens de nouveau moi même, je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué. Nerveusement je me sens moins stressé (...) » (P.1 L8-L10).</p> <p>« En même temps je sais qu'on travaillait plus profond dans un autre niveau. J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur. » (P.3 L63-L64).</p> <p>« Progressivement je sentais que je retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras. À partir de ce moment-là c'est comme si je me retrouvais, me reconnaissais, je retrouvais des sensations que je reconnaissais. » (P.2 L126-L129).</p> <p>« Habituellement ma tête observait le mouvement que tu me faisais à la jambe et ce coup-ci je</p>
--	-----------	---	---

			<p><i>la sentais intégrée dans le mouvement, elle participait. C'était très agréable. Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. C'était du bonheur. Je sentais un lâcher prise plus profond. Je contrôlais moins. » (P.2 L135-L139).</i></p> <p><i>« Aujourd'hui j'ai vraiment pris conscience de ma personne avant j'étais un individu. Maintenant c'est "moi". Je suis une personne. » (P.1 L23-L25).</i></p> <p><i>« (...) même si c'était parfois difficile de me laisser toucher surtout au début, je me suis toujours senti respecté, respecté dans mes limites avec beaucoup de psychologie et de tact. » (P.1 L63-L65).</i></p> <p><i>« paix » (P.2 L163), « posé » (P.2 L165)</i></p> <p><i>« me ressentir moi, qui je suis. » (P.2 L163)</i></p> <p><i>« C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens maintenant apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité. (...) C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps. C'est une sensation très agréable, c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés. Intellectuellement il se passe aussi des choses. » (P.3 L138-L145).</i></p> <p><i>« (...) je me sens beaucoup plus détendu, la tête beaucoup plus ouverte. » (P.3 L98-L99)</i></p> <p><i>« (...) je sens que j'existe (...) » (P.2 L106-L107) « (...) c'est comme si j'étais plus lucide et à la fois j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère (...) » (P.3 L102-L103)</i></p> <p><i>« Dans ma tête tout semble plus clair (...) » (P.3 L148)</i></p>
--	--	--	---

**Tableau 1b mettant en relief l'énoncé phénoménologique de Patrick concernant la catégorie :
Identifier la perception et les représentations des personnes accompagnées en SPP des notions de soin et de formation**

Catégories a priori	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Aspect formateur	1) Relation à soi	<p>a) apprentissage à prendre soin de soi</p> <p>b) prise de conscience de ses limites</p>	<p>« Il va falloir que je m'affirme dans mon projet. » (P.2 L142). « Non beaucoup moins, c'est comme si c'était là pour me dire qu'il est encore trop tôt pour faire de la course à pied. Ça s'est réveillé samedi, j'ai fait un entraînement tout à fait normal et je l'ai senti tout de suite après, j'ai oublié tout ça jusqu'à ce que ma douleur se réveille. J'ai déjà annulé mes cours de danse à cause de ce pied.» (P.3 L73-L76). « J'ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions. » (P.1 L40). « (...) limites de stress, de fatigue (...) » (P.1 L52), « (...) de savoir jusqu'où je peux aller (...) » (P.1 L52). « Je sens qu'il faudrait que j'en fasse plus souvent, (...) (de la gymnastique sensorielle) » (P.3 L82-L83). « Je suis sûr que je peux développer cette chose-là (...) (développer ma sensibilité) en poursuivant mes séances. » (P.1 L50-L51).</p> <p>« Même placer des mots sur ce qu'on ressent n'est pas facile, j'apprends. » (P.2 L176). « Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-L79). « Pour l'instant oui, (indicateur de stress) mais je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude. (...) ça m'aide bien quand même de m'en rendre compte. (...) Je me sens fermé mais pas dans mon intériorité plutôt dans un état de stress. » (P.3 L131-L135) « (...) mon attitude de jambes croisées revient encore, j'ai remarqué que j'ai encore du mal à garder mes deux pieds posés au sol. Pourtant je sais comment il faudrait les mettre mais mes mauvaises attitudes reviennent au galop. Je fais des efforts chez moi à table pour les garder à plat mais j'ai observé que dès qu'il y a du monde, c'est reparti, le stress aussi, dès que je suis stressé mes jambes se croisent, la gauche va sur la droite, je m'en rends compte au bout de dix secondes. » (P.3 L124-129). « (...) le problème est que lorsque tout va bien j'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul. » (P.3 L83-L85).</p>

		<p>c) changement d'attitude</p>	<p>« Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation, et la fois d'après, lorsque je reviens je me rends compte que je ne l'ai pas mise en application, en fait je l'avais complètement oubliée ou zappée et cette même idée me revient soudainement, un moment donné de la séance. C'est là que je me dis j'ai l'impression d'avoir perdu mon temps car la solution je l'avais déjà la dernière séance mais je ne l'avais pas mis en application et entre-temps la situation s'est empirée. Je ne sais pas pourquoi j'ai oublié cette chose. La prise de conscience n'était sûrement pas inscrite suffisamment en moi. J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un moment il y a le déclic. » (P.3 L149-L158).</p> <p>« Peut être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement lorsque vous m'accompagniez. Mes retenues venaient de ma part, aussi ça ne m'a pas traumatisé, (...) » (P.2 L193-L195).</p> <p>« parle de retrouver une identité, pour moi, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne. Me sentir exister » (P.2 L67-L68)</p> <p>« J'ai un autre regard sur les événements, si j'ai une attaque j'arrive à la prendre différemment. J'arrive à accepter la confrontation entre deux personnes et je peux même parvenir à une ouverture face à l'autre. » (P.1 L66-L68).</p> <p>« J'en avais conclu que plus jamais je ne pourrai faire confiance à quelqu'un. » (P.2 L18-L19), « Je n'avais plus confiance en moi ni en personne. » (P.2 L43-L44), « (...) je sentais que je reprenais vie et confiance (...) » (P.2 L36-L37), « (...) elle m'a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement (...) » (P.3 L220-L221).</p> <p>« (...) je crois, même parler tout court et encore mieux parler en disant : "je". J'ai mis longtemps à dire "on" en parlant de moi. » (P.2 L179-L180)</p> <p>« J'arrive à accepter la confrontation entre deux personnes », (P.1 L68-L69) « Les choses sont plus simple et gérables (...) » (P.2 L156)</p> <p>« A chaque séance, il y a un avant et un après dans le ressenti. » (P.2 L129)</p> <p>« Les choses me paraissent plus simple et gérables espérons que le stress ne prendra pas le dessus. » (P.2 L156-L157).</p> <p>(La méthode) « Elle me permet de me libérer de mes peurs, de ma timidité, (...) » (P.1 L53-L54).</p> <p>« Cette formation (chef d'orchestre) m'a également transformé. Je retrouvais dans cette formation des éléments qu'on travaillait en séance, je développais ma sensibilité. Ici, en plus d'apprendre des choses liées à la technique, au geste, j'apprends à développer ma présence,</p>
--	--	--	---

		<p>d) disponibilité à l'apprentissage</p>	<p><i>la relation aux autres, à développer ma sensibilité. » (P.1 L45-L48).</i></p> <p><i>« (...) j'ai des idées plus positives (...) » (P.2 L172)</i></p> <p><i>« J'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi. Oui c'est ça. » (P.1 L65-L66).</i></p> <p><i>« (...) maintenant j'arrive à être plus moi-même. Avant vous me le pointiez souvent, mais je n'y arrivais pas (à dire "je"), ça ne me parlais pas, c'était un automatisme. Je comprenais qu'il fallait dire "je" avec ma tête mais quelque chose en moi ne suivait pas. » (P.2 L183-L185).</i></p> <p><i>« (...) naturellement aujourd'hui je suis capable de dire "je" ». (P.1 L17).</i></p> <p><i>« Aujourd'hui j'ai vraiment pris conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant c'est "moi". Je suis une personne. » (P.1 L23-L25).</i></p> <p><i>« Quand je me suis libéré de mon secret et que j'ai pu en parler et faire un travail dessus, j'ai vu un psychiatre sur vos conseils avec qui j'ai pu en parler, il m'a aidé à me déculpabiliser. » (P.2 L187-L188).</i></p> <p><i>« Cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort avec le réveil de la douleur de ma cheville. (...) (gênant ?) Un peu au début et par la suite en lâchant prise c'est-à-dire en ne laissant pas le mental prendre le dessus. (...) Je ne me suis pas crispé, d'ailleurs je n'avais pas envie et ça me surprenait, puis en ne rentrant pas dans des pensées du style : ça gâche tout, en fait des pensées négative mais en restant ouvert dans une attitude d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps dedans, c'était nouveau. Je me sentais très présent, sans douleur, c'était très plaisant. » (P.3 L113-L122).</i></p> <p><i>« J'ai raconté à M. (son épouse) combien vous m'avez aidé au moment où le traumatisme est sorti et combien vous m'avez accompagné jusqu'à ce que je la rencontre. Accepter d'être avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M. y étaient aussi pour quelque chose. » (P.3 L218-L222).</i></p> <p><i>« Le fait d'avoir toujours été à l'intérieur de moi-même fait que j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là et que les séances n'ont fait que les révéler. C'est comme si elles me facilitaient les choses. Je ressentais facilement. » (P.1 L70-L72)</i></p> <p><i>« Non beaucoup moins, c'est comme si c'était là pour me dire qu'il est encore trop tôt pour faire de la course à pied. Ça s'est réveillé samedi, j'ai fait un entraînement tout à fait normal et je l'ai senti tout de suite après, j'ai oublié tout ça jusqu'à ce que ma douleur se réveille. J'ai déjà annulé mes cours de danse à cause de ce pied.» (P.3 L73-L76).</i></p> <p><i>« (...) c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. » (P.2 L174-L175).</i></p>
--	--	--	--

		<p>e) prise de conscience de ses limites</p>	<p>« Maintenant pour demander des choses, je sais qu'on on ne peut me répondre que par oui ou par non (...) » (P.1 L79-L80).</p> <p>« Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique. » (P.1 L44-L45).</p> <p>« (...) qu'on me fasse du bien. » (P.1 L78)</p> <p>« Je vais interroger séparément chacun des membres de l'orchestre pour connaître leurs motivations, voir comment je vais pouvoir fonctionner correctement avec toutes les données recueillies. » (P.2 L203-L205).</p> <p>« Un moment je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe. Soit je les écoute, et on ne s'entraîne pas beaucoup, ou alors je recherche à être performant, avec une musique de qualité mais ça demande des sacrifices. Je ressens que c'est plus juste. Il va falloir que je m'affirme dans mon projet. » (P.2 L139-L142).</p> <p>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-L79).</p> <p>« Là maintenant je sens un grand soulagement en moi, je sentais que quelque chose ne collait pas au début de séance mais ma colère m'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution. » (P.2 L149-L151).</p> <p>« J'ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions. » (P.1 L40).</p> <p>« (...) me laisser toucher sans que j'y voie quelque chose de sexuel. » (P.2 L50-L51)</p> <p>« (...) passer au-delà de ma timidité, à persévérer et à oser. » (P.2 L97).</p> <p>« Cette méthode me permet de me découvrir (...) » (P.1 L51)</p> <p>« (...) c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. C'est difficile à expliquer avec des mots, il faut le vivre. » (P.2 L174-L176)</p> <p>« J'ai l'impression d'avoir beaucoup plus la capacité de recevoir des infos venant de l'intérieur, (...) » (P.3 L101-L102).</p> <p>« (...) j'apprends à développe ma présence, la relation aux autres, à développer ma sensibilité. » (P.1 L47-L48),</p> <p>« (...) être attentif à chaque chose, donc être plus présent (...) » (P.2 L100), « des choses liées à la technique, au geste » (P.1 L48),</p> <p>« (...) cette relation implique confiance, amour, respect et capacité de partager. » (P.2 L61-L62).</p> <p>« J'ai encore besoin d'outils pour approfondir ma confiance (...) » (P.2 L84-L85)</p>
--	--	--	---

			<p>« (...) un long chemin où il faut constamment se surpasser, aller de l'avant, persévérer. » (P.2 L99).</p> <p>« (...) trouver des indicateurs dans le corps (...) » (P.2 L159-L160),</p> <p>« (...) avec plus de détails et de profondeur (...) » (P.2 L63),</p> <p>« affiner » (P.2 L117), « mes perceptions, mes sensations » (P.1 L100, 101)</p> <p>« (...) (découvrir) mes limites de stress, de fatigue (...) » (P.1 L53)</p> <p>« Peut-être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement lorsque vous m'accompagniez, mes retenues venaient de ma part aussi ça ne m'a pas traumatisé, (...) » (P.2 L193-L195).</p> <p>« C'est avant tout pour apprendre à mieux se connaître de l'intérieur. Mieux se ressentir. » (P.3 L204).</p> <p>« Libérer mon physique a également libéré mon mental. » (P.2 L105-L106).</p> <p>« (...) c'est plus un travail sur le ressenti, en fait sur ce que je ressens pendant la séance. Sur ce qui est réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui me disent que je suis dans le Sensible. » (P.2 L157-L160).</p> <p>« D : Est-ce que vous arrivez à mieux décrire votre expérience par rapport au début des séances ?</p> <p>P : Oui je crois, même parler tout court et encore mieux parler en disant "je", j'ai mis longtemps à dire "on" en parlant de moi. De plus on ne peut pas dire que je bégayais mais j'avais des difficultés à trouver mes mots. » (P.2 L177-L181).</p> <p>« Peut-être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement lorsque vous m'accompagniez. Mes retenues venaient de ma part, aussi ça ne m'a pas traumatisé, (...) » (P.2 L193-L195)</p> <p>« J'ai l'impression d'avoir beaucoup plus la capacité de recevoir des infos venant de l'intérieur, c'est comme si j'»étais plus lucide et à la fois j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête (...). » (P.3 L101-L103).</p> <p>« J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passé à l'action, à un moment il y a le déclic. » (P.3 L156-L158)</p> <p>« Je l'accepte (mon corps), je l'accepte même à part entière, c'est sûr je sais qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre de lui, c'est pour ça que je viens encore. » (P.1 L99-L100).</p> <p>« (...) mon attitude de jambes croisées revient encore (...) » (P.3 L124)</p> <p>« (...) je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude. » (P.3 L131)</p> <p>« Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique. » (P.1 L44-L45).</p> <p>« J'ai appris à apprivoiser mon corps (...) » (P.1 L40).</p>
--	--	--	--

		<p>e) capacité de résilience</p>	<p>« (...) j'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul. » (P.3 L84-L85).</p> <p>« (...) complètement oubliée ou zappée et cette même idée me revient soudainement, un moment donné de la séance. » (P.3 L151-L152)</p> <p>« La prise de conscience n'était surement pas inscrite suffisamment en moi. » (P.3 L155)</p> <p>« C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif. » (P.2 L169).</p> <p>« Il m'a fallu presque les trois quarts de la séance pour que ma tête ou plutôt le mental se relâche. » (P.2 L125-L126).</p> <p>« Pour l'instant oui, (indicateur de stress) mais je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude. (...) ça m'aide bien quand même de m'en rendre compte. (...) Je me sens fermé mais pas dans mon intériorité plutôt dans un état de stress. » (P.3 L131-L135).</p> <p>« (...) mon attitude de jambes croisées revient encore, j'ai remarqué que j'ai encore du mal à garder mes deux pieds posés au sol. Pourtant je sais comment il faudrait les mettre mais mes mauvaises attitudes reviennent au galop. Je fais des efforts chez moi à table pour les garder à plat mais j'ai observé que dès qu'il y a du monde, c'est reparti, le stress aussi, dès que je suis stressé mes jambes se croisent, la gauche va sur la droite, je m'en rends compte au bout de dix secondes. » (P.3 L124-L129).</p> <p>« Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation, et la fois d'après, lorsque je reviens je me rends compte que je ne l'ai pas mise en application, en fait je l'avais complètement oublié ou zappé et cette même idée me revient soudainement, un moment donné de la séance. C'est là que je me dis j'ai l'impression d'avoir perdu mon temps car la solution je l'avais déjà la dernière séance mais je ne l'avais pas mis en application et entre-temps la situation s'est empirée. Je ne sais pas pourquoi j'ai oublié cette chose. La prise de conscience n'était surement pas inscrite suffisamment en moi. J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un moment il y a le déclic. » (P.3 L149-L158).</p> <p>« C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif. » (P.2 L169)</p> <p>« (...) une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes, (...) (P.1 L74-L75)</p> <p>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied (...) » (P.3 L77).</p> <p>« (...) j'ai pu me confier, en parler lors d'une séance (...) » (P.2 L22-L23)</p> <p>« J'ai raconté à M. (son épouse) combien vous m'avez aidé au moment où le traumatisme est sorti et combien vous m'avez accompagné jusqu'à ce que je la rencontre. Accepter d'être avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et</p>
--	--	----------------------------------	--

		<p><i>un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M. y étaient aussi pour quelque chose. » (P.3 L218-L222).</i></p> <p><i>« j'ai vu un psychiatre » (P.2 L187-L188)</i></p> <p><i>« (...) je prends de nouvelles directions, je découvre la vie. » (P.1 L55),</i></p> <p><i>« (...) je renais avec une autre expérience. Un autre vécu et j'avance avec ça. » (P.2 L108-L109)</i></p> <p><i>« C'est ma peur de lâcher prise qui était insupportable, ma résistance à accéder à mon intériorité. » (P.2 L196-L197).</i></p> <p><i>« (...) même si c'était parfois difficile de me laisser toucher surtout au début, je me suis toujours senti respecté, respecté dans mes limites avec beaucoup de psychologie et de tact. » (P.1 L63-L65).</i></p> <p><i>« Même placer des mots sur ce qu'on ressent n'est pas facile, j'apprends. » (P.2 L176).</i></p> <p><i>« Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique. » (P.1 L44-L45).</i></p> <p><i>« Plus les séances avançaient et plus mon regard sur l'évènement changeait. Ce que j'ai vécu avant est là, ok, c'est le tome un et maintenant il y a le tome deux et moi qui peux être heureux et vivre ma vie. » (P.2 L114-L116).</i></p> <p><i>« (...) maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail, (...) » (P.1 L75-L76).</i></p> <p><i>« Je me sentais très fatigué en arrivant. On a beaucoup de boulot en ce moment. En plus Noël approche et son cortège de concert. On a beaucoup de répétitions en ce moment. J'ai beaucoup de mal à gérer ma troupe. Cette séance m'a permis de me poser et ce n'était pas gagné, j'ai réalisé combien j'étais stressé et tendu. » (P.2 L122-L125).</i></p> <p><i>« Il m'a fallu presque les trois quarts de la séance pour que ma tête ou plutôt le mental se relâche. » (P.2 L125-L126).</i></p> <p><i>« (...) le problème est que lorsque tout va bien j'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul. » (P.3 L83-L85).</i></p> <p><i>« (...) bien-être physique et psychologique (...) » (P.1 L83)</i></p> <p><i>« C'est à chaque fois des séances de bien-être (...) » (P.3 L138).</i></p> <p><i>« Je reçois beaucoup de belles choses de vous, des autres (...) » (P.1 L80-L81)</i></p> <p><i>« J'ai un autre regard sur les événements, si j'ai une attaque, j'arrive à la prendre différemment. J'arrive à accepter la confrontation entre deux personnes et je peux même parvenir à une ouverture face à l'autre. » (P.1 L66-L68).</i></p> <p><i>« J'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi. Oui c'est ça. » (P.1 L65-L66).</i></p>
--	--	--

		f) Reconnaissance identitaire	<p>« (...) avant j'avais une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes, maintenant je suis marié ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail (...) » (P.1 L74-L76).</p> <p>« C'était un long chemin non sans difficultés et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire (...) » (P.1 L30-L31).</p> <p>« J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité (...) » (P.1 L31-L32)</p> <p>« J'apprends à m'affirmer dans mon quotidien, à revendiquer mon existence ». (P.2 L79).</p> <p>« (...) lâcher prise (...) pour accéder à son intériorité. » (P.2 L196-L197)</p> <p>« (...) j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là (...) » (P.1 L70-L71)</p> <p>« C'est comme si elles (Les séances) me facilitaient les choses, me libéraient, pour exister. » (P.1 L71-L72).</p>
	2) Relation aux autres	<p>a) relations professionnelles</p> <p>« Je vais interroger séparément chacun des membres de l'orchestre pour connaître leurs motivations voir comment je vais pouvoir fonctionner correctement avec toutes les données recueillies. » (P.2 L203-L205).</p> <p>« Je contrôlais moins. Un moment je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe. Soit je les écoute, et on ne s'entraîne pas beaucoup, ou alors je recherche à être performant, avec une musique de qualité mais ça demande des sacrifices. Je ressens que c'est plus juste. Il va falloir que je m'affirme dans mon projet. » (P.2 L139-L142).</p> <p>« J'ai rencontré des professeurs extraordinaires (...) » (P.1 L48-L49).</p> <p>b) relation avec le praticien</p> <p>« (...) par exemple tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. » (P.1 L76-L77).</p> <p>« Apprivoiser la confiance, la donner à quelqu'un pour que je puisse m'ouvrir (...) » (P.2 L24-L25).</p> <p>c) relation aux proches</p> <p>« J'ai raconté à M. (son épouse) combien vous m'avez aidé au moment où le traumatisme est sorti et combien vous m'avez accompagné jusqu'à ce que je la rencontre. Accepter d'être avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M. y étaient aussi pour quelque chose. » (P.3 L218-L222).</p> <p>« (...) maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail (...) » (P.1 L75-L76).</p> <p>la confiance par rapport à la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois</p>	

			<p>face aux autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni dans les autres, (P.2 L22, L24, L25, L29, L35, L37, L43, L50, L59, L62, L75, L81, L85, L96, L97, L112, L146, L192), (P.3 L162, L227)</p> <p>« (...) j'avais peur d'aller vers les personnes, (...) » (P.1 L75)</p>
	3) Passage à l'action		<p>« Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique. » (P.1 L44-L45).</p> <p>« Je me suis retiré pour m'isoler, je me suis posé comme on a appris, pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi et je me suis dit, pourquoi tu te braques dessus ? (...) en me posant et j'ai fait deux trois mouvements lents et c'est venu tout seul comme une évidence que je pouvais le faire en prenant mon temps et en restant centré ou présent à moi-même. » (P.3 L161-L167).</p> <p>« (...) le mouvement tel qu'on le pratique en séance ou que je refais régulièrement chez moi, (...) » (P.3 L91-L92).</p> <p>« Je vais interroger séparément chacun des membres de l'orchestre pour connaître leurs motivations voir comment je vais pouvoir fonctionner correctement avec toutes les données recueillies. » (P.2 L203-L205).</p> <p>« Je sens qu'il faudrait que j'en fasse plus souvent, (de la gymnastique sensorielle) (...) » (P.3 L82-L83).</p> <p>« Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation, et la fois d'après, lorsque je reviens je me rends compte que je ne l'ai pas mise en application, en fait je l'avais complètement oublié ou zappé et cette même idée me revient soudainement un moment donné de la séance. C'est là que je me dis j'ai l'impression d'avoir perdu mon temps car la solution je l'avais déjà la dernière séance mais je ne l'avais pas mis en application et entre-temps la situation s'est empirée. Je ne sais pas pourquoi j'ai oublié cette chose. La prise de conscience n'était surement pas inscrite suffisamment en moi. J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un moment il y a le déclic. » (P.3 L149-L158).</p> <p>« C'est comme à la répétition j'avais un morceau super compliqué avec lequel j'avais des difficultés et je me demandais pourquoi je n'y arrive pas, enfin bon, je suis arrivé en répétition et j'ai dit : "Je n'y arrive pas c'est trop compliqué je laisse tomber" et j'ai vu qu'il restait un morceau encore plus dur après celui-ci. Je me suis retiré pour m'isoler, je me suis posé comme on a appris, pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi et je me suis dit, pourquoi tu te braques dessus ? » (P.3 L158-L163).</p> <p>« (...) grâce à notre travail, j'ai mis au service de la musique tout le développement de ma</p>

			<p>sensibilité. » (P.1 L49-L50).</p> <p>« (...) d'ouvrir des portes professionnellement et affectivement, même plus que d'ouvrir des portes. » (P.1 L54-L56).</p>
	<p>4) aspect formateur pendant la séance</p>	<p>a) Lien entre libération physique et état psychologique</p> <p>Lien globalité et sentiment d'existence</p> <p>Lien prise du bras droit et émergence d'une pensée</p> <p>Perception de l'arrière scène de la colère</p> <p>Prise de conscience de l'emprise du mental</p>	<p>« Progressivement je sentais que je retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras. À partir de ce moment-là c'est comme si je me retrouvais, me reconnaissais, je retrouvais des sensations que je reconnaissais. A chaque séance, il ya un avant et un après dans le ressenti. » (P.2 L126-L129).</p> <p>« C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance lorsque vous étiez au bras droit, je me voyais pointer du doigt l'orchestre et tenir ces propos, c'est surtout le fait de me positionner ou d'oser le faire. Je sentais que c'était juste, une évidence, j'avais confiance dans ce que je disais et ressentais. Soit on joue la carte de donner le meilleur de soi même et cela demande de l'entraînement sérieux ou c'est de la dilettante mais c'est un autre projet. C'est à chacun de définir son projet et je respecterais le choix de chacun mais je n'ai pas de temps à perdre. Là maintenant je sens un grand soulagement en moi, je sentais que quelque chose ne collait pas au début de séance, mais ma colère m'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution. » (P.2 L144-L151).</p> <p>« Oui, j'avais l'impression que mon bassin est beaucoup plus présent ou plutôt j'arrive à rester beaucoup plus présent dans mon bassin, pendant la prise du bassin. J'ai bien senti les dissociations, une hanche qui monte et une qui descend. C'était très agréable, plein de douceur. En même temps je sentais le lien avec mon crâne, c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête mon bassin. » (P.2 L131-L135).</p> <p>« Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. (...) Je sentais un lâcher prise plus profond. » (P.2 L137-L139). « C'était du bonheur. » (P.2 L138).</p> <p>« (...) je suis toujours plus en lien avec moi-même, mon intériorité et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes. » (P.2 L171-L173)</p> <p>« (...) d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps dedans, c'était nouveau. » (P.3 L121-L122). « (...) très présent, sans douleur, c'était très plaisant. » (P.3 L122).</p> <p>« C'est comme si j'ai pu aller voir ce qu'il y avait sous la colère et ma peur de n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut que je sois plus précis avec l'orchestre. » (P.2 L167-L169),</p> <p>« Là maintenant je sens un grand soulagement en moi (...) » (P.2 L149-L150).</p> <p>« C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif. » (P.2 L169)</p> <p>« (...) je suis arrivé avec une fatigue et un stress que j'attribuais à l'approche des fêtes et les</p>

		<p>Libération de la tête et bonheur</p> <p>Libération des clavicules et vitalité</p> <p>Importance de la directivité informative</p> <p>Importance du toucher et prise de conscience des tensions</p> <p>Perception des priorités dans le corps</p> <p>Apprentissage par contraste trouve des indices d'accordage</p>	<p><i>différents concerts à gérer, les répétitions et tout ça et en fait en me posant, je réalisais que c'était une question de positionnement de ma part vis-à-vis de l'orchestre et de projet commun. » (P.2 L153-L156).</i></p> <p><i>« C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif. » (P.2 L169)</i></p> <p><i>« (...) je suis arrivé avec une fatigue et un stress que j'attribuais à l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer, les répétitions et tout ça et en fait en me posant, je réalisais que c'était une question de positionnement de ma part vis-à-vis de l'orchestre et de projet commun. » (P.2 L153-L156).</i></p> <p><i>« (...) je suis toujours plus en lien avec moi-même, mon intériorité et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes. » (P.2 L171-L173)</i></p> <p><i>« Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. (...) Je sentais un lâcher prise plus profond. » (P.2 L137-L139).</i></p> <p><i>« C'était du bonheur. » (P.2 L138).</i></p> <p><i>« (...) la libération des clavicules et leur remise en rythme c'est très libérateur, ça régénère, j'ai l'impression d'avoir un gain de vitalité. » (P.3 L66-L68).</i></p> <p><i>« C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a permis d'être plus avec vous et de ressentir des choses que je ne sentais pas, par exemple la libération des clavicules et leur remise en rythme c'est très libérateur, ça régénère, j'ai l'impression d'avoir un gain de vitalité. Si vous ne dites rien je passe à côté. » (P.3 L65-L68).</i></p> <p><i>« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche. » (P.3 L107-L109).</i></p> <p><i>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-L79).</i></p> <p><i>« Je me sentais quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête. Là maintenant j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement, je me sens de nouveau moi-même, je retrouve mes sensations.» (P.1 L6-L9).</i></p> <p><i>« Souvent j'arrive avec une préoccupation et je ressors avec une solution je pense à ce que je disais avant concernant mon orchestre. C'est souvent des idées qui me viennent comme ça pendant la séance ou immédiatement après lorsqu'on en discute. » (P.3 L145-L148).</i></p>
--	--	---	---

		<p>Découverte d'une nouvelle attitude</p> <p>b) Découverte d'un nouveau lien à son corps</p> <p>Prise de conscience des priorités</p> <p>Lien cheville sacrum</p> <p>c) Aspect préréflexif = pensée spontanée porteuse de sens</p>	<p>« Cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort avec le réveil de la douleur de ma cheville. (...) (gênant ?) Un peu au début et par la suite en lâchant prise c'est-à-dire en ne laissant pas le mental prendre le dessus. » (P.3 L113-L117).</p> <p>« (...) d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps dedans, c'était nouveau. » (P.3 L121-L122), « (...) très présent, sans douleur, c'était très plaisant. » (P.3 L122).</p> <p>« Au niveau du thorax, (...), J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur. Vos mains rentraient en moi, c'était nouveau » (P.3 L62-L64).</p> <p>« très agréable » et « plein de douceur » (P.2 L133-L134).</p> <p>« (...) c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin. » (P.2 L134-L135).</p> <p>« Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout. » (P.3 L77-L79).</p> <p>« (...) fatigué, (...) quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête. » (P.1 L6-L7) « (...) rapport au corps a changé, je me sens plus habitué, plus droit, plus du tout désaxé. Psychiquement je me sens plus calme. C'est super, c'est la première fois que c'est aussi flagrant, ce changement. » (P.1 L10-L12).</p> <p>« au niveau du thorax j'ai moins de sensation mais j'étais présent, c'était plus dense, moins souple (...) plus profond, (...) J'étais plus touché dans ma profondeur (...) » (P.3 L62-L64)</p> <p>« Vos mains rentraient en moi c'était nouveau (...) » (P.3 L64)</p> <p>« C'est bien la première fois que le lien entre ma cheville et mon sacrum ont été si clair. » (P.3 L94), « En libérant le sacrum, ça faisait du bien à ma cheville » (P.3 L94-L95), « je vais faire mes exercices. » (P.3 L95).</p> <p>« Il va falloir que je m'affirme dans mon projet. » (P.2 L142)</p> <p>« C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance lorsque vous étiez au bras droit, je me voyais pointer du doigt l'orchestre et tenir ces propos, c'est surtout le fait de me positionner ou d'oser le faire. Je sentais que c'était juste, une évidence, j'avais confiance dans ce que je disais et ressentais. » (P.2 L144-L147).</p>
	<p>1.4 Dimension soignante :</p>	<p>Permet un sevrage médicamenteux</p> <p>Libère la vitalité</p>	<p>« Au début des séances avec vous j'ai remplacé toute cette médication par de l'homéopathie avec l'accord du médecin et aujourd'hui je ne prends plus rien, sauf si je suis malade bien sûr. » (P.1 L20-L22).</p> <p>« J'étais en "burnout" » (P.1 L25)</p> <p>« (...) la libération des clavicules et leur remise en rythme c'est très libérateur, ça régénère (...) » (P.3 L66-L67).</p>

		<p>Libération des tensions</p> <p>Permet de se retrouver</p> <p>Accès à un bien-être, libération psychologique et physique</p> <p>Soulagement des douleurs chroniques</p>	<p>« (...) je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué. » (P.1 L9).</p> <p>« Au fur et à mesure des séances, mes tensions progressivement s'enlevaient. » (P.1 L26-L27).</p> <p>« C'est comme si j'arrivais à pénétrer à l'intérieur de moi-même jusqu'à ce que je puisse atteindre le lieu de cet événement qui m'a tant fait souffrir. C'est lors d'une séance que cet événement est revenu à la surface, que j'ai pu enfin en parler, le revisiter avec un autre regard, et apprendre à vivre avec. C'était un long chemin non sans difficulté et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité et par ce biais la confiance en moi. » (P.1 L27-L32).</p> <p>« Il (ce travail) contribue fortement à mon bien-être physique et psychologique c'est sûr. Concernant ma santé physique, pour l'instant il me manque encore quelque chose, je ne peux pas faire de sport pour le moment à cause de ma cheville j'ai eu une entorse et je sais qu'on est en train d'y travailler et que ça va pouvoir revenir d'ici deux, trois mois. Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance. Le fait de ne plus courir me manque terriblement, moi qui faisais des marathons. En fait j'ai eu l'impression d'avoir libéré beaucoup plus de choses, sur le plan psychologique il y a moins de tension même si j'arrive durant une séance avec des fermetures, je sais qu'on va le régler rapidement en une séance et que je vais me sentir mieux pour attaquer la suite. Ceci dit physiquement je sens beaucoup mieux. » (P.1 L83-L91).</p> <p>« C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstresser, remis dans une globalité, une unité. (...)C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps. C'est une sensation très agréable, c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordées. Intellectuellement il se passe aussi des choses. » (P.3 L138-L145).</p> <p>« Ça fait trois ans maintenant quand même que j'ai arrêté les entraînements et malgré les scanners et tous les examens personne n'a rien trouvé encore. Il n'y a que le mouvement tel qu'on le pratique en séance ou que je refais régulièrement chez moi qui me soulage. En tout cas je sens bien que j'aurais besoin d'une séance uniquement pour mon pied. Là ça va mieux. » (P.3 L90-L93).</p> <p>« C'était très agréable jusqu'au niveau du pied, je ressens toujours beaucoup de chaleur surtout au niveau des jambes et ça a changé ensuite, c'est devenu moins aigu. J'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable. » (P.3 L59-L61).</p>
--	--	---	--

		<p>Gestion du mental</p> <p>Attitudes de santé</p> <p>Soulagement des douleurs aiguës</p> <p>Impact du mouvement sensoriel</p>	<p>« (...) sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité (...) » (P.1 L39), « J'ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions. » (P.1 L40).</p> <p>« Dans ma tête tout semble plus clair, les préoccupations sont plus simples, je cesse de me prendre la tête. Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation, (...) » (P.3 L148-L150),</p> <p>« (...) l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps. » (P.3 L102-L103)</p> <p>« (...) sur le plan psychologique il y a moins de tension même si j'arrive durant une séance avec des fermetures, je sais qu'on va le régler rapidement en une séance et que je vais me sentir mieux pour attaquer la suite. » (P.1 L89-L91).</p> <p>« Il contribue fortement à mon bien-être physique et psychologique c'est sûr. » (P.1 L83), « (...) j'ai des idées plus positives, (...) » (P.2 L172), « (...) plus détendue (...) » (P.3 L105).</p> <p>« (...) découvrir mes limites de stress, de fatigue et les respecter, de savoir jusqu'où je peux aller (...) » (P.1 L51-52).</p> <p>« Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance. » (P.1 L86-L87)</p> <p>« (...) on a fait du mouvement, à la fin de la séance je ne sens plus rien (...) » (P.3 L81-L82), « sauf aujourd'hui » (P.3 L82).</p> <p>soulager ou de gérer la douleur. (P.1 L83-L91), (P.3 L58-L60), (P.3 L91-L92)</p> <p>« Ma douleur de départ est venue du jour au lendemain. En faisant du mouvement sensoriel j'arrive à la gérer. » (P.3 L79-L81), de se sentir mieux : « (...) physiquement je sens beaucoup mieux. » (P.1 L91),</p>
--	--	--	---

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Patrick concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du Verbatim
<p>Importance de la psychopédagogie</p>	<p>Caractéristiques de la relation en somato-psychopédagogie</p>	<p>Importance de la parole Réciprocité</p> <p>Confiance</p> <p>Attitude professionnelle</p> <p>Confiance et disponibilité</p> <p>Écoute conseil confiance disponibilité</p>	<p>« Vos paroles ont toujours été d'un grand réconfort. » (P.1 L65). « (...) tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. Je me lâche. Je suis qui je suis et je l'accepte. J'accepte qu'on me face du bien » (P.1 L76-L78).</p> <p>« J'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi. Oui c'est ça. » (P.1 L65-L66). « Non jamais, je vous ai tout de suite fait confiance et le toucher est toujours très respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger. » (P.2 L192-L193). « Peut être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement lorsque vous m'accompagniez. Mes retenues venaient de ma part aussi ça ne m'a pas traumatisé au contraire je sentais que c'était très professionnel, sinon je ne serais pas revenu. » (P.2 L193-L196). « Je savais que quoi qu'il arrive je pouvais compter sur vous, et ça, ça m'a beaucoup aidé,... Votre disponibilité. Je savais qu'à tout moment je pouvais vous envoyer un mail. Quand j'étais au plus mal vous ne comptiez pas votre temps. Je sortais toujours bien de chez vous. » (P.2 L197-L200). « (...) il y a la technique mais je l'ai déjà dit, c'est important pour moi la confiance que j'avais en vous. Vous savez écouter, conseiller, informer, vous prenez le temps. » (P.3 L227-L228). « Il faudra alors vraiment me conseiller quelqu'un de confiance que vous connaissez bien. » (P.3 L232-L233).</p>
<p>Importance de la méthode :</p>	<p>Importance d'un travail à médiation corporelle</p>	<p>Toucher respectueux</p> <p>Permet la connaissance de soi,</p>	<p>« Non jamais, je vous ai tout de suite fait confiance et le toucher est toujours très respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger. » (P.2 L192-L193).</p> <p>« Cette méthode me permet de me découvrir, de découvrir les limites de savoir jusqu'où je peux aller (...) » (P.1 L51-L52).</p>

	<p>Impacts de la méthode et de ses outils</p>	<p>En complément d'une formation professionnelle</p> <p>Permet un accordage somato-psychique Permet de trouver des solutions à ses préoccupations</p> <p>Permet un accordage somato-psychique</p> <p>Sa perception de la méthode</p> <p>Efficacité du toucher relationnel</p> <p>Importance de la directivité informative</p>	<p>« (...) et je trouve qu'elle complète bien ma formation. Elle me permet de me libérer de mes peurs et de ma timidité, d'ouvrir des portes, même plus que d'ouvrir des portes (...) » (P.1 L52-L55).</p> <p>« (...) le fait d'avoir toujours été à l'intérieur de moi-même fait que j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là et que les séances n'ont fait que les révéler. C'est comme si elles me facilitaient les choses, me libéraient, pour exister. Je ressentais facilement. » (P.1 L70-L72).</p> <p>« Les autres séances et maintenant, de plus en plus, je suis toujours plus en lien avec moi-même, mon intériorité et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes. Je sais avec ma tête que chaque problème a une solution mais je ne la trouve pas toujours avec ma tête c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. C'est difficile à expliquer avec des mots, il faut le vivre. » (P.2 L171-L176).</p> <p>« C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité. (...) C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps. C'est une sensation très agréable, c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés. Intellectuellement il se passe aussi des choses. » (P.3 L138-L145).</p> <p>« A tous ceux qui ont un esprit ouvert et qui sont prêts à se remettre en question et qui ont envie de se connaître. (...) Mieux se ressentir, se sentir reconnecté à soi, retrouver des sensations à l'intérieur de soi. » (P.3 L212-L215).</p> <p>« Ça fait grandir dans tous les sens du terme. » (P.3 L224).</p> <p>« (...) même si c'était parfois difficile de me laisser toucher surtout au début, je me suis toujours senti respecté, respecté dans mes limites avec beaucoup de psychologie et de tact. » (P.1 L63-L65).</p> <p>« Si vous dites rien je passe à côté. » (P.3 L68), « C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a permis d'être plus avec vous et de ressentir des choses que je ne sentais pas, (...) » (P.3 L65-L66).</p> <p>« C'est bien parce que vous aviez posé la question de savoir si j'avais des pensées pendant la séance, que je me suis souvenu que j'avais déjà la solution et que j'ai eu cette pensée pendant la séance. Je serai de nouveau passé à côté. » (P.3 L194-L196).</p> <p>« Le fait par exemple de dire que je me rends compte que j'avais trouvé une solution à</p>
--	--	--	---

			<p><i>mes préoccupations la dernière séance (...) me permet de mieux la mémoriser la solution et quelque part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance. C'est une façon de me faire avancer. C'est aussi une façon de me rendre compte de ce qui se passe durant la séance. » (P.3 L186-L191).</i></p> <p><i>« Les informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture, effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied. » (P.3 L196-L199).</i></p> <p><i>« (...) le toucher est toujours très respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger. » (P.2 L192-L193).</i></p> <p><i>« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche. » (P.3 L107-L109).</i></p>
	<p>Impact des outils sur le quotidien</p>	<p>Permet de trouver des solutions à des soucis du quotidien Permet de reprendre confiance en soi et passer à l'action devant une difficulté</p> <p>Permet de trouver des solutions aux préoccupations, permet de relativiser</p> <p>Trouver des solutions</p>	<p><i>« J'ai vraiment pris conscience cette séance que j'aurais pu gérer autrement mon équipe et m'éviter du stress, ça m'est venu comme une évidence pendant la séance. Il va falloir que je recrée les conditions pour réinterroger les personnes sur leur projet. » (P.3 L177-L180).</i></p> <p><i>« C'est comme à la répétition, j'avais un morceau super compliqué avec lequel j'avais des difficultés et je me demandais pourquoi je n'y arrive pas, enfin bon, je suis arrivé en répétition et j'ai dit : "Je n'y arrive pas c'est trop compliqué je laisse tomber" et j'ai vu qu'il restait un morceau encore plus dur après celui-ci. Je me suis retiré pour m'isoler, je me suis posé comme on a appris pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi et je me suis dit, pourquoi tu te braques dessus ? » (P.3 L158-L163).</i></p> <p><i>« Souvent j'arrive avec une préoccupation et je ressors avec une solution je pense à ce que je disais avant concernant mon orchestre. C'est souvent des idées qui me viennent comme ça pendant la séance ou immédiatement après lorsqu'on en discute. Dans ma tête tout semble plus clair, les préoccupations sont plus simples, je cesse de me prendre la tête. » (P.3 L145-L149).</i></p> <p><i>« (...) c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. » (P.2 L174-L175).</i></p>

	Mouvement, présence à soi et voie de passage	<p>Développe la créativité, l'autonomie</p> <p>Permet de retrouver son authenticité</p> <p>Permet de relativiser les préoccupations</p> <p>Permet de développer la sensibilité</p>	<p>« Non, en me posant et j'ai fais deux trois mouvements lents et c'est venu tout seul comme une évidence que je pouvais le faire en prenant mon temps et en restant centré ou présent à moi-même. Je pense qu'il y avait un travail de laisser-faire à faire, et en y retournant je leurs ai expliqué que je ne suis pas encore prêt, je ne peux pas encore faire de la musique, j'ai travaillé avec eux les rythmes et les choses se sont misent en place et à la maison. Le week-end, j'ai eu mon dé clic, sans rien chercher, il est venu automatiquement, je me suis dit qu'il fallait que je travail autrement, plus régulièrement en rajoutant le tempo, sans chercher plus loin. » (P.3 L165-L172).</p> <p>« Ne pas se poser de questions, ne pas chercher la solution avec sa tête mais la laisser venir de l'intérieur. Rester en présence de soi donc se mettre dans les conditions pour accueillir la réponse. Si ça vient, ça vient, c'est bien, sinon on laisse le temps faire les choses, faut espérer que ça vienne (rire) ». (P.3 L174-L177).</p> <p>« Les choses me paraissent plus simple et gérables espérons que le stress ne prendra pas le dessus. » (P.2 L156-L157).</p> <p>« Ici en plus d'apprendre des choses liées à la technique, au geste, j'apprends à développer ma présence, la relation aux autres, à développer ma sensibilité. » (P.1 L47-L48).</p>
	Importance de la méthode et du thérapeute :	<p>Impact de son regard sur sa vie</p> <p>Permet d'avancer dans la vie, de renouveler son regard sur soi les autres le monde</p>	<p>« Mille fois oui, par exemple le fait du toucher. Avant j'avais une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes, maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail et par exemple tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. Je me lâche. Je suis qui je suis et je l'accepte. J'accepte qu'on me fasse du bien. Si je n'avais pas travaillé tout ça, je pense que je serai encore célibataire en train de ne pas oser. Maintenant pour demander des choses, je sais qu'on on ne peut me répondre que par oui ou par non, j'ose aller vers les autres. Je reçois de belles choses de vous, des autres depuis nos séances. » (P.1 L74-L81).</p>
	Importance de L'entretien :	Permet la réciprocité et développe la perception	<p>« C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a permis d'être plus avec vous et de ressentir des choses que je ne sentais pas, par exemple la libération des clavicules et leur remise en rythme c'est très libérateur, ça régénère, j'ai l'impression d'avoir un gain de vitalité. Si vous ne dites rien je passe à côté. » (P.3 L65-L68).</p>

		<p>Permet de prendre conscience des effets de la séance</p> <p>Permet d'ancrer l'expérience</p> <p>Permet des prises de conscience</p> <p>Facilite le passage à l'action</p>	<p>« (...) au bout de trois allers et retour, je me sentais de nouveau équilibré. C'est bien parce que vous m'avez mis le doigt dessus que je l'ai remarqué, parce que sinon je ne l'aurais pas remarqué, du moins à cet endroit là. » (P.3 L111-L113).</p> <p>« Si vous ne m'aviez pas posé la question de savoir s'il y avait des pensées qui ne sont parvenues pendant la séance, je ne m'en serais plus souvenu. Oui ça me permet de le clarifier, de ce fait je comprends mieux ce que je vis, je retiens mieux. » (P.3 L184-L186).</p> <p>« Le fait de par exemple de dire que je me rends compte que j'avais trouvé une solution à mes préoccupations la dernière séance, que je n'ai pas mise en application me permet de mieux la mémoriser la solution et (...). » (P.3 L186-L188).</p> <p>« (...) quelque part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance. C'est une façon de me faire avancer. C'est aussi une façon de me rendre compte de ce qui se passe durant la séance. » (P.3 L188-L191).</p> <p>« Déjà très vite je ne me rappelle plus de tout ce qui s'est passé durant la séance. Je dois faire un effort pour me souvenir des détails. C'est bien parce que vous aviez posé la question de savoir si j'avais des pensées pendant la séance que je me suis souvenu que j'avais déjà la solution et que j'ai eu cette pensée pendant la séance. Je serai de nouveau passé à côté. » (P.3 L193-L196).</p> <p>« Les informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture, effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied. » (P.3 L196-L199).</p>
	<p>Importance de la gymnastique sensorielle :</p>	<p>Permet l'autogestion de la douleur</p> <p>Permet des prises de conscience</p>	<p>« Ma douleur de départ est venue du jour au lendemain. En faisant du mouvement sensoriel j'arrive à la gérer. » (P.3 L79-L81).</p> <p>« C'est surtout en rotation interne que je la ressens le plus. D'ailleurs depuis qu'on a fait du mouvement sensoriel à la fin de la séance je ne sens plus rien, sauf aujourd'hui. » (P.3 L81-L82).</p> <p>« Les informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture, effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied. » (P.3 L196-L199).</p>

6 Catégories prospectives issues des entretiens de Sandra

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Sandra concernant la catégorie prospective :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie	Le projet initial	<p>En recherche de mieux être</p> <p>Demande d'aide sur les conseils de son époux</p> <p>Sortir de sa dépression</p>	<p>« Je commençais à vouloir entamer une démarche pour me sentir mieux, j'avais à la fois très peur, et profondément, au fond de moi je sentais qu'il fallait que je fasse quelque chose. C'était les prémices. J'avais entrepris quelque temps une psychothérapie. J'avais la sensation que je comprenais des choses mais il me manquait une dimension, j'ai compris plus tard que c'était la dimension corporelle avec la somato-psychopédagogie. » (S.1 L27-L31).</p> <p>« Je voulais faire quelque chose. Mais je ne savais pas ce que ça allait m'apporter et comment j'allais être après. » (S.1 L37-L38).</p> <p>« J'étais très sceptique sur le fait de penser qu'un travail corporel pourrait m'aider à améliorer mon état psychologique. Je suis venu faire une séance à l'époque parce que D. mon époux me disait que ça allait me faire le plus grand bien. Sa mère et sa sœur venaient déjà chez toi et ont offert à D. une séance pour son anniversaire, lui d'habitude très sceptique a été enchanté et voulait absolument me faire découvrir la somato-psychopédagogie. Il en avait marre de me voir déprimer. J'espérais vraiment un changement de mon état psychologique ou du moins une amélioration » (S.1 L39-L45).</p> <p>« (...) au départ, mon projet a été de sortir de ma souffrance dépressive (...) » (S.1 L47).</p>
	Le rapport au corps		<p>« J'avais très peu de sensations. Je n'étais pas incarnée, pas solide » (S.1 L25).</p> <p>« (Douleurs physiques) Pas vraiment » (S.1 L33).</p> <p>« Au début je sentais quelque chose sans plus. » (S.1 L51-L52).</p>
	Le rapport au psychisme		<p>« (...) je n'existais pas. J'étais très peu présente à moi-même, je n'étais pas là. Très dépressive. D'ailleurs j'étais sous antidépresseurs et anxiolytiques. » (S.1 L20-L21).</p> <p>« J'ai baigné dans le "il faut que et je dois". J'avais du mal à effectuer des choix dans ma vie et lorsque les autres le faisaient pour moi je n'étais pas satisfaite. J'éprouvais de grandes douleurs morales. » (S.1 L21-L23).</p> <p>« j'ai baignée dans le il faut que et je dois » (S.1 L21-L22)</p> <p>« j'avais du mal à effectuer des choix » (S.1 L22)</p> <p>« lorsque les autres le faisaient pour moi je n'étais pas satisfaite » (S.1 L22-L23).</p>

Situation du participant après l'accompagnement en somato- psychopédagogie	1) L'évolution du projet initial.		« (...) ensuite c'était d'être bien dans ma vie et d'être bien dans ma peau, puis de sentir quelque chose durant les séances, ça c'est fait progressivement. » (S.1 L47-L49).
	2) rapport au corps physique 2a) enrichissement du rapport au corps sensible	2a.1) perception du mouvement 2a.2) éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible	« Il a vraiment fallu beaucoup de temps avant que je perçoive le mouvement interne et ses effets, je dirais bien quelques mois, voire plus, même plus d'un an. Les sensations se sont réveillées progressivement. » (S.1 L49-L51). « J'existe, je me ressens. » (S.1 L53). « Progressivement, je suis plus sûre de moi, j'ai plus confiance, j'entreprends des choses. » (S.1 L54). « (...) énormément de bien-être. » (S.1 L58). « (...) j'ai plus de pêche. » (S.2 L49). « Je suis trop bien comme ça » (S.2 L65). « Plus les séances avancent et plus je ressens les choses à l'intérieur de moi. (...) C'est sentir de la chaleur, me sentir plus moi-même, sentir le lien entre la tête et le corps sentir mes jambes. » (S.2 L115-L119). « En gros durant cette séance je dois dire que j'ai perçu beaucoup de légèreté, de luminosité surtout lorsque tu as travaillé au niveau de la tête et des épaules, j'ai ressenti une grande paix, un apaisement, un lâcher prise. » (S.2 L137-L140). « Je sentais mon corps vraiment bien posé sur la table, j'étais là, je me sentais très présente, je ne me suis pas endormie alors que pendant certaines séances c'est plus fort que moi. C'était une séance douceur. » (S.3 L106-L108). « (...) contraire je sentais mon mental vraiment reposé. Par rapport à avant la séance, ne pas se préoccuper de quelque chose est super agréable. Par contre j'ai vu beaucoup de couleurs, du rouge, jaune, un peu comme les couleurs du feu. D : Ces couleurs avaient-elles une sensation qui était associée ? S : comme le feu quelque chose de chaud, un apaisement, une confiance en moi dans la vie, dans un lieu de moi ou je suis bien, oui. » (S.3 L110-L115).
	3) rapport au psychisme	3.1) tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le Sensible 3.2) États d'être : sérénité, paix...	« Beaucoup plus en harmonie avec moi-même, j'existe je suis vivante, j'arrive à trouver ma place. » (S.1 L128-L129). « (...) grande paix, un apaisement et un lâcher prise. » (S.2 L139-L140). « (...) au fond de moi (...) » (S.2 L107) « Des nouvelles voies de passage s'ouvrent à moi, de nouvelles opportunités s'offrent. Mon regard par rapport à la vie a changé je deviens plus optimiste. » (S.1 L116-L118).

		<p><i>manipulations et que c'est très doux. J'étais vraiment très sceptique au départ. Après certaines séances il y a vraiment des moments où on a la pêche et d'autres on galère un peu plus. Surtout lorsqu'on ressent des nappes d'immobilité ce n'est pas forcément agréable. » (S.1 L99-L107).</i></p> <p><i>« (...) rend triste. » (S.2 L90).</i></p> <p><i>« La gorge se noue rapidement. » (S.2 L90-L91).</i></p> <p><i>« (...) il a encore besoin d'être accompagné comme moi avec toi. » (S.2 L108)</i></p> <p><i>« Au début et je ne sentais pas du tout ce que tu faisais même si tu me décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. » (S.1 L109-L110).</i></p> <p><i>« (...) on retrouve régulièrement une incohérence physiologique dans mon bras droit liée à ma mauvaise posture. J'essaie vraiment le plus possible de faire attention à ma posture lorsque je coiffe où sèche les cheveux (...) » (S.1 L134-L137).</i></p> <p><i>« C'est toujours en lien avec le fait de vouloir tout, tout de suite, avec le minimum d'efforts, sans rien changer à ses habitudes. » (S.1 L150-L151).</i></p> <p><i>« Pendant un moment tout va bien puis à un moment je ressens le besoin de me ressourcer. Il est important pour moi de venir régulièrement plutôt que de venir une ou deux fois dans l'année. » (S.1 L167-L169).</i></p> <p><i>« Au cours de ces années il y a eu des séances qui sont plus ou moins agréables. Il y a des moments où ce n'est que du bien-être. Il y a également des fois j'ai l'impression de ne pas avancer, où le corps est dur et il ne lâche pas, je sens une tension, c'est très désagréable. On aurait envie que ça lâche plus rapidement. » (S.2 L52-L55).</i></p> <p><i>« (...) tu as fait tes exercices en vacances ?</i></p> <p><i>S : Franchement non, quand je vais bien, j'y pense pas et quand j'ai mal, souvent j'y arrive plus et j'ai besoin que tu me remontres les exercices ou qu'on les refasse ensemble. (...)</i></p> <p><i>D : Pourquoi tu n'y arrives plus ?</i></p> <p><i>S : Parce que je ressens que j'ai perdu ma globalité, je n'arrive pas à me remettre dedans toute seule et mon mouvement n'est plus sensoriel, mais reste mécanique. À ce moment-là, il faut que je reprenne une séance, que je retrouve ma globalité alors je peux retrouver la sensation du mouvement lorsque je bouge. (...) C'est-à-dire que je bouge pour bouger, je ne ressens pas que je bouge. C'est un mouvement automatique, je n'ai pas de sensations particulière. Je n'ai pas l'impression qu'il me fait du bien, je n'ai pas la saveur, l'état d'âme. J'ai du mal à accéder à la lenteur, je ne me sens pas accordée entre moi et mon mouvement. » (S.2 L153-L166).</i></p> <p><i>« (...) je ne fais pas tous les jours mes mouvements. J'y pense mais je ne prends pas le temps de me poser. (S.3 L18-L19).</i></p> <p><i>« J'étais bien pendant 3 jours et après j'étais plus bien. » (S.3 L35-L36).</i></p>
--	--	--

		<p>d) changement d'attitude</p>	<p>« (...) de voyager, d'être libre maintenant que mon fils est grand et le fait d'avoir un deuxième enfant, parce que ça lui ferait du bien (...) » (S.2 L17-L19)</p> <p>« C'est vrai que j'ai mis longtemps à sentir quelque chose dans mon corps, c'était bien mais sans plus. Plus les séances avancent et plus je ressens les choses à l'intérieur de moi. (...) C'est sentir de la chaleur, me sentir plus moi-même, sentir le lien entre la tête et le corps sentir mes jambes. » (S.2 L114-L119).</p> <p>« Une sensation que je ressens au plus profond de moi et qui me dit que c'est juste pour moi dans le moment où je te parle (...) » (S.2 L24-L25).</p> <p>« Certaines séances m'ont apporté des changements au quotidien. J'ai changé ma façon de tenir mes instruments pour coiffer, j'installe les clientes sur des chaises moins haute car je suis petite et lorsque les personnes étaient trop haute, je me mettais sur la pointe des pieds et pas stable dans mes pieds, et des tensions dans mes bras ; d'autres énormément de bien-être. » (S.1 L55-L58).</p> <p>« Ça va faire deux ans que je ne prends plus d'antidépresseurs, mon humeur se stabilise. Les périodes de déprime sont de moins en moins nombreuses et même lorsque j'en ai elles ne durent plus si longtemps. J'arrive à gérer car je sais que je vais trouver une solution. Ça va également faire deux hivers que je ne suis plus malade. D'habitude j'avais toujours une bonne grippe ou une bonne toux sèche. Je sais ce que je veux, je sais ce que je ne veux plus, je m'affirme, de même que je sais ce que je n'accepte plus, je découvre mes limites. » (S.1 L59-L64).</p> <p>« (...) pendant longtemps je ne savais pas si je voulais ou non encore un deuxième enfant. Mon choix a été tantôt dicté par mon mari, où la famille, quand on te dit tout le temps, c'est pour quand le deuxième ? Puis progressivement au fil des séances, la réponse a été claire, j'ai vraiment ressenti que pour le moment, non vraiment je n'en avais pas envie. Je m'autorise à penser à moi et à m'écouter. » (S.1 L66-L70).</p> <p>« On peut dire que depuis j'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à me respecter, à respecter l'autre même si ce n'est pas toujours facile. Je me sens exister, beaucoup plus stable. » (S.1 L82-L84).</p> <p>« Je peux mieux prendre des décisions. Je peux mieux m'écouter. » (S.1 L86).</p> <p>« Je me sens plus armée pour mettre des choses en place. » (S.1 L93-L94).</p> <p>« Plus les séances avancent, et plus j'ai l'impression de glisser dans la vie, de sentir mon chemin. » (S.1 L94-L95).</p> <p>« Je suis beaucoup plus stable dans la présence. Cette présence me donne plus d'assurance, plus d'autonomie. Je m'implique plus durant les séances et en même temps dans la vie. Je découvre des nouvelles stratégies. J'apprends à mieux me connaître. » (S.1 L112-L115).</p> <p>« Je profite davantage de tout ce qui se présente, même dans les petites choses de la vie ou</p>
--	--	--	---

			<p><i>dans les grandes opportunités tout est important. Comment dire ? J'apprécie mieux. J'essaie de faire ou de dire en fonction de ce que je ressens. Je suis beaucoup plus sereine pour affronter les grands événements de la vie. » (S.1 L118-L121).</i></p> <p><i>« (...) je fais beaucoup plus attention à ma posture lorsque je travaille depuis que je viens chez toi pour des séances de psychopédagogie. Je me rends compte quand je fais des mauvais gestes, j'essaie de corriger au maximum. Je fais même de plus en plus attention. » (S.1 L151-L154).</i></p> <p><i>« (...) après chaque séance je me sens reboostée, avec une envie de passer à l'action, d'avancer dans la vie, de m'autonomiser. » (S.1 L166-L167).</i></p> <p><i>« Je me sens de plus en plus solide, ancrée. Plus je ressens mon corps, plus je sens que je suis plus moi-même. Que mes décisions sont en accord avec moi-même. » (S.2 L15-L17).</i></p> <p><i>« A une époque, au début des séances je ne ressentais pas mes jambes, ni le lien avec mon bassin. Lorsque tu traitais mes jambes, tu touchais des jambes mais je n'étais pas touchée. En fait je ne me sentais pas concernée c'était sans plus. Par moments, lorsque je commençais à sentir, j'avais l'impression que mes jambes n'arrivaient pas me soutenir. Je ne me sentais pas stable. En même temps, ça correspondait avec mon état mental qui était très instable. Maintenant même si je ne ressens pas les détails, je perçois bien quand mes jambes sont reliées au bassin ou souples. Je me sens plus entière, plus solide. Je me sens ancrée dans mon corps et mes décisions.» (S.2 L29-L36).</i></p> <p><i>« (...) le travail sur mon corps et le développement de mes sensations dans le corps sont en lien avec mon état mental. C'est vrai que lorsque je me sens bien dans mon corps, je me sens bien dans ma tête et lorsque je me sens bien dans ma tête je me sens bien dans le corps. À chaque séance je ressens de plus en plus de choses dans mon corps, au début je ne sentais pas grand-chose. C'était agréable mais sans plus. Maintenant je sens quand ça coince ou quand ça va bien. En même temps je me sens de plus en plus moi-même. Moins timide, et moralement je vais mieux, je gère mieux les événements de la vie, par exemple lorsque mon mari avaient eu son accident je n'ai pas paniqué j'ai fait ce qu'il fallait. J'ai accepté que notre voyage en Australie allait être reporté, même avec plus de sérénité que lui. Je l'ai laissé prendre la décision de téléphoner à l'agence pour annuler le voyage, je ne l'ai pas fait à sa place. De plus, j'ai plus de pêche.» (S.2 L39-L49).</i></p> <p><i>« (...) je me rends compte qu'il faut que je fasse attention à ce que j'utilise de nouveau le "je" à la place du "on" comme on en avait parlé la dernière fois, j'apprends à parler de moi à la première personne en disant "je". C'est vrai que dire "je" est beaucoup plus impliquant et je</i></p>
--	--	--	---

		<p>e) capacité de résilience</p>	<p><i>parle de moi en mon nom. Ce n'est pas encore complètement gagné, depuis la dernière fois qu'on en a parlé et que c'est devenu une évidence lors du dernier entretien, je fais beaucoup plus attention à cette chose-là. (...) Je m'implique beaucoup plus, je m'affirme, j'assume ce que je dis et qui je suis. » (S.2 L55-L62).</i></p> <p><i>« (...) depuis que je viens régulièrement, y pas photo, je déprime moins et surtout je panique moins, j'arrive contrairement à avant à prendre sur moi. Mais quand ça arrive justement j'ai plus l'habitude et c'est pas agréable. » (S.3 L70-L72).</i></p> <p><i>« Je gère mieux comme on disait la prise de mes anxiolytiques, j'essaye de faire sans, bien sûr. Quand je ne suis pas bien pendant deux jours ça va, quand ça commence à durer, je prends comme j'ai dit avant, 1/2 comprimé. Cependant je ne panique plus. Par moment j'arrive à me raisonner j'arrive à me persuader de ne pas craquer, que plein de gens font sans et par moment je n'y arrive plus. C'est également des moments où je ne me ressens plus du tout dans ma globalité et reliée à moi-même. » (S.3 L146-L151)</i></p> <p><i>« (...) mes jambes étaient beaucoup moins denses que la dernière fois. J'ai perçu à l'intérieur de moi un peps, une envie de passer à l'action, de faire des choses, jardiner, prospecter pour les prochaines vacances, comme si un frein s'était enlevé. Je me sens plus positive on va dire et aussi plus souple. Je me sens posée, détendue. » (S.3 L78-L81).</i></p> <p><i>« Je réalise également que je n'étais pas si zen avant la séance alors que je n'avais pas l'impression d'être stressée. Je me rends compte combien je suis sur les nerfs naturellement. J'ai vraiment l'impression d'avoir les pieds sur terre, l'esprit libre pour penser. Par moment, j'ai l'impression que mon esprit est encombré et je tourne en rond dans mes pensées, je ne suis pas libre de mes pensées. Les choses ne s'embrouillent pas, c'est comme si elles viennent les unes après les autres, et je peux prendre le temps de résoudre une chose après l'autre j'ai du temps, il n'y a pas de précipitation. » (S.3 L117-L124).</i></p> <p><i>« Je me sens plus présente que quand je prends un anxiolytique, plus vivante. L'anxiolytique m'anesthésie et m'apaise dans ce sens, mais maintenant, je me sens pleinement moi. » (S.3 L129-L131).</i></p> <p><i>« Il y a quelques temps, je n'aurais pas géré de la même manière pour tout organiser avant de partir en vacance, j'aurais stressé et paniqué beaucoup plus (...) Je suis quand même beaucoup plus adaptable au stress et à la fatigue et au décalage horaire. » (S.2 L69-L74).</i></p>
	<p>3) Relation aux autres</p>	<p>a) relation aux proches</p>	<p><i>« Les possibilités de choix s'agrandissent. Par exemple quand ma mère m'agace ou m'envahit je suis capable de lui dire ou de ne pas y aller tous les jours, sans culpabiliser. »</i></p>

		<p>b) relation au praticien</p> <p>c) relation professionnelle</p> <p>d) relations en général</p>	<p>(S.1 L87-L89).</p> <p>« Je m'affirme de plus en plus par rapport aux autres, j'ai une opinion, dans mon couple, par rapport à ma mère j'arrive à prendre de la distance. Je ne sens plus dans l'obligation d'y aller tous les jours. Et c'est important je ne culpabilise plus, je veux dire de ne pas y aller. Ce n'est pas que je la laisse tomber, mais j'y vais quand je sens que j'ai envie d'y aller et non plus parce qu'il faut que j'y aille. Par rapport à ma belle-mère je prends de la distance également, pendant longtemps je cherchais auprès d'elle de l'aide quand je n'étais pas bien, ça n'a rien donné. » (S.3 L136-L143).</p> <p>« (...) je me sens moins dans l'obligation également de jouer un rôle de la parfaite fille ou belle fille, j'assume qui je suis, si ça plaît c'est bien sinon tant pis. Je m'autorise aussi par moment à dire des choses qui ne plaisent pas forcément. (Silence) » (S.3 L143-L146).</p> <p>« Par rapport à mon fils, j'ai l'impression d'être plus patiente, même si lui te dira le contraire, je sens bien qu'intérieurement je m'énerve un peu moins. Lorsqu'on fait les devoirs j'arrive à rester zen plus longtemps. » (S.3 L174-L176).</p> <p>« Au début et je ne sentais pas du tout ce que tu faisais même si tu me décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. Il y avait moi et il y avait l'autre. Maintenant on fait corps il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un partage. Une relation, ... dans le sens d'être reliée.» (S.1 L109-L112).</p> <p>« (...) je peux mieux écouter les autres.» (S.1 L86-L87).</p>
	4) Passage à l'action	Transfert dans le quotidien	<p>« J'ai réussi à vendre mon salon de coiffure et à faire de la coiffure à domicile parce que je sentais que c'est ce qui me correspondait le mieux, malgré l'entourage qui ne comprenait pas ma décision et les peurs que ressentait mon mari. » (S.1 L89-L91).</p> <p>« Je pense à l'accompagnement que j'ai effectué auprès de mon père qui a eu un cancer et qui est décédé. J'ai pu l'accompagner jusqu'au bout, m'occuper de ma mère. Je trouve que j'ai pas mal assuré. Avant je crois que j'aurais craqué et j'aurais été complètement inefficace, j'aurais dû recourir aux antidépresseurs et aux anxiolytiques. Durant ces deux ans d'accompagnement il m'est arrivé de prendre un ou deux comprimés d'anxiolytiques une ou deux fois pas plus. » (S.1 L121-L126).</p> <p>« (...) j'essaye de faire attention à ma position quand je coiffe ou quand je coupe les cheveux. » (S.2 L156).</p>

	<p>5) aspect formateur pendant la séance</p>	<p>a) lien entre libération physique et état psychologique</p>	<p>« (...) j'ai vraiment en mémoire la fois où tu m'as débridé la mâchoire. C'était la première fois que je me rendais compte de la dureté, de son bridage, de la difficulté que j'avais à me laisser faire et paradoxalement j'avais envie que tu poursuives ce travail. Je percevais que si j'arrivais à relâcher cette mâchoire, c'est quelque chose de vraiment profond en moi que j'allais pouvoir libérer. Au moment où tu as mis ta main sur ma mâchoire j'ai immédiatement repensé à mon appareil dentaire que j'avais lorsque j'étais enfant. C'était un souvenir pas très agréable, j'étais très complexée. Après cette séance je me souviens que pendant 15 jours je sentais vraiment ma mâchoire douloureuse, j'ai l'impression d'avoir des crampes, je me sentais bridée. Elle a bien mis quelques mois à lâcher et par contraste je percevais combien ma parole a été bridée, combien je n'osais pas dire, combien je n'osais pas me dire, et combien j'en souffrais. On peut dire que depuis j'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à me respecter, à respecter l'autre même si ce n'est pas toujours facile. Je me sens exister, beaucoup plus stable ». (S.1 L72-L84).</p> <p>« (...) intensité (...) » (S.2 L142)</p> <p>« (...) durant cette séance et j'ai repéré que mes tiraillements dans le bras venaient ce coup-ci du squash que j'ai fait ce week-end et comme j'ai pas l'habitude de faire trop de sport c'est vrai que ça tire pas mal. Ça m'est vraiment venu au moment où tu me traites cet endroit (montre le bras) que je me revoyais en train de forcer sur ce bras pour lancer la balle. » (S.1 L154-L158).</p> <p>« J'étais longtemps tiraillée entre : j'ai envie de voyager, d'être libre notamment maintenant que mon fils est grand et le fait d'avoir un deuxième enfant, parce que ça lui ferait du bien ou parce-que tout le monde me demande quand est-ce que j'aurais un deuxième, maintenant je ressens ma réponse, c'était précis quand tu étais au niveau de mon ventre et qu'il y a eu ce relâchement (...) après la séance c'est clair que ma réponse est non et correspond à un état intérieur. Une sensation que je ressens au plus profond de moi-même et qui me dit que c'est juste pour moi dans le moment où je te parle en étant accordée. » (S.2 L17-L26).</p> <p>« (...) je te disais que lorsque tu étais au thorax et je me sentais un peu serré, et quand ça s'est libéré, j'ai immédiatement eu en tête les propos des profs de mon fils. » (S.2 L88-L89).</p> <p>« (...) car même si les profs disent qu'il est assez grand pour être autonome, je sens bien qu'il a encore besoin d'être suivi. » (S.2 L105-L106).</p> <p>« Il faut que je sois très vigilante pour ne pas me laisser envahir par l'émotion, sortir de mon accordage et que je reste présente à moi-même, alors comme ça, là maintenant, je ressens que j'ai confiance en l'avenir et je sais que mon fils n'est pas comme moi et qu'il s'en sortira. » (S.2 L99-L101).</p> <p>« En gros durant cette séance je dois dire que j'ai perçu beaucoup de légèreté, de luminosité surtout lorsque tu as travaillé au niveau de la tête et des épaules, j'ai ressenti une grande</p>
--	---	---	--

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p><i>paix, un apaisement, un lâcher prise. » (S.2 L137-L140).</i></p> <p><i>« Tu m'as également libéré la clavicule, la pensée et l'image qui me sont venues pendant que tu la libérais était le fait que en vacances on a dormi dans des lits beaucoup trop dur pour nous, (...).» (S.2 L132-L134).</i></p> <p><i>« La luminosité (nouveau pour toi ?) non, mais l'intensité de la luminosité oui. C'était vraiment très clair, très souple et très agréable. C'était impressionnant. Je n'ai pas eu une pensée particulière mais je me sentais très calme, en paix.» (S.2 L142-L144).</i></p> <p><i>« Au départ des séances je me sentais pas trop mal, je me sentais bien, enfin je croyais. C'est uniquement lorsque tu m'as pointé mon immobilité au bras par exemple qu'effectivement j'ai pris conscience que j'étais de nouveau en lésion. C'était trop pointu pour moi pour que je puisse m'en apercevoir, je m'en serais aperçu lorsque j'aurai eu mal. Maintenant je perçois la différence car mon bras est beaucoup plus souple et plus détendu. Je vais bien.» (S.2 L147-L152).</i></p> <p><i>« À propos de mes jambes, elles me semblaient lourdes, je pense que c'est lié au nombre d'heures d'avion. J'avais l'impression après que tu m'as demandé comment je percevais mes jambes, d'avoir un bloc de pierre, je ne m'en rendais pas compte avant. J'ai également ressenti lorsque tu me l'a fais remarquer, parce que évidemment il ne me serait jamais venu à l'idée de me demander comment je ressens mon sacrum, sauf s'il me ferait souffrir, qu'il était également coincé pour les même raison (...) » (S.2 L119-L124).</i></p> <p><i>« J'ai également ressenti de nouveau mon problème au bras. Je ne m'en étais pas rendu compte avant que tu commences à le travailler et j'ai tout de suite eu une image de moi qui portaient les valises et je pense que c'est à ce moment-là que je me suis mise en lésion. »(S.2 L129-L131).</i></p> <p><i>« (...) mes jambes étaient beaucoup moins denses que la dernière fois. J'ai perçu à l'intérieur de moi un peps, une envie de passer à l'action, de faire des choses, jardiner, prospecter pour les prochaines vacances, comme si un frein s'était enlevé. Je me sens plus positive on va dire et aussi plus souple. Je me sens posée, détendue.</i></p> <p><i>D : Tu l'as ressenti à quel moment ?</i></p> <p><i>S : Quand tu étais aux clavicules et que tu m'as dit qu'elles étaient de nouveau en rythme.</i></p> <p><i>D : Tu as senti le rythme et la libération ?</i></p> <p><i>S : Pas trop, mais je me sentais mieux, plus libre.</i></p> <p><i>D : C'est-à-dire ?</i></p> <p><i>S : Plus légère, moins serrée dans la cage thoracique. Je n'avais pas perçu que mon épaule gauche était plus immobile que la droite, il a fallu que tu me le dises pour que je m'en rende compte, en général j'ai du mal à sentir là où il se passe des choses, c'est bien que tu m'aides</i></p>
--	--	---	---

		c) aspect préréflexif	<p><i>parce que sinon je ne sentirais pas grand-chose, bien que je suis consciente que je ressens quand même plus de choses qu'au début, mais il y a encore du travail. » (S.3 L78-L91).</i></p> <p><i>« Ce qui me vient spontanément et que j'ai perçu quand tu étais au crâne, est que ce qui serait bien, c'est que je m'investisse plus avec lui pour ses devoirs (...) » (S.2 L103-L104).</i></p>
1.4) Dimension soignante			<p><i>« (...) la SPP est pour toi une démarche de transformation ?</i></p> <p><i>S : Oui bien sûr. Ne serait-ce que par rapport à la rééducation de mon épaule. J'ai également déjà eu mal à la tête et après la séance ça a disparu. » (S.1 L170-L171).</i></p>

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Sandra concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Importance du formateur	Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie		<p>« Au début et je ne sentais pas du tout ce que tu faisais même si tu me décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. Il y avait moi et il y avait l'autre. Maintenant on fait corps il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un partage. Une relation, (...) dans le sens d'être reliée. » (S.1 L109-L112).</p> <p>« (...) nos rendez-vous mensuels sont vraiment importants pour moi. C'est même devenu un rendez-vous amical, c'est un lien qui s'est créé, la régularité fait qu'on ne le perd pas. » (S.1 L162-L164).</p> <p>« Je n'ai pas changé comme ça tout d'un coup, mais je pense que la régularité des séances et de nos entretiens ont créé un lien de confiance entre toi et moi et moi et moi. » (S.2 L9-L11).</p> <p>« Ce lien est important pour moi car il me permet de parler en toute confiance sans être jugée, ni influencée. » (S.2 L11-L12).</p> <p>« Lorsque j'ai des préoccupations, en parler après la séance me permet de jeter un autre regard sur mes préoccupations car à ce moment-là je ressens vraiment bien ce qui vient de moi par exemple, j'ai envie d'un enfant, d'un deuxième enfant mais c'est moi qui en ai envie et non pas parce qu'il faut avoir un deuxième enfant. » (S.2 L12-L15).</p> <p>« D'abord je dirais que tu es super ! (rire) que tu es une personne de confiance, que tu es toujours en train d'étudier. D : C'est important ? S : Oui, ça prouve que tu te questionnes toujours, que la méthode n'est pas figée que tu es toi-même en mouvement, tu expérimentes aussi sur toi, tu sais de quoi tu parles, je pense que ça donne du crédit à la méthode et la personne. C'est sérieux, ce n'est pas du bricolage. Tu as du courage. » (S.3 L193-L199).</p>
Importance de la méthode	Importance des exercices		<p>« (...) régulièrement je fais les mêmes exercices pour corriger ce défaut. » (S.1 L137).</p> <p>« Les séances deviennent de plus en plus agréables, c'est plaisant, j'ai de plus en plus de sensations, de repères internes, d'outils pour gérer mon quotidien. Je me sens bien, décontractée. » (S.1 L95-L97).</p> <p>« (...) et je viens de me rendre compte que c'est de moins en moins douloureux. C'est</p>

		<p><i>bien souvent lorsque tu me rends attentive par rapport à une immobilité à ce niveau que je m'en rends compte. » (S.1 L138-L140).</i></p> <p><i>« (...) je me rends compte qu'il faut que je fasse attention à ce que j'utilise de nouveau le "je" à la place du "on" comme on en avait parlé la dernière fois, j'apprends à parler de moi à la première personne en disant "je". C'est vrai que dire "je" est beaucoup plus impliquant et je parle de moi en mon nom. Ce n'est pas encore complètement gagné, depuis la dernière fois qu'on en a parlé et que c'est devenu une évidence lors du dernier entretien, je fais beaucoup plus attention à cette chose-là. » (S.2 L55-L60).</i></p> <p><i>« C'est à la fois une méthode qui soigne dans le sens où elle agit sur les symptômes comme par exemple mes douleurs de bras et en même temps j'apprends de moi, je me perçois mieux. » (S.1 L177-L178).</i></p> <p><i>« J'aime bien que tu m'expliques ce qui se passe, parce que, mes sensations sont plus précises, je reste plus avec toi, je découvre des choses que je n'aurais pas senti, on va dire. » (S.2 L145-L147).</i></p> <p><i>« D : C'est important pour toi de savoir que la vascularisation se relâche ? S : Comme ça non, mais j'aime bien savoir ce qui se passe pendant la séance. D : Peux-tu me dire pourquoi ? S : C'est comme si j'avais un diagnostic et c'est agréable ce que tu me fais et c'est lorsque tu l'as dit que j'ai pris conscience de la chaleur. D : Tu as fais le lien entre la chaleur et la vascularisation ? Comment tu te sentais quand tu as senti la chaleur ? S : Non pas du tout, mais je me sentais en confiance et je te fais confiance. En sécurité je dirais. Sans préoccupations. Comme dans un cocon tout doux. Ça me fait penser aux vacances, à la détente, une plage de sable chaud. Le corps peut se relâcher parce qu'il fait chaud, s'étaler. Il a de l'espace. » (S.3 L93-L103).</i></p> <p><i>« (efficacité de la SPP) Sur pleins de choses, les problèmes psychologiques, je pense à ma déprime, au stress, au soutien au décès de mon père, à l'accompagnement que tu as fais avec ma mère à ce moment là, par rapport au développement de l'attention en classe, je pense aux séances avec mon fils et par rapport à son suivi, par rapport à son appareil dentaire, ses entorses également. En fait ça sert aussi bien pour des douleurs physiques et morales ou pour apprendre à mieux se ressentir. Je pense aussi à l'accompagnement que tu as fais avec mon mari avant et après son opération de son hernie discale.</i></p>
--	--	--

			<p><i>D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?</i></p> <p><i>S : Je pense que tu ne guéris pas certaines maladies comme les cancers mais par contre je pense que tu peux bien accompagner parfois même jusqu'à la fin, je pense à mon père. » (S.3 L178-L187).</i></p>
--	--	--	--

7 Catégories prospectives issues des entretiens de Steffy

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Steffy concernant la catégorie prospective :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie	Le projet initial		<p>« C'était il y a neuf ans, tu m'as accompagnée au cours de ces neuf années. Je dirais qu'il y a neuf ans j'étais un tout petit bouton de fleur, qui n'osait pas s'ouvrir, j'étais quelque part dans mon nuage et ma coquille protectrice, oui, j'avais peur de m'ouvrir, peur de l'échec, peur d'avoir mal par rapport à l'amour et à l'affection autour de soi, donc peur de recevoir et peur de donner. » (St. 1 L97-L101)</p> <p>« Je ne sais plus exactement dans quelle phase j'étais il y a 9 ans, j'ai toujours beaucoup lu. J'avais 36, 37 ans lorsqu'une nuit je me suis réveillée en sentant l'alignement de mes chakras et ça correspondait au moment où j'avais fait des lectures concernant les chakras et à ce moment là, j'étais contente de savoir à quoi ça correspondait, ce qui se passait dans mon corps à ce moment-là.</p> <p>D : Dirais-tu que tu as vécu à ce moment-là une expérience fondatrice ou une expérience mystique ?</p> <p>ST : Je pense fondatrice parce que c'est à partir de ce moment-là que j'ai eu envie de mieux me connaître, plus en profondeur. A ce moment un travail corporel c'est imposé à moi comme une évidence. » (St. 1 L116-L126)</p> <p>« Je n'avais aucun projet au départ, il s'agissait simplement pour moi de prendre, de recevoir et d'accueillir ce qui viendrait, donc pas vraiment d'objectif particulier, faire un travail corporel pour comprendre ce qu'il m'arrivait. » (St. 1 L135-L137)</p>
	Le rapport au corps		<p>« Ce qui me plaît beaucoup, mais qui était difficile au départ, c'est de se faire toucher, je rajouterais, toucher en confiance.» (St.1 L186-L187)</p> <p>« Tu vois, je suis encore très fragile, je perds très vite le contact avec mon corps. » (St.3 L36-L37)</p>
	Le rapport au psychisme		<p>« (...) c'est ce que je cherche, apprendre à ressentir mon corps à travers une expérience corporelle, mais je reste imprégnée de mes précédentes expériences. » (St.1 L69-L71)</p>

<p>Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie</p>	<p>1) L'évolution du projet initial.</p>		<p>« (...) c'est ce que je cherche, apprendre à ressentir mon corps à travers une expérience corporelle (...) » (St. 1 L68-L70) « Au fur et à mesure j'ai réussi à plus m'incarner dans mon corps, ma matière, ce que je cherche encore. » (St. 1 L101-L102) « D : C'est quoi un accompagnement spirituel pour toi ? ST : C'est m'apprendre à ressentir qui je suis et ce qu'il y a de plus grand en moi, à travers les sensations de mon corps, à comprendre ce que je ressens et lui donner du sens, c'est pour ça que je continue nos séances. » (St. 1 L109-L112) « (...) il y a eu une progression vraiment éblouissante et fantastique et j'ai tout de suite su que c'est exactement ce dont j'avais besoin pour progresser dans la vie dès la première séance, (...) » (St. 1 L127-L129) « Un objectif maintenant est de mieux apprendre à me connaître et d'acquérir un niveau de sérénité plus grand pour être moins bousculée dans ma vie. Quelque part arriver à rester calme malgré les turbulences de la vie tout en gardant le cœur ouvert et en donnant une dimension beaucoup plus androgyne à l'amour. » (St. 1 L139-L142) « A travers nos séances j'ai découvert ma dimension féminine, j'ai appris à me découvrir en tant que femme et ensuite aller au-delà de ça, c'est à dire qu'on peut découvrir un homme et une femme dans sa globalité. L'amour n'a pas de sexe. Du coup, pas du tout le besoin de devoir plaire, c'était une composante très difficile pour moi, qui me polluait beaucoup. Autant par rapport à un homme que par rapport à une femme il n'y avait pas de différence, cette nécessité de devoir plaire et d'avoir de la reconnaissance "je suis là moi, moi" et finalement non, c'est pouvoir donner cet amour androgyne. » (St. 1 L142-L149) « J'aurais besoin d'apprendre à rester plus stable dans ma présence, ne pas me laisser influencer par l'atmosphère qui règne à la maison. C'est pour ça que je viens, (...) » (St.2 L98-L100) « Nous envisageons de nous séparer mon mari et moi, ma demande aujourd'hui est un accompagnement dans cette démarche de séparation de couple. » (St.4 L14-L15) « Un outil formidable et puissant d'accompagnement sur notre chemin de Vie. » (St.4 L355)</p>
	<p>2) rapport au corps physique</p>		<p>« (...) une plus grande confiance de mon corps physique, c'est une autre dimension de mon corps physique, également une autre conscience de mon corps physique. Une autre dimension plus habitée en conscience, plus vivante. » (St.1 L8-L10) « J'ai également la perception que ma colonne qui est moins vrillée. J'étais vrillée et tu m'as dévrillée. J'étais vrillée vers le côté droit et tu m'as recentrée. » (St.1 L17-L18)</p>

			<p>« Je perçois également de la chaleur, surtout dans le bassin, au moment où tu travaillais le bassin avec une perception que mon corps s'agrandissait où agrandissaient ses limites. J'ai l'impression que mon corps se dilate. » (St.1 L32-L34)</p> <p>« J'ai vu beaucoup de lumière. » (St.1 L85)</p> <p>« J'ai l'impression que tu as pu pénétrer plus profondément en moi. Jusque dans mes cellules et dans la mémoire de mes cellules tellement je me sentais plonger en moi et ainsi j'espère que la séance restera en profondeur. » (St.1 L88-L90)</p> <p>« Dès que tu as commencé la séance, j'ai senti au niveau de mes jambes que tu pénétrais dans mes os, c'était beaucoup plus profond que d'habitude. Le toucher allait beaucoup plus loin dans la matière. Tes mains me pénétraient. Je sentais moins de résistance par rapport à certaines séances. » (St.1 L91-L94)</p> <p>« (...) beaucoup de chaleur qui partait du sacrum et diffusait dans tout le corps. » (St.4 L100)</p> <p>« Je me sens maintenant beaucoup plus sereine, moins dans ma tête. » (St. 3 L12)</p> <p>« C'est une autre étape. Je me sens, comment dire, de nouveau sur mon chemin, avec la possibilité d'avancer dans la vie. Je me sentais très rapidement plus concernée. » (St.4 L67-L69)</p>
	<p>3) rapport au psychisme</p>	<p>3.1) tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le sensible : saveur ...</p> <p>3.2) États d'être : sérénité paix...</p>	<p>« Je me sens vide, dans le sens où mes soucis ont disparu, j'ai arrêté de réfléchir et ça me donne une impression de légèreté. » » (St. 3 L18-L19)</p> <p>« (...) je me sens plus concernée, je me sens touchée, c'est agréable, c'est bon je me ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison. Je me rends compte que mettre des mots m'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée. » (St. 3 L56-L58)</p> <p>« Petit à petit je me ressens mieux, des tensions dont je n'avais pas conscience en arrivant se libèrent, mes sensations sont de plus en plus globales, agréables, je sens que ça diffuse partout, mon mental relâche, je me sens moi-même. Habitée, entière. Une impression de plénitude. Plus solide, en paix. » (St.3 L83-L86)</p> <p>«Très sereine et confiante dans l'avenir, dans ce que la vie va me proposer. » (St.3 L93)</p> <p>« Quand tu me parlais du "ni dedans, ni dehors", ça raisonnait très fort en moi à ce moment là. En étendant la perception de mes propres limites corporelles la sensation devient différente.</p> <p>D : Peux-tu m'en dire plus sur ces sensations qui sont différentes ?</p> <p>ST : En étendant mes propres limites et en étant, ni dedans, ni dehors, j'ai l'impression</p>

		<p><i>d'être en lien avec moi-même et en même temps avec quelque chose de plus grand que moi. Pour moi c'est le divin qui est à la fois en soi et à l'extérieur de soi et je me reconnecte beaucoup plus fort avec moi-même et j'ai une grande sérénité à ce moment-là. » (St.1 L34-L41)</i></p> <p><i>« J'ai beaucoup plus de sérénité, (...) » (St.1 L8)</i></p> <p><i>« Je me sens plus positive, plus optimiste (...) » (St. 1 L10-L11)</i></p> <p><i>« (...) j'ai pu me poser, m'ouvrir. J'avais plus d'espace. J'ai également ressenti plus d'amour pour moi en plus de la confiance en moi. » (St.2 L140-L141)</i></p> <p><i>« Je ressentais beaucoup de paix, je me sentais posée. J'ai la sensation d'accéder à plus de profondeur. » (St.4 L75-L76)</i></p> <p><i>« (...) mon mental faisait de la place à ma paix intérieure. » (St.4 L116)</i></p>
--	--	--

		<p>« (...) j'ai pu plus m'ouvrir même spirituellement. <i>D : Que signifie le terme "spirituel" pour toi ?</i> <i>ST : C'est découvrir ce qu'il y a de plus profond dans mon intériorité. C'est toucher la part sacré de l'humain. Pour moi le cheminement a vraiment été éblouissant. Tu as également réussi à m'accompagner autant dans mes problèmes de santé, comme par exemple des problèmes de cervicales, de pneumopathie, de cheville et également dans un accompagnement émotionnel et spirituel. C'est vraiment très puissant pour moi. » (St.1 L102-L108)</i></p> <p>« Chaque séance ayant son propre rythme c'est clair, certaines m'ont apporté des changements au quotidien, dans ma façon d'être plus présente à ce que je fais, à mon entourage, d'autres énormément de bien-être. En même temps je change et d'autres épreuves sont envoyées par la vie et ça change dans le quotidien, ça permet de grandir, de voir les choses avec plus de recul, de mieux m'adapter face aux événements, d'apprendre. » (St.1 L130-L135)</p> <p>« En fait je développe mes perceptions et ainsi j'ai plus la sensation de faire partie d'un tout. Je me projette tout au fond de moi et en même temps autour de moi. » (St.1 L168-L170)</p> <p>« Je m'écoute dans mon ressenti face à une situation ou un événement, c'est ce que tu m'apprends. Par exemple, si je sens que je suis fatiguée et que j'ai un diner, je m'autorise à annuler, bon pas toujours il y a parfois encore des impératifs, mais à ce moment là je suis consciente que c'est en trop. Je crois que j'ai encore beaucoup à apprendre là-dessus et pour longtemps. » (St.1 L180-L184)</p> <p>« Apprendre à me découvrir à travers ce toucher, m'a permis d'apprendre à me masser moi-même, à me faire des points d'appui, c'est une dimension extrêmement importante pour moi, le toucher. » (St.1 L189-L191)</p> <p>« J'aime beaucoup quand tu me dis ce qu'il se passe ou ce que tu me fais parce que dans ses moment-là, je peux associer ou pas, ce qui se passe dans le corps, tu me mets dans des sensations physiques et moi j'aurais plutôt tendance à comprendre intellectuellement ce que disent les images et les couleurs, plus que de ressentir dans le corps ce que ces images me procurent comme état d'âme. C'est pourquoi c'est très utile pour moi le fait que tu puisses me guider en live pendant la séance et après la séance lors de l'entretien c'est vraiment là que j'apprends. Par exemple lorsque je vois ces images ou ces couleurs, je sais que c'est le bassin où autre chose qui a lâché ou s'est réincarné par exemple. » (St.1 L206-L213)</p> <p>« (...) je me sens soulagée de me rendre compte que je peux me poser durant la séance malgré ce que je vis de difficile au quotidien. J'ai une grande confiance dans ce qui peut m'arriver, même si je n'ai pas encore la réponse concernant l'évolution de notre couple. À</p>
--	--	--

			<p><i>partir de maintenant, il va falloir que je me tourne vers moi pour savoir ce que je suis prête à accepter ou pas. » (St.2 L71-L75)</i></p> <p><i>« (...) apprendre à rester dans ma présence, ne pas fuir. Ça me parle bien. Apprendre encore plus à ressentir ce qui est juste pour moi dans le moment. » (St.2 L77-L78)</i></p> <p><i>« J'aurais besoin d'apprendre à rester plus stable dans ma présence, ne pas me laisser influencer par l'atmosphère qui règne à la maison. C'est pour ça que je viens, (...) » (St.2 L98-L100)</i></p> <p><i>« J'apprends à dire non à ce qui me fait mal. » (St.3 L71-L72)</i></p> <p><i>« J'ai peu de sensations au départ, je suis beaucoup dans ma tête, j'ai du mal à relâcher mes préoccupations en fait, je suis mes préoccupations et en fin de séance, je les observe. En plus je sens juste sous tes mains. Je ne me sens pas trop concernée. Petit à petit je me ressens mieux, des tensions dont je n'avais pas conscience en arrivant se libèrent, mes sensations sont de plus en plus globales, agréables, je sens que ça diffuse partout, mon mental relâche, je me sens moi-même. Habitée, entière. Une impression de plénitude. Plus solide, en paix. » (St.3 L81-L86)</i></p> <p><i>« Je sens bien que c'est différent par rapport en début de séance, les mots viennent de ma globalité, de ma spontanéité je dirais, justement je ne réfléchis pas pour trouver les réponses, je les laisse venir de l'intérieur. Là j'y arrive, la difficulté est de ne pas retomber dans le piège du mental. » (St.3 L88-L91)</i></p> <p><i>« J'ai également réalisé que j'ai du mal à recevoir et quand je suis avec toi ça ne pose aucun problème. Il y a sûrement plein d'autres opportunités dans la vie où je peux recevoir et je ne sais pas saisir ces opportunités. Il faut que j'apprenne à rester moi-même. » (St.3 L93-L96)</i></p> <p><i>« Ton aide est précieuse, tu me recentre toujours sur mon ressenti quand j'ai une préoccupation. Je peux ainsi voir (rire) ou ressentir plus clairement mes besoins du moment, mes élans de vie, avant je gérais des tas de pensées et d'hypothèses dans l'espoir de trouver une réponse, j'entraîs, (bon des fois encore) dans des doutes et des confusions pas possible et puis soudain sans crier gare une pensée émerge pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance qui entre en résonance et procure un soulagement. » (St.4 L29-L34)</i></p> <p><i>« J'ai pris conscience qu'il fallait quand même que je fasse doucement. » (St.4 L76-L77)</i></p> <p><i>« D'une part à cause du bien-être physique que je ressentais à ce moment-là et d'autre part c'était comme si le fait d'accepter de m'autoriser encore à prendre du temps pour me poser, pour m'occuper de moi c'était vraiment quelque chose d'important pour moi. De m'autoriser cette lenteur qui finalement m'oblige à rester présente et respecter un rythme physiologique. » (St.4 L103-L107)</i></p> <p><i>« Je ne me sentais pas complètement désincarnée depuis la dernière séance, il y a 15 jours,</i></p>
--	--	--	---

		<p>c) prise de conscience de ses limites</p>	<p><i>ça a l'air de tenir, il y a une sacrée différence par rapport au printemps. » (St.4 L123-L125)</i></p> <p><i>« Souvent en même temps que tu es sur une zone tendue, je ressens soit de la peur, de la colère ou autre chose, parfois c'est associé à un évènement du passé ou proche. C'est comme si le corps raconte mon histoire et parfois la tension qui disparaît laisse la place à un soulagement sans savoir l'origine de cette tension. Parfois il faut plusieurs séances pour libérer une tension rebelle. » (St. 4 L231-L235)</i></p> <p><i>« (...) c'est ce que je cherche, apprendre à ressentir mon corps à travers une expérience corporelle, mais je reste imprégnée de mes précédentes expériences. » (St.1 L69-L71)</i></p> <p><i>« C'est toujours difficile à définir mes sensations. » (St.1 L73)</i></p> <p><i>« Il y a des séances où je sens qu'il se passe quelque chose, mais je ne peux pas encore déterminer exactement quoi. Il se passe souvent quelques séances avant que je ne prenne conscience de la nouveauté et de ce que cela me fait de mon corps et que par la suite que je puisse lui donner sens. L'entre deux séances peut parfois se présenter comme inconfortable " je ne suis plus ce que j'étais, je ne suis pas encore". » (St.1 L154-L159)</i></p> <p><i>« Ce qui me plaît beaucoup, mais qui était difficile au départ, c'est de se faire toucher, je rajouterais, toucher en confiance. » (St.1 L186-L187)</i></p> <p><i>« Deux, trois jours après c'était moins évident, je commençais à perdre cet état de sérénité et confiance en moi que j'avais ressenti la dernière séance, parce que je me laisse influencer par le quotidien et le stress. Je sens que je tourne en rond dans mes idées. Alors je sais que je ne suis plus accordée. Les exercices m'aident au début et après j'ai l'impression que je me suis trop éloignée de moi-même et j'ai besoin de tes mains pour me retrouver. » (St.2 L51-L56)</i></p> <p><i>« Je fais les exercices au début et après j'oublie. Je me laisse happer par le quotidien et surtout mon mari. » (St.2 L65-L66)</i></p> <p><i>« Je peux l'observer ma colère, c'est nouveau, une part de moi est stable et neutre et j'ai le choix de rentrer dans la colère mais je sais que je serais mal car je déteste les conflits ou je peux choisir de prendre de la distance face à cette colère et simplement l'accepter sans rentrer dedans. Je sais bien que c'est possible maintenant ici mais justement chez moi j'ai du mal à rester dans le sensible. » (St.2 L92-L96)</i></p> <p><i>« (...) je fais confiance à ce que je ressens, mais des fois j'aimerais avoir rapidement une réponse à mes questionnements et ce n'est pas toujours le cas après une séance.</i></p> <p><i>D : Par manque de confiance ou de patience ?</i></p> <p><i>ST : Les deux. » (St.2 L133-L136)</i></p> <p><i>« J'ai eu beaucoup, beaucoup de mal à me poser. Tu as dû intervenir souvent pour me</i></p>
--	--	---	--

			<p>remettre dans mes sensations, je reconnais que je pense et ressasse beaucoup. J'ai mesuré combien j'ai du mal à garder mon attention sur mes sensations. » (St.3 L6-L8)</p> <p>« Mais je sens que c'est très fragile, que j'aurais besoin de temps pour intégrer et consolider cet état. Je sais bien que mon mental est très puissant et que dès que j'aurai une contrariété ma réflexion va revenir au galop. » (St.3 L19-L21)</p> <p>« (...) je reconnais qu'avant la séance, je tournais en rond dans mon mental, je ne trouvais pas de voie de passage. J'étais baignée dans mes préoccupations de couple. Je ne ressentais plus ce qui était juste pour moi. J'ai l'impression d'être absorbée par l'autre et je n'ai qu'une envie c'est de fuir. Pourtant je fais des efforts, j'essaye de partager des choses avec lui, après tout c'est le père de mes enfants et il y a les moments où c'est ingérable. (...) Oups, je repars dans ma tête. » (St.3 L28-L34)</p> <p>« Tu vois, je suis encore très fragile, je perds très vite le contact avec mon corps. » (St.3 L36-L37)</p> <p>« (conscience de perdre le contact avec son corps) Pas toujours, mais je ressens quand je ne suis plus incarnée parce qu'à l'extrême, j'ai envie de vomir. Dans ces conditions, je suis obligée de m'isoler et de me poser, en principe je me couche une heure quand c'est possible. Après je fais souvent l'exercice flexion, extension comme on le fait après les séances pour me recentrer. Parfois ça marche et parfois non, alors j'attends avec impatience la prochaine séance comme ce coup-ci. » (St.3 L39-L43)</p> <p>« (...) un mode de fonctionnement qui n'est pas facile pour moi (...) » (St.4 L404).</p> <p>« (...) je continue à vivre et je remplis mes journées de choses positives et il y a des jours avec et des jours sans mais ça fait partie de la vie. » (St.4 L37-L39)</p> <p>« (...) c'est comme si c'est important que je puisse enfin écouter le rythme de mon corps et m'autoriser cette chose. Cette fracture m'oblige à aller dans la lenteur et en fait c'est ce qu'on a toujours travaillé ensemble et avec laquelle j'ai beaucoup de mal dans mon quotidien parce que je suis toujours obligée de faire vite au niveau du travail. » (St.4 L109-L112)</p> <p>« Je rencontre d'autres facettes de moi (...) » (St.4 L126)</p> <p>« Chaque séance est le point de départ d'une réflexion que je laisse venir (...) » (S.4 L229-L230)</p> <p>« A travers nos séances j'ai découvert ma dimension féminine, j'ai appris à me découvrir en tant que femme et ensuite aller au-delà de ça, c'est à dire qu'on peut découvrir un homme et une femme dans sa globalité. L'amour n'a pas de sexe. Du coup, pas du tout le besoin de devoir plaire, c'était une composante très difficile pour moi, qui me polluait beaucoup. Autant par rapport à un homme que par rapport à une femme il n'y avait pas de différence, cette nécessité de devoir plaire et d'avoir de la reconnaissance "je suis là moi, moi" et finalement non, c'est pouvoir donner cet amour androgyne. » (St.1 L142-L149)</p>
--	--	--	--

		<p>d) changement d'attitude</p>	<p>« (...) la lenteur, c'est comme si enfin je vais m'autoriser à passer à l'action, à vivre qui je suis. » (St.4 L126-L127), « Je découvre une autre dimension de moi dans tout ce que je vois, j'y vois plus de tolérance et moins de jugement par rapport aux autres et donc je me trouve moins préoccupée par moi-même. Je ne parle pas de cette séance spécifiquement mais en général, oui absolument. Je n'ai plus besoin d'être autant à l'écoute de moi-même et donc je perçois plus ce qui se passe autour de moi tout en restant sereine quelque part. En fait je développe mes perceptions et ainsi j'ai plus la sensation de faire partie d'un tout. Je me projette tout au fond de moi et en même temps autour de moi. » (St.1 L164-L170)</p> <p>« (...) je sentais bien combien c'était important pour moi d'être stable dans ma présence. Ça m'a permis de faire au mieux sans rentrer dans l'émotionnel. » (St.4 L150-L152). « Je n'ai plus besoin d'être autant à l'écoute de moi-même (...) je pensais à mon besoin de séduction, d'être aimée. » (St.1 L167-L173). « Je m'écoute dans mon ressenti face à une situation ou un évènement, c'est ce que tu m'apprends. Par exemple, si je sens que je suis fatiguée et que j'ai un diner, je m'autorise à annuler, bon pas toujours il y a parfois encore des impératifs, mais à ce moment là je suis consciente que c'est en trop. Je crois que j'ai encore beaucoup à apprendre là-dessus et pour longtemps. » (St.1 L180-L184) « (...) ça me permet de clarifier la situation, (...) de savoir ce que je veux. » (St.3 L60-L61). « Je suis obligée d'écouter mon corps avant ma tête. J'apprends de mon corps. Je le respecte. » (St.4 L130-L131) « (...) juste d'une logique prise intellectuellement mais de la globalité du corps, avec les différentes parties de moi. Je pense qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus humaine. » (St.4 L143-L145). « Apprendre à me découvrir à travers ce toucher, m'a permis d'apprendre à me masser moi-même, à me faire des points d'appui, c'est une dimension extrêmement importante pour moi, le toucher. » (St.1 L189-L192) « Du coup j'avais également envie de faire du bien aux autres par exemple quand je discute avec les gens et que je sens qu'ils auraient besoin d'être frotté dans le dos c'est bon de pouvoir le faire spontanément. C'est un apprentissage. Je masse également mes enfants, j'ai appris à aimer être touchée et toucher l'autre. » (St.1 L200-L204) « Je peux l'observer ma colère, c'est nouveau, une part de moi est stable et neutre et j'ai le choix de rentrer dans la colère mais je sais que je serais mal car je déteste les conflits ou je peux choisir de prendre de la distance face à cette colère et simplement l'accepter sans rentrer dedans. Je sais bien que c'est possible maintenant ici mais justement chez moi j'ai du</p>
--	--	--	--

		<p>mal à rester dans le Sensible. » (St.2 L92-L96)</p> <p>« Je sens qu'aujourd'hui j'ai évacué beaucoup de choses. J'avais l'impression de porter plein de choses dans mon dos. Je sens que ma cage thoracique est beaucoup plus ouverte, je respire mieux, surtout plus profondément. Je ressens un grand soulagement, je me sens plus positive depuis la séance. » (St.2 L109-L112)</p> <p>« Je prends conscience de la différence entre le début de la séance et maintenant. Je n'avais pas conscience que quelque chose ai pu me désincarner à un tel point. C'est fou. Ce qui me vient c'est que j'ai vécu trop de contrariété, j'en suis même certaine. Du coup ça m'a mis en colère et donc hors de moi. » (St.2 L144-L145)</p> <p>« Il un lien entre le travail corporel et la manière de voir ou de gérer une situation. Je ne suis plus la même avant et après les séances. C'est très clair pour moi. Tu vois, je trouve que tu m'aides à trouver beaucoup de réponses par rapport à mes préoccupations familiales, à travers ce que je ressens (...) » (St.2 L155-L158)</p> <p>« Il est impératif que je trouve des moments pour moi dans un endroit neutre. À la maison, ça me semble difficile avec sa présence (son mari). J'ai vraiment senti pendant la séance, que j'ai besoin d'air. C'est plus clair en moi, il faut que j'ose, que je me positionne, que j'exprime de quoi j'ai besoin pour être bien au quotidien. » (St.3 L8-L12)</p> <p>« Pour le moment je vais proposer à mon mari que nous faisons chambre séparée maintenant ça me semble une évidence. J'ai besoin d'un lieu à moi. Je vais essayer de faire du mouvement plus souvent et ce sera pour moi comme un refuge, une façon de m'occuper de moi. De ne pas me perdre. Un moment de pause si j'arrive à lâcher mon mental. » (St.3 L23-L26)</p> <p>« (...) je me sens plus concernée, je me sens touchée, c'est agréable, c'est bon je me ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison. Je me rends compte que mettre des mots m'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée. » (St.3 L56-L58)</p> <p>« Je dois me laisser faire, ne pas résister, mais j'ai le choix. » (St.4 L348-L349).</p> <p>« (...) j'ai l'impression de prendre de la distance avec mes préoccupations, ça me permet de clarifier la situation en tous cas de savoir ce que je veux. Plus je l'exprime verbalement plus c'est évident pour moi que j'ai besoin d'air. J'ai fortement envie de faire chambre à part pour me retrouver moi avec moi et en paix.</p> <p>D : C'est le fait de le verbaliser qui confirme ton besoin de prendre de la distance ?</p> <p>ST : Ce que je dis raisonne en moi. » (St.3 L60-L65)</p> <p>« Lorsque je le dis, mon corps ne se crispe pas, au contraire, je ressens une légèreté à l'intérieur. Ma solution du moment est de dormir séparément. Ça raisonne bien à l'intérieur. Je suis OK avec ça. J'ai l'impression de déposer une malle. Ne ressentir aucune culpabilité.</p>
--	--	---

			<p><i>Tu vois ses séances sont toujours très puissantes. J'ai l'impression d'évoluer dans ma problématique, petit à petit de trouver des solutions, même si c'est provisoire. J'apprends à dire non à ce qui me fait mal. » (St.3 L67-L72)</i></p> <p><i>« Mes séances avec toi m'ont aidée à faire ce genre de démarche très matérialiste ou il s'agit de biens immobiliers, partage, argent etc., beaucoup plus facilement. » (St.4 L25-L26)</i></p> <p><i>« En étant moins dans l'émotionnel, plus dans le concret, en lien avec ce qui se passe dans mon corps, j'ai la capacité de mener ces actions. Je fais mon petit bout de chemin tranquillement. C'est gérable. » (St.4 L26-L28)</i></p> <p><i>« Je ne me sentais pas complètement désincarnée depuis la dernière séance, il y a 15 jours, ça a l'air de tenir, il y a une sacrée différence par rapport au printemps. » (St.4 L123-L125)</i></p> <p><i>« Plus je vais être ancrée dans mon corps, plus j'espère que ma décision de choix par rapport au licenciement sera juste, elle ne viendra pas juste d'une logique prise intellectuellement mais de la globalité du corps, avec les différentes parties de moi. Je pense qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus humaine. » (St.4 L141-L145)</i></p> <p><i>« Ma façon de penser est différente parce que je prends le temps de réfléchir et d'écouter la réponse non plus de là-haut (elle montre l'extérieur) mais de là-dedans relié à là-haut. (...) Je vois déjà une différence dans notre entretien, je parle plus lentement, je réfléchis moins à ce que je vais dire, je laisse venir et en même temps je me sens présente dans mon corps. (...) (Silence) Mon challenge est de vraiment pouvoir vivre ma séparation sereinement. J'espère pouvoir avoir une discussion mature avec mon mari pour savoir comment se séparer. Ce n'est pas évident. Mais je sais aussi que chaque fois que je viens chez toi, après la communication avec lui et même avec mon entourage, ma mère, mes enfants, s'en ressent car je suis plus à l'écoute à la fois de l'autre et en même temps de moi-même. Je ressens que c'est le bon moment pour lui parler, je suis OK avec ça et je me sens plus solide. » (St.4 L147-L160)</i></p> <p><i>« Il me semble qu'une meilleure connaissance de moi au travers de la SPP m'apporte chaque jour un peu plus de paix intérieure et m'aide à me connecter au divin, à lui faire confiance. Inch' Allah.</i></p> <p><i>D : Au Divin à l'extérieur de toi ou à l'intérieur ?</i></p> <p><i>ST : Les deux</i></p> <p><i>D : Peux-tu concevoir que la force d'autorégulation soit une force évolutive et transformatrice qui participe à l'actualisation des potentialités humaines.</i></p>
--	--	--	---

		e) capacité de résilience	<p><i>ST : Oui mais c'est de l'ordre du divin. » (St.4 L325-L332)</i></p> <p><i>« (...) je sentais que tu n'absorbes pas dans tes os.</i> <i>ST : Oui je sais il y a encore du travail, mais j'ai du plaisir à être de plus en plus moi-même et aimer ce que je fais, j'aime nos séances, je n'en louperais pas une, j'arrive aussi beaucoup plus à me poser. Quand je suis dans un mode trop dans l'action je me disperse et je me perds. » (St.4 L393-L396)</i> <i>« Ce qui me plaît beaucoup, mais qui était difficile au départ, c'est de se faire toucher, je rajouterais, toucher en confiance.» (St.1 L186-L187)</i></p>
	2) Relation aux autres	<p>a) relation aux proches</p> <p>b) relation au praticien</p> <p>c) relation professionnelle</p> <p>d) relations en général</p>	<p><i>« J'ai aussi réalisé qu'à son contact (son mari) je me perds. » (St.3 L12-L13)</i></p> <p><i>« (...) j'ai entièrement confiance en toi. De ce fait c'est vraiment agréable de pouvoir se poser, se déposer même entre tes mains et ça permet d'agréablement lâcher prise. » (St.1 L11-L13)</i></p> <p><i>« Ma façon de penser est différente parce que je prends le temps de réfléchir et d'écouter la réponse non plus de là-haut (elle montre l'extérieur) mais de là-dedans relié à là-haut. (...) Je vois déjà une différence dans notre entretien, je parle plus lentement, je réfléchis moins à ce que je vais dire, je laisse venir et en même temps je me sens présente dans mon corps. (...) (Silence) Mon challenge est de vraiment pouvoir vivre ma séparation sereinement. J'espère pouvoir avoir une discussion mature avec mon mari pour savoir comment se séparer. Ce n'est pas évident. Mais je sais aussi que chaque fois que je viens chez toi, après la communication avec lui et même avec mon entourage, ma mère, mes enfants, s'en ressent car je suis plus à l'écoute à la fois de l'autre et en même temps de moi-même. Je ressens que c'est le bon moment pour lui parler, je suis OK avec ça et je me sens plus solide. » (St.4 L147-L160)</i></p> <p><i>« Je découvre une autre dimension de moi dans tout ce que je vois, j'y vois plus de tolérance et moins de jugement par rapport aux autres et donc je me trouve moins préoccupé par moi-même. » (St.1 L164-L166)</i></p> <p><i>« Du coup j'avais également envie de faire du bien aux autres, par exemple quand je discute avec les gens et que je sens qu'ils auraient besoin d'être frotté dans le dos, c'est bon de</i></p>

			<p><i>pouvoir le faire spontanément. C'est un apprentissage. Je masse également mes enfants, j'ai appris à aimer être touchée et toucher l'autre. » (St.1 L200-L204)</i></p> <p><i>« Les séances m'apportent beaucoup de choses je commence à m'ouvrir plus aux autres. J'ai besoin également de me recentrer sur moi-même. » (St.2 L43-L44)</i></p>
	3) Passage à l'action	Transfert dans le quotidien	<p><i>« Deux, trois jours après c'était moins évident, je commençais à perdre cet état de sérénité et confiance en moi que j'avais ressenti la dernière séance, parce que je me laisse influencer par le quotidien et le stress. Je sens que je tourne en rond dans mes idées. Alors je sais que je ne suis plus accordée. Les exercices m'aident au début et après j'ai l'impression que je me suis trop éloignée de moi-même et j'ai besoin de tes mains pour me retrouver. » (St.2 L51-L56)</i></p> <p><i>« Cet après-midi je vais encore avoir un mauvais moment à passer, j'ai une réunion pour décider de qui va être licencié. C'est super d'avoir eu cette séance avant car je suis sûre que la décision viendra de la globalité de ma personne et non pas juste de ma tête. Je vais refaire les exercices justes avant la séance, pour garder mon intériorité. Dans mon entourage et il y a deux personnes qui sont complètement dans l'énergétique et je ressens qu'en ce moment il faut peut-être que j'évite de les côtoyer quelque temps, le temps pour moi de me stabiliser. Je me sens bien posée, plus calme, en lien avec moi-même, les pieds sur terre. Je me sens OK pour affronter ma réunion.» (St.2 L161-L168)</i></p> <p><i>« Je vais essayer de faire du mouvement plus souvent (...) » (St.3 L24-L25)</i></p> <p><i>« (...) c'est comme si c'est important que je puisse enfin écouter le rythme de mon corps et m'autoriser cette chose. Cette fracture m'oblige à aller dans la lenteur et en fait c'est ce qu'on a toujours travaillé ensemble et avec laquelle j'ai beaucoup de mal dans mon quotidien parce que je suis toujours obligée de faire vite au niveau du travail. » (St.4 L109-L112)</i></p>
	4) aspect formateur pendant la séance	a) lien entre libération physique et état psychologique	<p><i>« Quand tu as commencé à travailler sur le pied droit et la jambe droite c'est comme si tu me reliais le pied au reste du corps, c'était du pur bonheur dans le corps, au niveau de la hanche le cap était un petit peu plus difficile à passer. Là, je me suis dit qu'il fallait que je te fasse confiance et que je lâche prise. Par la suite ça a été du pur bonheur. » (St.1 L151-L154)</i></p> <p><i>« Je ne percevais pas du tout le blocage de ma clavicule droite avant que tu me le dises. Il a vraiment fallu que tu me pointes le fait qu'elle se remette en rythme. Après c'est devenu plus clair et une réalité, je sentais bien.</i></p> <p><i>D : Qu'est ce que tu ressentais à ce moment là, tu t'en souviens ?</i></p> <p><i>ST : (silence), c'est souvent difficile de décrire ce que je ressens où ce que j'ai ressenti, j'oublie très vite. De la chaleur ça c'est sur. Je commençais à ce moment là à ressentir ma</i></p>

			<p><i>globalité, plus d'énergie mais incarnée, c'est-à-dire que je sentais plus de profondeur. » (St.3 L48-L54)</i></p> <p><i>« Quand tu étais au diaphragme, j'avais pas mal de douleurs au niveau des côtes, en même temps j'avais des frissons et une grande vague de tristesse m'a envahie, c'est passé rapidement et après, je voyais de la lumière bleue.</i></p> <p><i>D : La rencontre avec cette luminosité est liée à un état de toi-même : le perçois-tu comme agréable ou désagréable ?</i></p> <p><i>ST : Plutôt agréable, je sentais également un lien entre le haut du corps et le bas du corps. Je ne sentais plus ce poids sur l'estomac. Je ressentais beaucoup de paix, je me sentais posée. J'ai la sensation d'accéder à plus de profondeur. J'ai pris conscience qu'il fallait quand même que je fasse doucement. » (St.4 L69-L77)</i></p> <p><i>« C'était au moment où tu étais au bassin. Au départ, bien que j'aie confiance dans ton toucher, je sentais qu'une partie de moi avait du mal à lâcher. Pourtant je n'avais pas mal du tout. Je sentais que ça avait vraiment du mal à se mettre en mouvement, à se libérer. Sur le moment, je sentais du froid dans tout le bassin. Puis j'ai senti comme mon sacrum s'est déposé dans ta main. C'est au moment où ça a commencé à être plus mobile, j'ai ressenti beaucoup de chaleur qui partait du sacrum et diffusait dans tout le corps. C'était tellement bon et en même temps je sentais la fragilité de la libération comme si elle avait encore besoin de temps pour se consolider et c'est à ce moment de prise de conscience que j'ai eu cette grande respiration de soulagement. D'une part à cause du bien-être physique que je ressentais à ce moment-là et d'autre part c'était comme si le fait d'accepter de m'autoriser encore à prendre du temps pour me poser, pour m'occuper de moi c'était vraiment quelque chose d'important pour moi. De m'autoriser cette lenteur qui finalement m'oblige à rester présente et respecter un rythme physiologique. » (St.4 L95-L107)</i></p> <p><i>« Il m'arrive que lorsque tu travailles un mouvement en particulier que des bouffées d'angoisse soient libérées soudainement. Ma jambe droite est un bon exemple : tout à l'heure quand tu travaillais sur ma jambe, la peur du futur est surgie, la peur d'avancer dans la vie en toute confiance, est-ce que je vais y arriver ...</i></p> <p><i>D : Ces moments sont-ils pour toi l'opportunité pour poser un regard neuf sur tes angoisses ?</i></p> <p><i>ST : Oui parce que très rapidement l'angoisse fait place à une grande confiance dans la Vie.</i></p> <p><i>D : Ce changement d'attitude est évident pour toi ?</i></p> <p><i>ST : Oui j'évacue des mémoires négatives et la confiance apparaît</i></p> <p><i>D : Est-ce quelque chose que tu provoques ou tu laisses faire ?</i></p> <p><i>ST : Ça évolue tout seul à partir du moment où je ne retiens pas ce qui se présente</i></p> <p><i>D : Peut-on dire que c'est à l'intérieur de toi que se déroule un processus de renouvellement de ton regard sur la sensation ?</i></p>
--	--	--	---

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p><i>ST : Oui parce qu'à ce moment je ne cherche pas à mentaliser mais je cherche juste à lâcher le plus possible et rester avec toi. » (St.4 L339-L354)</i></p> <p><i>« Je me sens dans une globalité. Je ressentais que tu étais sur la cage thoracique et en même temps je sentais ma colonne vertébrale à l'arrière, du coccyx jusqu'au crâne, c'est pour ça que je fais le lien avec la Kundalini. Je me suis sentie et maintenant aussi, plus présente à moi-même. Est-ce que ça aura une incidence sur mon quotidien je ne sais pas. En tout cas ça m'ouvre une autre facette de moi-même, plus grande. » (St.1 L79-L84)</i></p> <p><i>« Quand tu étais au niveau de mon bassin, j'ai revécu mes grossesses avec mes enfants. J'ai également revécu un accident où je n'étais pas responsable parce que quelqu'un m'est rentré dedans.</i></p> <p><i>D : As-tu ressenti le blocage de ton sacrum ?</i></p> <p><i>ST : Au départ non, puis quand tu me l'as dit, oui effectivement je sentais un blocage c'est à ce moment-là que j'ai eu l'image des accouchements. Je percevais beaucoup de souffrance. C'était des images et le film des naissances, c'est comme si les impressions désagréables se nettoyaient pour que je puisse passer à autre chose. C'est vraiment le thème de la renaissance.» (St.2 L112-L119)</i></p> <p><i>« Oui, (l'impression d'avoir évolué dans la perception de tes sensations) déjà ces deux dernières séances j'ai perçu combien je m'étais éloignée de mon corps et de moi-même et j'en souffre. Je ne soupçonnais pas à quel point. Je n'ai pas encore tous les repères dans le corps qui me disent que je suis éloignée de moi, sauf quand je suis dans l'extrême et envie de vomir. C'est souvent quand je suis sur la table et que tu poses tes mains sur moi, que je m'en rends compte de mon éloignement. Je perçois mes tensions, des zones plus ou moins douloureuses. » (St.3 L74-L79)</i></p> <p><i>« J'ai senti la vascularisation qui se libérait dans la jambe quand tu me l'as précisé, sous forme de chaleur, de légèreté et de sensation de globalité, de jambes raccordées au bassin. » (St.4 L120-L121)</i></p>
<p>1.4) Dimension soignante</p>		<p>c) aspect préréflexif</p>	<p><i>« Tu as également réussi à m'accompagner autant dans mes problèmes de santé, comme par exemple des problèmes de cervicales, de pneumopathie, de cheville (...) » (St.1 L105-L107)</i></p> <p><i>« Je me rappelle d'une séance où on avait uniquement travaillé sur les yeux parce que je m'étais fait opérer des yeux, c'était magique, je suis arrivée avec une forte douleur et je suis repartie sans douleur avec une libération totale en profondeur comme je n'avais encore</i></p>

		<p><i>jamais vécue. c'était magique.» (St.1 L197-L200)</i></p> <p><i>« (...) j'ai ressenti mon rein qui me faisait très mal. Quand mon diaphragme s'est libéré ma douleur s'est libérée également. Je ressens qu'il ne faut pas que j'attende trop longtemps avant la prochaine séance, j'ai besoin d'être accompagnée. J'ai bien compris qu'il faut que je me stabilise dans mon corps. » (St.2 L147-L150)</i></p> <p><i>« Dès que j'ai appris le diagnostic (fissure du sacrum) j'ai tout de suite pensé à toi parce que je savais que tu pourrais me soulager (...) » (St.4 L44-L46)</i></p> <p><i>« Depuis notre dernière séance c'est fabuleux comme il y a eu un changement. Je commence à mieux pouvoir m'asseoir et j'ai même pu faire de la natation. Mon corps commence à se réchauffer, avant j'avais très froid, un froid jusque dans les os. » (St.4 L87-L89)</i></p> <p><i>« D : Si tu avais une foulure et que je ne sois pas disponible immédiatement où irais- tu ?</i></p> <p><i>ST : De toutes façons je sais qu'en urgence tu me prendrais mais si tu étais en stage, j'irais voir un ostéo qui me remettrait en place ma cheville et je prendrais contact avec toi pour que tu la remettes en mouvement, que tu me lèves mes immobilités, je pense que ce serait complémentaire.</i></p> <p><i>D : Notre travail est différent, la SPP agit sur la force de croissance sensorielle, le biorythme sensoriel.</i></p> <p><i>ST : Oui c'est deux choses différentes j'ai bien compris, n'empêche quelles sont complémentaires. » (St.4 L368-L376)</i></p>
--	--	---

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Steffy concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du verbatim
Importance du thérapeute	Caractéristiques de la relation en somato-psychopédagogie		<p>« (...) j'ai entièrement confiance en toi. De ce fait c'est vraiment agréable de pouvoir se poser, se déposer même entre tes mains et ça permet d'agréablement lâcher prise. » (St.1 L11-L13)</p> <p>« (...) j'étais séduite par ton toucher, ta présence, ton non jugement, ta compréhension, je me sentais en confiance pour tout te dire. » (St.1 L139-L130)</p> <p>« (...) avec toi, je me sens en sécurité, je me sens beaucoup plus ancrée dans mon corps et pour moi c'est nécessaire pour pouvoir continuer dans la vie. En plus comme tu me fais du bien et j'ai entièrement confiance. » (St.1 L195-L197)</p> <p>« C'est parce que tu étais avec moi, que je te sens solide que j'ai osée laisser venir cette souffrance et aussi parce que tu me laisse le temps, le fait que tu me dises à ce moment là prends ton temps, m'a beaucoup sécurisé et aidé, je me sentais soutenue. J'ai du mal à rester dans mon intériorité, j'avais pas mal envie de fuir.</p> <p>D : Qu'est ce qui t'as aidé à rester présente ?</p> <p>ST : Ta présence et ta stabilité, tu es restée longtemps au même endroit le temps que j'avais besoin et la confiance que je te fais. » (St.2 L122-L128)</p> <p>« Je me sens vraiment en confiance avec toi. C'est très rassurant pour moi de savoir que tu m'aides à traverser cette épreuve. Tu m'apprends à m'écouter et à ressentir ce qui est juste pour moi dans le moment, je vais l'expérimenter cet après-midi. Merci.» (St.2 L168-L171)</p> <p>« Ton aide est précieuse, tu me recentres toujours sur mon ressenti quand j'ai une préoccupation. Je peux ainsi voir (rire) ou ressentir plus clairement mes besoins du moment, mes élans de vie, avant je gérais des tas de pensées et d'hypothèses dans l'espoir de trouver une réponse, j'entrais, (bon des fois encore) dans des doutes et des confusions pas possible et puis soudain sans crier gare une pensée émerge pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance qui entre en résonance et procure un soulagement. En plus, me sens soutenue, respectée dans mes choix de vie et surtout pas influencée, j'ai entièrement confiance en toi. » (St. 4 L29-L36)</p> <p>« Je dirais que tu tiens une grande place dans mon cœur. Tu es une personne exceptionnelle, une grande sœur qui a déjà traversé des étapes similaires aux miennes</p>

			<p><i>et qui me tend toujours la main, qui partage son vécu et ses leçons tirées afin de m'aider à surmonter les miennes. Beaucoup de compréhension/complicité et confiance, un profond respect pour ton travail. » (St 4 L358-L362)</i></p> <p><i>« La SPP est une technique, et Doris, tu y apportes ton intention pure et tes doigts de fée, ceci est irremplaçable !! Pour moi, il s'agit de la synergie entre toi et cette technique qui est unique. » (St. 4 L365-L367)</i></p> <p><i>« D : Par rapport à la synergie je ne suis pas sûre que nous agissions de concert, par moments j'ai la sensation d'une réciprocité dans la mesure où nous sommes les deux en contact avec le vécu du sensible et par moments je ne partage pas ton expérience par rapport à l'énergie, les chakras, le magnétisme. Ça ne concerne pas le sensible. Qu'en penses-tu ?</i></p> <p><i>ST : J'aime beaucoup cette image de réciprocité, elle raisonne fort en moi ! Même si je ne partage pas toujours ton point de vue, ça ne me dérange pas. Moi je sens quand quelque chose vient d'en haut et rentre en moi. Par moments lorsque je vais dans une église dans des endroits particuliers, à partir d'un certain moment je sens que cette vibration, ce magnétisme là, parcourt mon corps comme durant la séance et je me dis que je me suis rechargée de quelque chose sans qu'il y ait intervention ou influence sur le physique à ce moment là. Et pour moi c'est de l'énergie. Quand tu es dans un haut lieu d'énergie tu te recharges. » (St. 4 L377-L387)</i></p> <p><i>« (...) j'ai besoin de ton aide, que tu guides. » (St.4 L342)</i></p> <p><i>« Je ne me suis jamais sentie jugée malgré nos divergences de points de vue. Tu ne cherches pas à avoir du pouvoir sur moi, tu es accueillante, je me sens respecté et écouté. Je peux tout te dire. Je me sens en confiance. » (St. 4 L398-L400)</i></p>
Importance de la méthode :	Importance d'un travail à médiation corporelle		<p><i>« Chaque séance ayant son propre rythme c'est clair, certaines m'ont apporté des changements au quotidien, dans ma façon d'être plus présente à ce que je fais, à mon entourage, d'autres énormément de bien-être. En même temps je change et d'autres épreuves sont envoyées par la vie et ça change dans le quotidien, ça permet de grandir, de voir les choses avec plus de recul, de mieux m'adapter face aux événements, d'apprendre. » (St.1 L130-L135)</i></p> <p><i>« Apprendre à me découvrir à travers ce toucher, m'a permis d'apprendre à me masser moi-même, à me faire des points d'appui, c'est une dimension extrêmement importante pour moi, le toucher. » (St. 1 L189-L191)</i></p>

		<p>« J'aime beaucoup quand tu me dis ce qu'il se passe ou ce que tu me fais parce que dans ses moment-là, je peux associer ou pas, ce qui se passe dans le corps, tu me mets dans des sensations physiques et moi j'aurais plutôt tendance à comprendre intellectuellement ce que disent les images et les couleurs, plus que de ressentir dans le corps ce que ses images me procurent comme état d'âme. C'est pourquoi c'est très utile pour moi le fait que tu puisses me guider en live pendant la séance et après la séance lors de l'entretien s'est vraiment là que j'apprends. Par exemple lorsque je vois ces images ou ces couleurs, je sais que c'est le bassin où autre chose qui a lâché ou s'est réincarner par exemple. » (St.1 L206-L213)</p> <p>« Deux, trois jours après c'était moins évident, je commençais à perdre cet état de sérénité et confiance en moi que j'avais ressenti la dernière séance, parce que je me laisse influencer par le quotidien et le stress. Je sens que je tourne en rond dans mes idées. Alors je sais que je ne suis plus accordée. Les exercices m'aident au début et après j'ai l'impression que je me suis trop éloignée de moi-même et j'ai besoin de tes mains pour me retrouver. » (St.2 L51-L56)</p> <p>« (...) ma sensation d'être épuisée était comme amplifié pendant la séance. » (St. 2 L61-L62)</p> <p>« C'est parce que tu étais avec moi, que je te sens solide que j'ai osée laisser venir cette souffrance et aussi parce que tu me laisse le temps, le fait que tu me dises à ce moment là prends ton temps, m'a beaucoup sécurisé et aidé, je me sentais soutenue. J'ai du mal à rester dans mon intériorité, j'avais pas mal envie de fuir.</p> <p>D : Qu'est ce qui t'as aidé à rester présente ?</p> <p>ST : Ta présence et ta stabilité, tu es resté longtemps au même endroit le temps que j'avais besoin et la confiance que je te fais. » (St. 2 L122-L128)</p> <p>« (...) je le percevais bien au moment où tu m'as dit de ne pas fuir de rester avec toi, pendant la séance. Ça a bien changé, j'ai pu me poser, m'ouvrir. J'avais plus d'espace. J'ai également ressenti plus d'amour pour moi en plus de la confiance en moi. » (St.2 L139-L141)</p> <p>« (...) c'est parce que tu me guidais que j'arrivais à lâcher mon mental et à rester en contact avec toi et revenir à mon ressenti au niveau du corps. Tu me permets de mettre des mots sur un ressenti, de rester centrée sur moi-même, mon anatomie et en même temps tu me permets d'être présente à toi et à ce qui se passe en moi. » (St.3 L45-L48)</p> <p>« (...) je me sens plus concerné, je me sens touchée, c'est agréable, c'est bon je me ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison. Je me rends compte que mettre des</p>
--	--	--

		<p><i>mots m'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée. » (St. 3 L56-L58)</i></p> <p><i>« Il m'a semblé évident que c'était une indication de la SPP. Je voulais récupérer plus rapidement en faisant appel à la force d'autorégulation de mon corps comme tu m'as déjà expliqué. Je ne voulais pas de manipulation concernant mon sacrum. Je me doutais bien que le corps avait subi des violences qui ont créés des immobilités dans le corps. Je voulais que tu remettes de la vie dans mon sacrum. D'autre part, un travail sur l'impact du choc sur le corps et le psychisme comme tu me l'expliquais aussi me semblait de circonstance. » (St.4 L49-L54)</i></p> <p><i>« (...) je sentais bien quand tu me l'as dit avant je sentais que c'était agréable, que je sentais du bon dans mon corps et comme mon mental faisait de la place à ma paix intérieure. Après que tu me l'as dis oui, je sentais également le rythme qui s'est installé, on comptait les 15 secondes aller et 15 secondes retour. (Rire) » (St.4 L115-L118)</i></p> <p><i>« La relation très étroite entre le corps émotionnel et le corps physique ; la répercussion de notre état émotionnel sur notre santé physique, d'où l'importance d'atteindre une globalité à l'intérieur de notre corps physique et ensuite dans nos différents autres corps. La SPP nous aide à décoder ces signaux, de les accueillir, les accepter et de travailler dessus vers une plus grande paix intérieure. (...) Je pense au corps physique, émotionnel, spirituel. » (St.4 L171-L177)</i></p> <p><i>« (...) la séquence " sensations-pensées-actions-comportements" me parle beaucoup. C'est exactement le cheminement que je vis par exemple quant au cours d'une séance je sens une pression dans la région du cœur-cage thoracique, cela me montre souvent que j'ai des soucis d'affection, d'amour, du moins en fonction de ce que je ressens qui peut être une pensée, une sensation, une image. Je donne du sens ou mieux souvent le sens se donne pendant la séance, l'entretien ou quelques jours plus tard. Donc je veux mettre une ou des action(s) en route pour me permettre de me sentir aimée et adapterais mon comportement en conséquence. » (St. 4 L182-L188)</i></p> <p><i>« Lorsque la totalité du corps rentre dans son rythme de base, son mouvement tissulaire propre, une animation interne qui englobe tout le corps. (...) C'est comme une vague profonde et rythmique qui parcourt mon corps de la tête aux pieds (vis-versa), d'avant en arrière (vis-versa), qui lui donne plus de « substance », je perçois mon corps plus lourd, plus détendu, une paix et une sérénité s'installe en moi,</i></p>
--	--	--

		<p><i>je ne suis pas en train de me précipiter de l'avant, dans mon mode « action » mais trouve la patience et le calme pour analyser les situations et agir ensuite. C'est dans ces moments que je sais que je suis incarnée. (...)</i> <i>(...) c'est ce que je vis à chaque séance, dans ces moments je sais que je suis incarnée. » (St. 4 L190-L200)</i></p> <p><i>« (effets de la globalité) Justement en me permettant de rester centrée sur moi-même, incarnée, mon quotidien s'articule différemment. Étant moins en besoin d'accomplir toutes les tâches sur ma liste virtuelle, mais plus en laissant le temps au temps, mes décisions sont plus proches de mon moi intérieur. » (St. 4 L205-L208)</i></p> <p><i>« La reprise de globalité du corps me permet de mettre en avant une souffrance de certaines parties spécifiques du corps par exemple : après une séance j'ai l'impression d'être décalée par rapport à la verticale (trop orientée vers la droite) alors que la séance a simplement permis de mettre en avant un déséquilibre de posture (corps orienté trop vers la gauche).</i> <i>D : Est- ce tu veux dire qu'en arrivant au début de la séance tu ne perçois pas de décalage et qu'il a été révélé à ta conscience à la fin de la séance ?</i> <i>ST : Oui, parfois il faut intervenir plusieurs fois pour recentrer mon corps ou parfois tu dis qu'il est recentré et je ne le perçois pas tout de suite. Je relie cette constatation avec un questionnement : ai-je peur d'aller dans le futur, dans l'action. Pourquoi est-ce que mon côté Yang est sous-représenté et comment rééquilibrer ceci dans mon quotidien ?</i> <i>D : Tu obtiens les réponses ?</i> <i>ST : Soit lors de la séance ou de plusieurs séances ou à un moment quelconque la réponse est claire</i> <i>D : Tu reçois la réponse sous quelle forme ?</i> <i>ST : Des pensées comme une évidence, des images, une phrase dans un livre, ça dépend. » (St. 4 L210-L225).</i></p> <p><i>« Les tensions dans mon corps révèlent mes souffrances. Chaque séance est le point de départ d'une réflexion que je laisse venir, comment éviter de me remettre dans la même situation. Souvent en même temps que tu es sur une zone tendue, je ressens soit de la peur, de la colère ou autre chose, parfois c'est associé à un événement du passé ou proche c'est comme si le corps raconte mon histoire et parfois la tension qui disparaît laisse la place à un soulagement sans savoir l'origine de cette tension. Parfois il faut plusieurs séances pour libérer une tension rebelle. » (St. 4 L229-L235)</i></p>
--	--	---

			<p>« (efficacité) La globalité du corps, autant sur des problèmes émotionnels que de leur manifestation dans notre corps physique tel que des maladies, traumatismes, accidents, préparation et accompagnement à une intervention chirurgicale... Une normalisation du rythme veille/sommeil, un sommeil plus récupérateur et une meilleure endurance au stress ce qui est mon cas. Elle nous permet également de nous reconnecter à notre intuition interne et au Divin qui est en nous. » (St. 4 L237-L242)</p> <p>« Pour moi la SPP présente une approche holistique vis-à-vis du patient. Elle présente toutefois quelques limites, puisque je la vois plutôt comme un accompagnement (important !) dans les cas de maladies sévères et ne pourra pas nécessairement se substituer à une intervention chirurgicale (encore qu'en prenant la pathologie à un stade précoce, un travail sur le mental et l'émotionnel du patient peut ralentir ou endiguer une pathologie). (...) (Elle lui apporte) Un soulagement dans mes maux au quotidien, Une meilleure compréhension de moi-même.</p> <p>D : Peux- tu préciser ?</p> <p>ST : Quels sont les schémas de pensées qui me gouvernent, quelle est la part de mon ego/mon humilité dans ma relation à moi-même et aux autres ? Qu'est- ce que j'attends de moi, qu'est- ce qui est important pour moi ? Quels sont mes désirs ? Cela pour me permettre d'être juste avec moi-même, fidèle à moi. Une reconnexion avec ma « petite voie, voix intérieure »</p> <p>Une réponse aux questions les plus profondes que je me pose sur le chemin de ma spiritualisation. » (St. 4 L244-L258)</p> <p>« D : Dans la perspective du Sensible, l'homme est invité à explorer le plus grand de lui-même en lui-même, qu'en penses-tu ?</p> <p>ST : Oups, j'ai perdu mes sensations je cherche les réponses dans ma tête, je perds le contact avec mon corps. Je sais, je sais. Bon, je retrouve mon corps, je prends le temps de me poser de nouveau. Il est plus lourd, existant, je me pose, ma respiration devient plus profonde, mon poids sur la poitrine diminue, ma confiance en moi grandit. Je ne suis pas encore stable, je me perds vite dans mon mental.</p> <p>D : Comment tu sais que tu es dans ton mental ?</p> <p>ST : Déjà il a fallu que tu me le dises. Après oui c'était tout de suite évident, je parlais dans l'émotionnel, je vais dans ma tête, en fait c'est comme ça que je pense la spiritualité mais comment je la ressens, c'est une autre question. »</p>
--	--	--	--

		<p>(St. 4 L272-L282)</p> <p>« D : Je ne fais pas de travail sur les chakras. Mon accompagnement consiste à créer les conditions pour que tu puisses percevoir la vie en mouvement dans ton corps, je précise bien dans ton corps. Pendant la séance tu me disais que tu sentais comme un flux continu qui vient de l'intérieur qui te donnait une sensation de globalité ?</p> <p>ST : Oui c'est vrai, c'était très puissant. C'est une réalité, c'est comme si j'avais de l'eau gazeuse au fond de moi, qui se reprend partout dans le corps et fait pétiller. Après tu as plus d'énergie, de la chaleur et surtout une grande paix dans tout le corps Je n'ai pas d'autres définitions. C'est vraiment une vibration que tu as au fond du corps. » (St. 4 L283-L290)</p> <p>« (Efficacité) Toutes personnes en quête de réponses intérieures, sur le chemin d'un développement personnel et voulant parvenir à une connaissance de soi plus profonde. » (St. 4 L306-L307)</p> <p>« Suivie depuis 5 ans en SPP, cette thérapie a su m'accompagner dans les phases charnières de ma vie. Elle m'a aidé à construire ma confiance en moi, à identifier les émotions en moi, ne sachant au début qu'identifier les émotions auprès des autres, à commencer à m'aimer, m'accepter tel que je suis, à comprendre ce que j'aime faire, j'aime moins faire, à reconnaître mes propres limites et à oser les exprimer à mon entourage, à ressentir les flux d'énergies et de lumière traverser mon corps, avoir confiance.</p> <p>D : En SPP on parle de substance ou intelligence en mouvement, force d'autorégulation dans le sens où elle est autonome, l'énergie est une autre réalité sur laquelle je ne travaille pas. Est ce que ça te parle ?</p> <p>ST : Pour moi il s'agit du divin en soi, oui je sens cette énergie qui me donne la sensation d'unité dans tout le corps. » (St. 4 L310-L320)</p> <p>« Ces entretiens me permettent d'aller plus profondément dans ma réflexion, de me poser d'autres questions, de décortiquer mes sensations, c'est un peu comme les dissertes de mon fils en philo c'est un mode de fonctionnement qui n'est pas facile pour moi, de devoir décortiquer un peu plus à un certain niveau. C'est une opportunité pour moi d'aller plus en profondeur et je n'y vais pas forcément. Il y a des personnes qui ont des vues plus globales et d'autres qui ont des vues plus en détails. Moi je suis plutôt une personne qui a une vision d'ensemble assez rapidement et je m'arrête à cette vision d'ensemble. J'ai 2 collaborateurs dans mon équipe qui sont très orientés détails, ça me tue, c'est clair parce que du coup ça équilibre. J'apprends également la patience. » (St. 4 L402-L410)</p>
--	--	--

8 Catégories prospectives issues des entretiens de Véro

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Véro concernant la catégorie prospective :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits des Verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato- psychopédagogie	Le projet initial		<p>« (...) je voulais avant tout sortir de ma galère, ne plus connaître ces états de dépression, (...) je voulais évoluer dans la vie, être plus autonome, je voulais réussir mon agrégation. » (V.1 L88-L90).</p> <p>« Je crois que je t'avais dit que je venais pour des douleurs dans tout le corps, mais dès la première séance j'ai compris que tu pouvais m'apporter autre chose et que mes douleurs physiques étaient en lien direct avec ma tête et j'ai tout de suite eue envie de faire un bout de chemin avec toi, parce que je me sentais en confiance et j'avais la certitude que c'était la bonne méthode pour moi. La preuve, je suis encore là, je n'ai pas fini de me découvrir et d'avancer dans la vie. » (V.1 L96-L101).</p> <p>« Mon projet était avant tout de me débarrasser de mon angoisse. » (V2 L53-L54)</p>
	Le rapport au corps		
	Le rapport au psychisme		<p>« Je me sentais, je vais dire...morte, très fragile, hypersensible, très nerveuse, je manquais d'assurance, mon mari me dominait, m'étouffait, je n'existais pas, j'avais le sentiment de ne pouvoir compter sur personne, je pleurais facilement, j'étais malheureuse, j'avais le sentiment de ne jamais arriver à faire ce que je voulais, de devoir me battre, je n'en pouvais plus, j'étais épuisée. J'avais des douleurs partout dans le corps, je me sentais meurtrie, au bord du burnout. » (V1 L81-L86)</p> <p>« J'oscillais entre la dépression et l'agressivité. » (V1 L110-L111)</p> <p>« J'agissais dans ma vie à partir de cette angoisse : contrôle pour obtenir ce que je désire et calmer par là mon angoisse. » (V2 L52-L53)</p> <p>« Je fais référence à la période de ma vie où j'ai quitté M., tant que j'étais avec lui, je n'existais pas ou plutôt j'existais à travers lui. J'étais dans l'attente de l'autre pour combler mes besoins. J'étais mal dans ma peau je ne ressentais dans mon corps et ma tête que l'angoisse ou l'anxiété. Tu te souviens j'avais mal partout et j'avais même du mal à me laisser toucher. Je fuyais tout le temps. J'agissais dans ma vie à partir de cette angoisse : contrôle pour obtenir ce que je désire et calmer par là mon angoisse. Mon projet était avant tout de me débarrasser de mon angoisse. » (V2 L48-L54)</p>

Situation du participant après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie	1) L'évolution du projet initial.		« (...) je fais tout pour me connaître le plus possible et accéder au plus humain de moi-même, c'est ma motivation et mon projet en poursuivant nos séances. » (V3 L157-L159)
	2) rapport au corps physique		« (...) j'ai gagné en amplitude, en souplesse, en liberté de mouvement, au niveau des jambes, du bassin, du tronc, de la tête. J'ai plus de liberté dans mes mouvements. J'ai surtout gagné au niveau de l'espace intérieur. » (V1 L14-L16) « Sur la table de toute façon c'était clair, le bas de mon corps était en flexion et le haut de mon corps était en extension. Ce qui justifiait les contractures dans le cou. J'étais désynchronisée. Je me sentais coupée en deux, et très mentale. Je n'arrivais plus à enlever mes contractures. La zone de mon cœur était serrée. J'avais perdu ma globalité. D'ailleurs je n'arrivais plus à la retrouver. » (V2 L109-L113)
	2a) enrichissement du rapport au corps sensible	2a.1) perception du mouvement	« C'est comme une sorte de (...). Ce n'est pas une douleur, c'est quelque chose qui bouge dedans, qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivante. Je prends du volume. » (V1 L29-L31) « Je sens à l'intérieur de mon corps comme un fluide qui bouge, c'est très agréable. C'est la sensation que j'ai, quand je suis en accordage somato psychique comme maintenant. Toutes les parties de moi sont réunies, le physique et le mental. Je sens comme un fluide qui circule partout. Je me sens vivante. » (V3 L15-L18) « J'ai découvert qu'il y a comme un fluide à l'intérieure de moi qui circule dans tout mon corps et me procure une sensation de globalité ou d'unité, de la saveur. » (V3 L201-L202) « D : Peux-tu préciser fluide ? V : C'est autre chose, une substance je dirais. Mais ça me procure de l'énergie, la pêche, je ressens un pétilllement. Dans ces moments je perçois beaucoup de choses, des informations qui émanent de l'intérieur, en fait je me ressens dans ma profondeur, jusque dans les os, la cervelle, ma chair, et je suis de plus en plus moi-même. J'apprends à m'écouter, ce que je ressens, enfin de plus en plus parce qu'il y a encore un sacré boulot à faire. » (V3 L203-L208)
		2a.2) éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible	« J'arrive à voir mon squelette et le ressentir, c'est énorme (...) » (V3 L20-L21)

			<p>« Je m'adresse à Mme la vie, bon, la vie qui est en moi. » (V3. L189)</p> <p>« Je ressentais quelque chose qui travaille très profondément, comme quelque chose qui respire en moi, en fait qui respire et qui guérit, j'ai vraiment l'impression d'être soignée. C'est comme une sorte de.... Ce n'est pas une douleur, c'est quelque chose qui bouge dedans, qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivante. Je prends du volume. » (V1 L28-L31)</p> <p>« La sensation de me sentir habitée d'une puissance phénoménale que je ressens encore aujourd'hui.</p> <p>D : <u>Qu'est-ce que tu entends par puissance phénoménale ?</u></p> <p>V : C'est surtout une grande confiance en moi. Une confiance dans la vie. La sensation d'avoir grandi physiquement, de ne pas me sentir ratatinée. C'est me sentir ouverte. Prête à passer à l'action. Pleine de peps. » (V3 L10-L15)</p> <p>« Je percevais également ce rééquilibrage au niveau du cœur avec la sensation de plein d'amour. » (V3 L69-L70)</p> <p>« C'est un travail très puissant qui va très loin. Parfois pendant une séance j'ai l'impression que tu grandis mon espace intérieur, à un moment donné cet espace est dedans et dehors à la fois. On est au-delà de mon anatomie et en même temps je sens que mon corps est très présent. Je reste ancrée en moi. » (V3 L209-L212)</p> <p>« (...) j'ai beaucoup plus confiance en moi et dans la vie en moi et dans la vie. » (V3 L227)</p>
	<p>3) rapport au psychisme</p>	<p>3.1) tonalité d'auto-affection déclenchée par le contact avec le sensible : saveur ...</p> <p>3.2) États d'être : sérénité paix...</p>	<p>« Je suis beaucoup plus posée. Beaucoup plus relaxée. J'ai un sentiment de libération mais en même temps une forme de fatigue car je sens que ça travaille en moi. » (V1 L11-L12)</p> <p>« (...) lorsque je ferme les yeux je vois des étoiles, des points lumineux, j'ai beaucoup d'images, c'est comme si j'étais dans une forêt et tout autour de moi il y a de petites étoiles blanches il y a donc un changement.</p> <p>D : <u>Quelles sensations te procurent ces images ?</u></p> <p>V : Oui je ressens vraiment une satisfaction, un bien-être, une sensation de paix il y a en même temps les sensations que me procure la nature, l'ancrage, la verdure, le calme et la sensation que me procurent les étoiles, c'est-à-dire qu'en même temps que je me sens ancrée, je me sens dans une verticalité jusqu'au ciel donc reliée à quelque chose de plus grand que je perçois comme lumineux. En fait, c'est du bien-être. Je ne peux pas te dire que je me sens</p>

			<p><i>vraiment en sécurité, car en même temps il y a cette nouveauté qui me crée une forme d'inconfort et en même temps, il y a une forme de sécurité quand même, car je n'en ai pas peur. Au fond, il y a vraiment une grande sérénité et beaucoup de paix, mon corps est vraiment posé sur la table, en confiance. Je perçois que j'ai vraiment la possibilité d'avancer, de m'ouvrir à la nouveauté. C'est très clair. » (V1 L39-L52)</i></p> <p><i>« J'entre dans une autre dimension de moi, je me sens plus libérée. » (V2 L299-L200)</i></p> <p><i>« (...) avant sur la table je sentais que tu touchais mon intériorité et en même temps ça allait beaucoup plus loin que les contours de mon corps, ça allait au-delà et en même temps j'étais à l'intérieur.</i></p> <p><i>D : Si je te dis ni dedans ni dehors est ce que ça te parle ?</i></p> <p><i>V : Oui c'est bien ça. Je suis complètement connectée à moi-même. C'est une puissance de perception et de connexion qui est très agréable où je me sens en paix, posée, confiante. » (V3 L88-L93)</i></p> <p><i>« J'ai l'impression de m'approprier de plus en plus de ma vie. Je me sens de plus en plus vivante. C'est magique. » (V3 L215-L216)</i></p>
	1.4) Dimension soignante		<p><i>« Je ressentais quelque chose qui travaille très profondément, comme quelque chose qui respire en moi, en fait qui respire et qui guérit, j'ai vraiment l'impression d'être soignée. C'est comme une sorte de.... Ce n'est pas une douleur, c'est quelque chose qui bouge dedans, qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivante. Je prends du volume. » (V1 L28-L31)</i></p> <p><i>« (...) si la fracture est là, tu peux agir sur la douleur, la vitesse de récupération. » (V3 L138-L139)</i></p>

		<p><i>l'intérieur de moi quand je me disperse. Entre les deux séances lorsque je me suis dispersée j'ai perçu beaucoup de colère en moi, j'aimerais donc percevoir cette dispersion avant l'apparition de la colère et surtout avant de me tordre la cheville. J'ai bien ressenti aujourd'hui qu'il y a une grosse modification dans la perception de mon ressenti. Il y a 15 jours lors de la dernière séance lorsque que tu travaillais avec la pelleuse c'était une étape importante pour moi car je ressentais qu'il y avait de nombreux changements en moi aussi bien au niveau de la réflexion et de mon état physique. J'ai l'impression aujourd'hui que le travail se poursuit, les perceptions s'affinent, je ressens mon corps différemment avec de nouvelles sensations et je trouve ça vraiment génial. J'apprends à chaque séance.» (V1 L61-L73)</i></p> <p><i>« (...) j'ai vraiment envie de vivre avec mon cœur et non plus seulement avec mon cerveau bien que je sens que c'est pas encore chose acquise, il y a encore des tensions, des habitudes. J'en ai vraiment envie, mais il y a encore du travail d'ici que ce soit en permanence. » (V1 L75-L78)</i></p> <p><i>« J'ai un grand besoin d'apprendre à être moi. Et j'ai vraiment envie d'être moi, être en harmonie avec moi-même et les autres. J'ai envie de vivre.» (V1 L123-L124)</i></p> <p><i>« Je découvre comme par exemple durant cette séance, pourquoi je me suis tordue la cheville. Je l'ai ressenti au moment où j'ai de nouveau senti le lien entre la cheville et la jambe, je retrouvais en même temps une solidité, j'ai enfin pu me poser. C'est impressionnant les dégâts que peut faire une contrariété ou de la colère ou quand je ne me sens pas à la hauteur de la situation, j'ai encore beaucoup de peurs en moi. Alors on peut dire qu'en même temps que tu me soignes, j'apprends à prendre soin de moi, des autres, à décoder les messages du corps, à comprendre des choses qui vont me permettre de mieux vivre mon quotidien. Je sens que j'aurais besoin de faire une méditation plus souvent pour me poser et écouter ce que je ressens intérieurement, c'est ce qui m'est venu pendant cette séance. » (V1 L137-L145)</i></p> <p><i>« En y mettant l'attention maintenant, il (le cœur) est toujours sur son petit coussin avec des diamants autour. Quand je parle à la Vie et qu'il s'ouvre, les diamants clignent. Le jardin qui se trouve à côté de mon cœur m'a surpris. Il y a maintenant des petites fleurs blanches, des perce-neige et en fin de semaine dernière il y a eu des jonquilles et même une rose.</i></p> <p><i>D : Qu'est-ce que tu ressens quand tu perçois ces fleurs ?</i></p> <p><i>V : J'ai l'impression d'être sur le bon chemin, d'avancer et que c'est juste pour moi. C'est comme si quelque chose se pose et laisse émerger de la beauté, de la douceur symbolisée par les fleurs. » (V2 L27-L35)</i></p> <p><i>« (...) je suis sûre que la posture est en lien avec le psychisme, je l'ai vraiment ressenti pendant les séances comme je te disais avant, si ma tête n'est pas accordée à mon corps je ne suis pas complètement moi-même. (...) Je ne suis pas accordée et dans ce cas je suis</i></p>
--	--	--

		<p>c) prise de conscience de ses limites</p> <p>d) changement d'attitude</p>	<p><i>complètement mentale c'est-à-dire dans ma tête. (...) Les deux sont liés, le corps et le psychisme, ça va dans les deux sens. Le corps donne des informations au cerveau et le cerveau donne des informations au corps le tout est d'en avoir conscience et c'est là où tu intervies pour nous apprendre à prendre conscience de ces infos et à les comprendre. » (V3 L122-L133)</i></p> <p><i>« (...) je suis un peu anxieuse face à cette nouveauté, cette ouverture. Cette nouvelle partie du "je". » (V1 L36-L37)</i></p> <p><i>« Pour la première fois aujourd'hui lorsque je respire, ça part des pieds et ça va jusqu'au cerveau. La respiration envahit tout mon corps. Pour le moment je ne peux pas t'en dire plus car là je sens que je suis obligée de réfléchir et ce sera mental. J'ai envie de garder cette sensation. » (V3 L78-L81)</i></p> <p><i>« Souvent il m'arrive d'avoir des suites de la séance plus tard. J'ai besoin d'un temps de maturation, de me poser et tout simplement mon corps travaille encore et n'a pas forcément la réponse maintenant. » (V3 L81-L83)</i></p> <p><i>« (...) l'autre jour je me suis surprise en grande période de stress, à avoir quelques respirations profondes et ensuite me sentir complètement zen, j'ai senti mon relâchement, je réalisais que j'étais entrain de me recalcr face au stress, c'est très nouveau, tu te rends compte par rapport aux débuts de nos séances ou j'arrivais toujours en stress, dépassé, complètement éclatée ? Là je me suis dit : "c'est super j'arrive en pleine période de stress à me relaxer". Je me suis dit que je suis en voie d'acquisition de pouvoir gérer une situation stressante. C'était clairement du ressenti. » (V1 L115-L121)</i></p> <p><i>« Dans ce tumulte, je crois que j'ai réussi à garder mon cœur ouvert, je lui ai parlé également pour qu'il reste ouvert. » (V2 L26-L27)</i></p> <p><i>« Ce n'est que depuis que je l'ai quitté que j'ai pu tenter de trouver grâce à notre travail, ce que cache cette angoisse. Je peux ainsi m'abandonner à ressentir complètement mes émotions, les laisser émerger et ainsi découvrir les diverses préoccupations, divers sentiments, divers besoins et non seulement ce que j'attends de l'autre. Je comprends mieux ce qui se passe en moi. » (V2 L54-L58)</i></p> <p><i>« En même temps je sens beaucoup plus d'espace en moi et je respire jusqu'à la symphyse pubienne. Plus profondément. C'est depuis ce lieu de moi, que je découvre ma féminité. Le petit bassin est le lieu de ma féminité, de la sensualité, ça change tout et j'ai vraiment envie de l'habiter c'est pourquoi j'essaie de respirer consciemment même maintenant jusqu'en bas. » (V2 L89-L94)</i></p>
--	--	--	--

		e) capacité de résilience	<p>« (...) je ne suis plus violente, je suis devenu plus douce, plus féminine. Je suis en cours de devenir ce que je suis. Et je deviens ce que je suis au moment où je me sens où je ressens pendant la séance. » (V3 L169-L171)</p> <p>« J'ai gagné en douceur, je suis beaucoup plus féminine, j'ai encore du mal à écouter je m'autorise à aimer les autres, j'ai moins peur de faire des choses, de passer à l'action. J'ai moins besoin de l'approbation des autres pour prendre une décision concernant ma vie amoureuse ou mon travail, j'essaye le plus possible de ressentir la réponse en moi ou ce qui raisonne en moi, ce qui est bon pour moi dans le moment. Je comprends qu'il n'y a pas de bons ou de mauvais choix, mais qu'il y a les choix que je fais, qui sont bons ou pas bons pour moi dans le moment. » (V3 L219-L225)</p> <p>« Je sentais bien que c'était la séance dernière qui faisait son travail au cours de cette méditation. J'avais à la fois un ressenti de tristesse, de douleur profonde au fond de moi qui remontaient, et de la violence qui ressortait. C'était très difficile, et pourtant, revivre ces moments, s'était comme les sortir, je veux dire les lâcher (j'espère). Me débarrasser des feuilles mortes. » (V2 L18-L22)</p>
	2) Relation aux autres	a) relation aux proches b) relation au praticien c) relation professionnelle d) relations en général	<p>« Même mes élèves et mon fils trouvent que j'ai changé, que je suis moins sévère, ils osent plus me parler, ils ont moins peur en face de moi, je suis plus accessible. » (V2 L151-L153)</p> <p>« Encore une chose importante, avant, je percevais les gens intellectuellement j'avais besoin de leur parler pour les étudier, maintenant je les ressens. (...) Il suffit que je sois dans ma globalité pour que je les ressente.</p> <p>D : Est ce que tu les ressens avec ton corps ou autrement ?</p> <p>V : Avec tout mon corps. Les informations viennent à moi, alors qu'avant j'allais les chercher mentalement si tu veux. Plus j'apprends à m'écouter, à écouter mon corps, plus j'apprends à écouter l'autre, bien que dans ce domaine y a encore du travail et capter des infos. » (V2 L157-L165)</p> <p>« Mes rapports aux gens sont beaucoup moins violents. Avant je rentrais dans le lard. Je ne supportais pas qu'on me contrarie, j'étais toujours sur la défensive. J'oscillais entre la</p>

			<p>dépression et l'agressivité. Au jour d'aujourd'hui, comme je suis beaucoup plus sûre de moi, plus confiante, j'arrive beaucoup mieux à écouter l'autre, lui laisser son espace. Je reconnais que j'ai encore beaucoup à apprendre dans le domaine et c'est un de mes projets. » (V1 L108-L113)</p> <p>« Je ressens que du bon. Je me ressens différente et je ressens les autres différemment. C'est fabuleux. Je le percevais déjà depuis la dernière fois. Lorsqu'un homme veut m'embrasser, je le sais parce que je le ressens, en fait je le sais à l'avance, avant je n'étais pas attentive à l'autre. » (V2 L134-L137)</p> <p>« (...) c'est la capacité de me sentir reliée à ceux qui sont autour de moi. J'ai vraiment gagné dans ce domaine là. Je me sens plus ouverte aux autres. Je suis moins sur la défensive, dans ma bulle. Je me sens également plus reliée à la nature. Je le percevais déjà avant, mais là, c'est beaucoup plus fort, mieux ressenti. Avant je le savais avec ma tête, intellectuellement si tu veux, maintenant c'est quelque chose que je ressens. » (V3 L30-L35)</p> <p>« C'est bien parce que je change, que ma relation avec mes animaux change et qu'eux même évoluent, (...) » (V3 L238-L239)</p>
	<p>3) Passage à l'action</p>	<p>Transfert dans le quotidien</p>	<p>« (...) j'ai réussi mon agrégation, j'ai évolué professionnellement, j'ai réussi à quitter mon mari, j'ai racheté une maison, j'ai changé deux fois d'amoureux, je suis devenue une femme. Je suis beaucoup plus douce avec moi-même et les autres, même mes étudiants me font la réflexion. Mon fils aussi, n'arrête pas de me dire que j'ai changé. Je mets des talons, des jupes. » (V1 L103-L107)</p> <p>« Maintenant, je viens de comprendre que j'ai le droit de créer mon entreprise, je peux me l'autoriser. À ce moment même, il y a tout mon côté gauche qui est en train de vibrer, il envoie les vibrations du côté droit. Je ressens un pétilllement, un soulagement et en même temps, il y a une sorte de panique d'avoir le droit et de passer à l'action. » (V2 L183-L187)</p> <p>« J'ai lâché un truc, tu sais ce qui me vient ? C'est mon bureau, il y a tellement le souk dans mon bureau (rire) peut être parce que je termine l'année, je crois qu'il serait bon que je le range. Et là je viens de passer le cap, j'ai ressenti tout un alignement des pieds à la tête et une ouverture. Je me prépare à préparer la nouvelle année, à me mettre en mouvement, à passer à l'action. » (V2 L193-L197)</p> <p>« Ce qui est nouveau pour moi c'est que j'ai osé ne pas forcer et je me suis autorisée à</p>

			<i>rentrer chez moi, à dire non je ne reste pas, sans culpabiliser, je me respecte, surtout en respectant mes besoins. » (V3 L25-L27)</i>
	4) Aspect formateur pendant la séance	a) Lien entre libération physique et état psychologique	<p><i>« Lorsque tu étais au thorax j'avais l'impression que tu faisais un jardin au niveau du cœur, c'était nouveau pour moi comme sensation. Je sentais que le cœur était en travail, qu'il cherche à s'ouvrir, qu'il s'ouvre même de plus en plus. J'avais vraiment la sensation que tu as trouvé la clef qui ouvrait le coffre-fort de mon cœur. Le travail a été entamé les deux dernières séances, j'avais l'impression que tu entamais un gros chantier au niveau du cœur. J'avais l'impression d'avoir une grosse pelleteuse qui creuse des couches pour arriver jusqu'au niveau du cœur. Au fur et à mesure je le sentais se libérer, devenir vivant, devenir mien. C'est comme si je le percevais sur un petit coussin en satin, qu'il travaille. C'est pourquoi aujourd'hui j'avais l'impression que le gros œuvre est terminé et que tu pourrais t'occuper de ce qu'il y a autour à savoir le jardin pour les séances suivantes. » (V1 L16-L26)</i></p> <p><i>« Cependant au milieu de cette séance, quand tu étais au diaphragme, panique, tout mon corps se contracte, et la raison de ma douleur sort. Il s'agit de mes parents et de ma féminité. D : Peux-tu me dire ce que tu ressentais à ce moment-là ? V : Des palpitations, du froid partout, une immense tristesse, une envie de me recroqueviller, mais j'ai osé lâcher, je n'ai plus retenu mes larmes ou plutôt mes sanglots et c'est devenu une évidence, c'est comme si je vomissais toute ma tristesse de ne pas être acceptée en tant que femme auprès de mes parents. C'est pourquoi pour me faire accepter d'eux, je refoulais ma féminité. Après avoir pleuré à chaudes larmes, j'avais vraiment la sensation d'être soulagée, de me relâcher et de m'autoriser à m'accepter en tant que femme. Ma mère n'a jamais été très féminine donc elle n'a pas pu me le transmettre. Je vais apprendre à séduire, à être femme. » (V2 L67-L76)</i></p> <p><i>« Lorsque je suis arrivée, les petits diamants de mon cœur s'allumaient difficilement et les fleurs du jardin ne tenaient pas beaucoup. Comme je disais pendant la séance lorsque tu étais aux cervicales, j'ai vraiment senti que les contractures musculaires dans le coup étaient très liées au cœur. » (V2 L96-L99)</i></p> <p><i>« Lorsque tu étais au thorax je sentais les répercussions jusque dans ma symphyse pubienne. Ma respiration est redevenue plus profonde, plus ample. Au fur et à mesure je sentais les tensions qui s'évacuaient. Je percevais de nouveau ma douceur. C'était une douceur encore différente de la dernière fois. Je la ressens encore maintenant, elle est toute douce, toute paisible, qui est juste-là, sans avoir besoin de s'affirmer et de dire "regardez comme je suis douce". C'est une douceur incarnée. » (V2 L114-L119)</i></p>

		<p>b) Découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p>« J'avais la sensation au début de séance, que ma jambe sortait vers la droite. Je ne sentais pas mes jambes en lien avec le bassin. J'ai réalisé dès que je me suis sentie ré-axée dans mes jambes comme une pensée qui provient du fond de moi qui me disait que c'était parce que je suis dispersée et contrariée que je me tords la cheville, c'est comme si je perds le lien entre moi et la terre. Je perds ma stabilité et mon ancrage. » (V1 L56-L60)</p> <p>« Je sens que j'aurais besoin de faire une méditation plus souvent pour me poser et écouter ce que je ressens intérieurement, c'est ce qui m'est venu pendant cette séance. » (V1 L144-L145)</p> <p>« (...) je réalise maintenant, tout le travail que tu, je, nous, avons fourni durant toutes ces années, m'a simplement stabilisée dans mes états émotionnels, comme si j'étais le Liban après la guerre. Toutes ces années ont été nécessaires pour juste colmater, renforcer, les ruines et les trous, déminer, etc. C'est seulement depuis cet été, je pense que ça avait déjà un peu commencé en avril, le travail sur la reconstruction avec le démarrage du gros chantier du cœur en octobre. Vu le boulot, tu n'as pas terminé et moi non plus. » (V2 L35-L40)</p> <p>« D : C'est quoi comme sensation être femme pour toi ? V : C'est être plus séduisante, tout d'abord à mes yeux. C'est apprendre à m'aimer. C'est quelque chose que j'ai ressenti pendant que tu travaillais sur mon bassin. C'est une forme de légèreté intérieure, une sensation de vie à l'intérieur du bassin, qui me donne envie de prendre du plaisir à m'occuper de moi, de mon apparence. Je me reconnais et m'accepte en tant que femme. C'est vraiment la sensation que tu m'as enlevé mon armure. C'était une armure de chevaliers avec le heaume, bon, je n'avais déjà plus la lance. Pour la première fois je me suis senti vraiment femme. » (V2 L81-L87)</p> <p>« Ce qui était également nouveau, c'est qu'à un moment donné, j'ai senti que les deux côtés venaient en même temps. Le côté droit et le côté gauche. D : Est- ce que tu ressentais une symétrie ? V : Oui une symétrie en largeur et en profondeur ce qui me donnait la sensation d'une globalité. » (V2 L121-L126)</p> <p>« (...) la couche de douceur s'est retrouvée au niveau du cœur et l'a pénétré en profondeur. J'ai obtenu ceci grâce à tes points d'appui qui étaient très longs. C'est comme si tu me laissais le temps qu'il faut pour que la douceur diffuse lentement, maintenant la douceur diffuse dans tout le corps et je deviens douceur. Je pense que c'est lié à l'épaisseur, je veux dire à mes couches que tu m'as enlevées. C'était toute ma carapace qui est partie. » (V2 L126-L130)</p>
--	--	---	--

			<p>« Une nouvelle audace s'exprime dans le corps, les gestes, les postures et mon image qui me fait devenir plus douce, je prends mon espace. Et je pense que je vais complètement assumer cette chose-là et découvrir. » (V2 L149-L151)</p> <p>« Ce qui est marrant également et incroyable, c'est que lorsque tu es sur une immobilité et que j'ai du mal à lâcher, j'ai déjà observé à plusieurs reprises que mon chien tourne en rond dans la pièce jusqu'à ce que ça relâche et là enfin il se recouche, je trouve ça extraordinaire. On est relié même aux animaux, ça va au-delà de ma personne. Faire un travail sur soi a une influence sur l'environnement. Quand je l'entendais tourner en rond dans la pièce, je me suis demandé ce que je n'arrivais pas à lâcher ou incarner. À ce moment-là c'était clair que les freins que je peux avoir concernant l'ouverture de mon entreprise sont liés à mon père. » (V2 L169-L176)</p> <p>« La nouveauté pour cette séance est que mon cerveau a raisonné avec mon corps. Il était en connexion. Je n'ai plus la prise de tête que je pouvais avoir avant la séance. J'ai pu rester présente avec ma tête durant tout le travail alors que je me rends compte que jusqu'à présent j'avais tendance à fuir quand tu étais au niveau de la tête. Il y avait la tête qui observait mais elle ne faisait pas partie intégrante dans la continuité de la sensation. J'ai beaucoup de mal à me laisser faire. J'avais toujours besoin de suivre le mouvement. Comme si je voulais le diriger, le contrôler. C'est comme si je refusais que tes doigts et la main entrent dans ma tête, j'avais la trouille de lâcher, malgré ton toucher tout doux. Quand j'ai mis l'intention d'accepter de laisser faire, après que tu m'a fais prendre conscience de ma résistance, cette trouille, aujourd'hui pour la première fois, j'ai lâché prise et j'ai laissé faire, je sentais le top départ et le top arrivée, je ne le provoquais pas ça se faisait tout seul. C'est délicieux reposant, goûteux, c'est trop bon. » (V3 L37-L47)</p> <p>« (...) quand tu parlais de la libération de la dure-mère je voyais carrément tes doigts qui s'enfonçaient dans mon cerveau l'un après l'autre et ça allait même jusqu'à la paume de ta main. C'était d'une douceur. Ça résonnait jusqu'à dans mon sacrum. Le côté gauche était plus souple et moins résistant que le côté droit. D'ailleurs j'avais plus de sensations du côté droit que du côté gauche. Lorsque ça c'est rééquilibré, ça a réintégré la douceur, la chaleur, de la couleur bleue, c'était très lumineux à l'intérieur de moi. C'est comme si tu m'avais enlevé de la cendre au niveau du cerveau. » (V3 L51-L57)</p> <p>« D : Un moment tu me disais avoir perçu de la lumière bleue, quel était le ressenti à ce moment-là ?</p>
--	--	--	---

		<p>c) Aspect préreflexif</p>	<p><i>V : Une grande paix et beaucoup de douceur. Un lien entre le corps et le cerveau. Quand tu as travaillé la mâchoire gauche, j'ai senti que mes dents se relâchaient et en même temps, j'ai senti que la paroi interne de mon nez se libérait. J'avais la sensation d'une grande ouverture de la cloison nasale. Lorsque tu as travaillé l'occiput et les cervicales, je voyais que tu agrandissais mon jardin intérieur. C'était au moment où le côté droit et le côté gauche se sont rééquilibrés. Je percevais également ce rééquilibrage au niveau du cœur avec la sensation de plein d'amour.» (V3 L62-L70)</i></p> <p><i>« J'ai réalisé dès que je me suis sentie ré-axée dans mes jambes comme une pensée qui provient du fond de moi qui me disait que c'était parce que je suis dispersée et contrariée que je me tords la cheville, c'est comme si je perds le lien entre moi et la terre. Je perds ma stabilité et mon ancrage. » (V1 L57-L60)</i></p>
<p>Dimension soignante</p>			<p><i>« (...) durant cette séance, tu t'es occupée de la cheville tordue, je ne ressens plus la douleur. » (V1 L126-L127)</i></p> <p><i>« (...) il y a toutes les fois où j'avais mal partout dans le corps et en partant je n'avais plus rien, d'ailleurs je fais encore appel à toi dès que j'ai un bobo physique ou moral, en même temps bien souvent. » (V1 L127-L129)</i></p> <p><i>« (perception des effets de la méthode) Je dirais enlever la douleur, tout ce qui est mécanique. Et aussi sur la posture. On prend conscience de notre posture. J'ai pris conscience que je pouvais me tenir plus droite sans être dans une rigidité. Et là en ce moment depuis que tu as libéré mes épaules j'essaye de les descendre. Je suis également attentive à la posture de mon cou car je sais que lorsqu'il part en avant c'est que je suis pas dans ma globalité. C'est qu'il y a un truc dans mon expression qui ne colle pas. » (V3 L115-L120)</i></p> <p><i>« (...) je suis sûre que la posture est en lien avec le psychisme, je l'ai vraiment ressenti pendant les séances comme je te disais avant, si ma tête n'est pas accordée à mon corps je ne suis pas complètement moi-même. (...) Je ne suis pas accordée et dans ce cas je suis complètement mentale c'est-à-dire dans ma tête. (...) Les deux sont liés, le corps et le psychisme, ça va dans les deux sens. Le corps donne des informations au cerveau et le cerveau donne des informations au corps le tout est d'en avoir conscience et c'est là où tu intervient pour nous apprendre à prendre conscience de ces infos et à les comprendre. » (V3 L122-L133)</i></p>

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Véro concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement en SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Importance du thérapeute	Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie		<p>« C'est un véritable outil de connaissance de soi. Les informations viennent de notre intériorité mais tu sers de décodeur, si on ne les perçoit pas, tu es là pour nous aider. » (V3 L181-L183)</p> <p>« Tu as un rôle de feed-back et de pédagogie. Tu nous apprend à percevoir, ressentir, interpréter, comprendre, ce qu'il se passe à l'intérieur du corps, de notre corps. Tu ré pares le physique ou les douleurs mentales, ou les blocages aussi avec ta technique. D : Interpréter ou donner du sens ? V : Les deux, interpréter dans le sens de comprendre et ensuite donner du sens et ainsi nous donner les clés pour avancer de nous-mêmes. » (V3 L242-L247)</p> <p>« (...) j'ai besoin de faire confiance. La confiance en toi est capitale pour que je puisse me sentir en sécurité, non jugée et que je me relâche complètement. » (V3 L252-L254)</p>
Importance de la méthode :	Importance d'un travail à médiation corporelle		<p>« Ce que j'apprends maintenant que je te parle, c'est que je suis vraiment bien avec mon cœur ouvert. Il faut que j'apprenne à être juste avec mon ressenti ou en accord avec lui. Que je ne dois pas faire mille choses en même temps, que je ne dois pas me disperser, c'est vraiment ce que je ressens. » (V1 L61-L64)</p> <p>« C'est une méthode agréable, je peux me poser, prendre du temps pour moi, me laisser faire et en même temps je fais un effort pour rester vraiment présente avec toi et capter toutes les informations qui peuvent venir de l'intérieur ou que tu me donnes. » (V1 L131-L133)</p> <p>« (...) lorsque tu guides, ça permet d'être sur la même longueur d'onde, parfois même de découvrir de la nouveauté, de comprendre ce que je ressens, de mettre des mots dessus. C'est comme si je suis dans le déroulement d'une histoire qui se raconte au fur et à mesure des séances, c'est une découverte de soi. » (V1 L133-L137)</p>

		<p>« Je découvre comme par exemple durant cette séance pourquoi je me suis tordue la cheville. Je l'ai ressenti au moment où j'ai de nouveau senti le lien entre la cheville et la jambe, je retrouvais en même temps une solidité, j'ai enfin pu me poser. C'est impressionnant les dégâts que peut faire une contrariété ou de la colère ou quand je ne me sens pas à la hauteur de la situation, j'ai encore beaucoup de peurs en moi. Alors on peut dire qu'en même temps que tu me soignes, j'apprends à prendre soin de moi, des autres, à décoder les messages du corps, à comprendre des choses qui vont me permettre de mieux vivre mon quotidien. Je sens que j'aurais besoin de faire une méditation plus souvent pour me poser et écouter ce que je ressens intérieurement, c'est ce qui m'est venu pendant cette séance. » (V1 L137-L145)</p> <p>« C'est un véritable outil de connaissance de soi. Les informations viennent de notre intériorité mais tu sers de décodeur, si on ne les perçoit pas, tu es là pour nous aider. D : De quelles natures sont ces informations ? V : De nature cognitive, de nature sensorielle même anatomique, ce peut être de la couleur. Le relâchement d'une immobilité, plein de choses. Tu nous expliques ce que tu es en train de faire, par exemple un travail sur la vascularisation. Que la colonne se réaxe, qu'on change de niveau. Voilà. Par moments j'ai une préoccupation en début de séance et à la fin de la séance j'ai la réponse. D : Par quel biais ? V : Elle vient comme ça de l'intérieur comme une évidence à un moment ou à un autre. Parfois elle vient plus tard. » (V3 L181-L192)</p> <p>« Je sens à l'intérieur de mon corps comme un fluide qui bouge, c'est très agréable. C'est la sensation que j'ai quand je suis en accordage somato-psychique comme maintenant. Toutes les parties de moi sont réunies, le physique et le mental. Je sens comme un fluide qui circule partout. Je me sens vivante. » (V3 L15-L18)</p> <p>« Quand j'ai mis l'intention d'accepter de laisser faire, après que tu m'a fais prendre conscience de ma résistance, cette trouille, aujourd'hui pour la première fois, j'ai lâché prise et j'ai laissé faire, je sentais le top départ et le top arrivée, je ne le provoquais pas ça se faisait tout seul. C'est délicieux reposant, gouteux, c'est trop bon. » (V3 L44-L48)</p> <p>« (...) quand tu parlais de la libération de la dure-mère je voyais carrément tes doigts qui s'enfonçaient dans mon cerveau l'un après l'autre et ça allait même jusqu'à la paume de ta main. C'était d'une douceur. Ça résonnait jusqu'à dans mon sacrum. Le côté gauche était plus souple et moins résistant que le côté droit. D'ailleurs j'avais plus de sensations du côté droit que du côté gauche. Lorsque ça s'est rééquilibré, ça a</p>
--	--	---

			<p><i>réintégré la douceur, la chaleur, de la couleur bleue, c'était très lumineux à l'intérieur de moi. C'est comme si tu m'avais enlevé de la cendre au niveau du cerveau. » (V3 L51-L57)</i></p> <p><i>« (...) la couche de douceur s'est retrouvée au niveau du cœur et l'a pénétré en profondeur. J'ai obtenu ceci grâce à tes points d'appui qui étaient très longs. C'est comme si tu me laissais le temps qu'il faut pour que la douceur diffuse lentement, maintenant la douceur diffuse dans tout le corps et je deviens douceur. Je pense que c'est lié à l'épaisseur, je veux dire à mes couches que tu m'as enlevées. C'était toute ma carapace qui est partie. » (V2 L126-L130)</i></p> <p><i>« (...) ce qui est assez génial dans la technique, c'est que tu expliques comment à partir d'une expérience avec le corps on fait bouger le mental et la psychologie et on peut progresser par rapport à la connaissance de soi. » (V3 L99-L101)</i></p> <p><i>« (...) tu captés des informations du corps et tu nous apprends à les percevoir aussi avec notre cœur, notre cervelle, le ventre, en fait tout le corps et à apprendre de ses perceptions ou sensations. Tu remets en mouvement des choses qui étaient immobiles dans le corps et du coup dans la tête aussi et du coup on peut comprendre des choses. Ces immobilités peuvent être mentales, culturelles, physiques, émotionnelle. Bon culturelle je ne sais pas si j'ai été confronté à quelque chose de la sorte ou alors je n'ai pas été consciente. Tu les remets en mouvement et on peut lâcher des trucs qui bloquent. Dans mon cas j'ai fait bouger du mental de l'émotionnel total. » (V3 L103-L110)</i></p> <p><i>« (...) elle est efficace pour les problèmes mentaux, émotionnels, physiques, culturels. » (V3 L112-L113)</i></p> <p><i>« Pour faire simple je dirais que tu fais des massages et on apprend à se connaître. En fait je dirais exactement la même chose que plus haut. Je lui expliquerai qu'il faut plusieurs séances car au début je ne ressens pas forcément les choses. Et quand tu commences à pouvoir te poser, sentir un mouvement à l'intérieur de toi ou quand tu sens que ça bouge en toi, il se passe des choses, tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon. » (V3 L162-L166)</i></p>
--	--	--	--

9 Catégories prospectives issues des entretiens de Zabeth

**Tableau 1a mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Zabeth concernant la catégorie prospective :
Modéliser les indicateurs et processus des transferts entre dimension soignante et dimension formative**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Situation du participant avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie	Le projet initial		<p>« (...) au début je venais avec de grosses crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de tensions, (...) » (Z.1 L91-L93)</p> <p>« (...) j'étais en pleine crise, juste avant le divorce, et tu m'as accompagnée durant tout ce temps-là, jusqu'à mon divorce en 2009. » (Z.1 L135-L136)</p> <p>« (...) au début c'était une question de survie, c'était guérir, ne plus souffrir déjà physiquement, j'étais dans un tel état. J'avais de vives démangeaisons invivables, j'étais remplie de plaies suintantes, de squames importantes, je risquais à tout moment l'infection. » (Z.1 L161-L164)</p>
	Le rapport au corps		<p>« J'étais endolorie partout dans le corps, en pleine crise de poussée eczémateuse, j'en avais même jusque dans le visage, (...) » (Z.1 L139-L140)</p> <p>« J'ai toujours été dans une telle violence avec moi-même et à me ressentir douloureusement à travers cette violence (à cause de l'eczéma que j'ai sur tout le corps j'ai passé des heures à me gratter jusqu'au sang, à me frapper le visage jusqu'au décollement de la rétine) » (Z.1 L124-L126).</p> <p>« (...) je ne sentais pas grand-chose » (Z.3 L67).</p>
	Le rapport au psychisme		<p>« Je me sentais également hyper stressée, pas mal déprimée, je ne savais plus où j'en étais, j'avais l'impression que je ne m'en sortirai jamais. C'est le Dr P. qui m'a envoyé chez toi. Il me disait qu'un travail corporel me ferait du bien. » (Z.1 L142-L145)</p> <p>« Je n'étais pas à l'écoute de moi-même, maintenant je ressens tout doucement ce qui est bien pour moi. » (Z.1 L156-L157)</p> <p>« Avant je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui » (Z.1 L99).</p> <p>« (...) je n'étais pas bien dans mes souliers, ni dans ma tête, je ne trouvais pas ma place. Je n'étais pas à l'aise avec ma collègue. Je lui donnai du pouvoir à mon chef » (Z.3 L42-L44).</p> <p>« Au début des séances, je sentais que ça me faisait du bien mais j'étais loin de toutes ces prises de conscience » (Z.1 L84-L85)</p>

<p>Situation du participant après l'accompagnement en somato-psychopédagogie</p>	<p>1) L'évolution du projet initial.</p>		<p>« Je viens pour apprendre à mieux m'écouter, mieux me ressentir. Même si je fais des intériorisations et du mouvement chez moi je n'arrive pas du tout à ressentir ce que je sens à travers la relation manuelle. J'ai donc besoin de venir. » (Z.1 L76-L79)</p> <p>« (...) je ne viens plus, que pour des urgences. » (Z.1 L88)</p> <p>« (...) je suis également dans une démarche là maintenant, de me retrouver ou plutôt de me trouver. » (Z.1 L166-L167)</p> <p>« Maintenant je peux mettre en place un projet de vie. » (Z.1 L169-L170)</p> <p>« (...) depuis que je fais des séances de somato-psychopédagogie et j'ai arrêté tous les médicaments notamment l'Anafranil, la cortisone, j'ai arrêté d'aller chez le psychiatre, de poursuivre ma thérapie chez la psychologue et maintenant il ne me reste plus que l'homéopathie et les séances de somato-psychopédagogie, bon... et ma cure tous les ans à la Roche Posay. » (Z.1 L212-L216)</p> <p>« (...) depuis que je viens, j'ai pu me sevrer de l'Anafranil, de traitements lourds. Je me sens mieux dans mes baskets, plus ancrée, plus droite et vers le haut, j'ai l'impression d'être moi. Alors qu'avant j'étais une personne fuyante et tout. » (Z.1 L93-L95)</p> <p>« j'étais en pleine crise, juste avant le divorce, et tu m'as accompagnée durant tout ce temps-là » (Z.1 L135-L136)</p> <p>« Les séances m'outillent pour avancer dans la vie » (Z.1 L211-L212)</p>
	<p>2) rapport au corps physique</p>		<p>« Je ressens un relâchement niveau de tous les muscles. Il y a juste eu un moment où j'ai eu la sensation d'avoir un afflux de sang dans les pieds et ça m'a démangé et j'ai eu envie de me gratter. J'ai frotté légèrement c'était très superficiel, puis ça a disparu. » (Z.1 L15-L18)</p> <p>« Je suis complètement relâchée physiquement et mentalement. » (Z.1 L21)</p> <p>« Je ressens que j'ai encore de grandes inerties » (Z.1 L130-L131)</p> <p>« (...) maintenant, je n'en ai plus au visage et à part quelque poussées lors de grands stress et l'eczéma est nettement moins important sur tout le reste du corps et n'est plus suintant. Les poussées durent de moins en moins longtemps » (Z.1 L140-L142)</p> <p>« J'ai une poussée d'eczéma depuis ce matin. » (Z.2 L9)</p> <p>« Je les sens (les jambes) très légères (...) » (Z.2 L70)</p> <p>« Je sens mon corps très fluide. » (Z.2 L72)</p> <p>« (...) au début où je ne sentais pas grand-chose. » (Z.3 L67)</p> <p>« Le nœud au niveau du ventre a disparu. » (Z.3 L128-L129)</p> <p>« je ressens beaucoup mieux la douceur du corps et la douceur dans le corps » (Z.1 L120-L121).</p>

			<p>« Je suis trop bien, mais triste parce que la séance est finie. je me sens mieux qu'en arrivant, je me sens recentrée, soulagée. » (Z.3 L71-L73) « Je suis en paix avec mes pensées et avec moi-même. Je me sens solide et ancrée. J'ai confiance en moi. » (Z.3 L159-L160)</p> <p>« (...) surtout une forme d'assurance très grande. Je me sens en paix. Je suis là, présente. » (Z.3 L165-L166) « l'occasion de me retrouver dans ma profondeur » (Z.3 L18-L19) « ça allait de plus en plus profond » (Z.3 L148-L149). « une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré » (Z.1 L11-L12) « Il y a de la vie derrière l'apaisement. C'est ça je ressens la vie qui est en moi » (Z.2 L115-L116). « (...) je suis en paix avec mes pensées et moi-même » (Z.3 L159) « Chaque séance je découvre toujours plus de moi, des sensations nouvelles, d'autres que je connaissais déjà et que je suis contente de retrouver. » (Z.3 L16-L18).</p>
--	--	--	--

			<p><i>toucher et là je me suis vraiment sentie touchée. Je ne me suis pas seulement sentie touchée à l'extérieur mais vraiment à l'intérieur de moi dans le cœur. Je pense que c'est ce lâcher prise qui a permis d'accéder à cette sensation là. C'était goûteux. » (Z1 L111-L115)</i></p> <p><i>« (...) c'est la découverte d'une nouvelle sensation avec un effet de bien-être, de relâchement, de globalité, de me sentir moi. J'ai appris que le silence peut être goûteux, habité, et que de ce lieu, je peux m'écouter et m'entendre de l'intérieur. J'ai franchi un nouveau palier, une nouvelle étape. Dans un premier temps j'étais vraiment reliée à moi-même, et pas forcément à ce qu'il y avait autour. Du moins je n'en avais pas conscience. Je sentais que tu étais là parce que je sentais tes mains, ta pression puis progressivement j'ai rencontré l'espace autour de moi et ensuite les liens entre toi et moi sont devenus plus présents, plus intenses. Et enfin, je me sentais reliée dans un troisième temps à moi, à toi et à l'espace qui nous entoure et au-delà. Je me sentais très présente à ce moment-là.» (Z1 L63-L71)</i></p> <p><i>« J'apprends tout doucement à mieux me connaître, me ressentir. Depuis que je viens, je peux dire que je gagne en autonomie, je ne viens plus que pour des urgences. » (Z1 L87-L88)</i></p> <p><i>« Je ressors toujours des séances en sachant que je vais apprendre quelque chose. » (Z1 L158-L159)</i></p> <p><i>« (...) dès que je commence à sentir mon dos ou que j'ai du mal à me concentrer. Alors j'ai tendance à me gratter, ça j'en ai pris conscience depuis que je viens te voir. Je me gratte aussi quand je suis contrariée. Plus je perçois mon corps à travers le travail qu'on fait et plus c'est clair pour moi. Souvent c'est encore le corps qui réagit le premier pour que je sache que je suis dans ma limite. Si je pouvais réagir avant qu'il ne crie ce serai bien mieux, ça ferait moins mal ou ce serai plus agréable de ne pas avoir de poussées. Je suis tout de même plus à l'écoute du corps. Ce qui s'améliore c'est que par rapport à avant, quand je faisais une poussée d'eczéma c'était devenue dramatique et intolérable. Maintenant je n'ai plus cette sensation, c'est toujours une gêne, mais en plus c'est devenu un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas. » (Z2 L21-L30)</i></p> <p><i>« J'ai un autre rapport au corps. Par exemple il y a deux séances j'avais dit que je n'avais jamais ressenti mon utérus et ce coup-ci deux jours avant que mes règles ne commencent, j'ai ressenti mais très légèrement des crampes à l'utérus je suis sûre que j'avais déjà eu ça auparavant mais je n'ai jamais fait attention. Je l'écoute différemment.» (Z2 L31-L35)</i></p> <p><i>« Tu n'étais pas très longtemps sur mes jambes habituellement, elles ne se relâchent pas aussi rapidement. » (Z2 L68-L69)</i></p> <p><i>« C'est quand même dingue toutes ces pensées et mes peurs qui me crispent alors que quand je suis positive comme maintenant et dans ma globalité, j'ai envie de bouger, de passer à l'action, de faire des choses, tout est lié. (...) Je me sentirais prête à négocier une</i></p>
--	--	--	--

		<p><i>augmentation de salaire, tu te rends compte ? » (Z2 L106-L110)</i></p> <p><i>« (...) le calme en fond était toujours là et sur ce fond, l'intensité variait, tantôt plus gaie, tantôt plus de peps, tantôt plus de sérénité, des fois la sensation que c'était plus profond et hop une image et hop une pensée, c'est très agréable comme sensation, j'aimerais que la séance ne s'arrête jamais. Je suis vraiment bien. Il y a comme une joie calme qui me traverse. Il y a de la vie derrière l'apaisement. C'est ça, je ressens la vie qui est en moi. » (Z2 L112-L116)</i></p> <p><i>« Chaque séance est différente, c'est toujours une surprise je ne sais jamais ce qui va se présenter et ce que je vais découvrir de moi. Chaque séance je découvre toujours plus de moi, des sensations nouvelles, d'autres que je connaissais déjà et que je suis contente de retrouver. C'est toujours un agréable moment qui est l'occasion de me retrouver dans ma profondeur. D'avoir des effets déjà pendant la séance et à long terme. » (Z3 L15-L19)</i></p> <p><i>« Tu vois ce qui est nouveau aussi, c'est qu'en même temps que je te parle, je réfléchis et même temps je reste présente dans mon corps et mes sensations, je ne te parle pas qu'avec ma tête. Je laisse venir les évènements (pause). » (Z3 L57-L59)</i></p> <p><i>« J'apprends à mieux me ressentir, j'ai appris que même si on a des moments d'angoisse ça fait partie de la vie et en repensant à tous ces moments de bien-être qu'on a vécu on peut juguler l'angoisse. Elle n'a plus la même valeur. Il n'y a pas que l'angoisse. Les moments agréables sont de plus en plus nombreux, contrairement à avant. Maintenant j'apprécie la vie. Des fois je suis contente de ressentir des moments d'angoisse, car après je me ressens encore plus vivante et surtout j'apprécie. Je goûte la vie. Je ne suis plus un zombi, je suis là pour ressentir. Je suis fière en plus de pouvoir gérer mes moments d'angoisse sans l'aide de médicaments. Je gagne en autonomie et j'en suis consciente. » (Z3 L180-L187)</i></p> <p><i>« Je vais observer ce qui va changer dans mon quotidien » (Z.2 L118)</i></p> <p><i>« Plus je travaille sur la connaissance de mon corps, de son ressenti, plus je vois les effets dans ma vie aussi. Je m'occupe différemment de mon corps, j'essaye d'être plus douce avec lui, je ne me tape plus le visage, je me maquille un peu, j'apprends à m'aimer, me faire du bien. Je ne me laisse plus envahir par mon chef ou mes amies, mes rapports avec mon ex-mari s'améliorent parce que je deviens plus ouverte moins sur la défensive. » (Z3 L230-L234)</i></p> <p><i>« (...) les exercices que tu m'as montrés je ne les fais pas toujours et lorsque je viens c'est comme une piqûre de rappel. Par exemple le fait d'être désaxée complètement vers la gauche comme je l'ai été aujourd'hui je ne le perçoit pas encore chez moi et donc je ne peux pas agir dessus. (Z1 L79-L82)</i></p> <p><i>« Par exemple le fait d'être désaxée complètement vers la gauche comme je l'ai été aujourd'hui je ne le perçoit pas encore chez moi et donc je ne peux pas agir dessus. C'est vrai</i></p>
--	--	---

		<p>c) prise de conscience de ses limites</p>	<p><i>que lorsque tu m'en as fait prendre conscience, j'ai réalisé que même à la maison je dormais de travers mais sans plus. Je n'aurais pas été capable de rectifier cette chose-là toute seule. Au début des séances, je sentais que ça me faisait du bien mais j'étais loin de toutes ces prises de conscience. Un cap a été franchi je perçois les choses lorsqu'on me met le doigt dessus mais je ne suis pas encore forcément capable d'agir dessus. » (Z1 L80-L87)</i></p> <p><i>« (...) je me sens vraiment autrement et j'ai bien peur, que, prise dans le quotidien je vais perdre cette sensation, je mets des accents-corps assez rapidement mais, je sais qu'elle reviendra au fur et à mesure des séances, jusqu'à ce que ça devienne quelque chose d'acquis.» (Z1 L117-L120)</i></p> <p><i>« Ce n'est pas facile de pratiquer chez soi toute seule, j'ai tendance à me laisser aller. » (Z1 L208-L209)</i></p> <p><i>« J'ai donc pris conscience de mes limites, il ne faut pas que je fasse de trop. Les deux heures que je fais en plus durant la semaine sont en trop. J'ai encore besoin de moments de recul. » (Z2 L17-L19)</i></p> <p><i>« si je pouvais réagir avant qu'il ne crie ce serai bien mieux, ça ferait moins mal ou ce serai plus agréable de ne pas avoir de poussées » (Z.2 L25-L26).</i></p> <p><i>« il faut que j'apprivoise cette chose-là » (Z.1 L128-L129).</i></p> <p><i>« C'est dur de répondre là tout de suite, je n'ai même pas le temps d'apprécier » (Z.2 L68).</i></p> <p><i>« (...) je me sens dépendante des séances mais c'est un choix personnel car à chaque fois je gagne en autonomie.» (Z1 L75-L76)</i></p> <p><i>« (...) ce matin j'étais fâchée contre une personne et je lui ai dit, elle ne m'en a pas voulu. J'arrive à me montrer telle que je suis et assumer.» (Z1 L95-L97)</i></p> <p><i>« Avant je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui, maintenant c'est d'abord par rapport à moi-même bien sûr dans le respect de l'autre. Maintenant j'arrive à mieux dire les choses. Par exemple ce matin j'ai négocié de travailler et de me faire payer deux heures de travail supplémentaire. Je n'aurais jamais osé faire ça avant. » (Z1 L99-L102)</i></p> <p><i>« (...) je ressens beaucoup mieux la douceur du corps et la douceur dans le corps. Je suis beaucoup moins violente avec moi-même, je me gratte de moins en moins, je ne me frappe plus au visage, mes crises de démangeaison s'espacent de plus en plus. Je deviens de plus en plus douce avec moi-même. C'est nouveau pour moi et c'est surprenant. J'ai toujours été dans une telle violence avec moi-même et à me ressentir douloureusement à travers cette violence (à cause de l'eczéma que j'ai sur tout le corps j'ai passé des heures à me gratter jusqu'au sang, à me frapper le visage jusqu'au décollement de la rétine) que le fait de d'être douce avec moi-même est très surprenant, très agréable, planant, reposant, chaleureux cotonneux. Ça me procure un tel bien-être. Je n'en ai tellement pas l'habitude, qu'il faut que</i></p>
--	--	---	---

		<p>d) changement d'attitude</p>	<p><i>j'apprivoise cette chose-là. A partir de maintenant je sais que cette chose-là existe, que je peux la ressentir et la vivre au quotidien, l'incarner, ça prendra encore un peu de temps. » (Z1 L120-L130)</i></p> <p><i>« Les séances ont apporté beaucoup de réconfort elles m'ont réappris la joie de vivre, j'ai pu réorganiser ma vie. J'avais tellement peur de vivre seule que le divorce était inconcevable et maintenant je découvre la joie de vivre seule et même si, bien sûr, parfois je rêve de rencontrer l'homme de ma vie. J'ai encore la peur de vieillir seule. » (Z1 L145-L149)</i></p> <p><i>« maintenant je ressens tout doucement ce qui est bien pour moi » (Z.1 L156-L157)</i></p> <p><i>« Je n'ai pas dit non tout de suite (concerne une proposition de changement d'horaire au travail) comme je l'aurais fait avant en étant sur la défensive. Avant j'aurais dit oui tout de suite mais hyper énervée et tout. Alors que là j'ai dit oui je veux bien mais si ça ne va pas je veux pouvoir changer, je commence à avoir d'autres rapports avec les gens beaucoup plus authentiques. J'ose dire les choses, mon point de vue, sans me culpabiliser. » (Z1 L175-L179)</i></p> <p><i>« dès que je commence à sentir mon dos ou que j'ai du mal à me concentrer. Alors j'ai tendance à me gratter, ça j'en ai pris conscience depuis que je viens te voir » (Z.2 L21-L22).</i></p> <p><i>« c'est devenu un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas » (Z.2 L29-L30)</i></p> <p><i>« Cette nuit j'avais du mal à dormir, je me tournais dans tous les sens, j'ai fait comme lorsqu'on médite sans me mettre assise et ça m'a beaucoup aidée à me relâcher dans ma tête et mon corps, et j'ai pu me rendormir alors qu'à une époque (avant nos séances), j'aurais passé une nuit blanche c'est sûr» (Z2 L35-L39)</i></p> <p><i>« la vie qui est en moi » (Z.2 L116).</i></p> <p><i>« C'est depuis nos séances que j'aime me promener, avant je le faisais parce qu'il le fallait. Maintenant je considère que c'est du temps que je prends pour moi pour mon bien-être, me ressourcer, renouer avec la nature. Je considère que c'est une ouverture à la vie, au autres, je fais des rencontres, avant je n'aurais jamais parlé à quelqu'un que je ne connaissais pas, tellement je n'étais pas bien.» (Z2 L40-L45)</i></p> <p><i>« quand tu m'avais fait ma séance pendant ma séparation puis mon divorce, j'arrivais en état de choc et tout de suite après la séance je me sentais mieux, prête à affronter la vie. Je suis venue déjà deux mois avant l'annonce. Je me souviendrai toujours que tu m'as prise en urgence, j'étais dans un état en dessous de zéro. Et quand je suis ressortie de cette séance, j'étais beaucoup plus sereine, j'avais confiance en ce qui m'arrivait et dans la vie. Je ne peux même pas t'expliquer, ça venait comme ça tout seul au fur et à mesure de la séance. J'avais intégré l'annonce au niveau du corps, je restais présente dans mes sensations c'est-à-dire que je restais les pieds sur terre, je ne fuyais pas. Ça m'a permis d'éviter la somatisation. C'est simple, avant j'aurais fait une poussée d'eczéma carabinée, j'aurais somatisé ça c'est sûr. Ça</i></p>
--	--	--	---

			<p><i>m'a permis de digérer l'annonce beaucoup plus rapidement et beaucoup moins douloureusement. Je me sentais soutenue. » (Z3 L21-L31)</i></p> <p><i>« ça m'a permis de me mettre dans l'action, (...), d'encaisser le choc » (Z.3 L38- L39)</i></p> <p><i>« le fait que je me frappe le visage mais par contre je n'ai pas eu de poussée d'eczéma. Ni de grosses crises d'angoisse » (Z.3 L34-L35)</i></p> <p><i>« j'ai tout de suite pu effectuer toutes les démarches nécessaires » (Z.3 L36-L37).</i></p> <p><i>« D'ailleurs dernièrement en prenant le café je me suis surprise à lui dire qu'il fallait qu'il pose ses limites, ça m'est venu très naturellement. Je n'aurais jamais osé dire une chose pareille à mon chef avant, il y a un an ou deux ans. Il m'a remercié et il m'a dit qu'il m'a trouvé drôlement changé. Au passage, j'étais ravie. Il a dit qu'il me trouvait beaucoup plus souriante, confiante et efficace et ce n'est pas un homme qui fait facilement des compliments. » (Z3 L51-L55)</i></p> <p><i>« D : Je me souviens que l'année dernière c'était une source de stress intense. (une période spécifique professionnelle)</i></p> <p><i>Z : Mais c'est vrai, c'est du souci quand même, mais depuis l'année dernière, je trouve que je sais prendre du recul. Si tu ne me l'avais pas fait remarquer, je ne m'en souvenais même plus. En fait j'ai l'impression que je ne me rends pas compte de l'ampleur du changement chez moi. » (Z3 L108-L112)</i></p> <p><i>« J'étais étonnée avec quelle assurance je lui ai répondu, j'étais très calme et posée, sans plus. Ça s'est fait naturellement. Alors qu'avant je n'aurais pas pu résister à lui lancer une pique et me mettre en colère ou plutôt je crois que ça m'aurait fait mal. C'est uniquement deux jours plus tard lorsque j'en ai parlé avec É. que je me suis rendu compte que finalement ça ne m'a pas plus touché que ça. » (Z3 L122-L126)</i></p> <p><i>« Je te dirai que mon corps n'est pas seulement souffrance et douleurs, eczéma, c'est également un lieu de bien-être, de plénitude, de paix. Je rencontre mon corps différemment, comme un allié. Par moments je ressens même du bonheur. Un pétilllement dans le corps et la tête. Avant j'étais anesthésiée par les médicaments déjà, et d'autre part, je ne percevais que de la douleur. » (Z3 L176-L180)</i></p> <p><i>« une forme d'assurance très grande » (Z.3 L165-L166)</i></p> <p><i>« Je viens de me souvenir qu'un moment, j'étais dans mon bain et je commençais à avoir cette angoisse qui remontait, des sueurs, des palpitations, des difficultés à respirer. Et là je me suis dit mais c'est quoi cette histoire, tu es là dans ton bain profites en pour te relaxer, penses au bien-être du petit nuage que tu avais ressenti la dernière fois et immédiatement au lieu de partir dans mon angoisse je suis restée en contact avec mes sensations, présente à moi-même, et très rapidement mon angoisse a cessé. Cette séance là a servi de bouée.</i></p>
--	--	--	---

		<p>e) capacité de résilience</p>	<p><i>D'ancrage aussi car j'ai tout de suite retrouvé ces sensations qui étaient une réalité vécue. Je me sens de plus en plus stable, solide, bien. » (Z3 L188-L195)</i></p> <p><i>« Bien que ça m'a rendu triste, je me suis dite de toute façon tu ne peux pas les changer, (ses demi-frères) c'est comme ça, il faut que tu acceptes ça ne sers à rien de se sentir mal. En même temps j'essayais de me relâcher physiquement, ça allait mieux, mais la sensation restait présente, j'ai eu du mal à la faire passer celle-là. Mais la nouveauté c'est que je n'ai pas pris de médicaments, ni rien d'autre. C'est nouveau. Je suis assez fière de moi. » (Z3 L86-L91)</i></p> <p><i>« J'apprends à mieux me ressentir, j'ai appris que même si on a des moments d'angoisse ça fait partie de la vie et en repensant à tous ces moments de bien-être qu'on a vécu on peut juguler l'angoisse. Elle n'a plus la même valeur. Il n'y a pas que l'angoisse. Les moments agréables sont de plus en plus nombreux, contrairement à avant. Maintenant j'apprécie la vie. Des fois je suis contente de ressentir des moments d'angoisse, car après je me ressens encore plus vivante et surtout j'apprécie. Je goûte la vie. Je ne suis plus un zombi, je suis là pour ressentir. Je suis fière en plus de pouvoir gérer mes moments d'angoisse sans l'aide de médicaments. Je gagne en autonomie et j'en suis consciente. » (Z3 L180-L187)</i></p>
	<p>2) Relation aux autres</p>	<p>a) relation aux proches</p> <p>b) relation au praticien</p> <p>c) relation professionnelle</p> <p>d) relations en général</p>	<p><i>« (...) mes rapports avec mon ex-mari s'améliorent parce que je deviens plus ouverte, moins sur la défensive. » (Z3 L233-L234)</i></p> <p><i>« Au début quand je travaillais à la mairie, je n'étais pas bien dans mes souliers, ni dans ma tête, je ne trouvais pas ma place. Je n'étais pas à l'aise avec ma collègue. Je lui donnai du pouvoir à mon chef. Maintenant je me sens beaucoup plus à l'aise avec mes collègues et mon chef, surtout depuis que je viens te voir et c'est une réalité, j'ai su poser mes jalons, mettre des limites » (Z3 L42-L46)</i></p> <p><i>« Ce qui a changé également c'est que je n'anticipe plus les besoins des autres, je n'ai pas rappelé L., j'attends qu'elle me téléphone. (...) je me sens prête à lui dire quand je ne suis pas disponible pour l'écouter et ce dialogue est complètement nouveau pour moi. » (Z2 L54-L59)</i></p> <p><i>« Avant je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui, maintenant c'est d'abord par rapport à moi-même, bien sûr dans le respect de l'autre » (Z.1 L99-L100).</i></p> <p><i>« je commence à avoir d'autres rapports avec les gens beaucoup plus authentiques. J'ose dire les choses, mon point de vue, sans me culpabiliser » (Z.1 L177-L179).</i></p>

			<p>« Je me sens plus ouverte aux autres, parce que j'ai plus confiance en moi, j'ai moins peur du regard de l'autre sur moi. Je suis comme je suis. » (Z2 L45-L46)</p> <p>« Ma relation à mon chien a changé, depuis que je viens chez toi, il est beaucoup moins peureux, je lui parle beaucoup plus, je lui explique des choses, je lui dis chez qui on va, il est beaucoup plus sociable, je lui explique qu'il ne doit pas aboyer lorsque quelqu'un monte les escaliers et ça marche, il est beaucoup plus calme. Les effets de la séance se font ressentir même sur les animaux. J'ai l'impression qu'il évolue en même temps que moi. » (Z2 L46-L51)</p>
	3) Passage à l'action	Transfert dans le quotidien	<p>« Le matin je fais mon mouvement d'accordage et ça me fait du bien. » (Z2 L53-L54)</p> <p>« Je me souviens qu'en sortant de chez toi, je me sentais prête à passer à l'action, je suis passée à la banque et j'ai tout de suite pu effectuer toutes les démarches nécessaires. À mon grand étonnement je ne suis pas restée paralysée ça m'a permis de me mettre dans l'action. Ces séances m'ont permis d'aller de l'avant. D'encaisser le choc. (du divorce) » (Z3 L35-L39)</p> <p>« (...) c'est depuis que j'ai rencontré la somato-psychopédagogie que j'arrête de prendre des médicaments du moins des antidépresseurs et des anxiolytiques. J'arrive mieux à identifier mon mal-être. À l'accepter. C'est comme si j'osais le regarder en face. Une partie de moi fait confiance et ne panique plus. » (Z3 L93-L96)</p>
	4) aspect formateur pendant la séance	a) lien entre libération physique et état psychologique	<p>« (...) j'ai bien senti la construction de la globalité dans le bassin. Mais au début, j'ai senti les nœuds dans mes lombaires, des crispations dans mon ventre et plus tu touchais et plus j'avais en tête une petite angoisse que j'ai eue et en plus je la ressentais. J'ai eu ça il n'y a pas longtemps c'est-à-dire dans la nuit de dimanche à lundi. Une petite crise d'angoisse. C'était mon anniversaire dimanche, le 6 février et sur mes quatre frères, (...) Il y en a un seul qui m'a appelé pour me souhaiter un bon anniversaire.» (Z3 L75-L81)</p> <p>« plus détendue, relâchée, calme, (...) sereine, planante » (Z.1 L7-L9)</p> <p>« À propos de clarté à un moment donné de la séance j'ai ouvert les yeux pour voir s'il y avait du soleil dehors car c'était vraiment très lumineux à l'intérieur de moi et je ne savais pas si ça venait de dehors ou de dedans.</p> <p>D : Et en fait ?</p> <p>Z : Rire. Ça vient de dedans car dehors il fait vraiment noir. Ça n'a pas changé depuis je suis arrivée. Rire. Bref je me sens très lumineuse. J'en prends encore plus conscience maintenant que je te l'ai dit, en même temps c'est très clair dans ma tête aussi. Je suis dégagée de mes soucis.» (Z3 L132-L139)</p> <p>« flou artistique, c'est-à-dire comme si ça vibrait à l'intérieur de la colonne » (Z.1 L24-L25).</p>

		<p>b) découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance</p>	<p>« une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré » (Z.1 L11-L12) « j'ai accueilli cette lumière comme un bienfait. » (Z.1 L36). « ni-dedans, ni- dehors. C'est comme si j'avais eu accès à mon aura, quelque chose d'extérieur, quelque chose de plus grand que moi, et en même temps relié à moi. » (Z.1 L51-L52) « il y avait comme une sorte de matelas autour, des coussins » (Z.1 L52-L53) « (...) à un moment je sentais un flou artistique, c'est-à-dire comme si ça vibrait à l'intérieur de la colonne, je ne savais pas exactement dans quelle position elle était, mon ressenti n'était pas encore complet. Je sentais que ça avait bougé et même je sentais bouger à l'intérieur de moi mais je n'arrivais pas encore à déterminer où j'étais et une fois que tu as fini à la tête, tout m'a paru droit. Mes épaules étaient à la même hauteur et même maintenant je me sens bien assise sur mes deux fesses. Je me sens équilibrée. » (Z1 L24-L29) « (...) quand tu étais au bassin, je voyais du blanc et quand tu étais en haut je voyais du jaune. (...) C'était surtout quand ça a relâché au niveau des lombaires, je percevais mon bassin plus lumineux, comme s'il y avait de la lumière. Au niveau du crâne c'est pareil, j'ai accueilli cette lumière comme un bienfait. Quelque chose qui me procure un bien-être. (...) Je pense à un film avec Julia Roberts où j'avais vraiment l'impression d'être dans une démarche spirituelle, en fait c'est ça, la lumière blanche m'a fait penser à une prière, où une réponse à une prière. L'impression d'être reliée à quelque chose de plus grand que moi. C'est pour ça que un moment donné je planais, j'avais l'impression d'être à un autre niveau, une nouvelle profondeur, un nouveau lieu de moi que je ne connaissais pas encore. » (Z1 L31-L43) « (planer = sensation d'être désincarnée ?) Non pas du tout. Le corps était bien présent. C'était rigolo d'ailleurs, parce que quand j'ai dit 90 kilos qui planent c'est lourd, il y avait l'effet de masse, mes 90 kilos et en même temps je me sentais légère. Aux jambes non, je ne l'ai pas ressenti mais c'est quand tu as commencé à aller aux lombaires et à travailler ma colonne. Alors là, c'était puissant. (...) de toute façon c'était ni-dedans, ni-dehors. C'est comme si j'avais eu accès à mon aura quelque chose d'extérieur, quelque chose de plus grand que moi, et en même temps reliée à moi. Mon corps était léger et un même temps il y avait comme une sorte de matelas autour, de coussins. Je ne me sentais absolument pas suspendue dans les airs mais bien sur la table. D'ailleurs à un moment je te disais que j'avais l'impression que tu me touchais dans les os. C'est comme si tes mains me traversaient. (...) Je me sentais bien incarnée mais c'est comme si j'avais accès à l'intérieur de mes os et en même temps quelque chose de plus grand que moi. Voilà c'est ça. C'était très profond. C'est assez phénoménal comme sensation, je n'ai jamais ressenti ceci avant. C'est surprenant. Je ne parlais pas à ce moment-là, je me sentais bien dans le silence, il me nourrissait. C'est une</p>
--	--	---	---

		<p>découverte.» (Z1 L45-L61)</p> <p>« (...) c'est la découverte d'une nouvelle sensation avec un effet de bien-être, de relâchement, de globalité, de me sentir moi. J'ai appris que le silence peut être goûteux, habité, et que de ce lieu, je peux m'écouter et m'entendre de l'intérieur. J'ai franchi un nouveau palier, une nouvelle étape. Dans un premier temps j'étais vraiment reliée à moi-même, et pas forcément à ce qu'il y avait autour. Du moins je n'en avais pas conscience. Je sentais que tu étais là parce que je sentais tes mains, ta pression puis progressivement j'ai rencontré l'espace autour de moi et ensuite les liens entre toi et moi sont devenus plus présents, plus intenses. Et enfin, je me sentais reliée dans un troisième temps à moi, à toi et à l'espace qui nous entoure et au-delà. Je me sentais très présente à ce moment-là.» (Z1 L63-L71)</p> <p>« Durant cette séance à un moment, je percevais clairement combien il est important par rapport aux autres personnes, de ne pas être interventionniste, de ne pas vouloir être à leur place, de ne pas vouloir faire à leur place. C'est comme si ça a ouvert une porte à ce moment-là, je me disais intérieurement, fais toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des choses. C'est venu subitement sans que je réfléchisse et quelque chose en moi s'est apaisé et m'a permis d'accéder à ce bien-être. Ça a libéré quelque chose. » (Z1 L104-L109)</p> <p>« Il est important que j'apprenne à me laisser porter par toi à me faire confiance à m'écouter de l'intérieur. Un moment on parlait également du toucher, d'être touché de se laisser toucher et là je me suis vraiment sentie touchée. Je ne me suis pas seulement sentie touchée à l'extérieur mais vraiment à l'intérieur de moi dans le cœur. Je pense que c'est ce lâcher prise qui a permis d'accéder à cette sensation là. C'était goûteux. » (Z1 L111-L115)</p> <p>« (...) cet entretien de recherche me permet aussi de mieux assimiler les choses, de mieux prendre conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre compte de l'évolution depuis le début des séances. Le fait d'avoir insisté sur le terme "planer" a permis de mieux préciser ce que j'entendais par ce terme, d'approfondir son sens. Je m'implique plus car je sais que c'est un entretien de recherche, c'est ce qui le différencie d'un entretien comme d'habitude après les séances. De même je viens de mieux prendre conscience. On peut vraiment dire que j'apprends beaucoup de choses que je n'avais pas comprises avant. » (Z1 L187-L195)</p> <p>« (à cause de l'entretien de recherche) Je me force à être beaucoup plus présente à ce que je ressens pendant la séance pour pouvoir te le dire après, d'habitude je fais moins attention, du coup tu as également pu aller plus en profondeur et mon ressenti a changé, je me sentais plus moi à l'intérieur. D'habitude, je fuis le silence et la profondeur parce que j'avais peur de lâcher prise et aujourd'hui j'ai découverts que c'était super chouette, délicieux. (...) En temps normal je n'aurais pas pris conscience de ce que j'ai appris à travers de ce mot « planer », après la séance je serais rentrée à la maison et j'aurais oublié. En fait, là, tu ancras quelque</p>
--	--	---

			<p>chose.» (Z1 L197-L208)</p> <p>« Pendant la séance j'ai réalisé que j'avais pris des antibiotiques parce que j'avais une cystite et c'est aussi une cause de ma poussée, il n'y a pas que le mental ça va dans les deux sens. Je sens mon corps très fluide. (...), c'est venu tout seul justement à un moment de la séance où je ne pensais à rien. Je crois que je vais prendre des probiotiques.» (Z2 L70-L75)</p> <p>« C'était très lumineux quand tu étais à la tête. Je ressentais en même temps une grande paix, je ne pensais à rien. J'ai également ressenti à ce moment là, que j'avais besoin de me poser plus souvent. C'est tellement agréable de respecter son rythme et ne pas se disperser. Rester soi. » (Z2 L75-L78)</p> <p>« Au début, quand tu étais au bras, je ressentais comme il était tendu, pas relié au reste du corps et l'avant bras et le bras n'étaient pas reliés non plus et ensuite, quand tu bougeais dans les doigts je ressentais l'effèt dans tout le bras et même dans tout le corps comme une continuité du mouvement que tu faisais. » (Z2 L81-L84)</p> <p>« Quand tu étais à la nuque, j'avais l'impression que tu ouvrais une corolle. Comme une tulipe qui s'ouvre ça faisait une super impression.</p> <p>D : Tu ressentais quoi à ce moment-là ?</p> <p>Z : C'était beau j'avais l'image de la tulipe en couleurs rouge orangée qui s'ouvrait, en arrière fond ça faisait un paysage avec un beau ciel bleu très clair, très reposant, en même temps c'était bon, j'avais une sensation de paix et de plénitude, apaisante. De dégagement, de libération de mes préoccupations. Je n'ai jamais vu autant de lumière qui diffuse dans tout le corps. Si je devais faire un dessin, je dessinerais une fontaine et la lumière qui jaillit en haut. Dès que mes soucis ont dégagé, la tulipe a pu s'ouvrir et je me suis sentie posée. Lorsque j'ai vu du jaune c'était différent, c'était de la joie, de la gaité. En même temps il y a de la joie, de la sérénité.» (Z2 L84-L95)</p> <p>« Quand tu étais à la tête, je sentais jusqu'aux orteils. Je sentais également mon volume qui grandissait. J'avais la sensation que c'était au-delà de mon corps, je me sentais grandir et l'impression d'être en lien avec quelque chose de plus grand que moi, peut être la vie, l'univers. Une sensation de plénitude, de légèreté. La dernière fois, j'étais posée sur un coussin d'ouate et là c'est différent, j'ai l'impression d'être allée plus loin en moi. La dernière fois c'était mon corps qui était en suspension et maintenant ma tête est intégrée aussi, il y a plus de moi ce coup-ci. Je me sens reliée de la tête aux jambes jusqu'au ciel. (Silence) » (Z2 L97-L104)</p> <p>« la construction de la globalité » (Z.3 L75).</p> <p>« je me sens très lumineuse. J'en prends encore plus conscience maintenant que je te l'ai dit, en même temps c'est très clair dans ma tête aussi. Je suis dégagée de mes soucis » (Z.3 L137-L139).</p>
--	--	--	---

		c) aspect préreflexif	<p>« C'est comme si j'étais moins présente en même temps je ne dormais pas, je sais que je suis relâchée, j'étais moins présente avec toi, mais j'étais bien, tout à coup j'avais cette lumière et c'est comme si ça m'avait réveillé j'étais de nouveau présente. » (Z3 L142-L144)</p> <p>« À part ça, j'ai eu des frissons, de la chaleur, du bien-être.</p> <p>D : Tu te souviens à quel moment ?</p> <p>Z : Quand tu étais à la tête, quand tu m'avais pris la mâchoire et ça décoincit pas mal de choses. Je sentais que ça allait jusqu'au niveau du ventre et que ça libérait des tensions. Ça allait de plus en plus profond et c'est là où j'ai eu mon moment d'absence. Ensuite niveau du cou j'ai senti que tu avais plus de mal du côté droit. Les frissons c'était vers la fin. Ça m'a parcouru tout le corps de haut en bas. » (Z3 L145-L151)</p> <p>« Pendant que tu étais au bras je réalisais que les douleurs venaient parce que je dors mal, j'ai des mauvaises postures. (...) quand tu étais à ce bras, je me suis vu quand je dors, c'est comme si dès que tu m'as touché le bras, une image est venue et je savais que c'était lié à ma mauvaise posture. (Silence). » (Z3 L153-L158)</p> <p>« J'ai l'impression que je suis plus droite qu'avant.</p> <p>D : Tu as l'impression d'être ré-axée ?</p> <p>Z : Oui tout à fait. Droite mais souple, pas rigide et ouverte. » (Z3 L160-L162)</p> <p>« Ce qui est nouveau aussi est que je n'ai pas cette sensation de fatigue après la séance où il faut que je récupère après comme avant. Ces deux dernières séances j'ai la pêche en sortant. Je respire profondément la cage thoracique est libérée. J'ai plus d'espace, de volume et surtout une forme d'assurance très grande. Je me sens en paix. Je suis là, présente. » (Z3 L162-L166)</p> <p>« C'est comme si ça a ouvert une porte à ce moment-là, je me disais intérieurement, fais toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des choses » (Z.1 L106-L108).</p> <p>« J'ai réalisé que j'avais pris des antibiotiques parce que j'avais une cystite, et c'est aussi une cause de ma poussée, il n'y a pas que le mental, ça va dans les deux sens. Je sens mon corps très fluide. » (Z.2 L70-L72).</p> <p>« Ce qui est nouveau aussi, c'est qu'en même temps que je te parle, je réfléchis et même temps je reste présente dans mon corps et mes sensations, je ne te parle pas qu'avec ma tête. Je laisse venir les événements » (Z.3 L57-L59).</p>
2) Dimension soignante			<p>« (...) au niveau de mon état physique, je ne ressens plus ma douleur dans le dos. » (Z1 L15)</p> <p>« J'ai également vu ma dermato qui m'a confirmée que mon eczéma régresse de plus en plus. Mon visage n'a presque plus rien et c'est comme s'il descend dans les extrémités. Je n'ai plus de médicaments, je n'ai plus que ma pommade, c'est super non ? Elle a vraiment vu la</p>

			<p><i>différence entre, avant nos séances et maintenant et encore j'ai déjà connu mieux, là je suis en crise.» (Z2 L59-L63)</i></p> <p><i>« Je sens que tu as bien drainé parce que là, ma vessie est pleine. C'est comme ça à chaque séance et ça dure 2 à 3 jours après ou je sens que j'élimine, je vais 2 fois plus aux toilettes. Je sens que tout circule dans mon corps, je me sens entière. » (Z2 L95-L97)</i></p> <p><i>« (...) je peux dire que ça n'avait pas d'effet sur le fait que je me frappe le visage mais par contre je n'ai pas eu de poussée d'eczéma. Ni de grosses crises d'angoisse » (Z3 L33-L35)</i></p> <p><i>« Mes jambes ont aussi beaucoup dégonflé depuis que je viens. Au début tu passais beaucoup de temps aux jambes. » (Z3 L56-L57)</i></p> <p><i>« (efficacité de la méthode) comme moi après l'accident les douleurs physiques que j'avais ont disparues après la séance. Les contractures, les maux de dos, à ce propos je repense à ma hernie discale, j'avais presque oublié. J'avais déjà pris rendez-vous pour me faire opérer et je me souviens que tu m'as proposé une séance avant l'opération et en définitif je n'ai pas eu besoin de me faire opérer car la douleur a disparu, le chirurgien n'en revenait pas. C'est vrai que j'aurais tendance à te recommander pour des problèmes plus psychologiques et en même temps le docteur P. m'avait envoyé chez toi pour des problèmes d'eczéma. Venir chez toi est avant toute une démarche qui demande un esprit ouvert et une volonté de s'en sortir. » (Z3 L203-L210)</i></p>
--	--	--	--

**Tableau 1c mettant en relief l'énoncé phénoménologique prospectif de Zabeth concernant la catégorie prospective :
Déterminer les contours des effets soignants et formateurs des outils pratiques de l'accompagnement SPP**

Catégories <i>a priori</i>	Catégories émergentes	Sous-catégories émergentes	Extraits du Verbatim
Importance du thérapeute	Caractéristiques de la relation en somato- psychopédagogie		<p>« D : Je me souviens que l'année dernière c'était une source de stress intense. Z : Mais c'est vrai, c'est du souci quand même, mais depuis l'année dernière, je trouve que je sais prendre du recul. Si tu ne me l'avais pas fait remarquer, je ne m'en souvenais même plus. En fait j'ai l'impression que je ne me rends pas compte de l'ampleur du changement chez moi. Heureusement que tu as une bonne mémoire et que souvent tu me rappelles des choses, ça me permet d'en prendre conscience et de réaliser le travail qu'on fait ensemble. C'est énorme. » (Z3 L108-L114)</p> <p>« Psychologiquement, c'est plus clair pour moi. Le fait d'avoir pu te parler de ce qui me préoccupait au moment où c'est arrivé dans ma tête, me clarifie les choses et me fait prendre conscience de ma façon de réagir, d'être affecté ou non par les événements et de lâcher prise, passer à autre chose. » (Z3 L129-L132)</p> <p>« Tu a un rôle très important pour moi. Tu es une personne de référence, quand j'ai un problème je peux t'en parler, de confiance, tu me connais, me respecte. Je dirais même que tu es devenue une amie pour moi, une confidente. Je sais que je peux compter sur toi à n'importe quel moment. Je me sens soutenue. » (Z3 L220-L223)</p>
Importance de la méthode :	Importance d'un travail à médiation corporelle		<p>« Par exemple le fait d'être désaxée complètement vers la gauche comme je l'ai été aujourd'hui je ne le perçoit pas encore chez moi et donc je ne peux pas agir dessus. C'est vrai que lorsque tu m'en as fait prendre conscience, j'ai réalisé que même à la maison je dormais de travers mais sans plus. Je n'aurais pas été capable de rectifier cette chose-là toute seule. Au début des séances, je sentais que ça me faisait du bien mais j'étais loin de toutes ces prises de conscience. Un cap a été franchi je perçois les choses lorsqu'on me met le doigt dessus mais je ne suis pas encore forcément capable d'agir dessus. » (Z1 L80-L87)</p>

		<p>« Ça me permet de dire ce que je ressens c'est bien. Cet échange me permet de tisser des liens entre nous, de mieux ressentir mon corps, de mieux connaître comment il réagit, en fait de mieux me connaître, de faire des liens par contrastes, de faire des constats. Lorsque tu me rends attentive à des perceptions, des choses qui se passent dans mon corps, c'est comme si tu me mettais devant moi un miroir et que tu ne permettais de voir ce qui se passe en moi dans mon corps. Cette séance par exemple grâce à ton guidage verbal, cela m'a permis de ressentir plus profondément et de prendre conscience que tu me touchais jusque dans mes os. » (Z1 L181-L187)</p> <p>« de mieux assimiler les choses, de mieux prendre conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre compte de l'évolution depuis le début des séances » (Z.1 L188-L190)</p> <p>« Les séances sont vraiment pour moi un moment de bien-être, d'approfondissement de la connaissance de moi-même et en même temps, elles me procurent la piqure de rappel par rapport aux exercices que je peux faire chez moi. » (Z1 L209-L211)</p> <p>« Les séances m'outillent pour avancer dans la vie » (Z.1 L211-L212).</p> <p>« Dans ces conditions je fais une introspection, je me pose et souvent je trouve une solution à mes préoccupations, je me pose ou je trouve une solution (...) » (Z2 L30-L31)</p> <p>« Cette nuit j'avais du mal à dormir, je me tournais dans tous les sens, j'ai fait comme lorsqu'on médite sans me mettre assise et ça m'a beaucoup aidée à me relâcher dans ma tête et mon corps, et j'ai pu me rendormir alors qu'à une époque (avant nos séances), j'aurais passé une nuit blanche c'est sûr » (Z2 L35-L39)</p> <p>« Le matin je fais mon mouvement d'accordage et ça me fait du bien. » (Z2 L53-L54)</p> <p>« C'est la régularité des séances, une par mois qui est aussi importante. C'est le suivi. » (Z3 L39-L40)</p> <p>« Déjà pour mettre des limites, il fallait déjà que je connaisse les limites de mon corps, en tout cas c'est depuis que je fais ce travail corporel que je me situe mieux dans mon corps et en même temps dans ma vie. Je ne me laisse plus envahir par mon chef. Il est un peu bordélique, il va dans tous les sens et je risque facilement de me perdre avec lui. En fait je crois que pour le moment c'est lui qui se laisse envahir et ne sait plus gérer. » (Z3 L46-L51)</p> <p>« (...) à un moment je me suis mise assise et j'ai fait mon mouvement de flexion et extension. Dans un premier temps j'avais froid mais en faisant le mouvement la chaleur</p>
--	--	---

		<p><i>est revenue et ça m'a bien soulagé mon mal de ventre et mon mal de dos. C'est ce qui est super quand on vient ici, c'est que j'apprends toujours quelque chose qui peut me servir chez moi. Comme là faire le mouvement, il faut dire que je le fais régulièrement et il me fait du bien. Je commence à l'intégrer dans ma vie et le faire de plus en plus régulièrement. Ce coup-ci ça m'avait permis de passer la nuit sans médicaments et ça m'a permis de me rendormir malgré les préoccupations. » (Z3 L98-L105)</i></p> <p><i>« Si tu ne me l'avais pas fait remarquer, je ne m'en souvenais même plus. En fait j'ai l'impression que je ne me rends pas compte de l'ampleur du changement chez moi. Heureusement que tu as une bonne mémoire et que souvent tu me rappelles des choses, ça me permet d'en prendre conscience et de réaliser le travail qu'on fait ensemble. C'est énorme » (Z.3 L110-L114).</i></p> <p><i>« Le fait que tu me poses des questions m'aide beaucoup. J'apprends à mettre des mots sur des sensations, à dire les choses et en même temps j'en prends conscience et souvent pendant que je te dis une chose, je comprends aussi des choses. Si on n'avait pas eu cet entretien, je n'aurais pas mis le doigt sur tous les bienfaits de cette séance. L'impact de la séance est plus fort. Ça permet d'incarner. De rendre plus vivant ce qui s'est passé, de lui donner une réalité. » (Z3 L166-L171)</i></p> <p><i>« C'est une méthode douce, très agréable qui en même temps fait grandir et aimer la vie et soi et les autres. » (Z3 L216-L217)</i></p>
--	--	--

ANNEXE IV

RÉCITS CATÉGORIELS

- **Annie**
- **Élise**
- **Jeanne**
- **Mathias**
- **Patrick**
- **Sandra**
- **Steffy**
- **Véro**
- **Zabeth**

1 Récit catégoriel d'ANNIE

Signalétique :

Annie : 41 ans

Mariée depuis juin 2012

1 enfant : une petite fille née en mars 2011

Profession : secrétaire de direction

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 5 ans

Demande initiale : suites d'une chute à roller, présente des douleurs physiques et de la dépression

Demande actuelle : accompagnement du processus de transformation du Sensible

1.1 Situation d'Annie avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Il y a cinq ans, Annie est arrivée au cabinet suite à une chute à roller. Elle raconte combien elle était mal, ne sachant plus quoi faire, vidée de toute énergie : « *je pensais que c'était la fin, (...) dans un état extrême, (...) je me demandais même si j'arriverais à arriver jusque chez vous* » (A.1 L60-L64). Ou encore « *À bout quoi. Je ne savais plus quoi faire, d'ailleurs je ne pouvais plus rien faire (...) c'est à peine si je survivais* » (A.1 L69-L80). Son premier projet était de se « *relever* » (A.1 L95). Elle se sentait « *enfermée* » (A.1 L99) à l'intérieur d'elle-même. Physiquement, elle ressentait d'énormes douleurs physiques (A.1 L73). Le simple fait de se toucher était douloureux (A.1 L73-L74). Elle avait « *la sensation de ne pas avoir de corps, (...) la tête devant, le corps derrière, complètement dissociée* » (A.1 L75-L76). Son quotidien lui paraissait difficile : « *le quotidien me pesait* » (A.1 L81). Chaque geste était devenu pesant « *je me traînais, je n'arrivais à plus rien entreprendre (...), rien que faire la vaisselle était devenu un problème* » (A.1 L80-L82). Elle avait perdu la saveur de la vie : « *la vie n'avait plus aucun goût* » (A.1 L80). Elle n'avait plus de vitalité « *je n'avais plus de force pour rien. J'avais des difficultés à me lever le matin* » (A.1 L82-L83). Elle se

sentait incomprise et disait : *« j'avais l'impression que personne ne pouvait me comprendre. Vous étiez mon dernier recours » (A.1 L82-L84).*

1.2 Situation d'Annie après l'accompagnement en somato-psychopédagogie

1.2.1 L'évolution du projet initial

La première séance d'accompagnement a eu un impact immédiat. Annie s'est retrouvée, elle a eu *« la sensation de revivre, de me réveiller d'un cauchemar, de me retrouver » (A.1 L70-L71)*. Elle considère que *« c'est vraiment un miracle » (A.1 L71)*. Elle a fait le choix de poursuivre les séances pour consolider son nouvel état et se *« faire du bien » (A.1 L77)*. Elle s'oriente progressivement vers une démarche de connaissance de soi *« pouvoir être moi le plus possible » (A.1 L116)* et des autres et du bébé *« apprendre à mieux me connaître, moi-même, le bébé maintenant, les autres » (A.1 L142-L43)*. Lors de la première séance de recherche, Annie est à son quatrième mois de grossesse (A.1 L16).

1.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Dès la première séance d'accompagnement, elle a connu un changement radical de son état *« je me souviens très bien que je suis repartie presque en courant, alors que je me demandais même si j'arriverais à arriver jusque chez vous » (A.1 L62-L64)*. Le statut de son corps évolue au fil de l'accompagnement, il passe d'un corps objet, meurtri et à la fois inexistant, à un corps vivant, global *« je me sens beaucoup plus globale, solide, entière et vivante » (A.1 L76-L77)*.

Elle est consciente de déployer sa part active durant la séance, *« je développe une nouvelle attention » (A.4 L105-L106)* dira-t-elle. Au cours des séances on retrouve une relation perceptive à son corps avec des états de relâchement du dos (A.2 L91) et de la cage thoracique (A.2 L80-L82), de diaphragme libéré, (A.2 L81-L82), de sensations de jambes légères, (A.2 L95), (A.3 L62-L63), de nez et oreilles débouchées (A.3 L67), une tête plus légère, (A.1 L13), (A.3 L68). Elle précisera également percevoir *« plus de volume » (A.2 L71)*, *« plus de vitalité » (A.2 L123)*. Elle réalise que sa *« respiration courte » (A.2 L88)* en début de séance, ne concernait que *« le haut de sa cage thoracique » (A.2 L88-L89)* et elle ne pouvait que *« s'essouffler vite*. Progressivement elle est devenue *« plus ample, plus relâchée » (A.2 L82-L83)*, *« plus profonde » (A.2 L84)*, allant *« jusqu'au périnée » (A.2 L83-L84)*. Elle a également ressenti, de la chaleur (A.3

L78), un sentiment de globalité, elle précise, « *très globale, je me sens entière* » (A.3 L75-L76), « *je ressens dans tout le corps* » (A.3 L148) et un relâchement « *je me sens vraiment posée* » (A.1 L13).

1.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Depuis son accompagnement, Annie se sent « *pleine de vie, j'ai envie à nouveau de vivre* » (A.1 L87). Elle ressent un fort sentiment d'existence avec une confiance en soi plus grande (A.1 L209), et « *je ressors de chaque séance très sereine* » (A.5 L20-L21). Elle témoigne qu'elle perçoit depuis la première séance d'accompagnement, puis à chacune des séances suivantes la présence d'un mouvement à l'intérieur d'elle-même, « *quelque chose de vivant en moi, quelque chose de chaud, d'agréable* » (A.1 L65-L66). Elle le décrit comme « *une lente coulée de lave* » (A.3 L100), « *un fluide* » (A.1 L67). Il lui procure une sensation d'identité « *il me rapproche de moi-même, me nourrit, me fait du bien* » (A.1 L168). À chaque fois, elle en ressent les bénéfices, elle se sent mieux après les séances « *je me sens plus sereine* » (A.1 L184), elle précise, « *un moment rien que pour nous, en dehors du tracassé du quotidien. Une pause toute sereine, une rencontre dans la profondeur et la douceur* » (A.2 L108-L109).

Nous retrouvons également des éléments de vécu corporel en lien avec le corps sensible, tels qu'un sentiment de présence « *je me sentais très présente* » (A.1 L30), « *du bonheur* » (A.4 L91), de la détente et « *des sensations agréables* » (A.3 L73).

Elle est consciente de déployer sa part active au cours des séances, « *lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi* » (A.4 L110-L111). Ses sensations sont amplifiées, ainsi « *je développe une nouvelle attention* » (A.4 L105-L106), une présence « *je suis de plus en plus présente* » (A.4 L109), et l'impression de récupérer de sa fatigue (A.3 L85).

Annie retrouve des tonalités d'auto-affection déclenchées par le contact avec le Sensible telles que de la saveur, le mouvement « *me nourrit, me fait du bien* » (A.1 L166), « *un pétilllement* », de la « *légèreté* » (A.3 L87), une sensation de soulagement, de « *libération* » (A.2 L84), un sentiment de « *bien-être* » (A.3 L66), « *c'était très goûteux, doux, agréable, reposant* » (A.2 L76), elle se sent « *grandie* » (A.5 L21).

Des états d'être, tels de la « *paix* » (A.5 L193), elle est « *heureuse* » (A.5 L21), (A.1 L211), (A.2 L127).

1.2.4 Rapport au bébé

Annie est surprise de prendre conscience de son état de grossesse. Elle s'émerveille de ressentir pour la première fois et durant la première séance la présence de son bébé, « *j'avais la conscience d'une présence à travers mon petit ventre* » (A.1 L15), alors qu'elle n'était qu'au quatrième mois de grossesse et que sa gynécologue venait de lui expliquer que c'était un peu trop tôt pour le ressentir (A.1 L13-L20). Ce qui lui fait dire « *j'ai vraiment l'impression maintenant qu'il existe* » (A.1 L36). Elle a ressenti et pris conscience des mouvements du bébé, « *comme des petites bulles qui éclatent dans le ventre, avec la certitude que c'est mon bébé qui bouge* » (A.2 L31-L32). Elle arrive à distinguer les « *mouvements de mes intestins et celui de mon bébé qui bouge dans mon ventre* » (A.2 L29-L30). Elle a appris à ressentir le mouvement propre du bébé « *un mouvement dans son mouvement* » (A.2 L27). Cette nouvelle forme de communication avec son bébé l'a rendue heureuse, elle lui « *procure un immense amour* » (A.2 L36) et a déclenché une véritable « *envie de lui parler, de faire attention à lui, de l'écouter, de vivre avec* » (A.1 L52).

Elle considère dès lors son bébé comme une personne, par contraste à avant la séance où elle vivait sa grossesse d'une manière plus médicale. « *Au début, ma grossesse ressemblait à quelque chose de beaucoup plus médical, là maintenant, il s'agit d'un être vivant* » (A.1 L23-L24). Elle a perçu un lien de réciprocité entre elle, son bébé et la pédagogue « *une réciprocité, un lien entre les deux (moi et le bébé) et vous, on était trois* » (A.1 L27-L28), elle précise « *en harmonie dans le même mouvement, le même espace* » (A.1 L28-L29).

À partir de la deuxième séance, « *les légers mouvements de flottement doux* » (A.2 L112-L113) ressenti lors de la séance précédente « *se précisent* » (A.2 L113). Elle découvre les modifications de son corps liées à sa grossesse et les transformations de sa perception et du ressenti du bébé. « *Je peux également le suivre, le sentir évoluer dans mon ventre, jouer avec, le déplacer doucement avec ma main, comme on a fait tout à l'heure, c'est un moment magique, une danse à deux* » (A.2 L114-L117), et « *de vivre une vraie complicité avec mon bébé* » (A.2 L124). Elle a ressenti les petits coups de pied donnés par son bébé, ils lui ont procuré une sensation de bonheur (A.2 L99-L100). Elle ressent profondément la nécessité de trouver « *un équilibre entre les nécessités du quotidien et son nouvel état* » (A.2 L149). Elle rajoute comme pour confirmer, « *le*

*plaisir et le devoir de s'écouter et de garder le lien avec son bébé » (A.2 L150-L151). Elle rajoute « tant pis pour les conventions » (A.2 L154). Elle prend de l'assurance. À la fin de chaque séance, elle constate qu'elle se sent plus relâchée, détendue (A.2 L105), apaisée (A.3 L168), qu'elle respire mieux (A.2 L104-L105). Elle ressent son ventre qui s'étale sur la table ce qui dégage un plus grand espace pour son bébé. Malgré son septième mois de grossesse, elle est étonnée de ressentir autant de légèreté dans son corps (A.3 L53-L54). Annie se familiarise de plus en plus avec les réactions de son bébé, « je l'ai beaucoup senti bouger. Par moments j'avais vraiment l'impression d'avoir une grosse boule c'est assez impressionnant » (A.3 L55-L56). Le lien maman-bébé se renforce (A.3 L58). Elle ressent une harmonie entre elle et son bébé, « tout glissait dans un même mouvement » (A.3 L60), elle a l'impression de danser avec lui (A.3 L59-L60). Elle précise, « c'est comme si elle bouge en même temps que moi, elle participe, on se laisse glisser dedans, c'est comme un langage avec des sensations corporelles de plénitude, de chaleur, d'amour, de vie, de sérénité » (A.3 L100-L102). Elle nage en plein bonheur et est très *confiante* pour son accouchement, car elle se sent bien accompagnée durant sa grossesse (A.3 L148-L150). Elle témoigne de sa conviction que son bébé est heureux (A.4 L123) et elle « se réjouit de la voir » (A.4 L149). Elle témoigne qu'elle n'a « aucune inquiétude pour l'avenir quoi qu'il arrive » (A.4 L163), elle sent qu'elle va « pouvoir gérer » (A.4 L163-L164).*

1.3 Dimension formatrice

1.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Annie considère que les séances de somato-psychopédagogie sont des moments d'apprentissage à prendre du temps pour soi (A.2 L62-L63) et pour son bébé. Elle considère que c'est important d'apprendre à aller à son rythme. Elle sent que ce rythme se ralentit depuis sa grossesse, qu'elle a besoin de le respecter, « j'ai besoin de me relaxer et de prendre le temps de décompresser, de vivre et goûter ma grossesse, de vivre au ralenti, à mon rythme » (A.2 L68-L70). Elle constate que chez elle, elle a également besoin de moments de relaxation (A.2 L92). À sa troisième séance elle arrive grippée. Elle prend conscience de son état de fatigue (A.3 L84) et qu'une reprise de travail serait prématurée (A.3 L152). Elle décide d'en parler à son médecin dès le

lendemain (A.3 L153). Elle ressent et s'autorise de plus en plus à écouter ses besoins « *je vais me préserver* » (A.3 L153), « *j'ai de moins en moins envie de m'investir à l'extérieur* » (A.3 L128-L129), et à les réaliser, « *j'ai besoin de me préparer à être mère* » (A.3 L127-L128). Sur le plan professionnel, elle décide de terminer les travaux entamés, mais déclare ne plus avoir envie de s'investir dans un nouvel engagement qu'elle ne pourrait achever (A.3 L124-L127).

Après son accouchement, elle ressent encore plus fortement le besoin « *d'être reconnectée à moi-même* » (A.5 L203), de se respecter dans ses besoins quitte à déplaire à certaines personnes de son entourage « *j'accepte de passer pour la méchante auprès des autres* » (A.5 L204), de faire ce qu'elle ressent comme juste « *il est important que je ressente ce qui résonne en moi et où je suis OK* » (A.5 L202-L203).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Annie utilise quinze fois le verbe apprendre au cours de ses cinq entretiens, « *à chaque fois j'ai appris quelque chose* » (A.1 L110-L111), « *je suis à chaque fois épatée de ce que je découvre pendant ou après la séance* » (A.5 L102-L103). Elle a découvert et appris à se mettre à l'écoute de son corps au cours de l'accompagnement. Dès son quatrième mois de grossesse, à la première séance, elle se sent « *habitée* » (A.1 L40-L41), elle a « *la conscience d'une présence* » (A.1 L15), et a depuis la sensation de vivre pleinement sa grossesse. Elle dit qu'à chaque séance, « *je ressors de chez vous toujours avec de la nouveauté ou des réponses* » (A.1 L205-L206), des réponses à ses préoccupations parfois immédiatement au cours de la séance, ou parfois en différé. Elle dit ainsi, « *parfois j'attends plusieurs séances pour avoir la réponse* » (A.1 L203-L204) à des préoccupations dans des domaines différents, professionnels, personnels, familiaux (A.5 L100-L101). Elle développe des compétences dans la capacité de présence à soi durant les séances, « *tout en restant consciente de ce qui se passe en moi, et présente à vous.* » (A.1 L231-L232), « *je ressens une progression* » (A.1 L230) dans cet apprentissage. Elle prend conscience au cours de la séance de la transformation de sa représentation et de son ressenti concernant sa grossesse, « *l'impression d'avoir évolué en même pas une heure* » (A.1 L39), et reste ouverte à la nouveauté, « *j'ai appris que les choses peuvent vraiment changer durant la séance* » (A.1 L37). Elle perçoit les différences entre avant et après une séance « *je me sens différente* » (A.1 L40), « *j'arrive avec des préoccupations et je ressors bien, apaisée* » (A.3 L167-L168). Elle apprend à accorder ses pensées à son corps « *j'apprends à me relâcher, physiquement et dans ma*

tête » (A.3 L166-L167), et « découvre de nouvelles sensations » (A.3 L165). Elle apprend à mieux se connaître, « repérer mes tensions » (A.3 L168), reconnaître ce qui est bon pour elle ou ne l'est pas (A.2 L160-L161), c'est « un accompagnement au changement » (A.2 L160-L161). Elle décrit que l'accès à un mouvement, qu'elle ressent à l'intérieur d'elle, est une condition d'apprentissage, de connaissance de soi « concernant la façon dont je me perçois, je perçois et ressens les autres et plus loin même le monde » (A.1 L165-L166). Ce mouvement lui procure un sentiment d'existence « il me rapproche de moi-même, me nourrit, me fait du bien » (A.1 L169-L170), elle se sent concernée dans sa globalité « le corps et l'esprit sont concernés » (A.1 L173).

Depuis le début de son accompagnement, Annie est consciente de développer sa perception interne « c'est une évolution, un apprentissage concernant les perceptions que l'on ressent à l'intérieur de nous » (A.5 L106-L107), et sa capacité à restituer son expérience avec des mots. Par contraste aux premières séances : « Je dois dire que mes mots pour dire et ressentir les choses se sont grandement améliorés surtout justement si je compare au début des séances ou les mots me manquaient » (A.5 L104-L106). Il lui aura fallu un « apprentissage des mots pour traduire ses sensations » (A.5 L108). Annie s'aperçoit qu'elle a découvert au cours de la séance un toucher qui touche et lui permet d'entrer en relation avec son bébé. Elle prend soin de sa relation avec le bébé. « Même si avant je me massais le ventre, je ne sentais pas grand-chose, je massais un ventre, bon c'était quand même mon ventre. À partir de maintenant lorsque je vais me masser le ventre, je sais que je vais également masser mon bébé » (A.1 L53-L56).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Annie remarque que les moments de stress au travail lui faisaient perdre le contact avec son bébé et elle se sentait amputée d'une partie d'elle : « J'ai remarqué que dans les moments de bourre au travail, je perds le contact avec mon bébé et je n'aime pas ça. Il me manque une partie de moi » (A.2 L145-L146). La libération de certaines immobilités peut prendre du temps. « J'ai bien sûr perçu par moment des zones immobiles ou sensibles, tout en sachant que ça fait partie de l'évolution et que lorsque ce sera le moment il y aura une libération » (A.1 L111-L113).

Annie arrive à prendre des décisions lorsqu'elle se trouve dans un état d'accordage, soit en faisant une introspection ou bien se trouve dans un état de détente comme lorsqu'elle peint. Cependant, il y a des moments où elle n'y arrive pas à cause de sa fatigue, ou lorsqu'elle est trop tendue elle ressent alors le besoin d'être aidée dans ces moments

difficiles : « *je n'y arrive pas toujours, parfois je suis trop tendue pour y arriver toute seule ou trop fatiguée et j'ai besoin de votre aide* » (A.1 L227-L228).

➤ *Changement d'attitude*

Son regard sur elle-même a changé depuis son accompagnement, « *j'ai la sensation de ne plus être enfermée à l'intérieur de moi, mais d'être ouverte vers l'extérieur, la vie.* » (A.1 L99-L100). Le ressenti de son intériorité est encore plus intense grâce au sentiment que lui apporte sa grossesse « *la vie est à l'intérieur de moi, en plus avec ma grossesse elle l'est doublement...* » (A.1 L100-L101), et elle se sent « *en même temps en lien avec la vie à l'extérieur* » (A.1 L101). Elle découvre que « *ses priorités changent* » (A.2 L65). Par contraste et face aux drames de sa vie, elle exprime la perception de son évolution personnelle « *ma vie a changé* » (A.1 L95). Elle se sent aujourd'hui beaucoup plus confiante par rapport à la vie et elle-même, elle se sent capable de prendre du recul face aux événements, ne culpabilise plus, « *c'est incroyable d'arriver à ne plus culpabiliser et de réussir à ... pas à maîtriser les événements, mais à avoir beaucoup plus de recul face aux événements* » (A.1 L88-L89). Nous pouvons dire que malgré les drames de sa vie, Annie a renouvelé son rapport à sa vie psychique (A.1 L90), elle apprend à gérer les événements difficiles : « *Je ressens que j'arrive beaucoup mieux à me poser et à gérer* » (A.1 L90-L91), et même si elle ne réussit « *pas à maîtriser les événements, (...) à avoir beaucoup plus de recul face aux événements* » (A.1 L88-L89). Elle a osé entamer une procédure aux Prud'hommes malgré les dissuasions de certaines collègues lors de son dernier licenciement. « *Les séances m'ont permis de prendre la décision de le faire et de tenir bon* » (A.1 L216).

Depuis sa grossesse, elle prend soin de garder sa présence à elle-même. Elle ressent qu'elle renforce le lien avec son bébé, qu'elle fusionne avec lui. Ceci lui donne envie de garder cette présence harmonieuse et de lui consacrer du temps : « *Le fait d'être plus présente à moi-même me rapproche d'elle, je ressens mieux sa présence et je dialogue avec elle* » (A.4 L102-L103). Par le biais des séances de somato-psychopédagogie, elle a appris à moduler ses actions. Elle ressent ses limites et apprend à les écouter et s'autorise à les respecter. « *Je découvre que mon rythme change, j'ai besoin d'aller plus lentement, de respecter ce rythme et surtout, il faut que je m'y tienne, c'est juste pour moi de m'autoriser à le vivre* » (A.2 L141-L143). Après la séance elle ressent la capacité de passer à l'action et de sortir de chez elle, alors qu'avant sa fatigue la dominait : « *j'aurais vraiment envie de faire des choses et de bouger. Je sens que j'ai du punch* »

(A.3 L92-L93). Elle s'approprié sa vie et assume ses besoins sans peur du jugement des autres « *je me libère des contraintes* » (A.2 L155). Elle déploie de nouvelles capacités perceptives qui lui permettent de réajuster sa posture et diminuer ses tensions. Par exemple lorsque les épaules sont contractées elle en prend conscience et peut les relâcher : « *je suis plus attentive à ce qui se passe en moi, je me sens plus ancrée, plus solide dans mes jambes, je ressens plus facilement mes tensions physiques* » (A.4 L133-L135).

Annie trouve des ressources par rapport à des émotions telle la colère, qui l'envahissaient auparavant. Elle arrive à repérer dans son corps les effets de ces émotions qui deviennent des repères pour changer d'attitude, « *avant j'étais en colère sans pouvoir le situer dans mon corps et donc agir dessus, j'étais collée à mes émotions, maintenant je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L206-L209). Elle accède de plus en plus à son authenticité, gagne en solidité, en ancrage « *j'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même* » (A.1 L115-L116). Elle témoigne ainsi d'une dynamique de transformation. Elle apprécie les exercices pratiqués à la fin de chaque séance, car elle va pouvoir les reproduire ou expérimenter chez elle « *je pourrais même faire participer le papa* » (A.3 L110).

➤ *Capacité de résilience*

Lorsqu'on a annoncé à Annie qu'elle devait subir une césarienne pour accoucher, « *c'était un drame* » (A.5 L25) dit elle. Mais elle a fait preuve d'une grande capacité d'adaptation face à la situation et à rapidement « *su ressentir quand j'étais prête* » (A.5 L38-L39), et ressentir le moment de « *faire le deuil* » de son projet d'accouchement par voie naturelle.

1.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Annie considère que les séances lui permettent d'entrer en contact d'une manière vivante avec son bébé « *j'ai vraiment appris à entrer en contact physique et psychique avec mon bébé et de le faire partager au père du bébé* » (A.1 L45-L46), (A.3 L129). Les entretiens sont une occasion de partager le vécu de la séance puis de transférer les

pratiques apprises « *j'espère que j'arriverais aussi à l'apprendre au papa* » (A.1 L161-L162).

C'est l'apprentissage d'une nouvelle forme de communication « *je suis heureuse d'avoir appris cette forme de toucher, respectueuse, très présente et affective qui créé vraiment un lien entre moi, mon bébé et vous* » (A.2 L126-L128). Elle déclare apprendre à : « *entrer en relation avec mon bébé de façon tactile, perceptive, ressentie, d'une manière vivante et non comme un simple concept intellectuel, hormonal ou mental* » (A.1 L49-L51).

➤ *Relation au pédagogue*

Les séances sont également une occasion pour partager son expérience, demander des conseils, de rentrer chez soi avec des idées pratiques « *Nos échanges sont incroyables, je repars avec plein d'idées concrètes à appliquer au quotidien* » (A.5 L95-L96).

➤ *Relation professionnelle*

Annie a osé intenter un procès contre son ancien employeur, « *d'aller aux Prud'hommes, faire appel à un avocat, revendiquer mes droits* » (A.1 L213-L214) malgré les découragements de ses collègues, « *Les séances m'ont permis de prendre la décision de le faire et de tenir bon* » (A.1 L216). Elle explique que « *la réponse venait de l'intérieur, comme une certitude, elle n'en doutait même pas* » (A.1 L221-222).

➤ *Relations générales*

Annie est beaucoup plus authentique dans ses relations : « *je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à moi-même, c'est aussi ce que je recherche* » (A.1 L114-L116). Le fait de ressentir du mouvement à l'intérieur d'elle, lui permet de mieux ressentir les autres (A.1 L164).

1.3.3 Passage à l'action

Les séances ont permis à Annie de retrouver une vie sociale, des rencontres nouvelles, des loisirs, une vie professionnelle. Elle a pu reprendre une activité professionnelle, acheter son appartement, retrouver une vie affective, rencontrer son mari et aujourd'hui être mère. « *J'ai rencontré d'autres personnes que je n'aurais peut-être pas rencontrées si j'étais restée dans cet état, j'ai pu reprendre des activités comme le dessin, j'ai pu*

retravailler, j'ai acheté mon appartement, j'ai rencontré l'homme de ma vie, j'ai l'impression d'avoir avancé à une vitesse fulgurante » (A.1 L95-L99).

Elle nous apprend que la relation d'aide est un outil privilégié de préparation à l'action. Elle prépare la personne à absorber les contraintes et les difficultés de la vie, « *je trouve des réponses à mes préoccupations* » (A.1 L151-L153). Elle permet de respecter ses besoins, de préparer la venue du bébé en faisant des achats, en aménageant sa chambre, créant des tableaux, en faisant participer le papa, tout en gardant sa présence à soi durant toutes ses actions (A.3 L108-L110). Elle s'occupe d'elle et de ses besoins, se libère des contraintes « *je vais me ménager des temps de repos, j'ai besoin de temps de pause, de garder cette sensation de proximité avec moi-même et mon bébé. (...) Je n'aurais jamais osé m'autoriser tout ça avant, c'est depuis nos séances que je me libère des contraintes* » (A.2 L152-L155).

La relation d'aide facilite la prise de décision et permet d'aller au bout de ses démarches : « *Les séances m'ont permis de prendre la décision de le faire et de tenir bon* » (A.1 L216). Elle permet à la personne de trouver une autonomie d'action dans la mesure où elle peut pratiquer seule, chez elle, les exercices appris durant la séance. « *À chaque fois que je suis coincée, par exemple, dans la nuque, je refais le petit exercice que vous m'avez montré lors de la première séance (...) J'essaie de le refaire le plus souvent possible. Il ne prend pas beaucoup de temps et ça fonctionne bien* » (A.1 L121-L125)

1.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

En début de séance, elle perçoit *des tensions* « *dans mon bas-ventre avec la sensation d'être à l'étroit* » (A.2 L73-L74). À la fin de la séance, elles ont été remplacées par une sensation de « *bassin étalé sur la table* » (A.2 L74-L75) avec le ressenti « *de son contour* » (A.2 L75), « *d'espace, de volume* » (A.2 L77), une sensation « *de plus d'espace dans mon ventre* » (A.2 L100).

Elle fait un lien entre le travail corporel, une sensation de légèreté dans les jambes qui étaient « *lourdes* » (A.2 L95) au départ et une libération de l'espace pour le bébé au niveau du ventre : « *j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, comme si je libérais de l'espace à mon bébé* » (A.4 L118-L119). Elle avait l'impression que cette libération était agréable pour lui, « *C'est marrant parce que des fois à ce moment-là j'avais la*

sensation qu'elle étirait son pied, c'était légèrement sensible et du coup on voyait une bosse dans mon ventre, c'est comme si elle me disait oui, oui encore, fais-moi de l'espace » (A.4 L119-L122).

Pour la première fois lors d'une prise des orteils, Annie les a ressentis comme faisant partie d'elle. Elle a perçu l'existence d'un lien jusqu'à une sensation d'ouverture frontale, accompagnée d'un relâchement, d'un allègement. Cette sensation lui faisait du bien dans son intériorité et lui faisait dire, « *c'est comme si on avait allumé la lumière* » (A.4 L115).

Lors d'une prise au niveau du diaphragme, elle fait le lien entre une sensation de tristesse et de peine et la séparation de son frère avec son compagnon. Elle s'est sentie affectée par cette rupture, et au moment où elle en a pris conscience elle a ressenti un relâchement « *j'y ai repensé lorsque vous étiez au diaphragme (elle montre l'endroit du diaphragme) et j'ai ressenti de la peine pour lui, je sentais que son histoire m'affectait, lorsque j'en ai pris conscience le diaphragme s'est relâché* » (A.4 L190-L192). Elle ressent les effets de sa tristesse dans son cœur qui se serre, cependant ce qui est nouveau : « *je m'autorise à vivre cette colère aussi* » (A.4 L204), elle arrive à en parler sans pleurer tout en restant présente à elle-même, à identifier les effets de son émotion, à prendre du recul et à réguler ses tensions, « *je localise l'endroit de moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations corporelles* » (A.4 L207-L209). Sa présence à elle-même lui permet de découvrir sa prise de distance face aux événements et aux émotions : « *c'est comme si je voyais les situations avec plus de lucidité et de distance, je ne suis pas collée aux émotions je peux prendre de la distance et voir la situation autrement, c'est nouveau aussi* » (A.3 L137-L139).

Le lien qu'elle établit entre la prise des genoux et la libération d'une douleur lombaire la conduit à un sentiment de globalité avec un état qui correspond au bien-être du Sensible. « *Ça c'est précisé lorsque vous étiez aux genoux. Mes lombaires me font moins mal. Je me sens posée. À partir de ce moment, je sentais du mouvement vraiment partout du haut en bas, très global, je me sens entière. C'était très goûteux, doux, agréable, reposant* » (A.3 L74-L76).

Une prise aux épaules lui provoque la remémoration d'un sujet sensible concernant son dernier employeur avec qui elle est en procès, « *c'est remonté à la surface quand vous étiez aux épaules* » (A.3 L112-L113). Elle trouve la procédure de trois ans longue et coûteuse. Elle avait oublié combien cette situation lui pesait, elle considère qu'elle fait partie de son passé et elle aimerait bien en terminer avant la naissance de son enfant. Au

cours de l'entretien elle décide de se renseigner auprès de son avocat. Son vécu subjectif se présente sous forme de remémorations. Il lui permet de se positionner dans le moment face à la situation et de trouver une solution. (A.3 L112-L119).

Elle met en évidence le lien entre une immobilité corporelle ou une résistance, et une préoccupation psychique : « *lorsque je rencontre une immobilité dans le corps, une résistance, je sens que ça ne lâche pas, vous me demandez souvent si j'ai une pensée ou une image à ce moment là et souvent effectivement ça correspond souvent à une préoccupation du moment* » (A.1 L184-L187).

➤ *Découverte d'un nouveau rapport à soi et à son corps pendant la séance*

Elle prend conscience d'un lien signifant entre le vécu corporel d'un mouvement à l'intérieur d'elle et un sentiment d'être à soi. Elle est consciente que les séances lui apportent une prise en charge active de sa vie intérieure. Elle se sent plus présente et impliquée, « *j'ai perçu que c'était mon corps ou moi qui prenait le relais, plus exactement le mouvement venait de l'intérieur de moi et je sentais combien ce rythme me régénérait, me dynamisait, me nourrissait, je me retrouvais* » (A.5 L177-L180). Par contraste, c'est à ce moment-là qu'elle a pris conscience combien elle était coupée d'elle-même et que ça l'épuisait. Elle constatait que depuis son accouchement elle n'avait pas encore trouvé ses nouveaux repères (A.5 L182).

Elle fait le lien entre son manque de rythme dans le corps, qu'elle a perçu au moment de la prise dans le cou et celui de son enfant qui a été perturbé la veille. Elle ressent la nécessité d'adopter des stratégies pédagogiques pour installer une hygiène de vie et donner au quotidien des repères à son enfant, « *je suis capable de faire autrement* » (A.5 L188), « *avoir un rythme même en dehors de chez moi* » (A.5 L190). Les prises de consciences issues de son expérience génèrent des décisions qui vont lui permettre de garder une proximité à elle-même et son enfant.

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées ou images porteuses de sens*

Durant les séances Annie a des prises de conscience en lien, d'une part avec sa vie professionnelle, le besoin de terminer les actions entreprises, et ne plus s'investir dans un nouveau projet qu'elle ne pourra mener à son terme à cause de son congé de maternité. « *A la prise du crâne une pensée est venue spontanément durant la séance, c'est que j'ai envie de finir ce que j'ai commencé pour être sûre de partir tranquille* »

(A.3 L124-L126). D'autre part, en lien avec le domaine affectif, l'envie de se préparer à son futur rôle de mère, « *j'ai besoin de me préparer à être mère* » (A.3 L127). Plus tard après son accouchement, elle envisage la nécessité de prendre soin d'elle, de maintenir un rythme et une présence même à l'extérieur de chez elle. « *C'était une pensée très forte pendant la séance. Le fait d'en prendre conscience et d'accepter l'idée, me procurait un grand sentiment de soulagement et de bien-être, ma respiration s'est allégée, mon bassin s'est posé, je me sentais en paix, ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps* » (A.5 L190-L193).

Annie réalise qu'elle trouve des solutions à ses préoccupations parce qu'elle prend le temps de laisser venir à elle les informations qui émanent de son intériorité. Elle découvre une pensée inhabituelle, non réfléchie, d'une autre nature, sur laquelle elle peut s'appuyer et faire confiance, « *je pense que c'est lié au fait que je prends le temps de laisser venir les informations alors que si je réfléchis ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les mêmes infos* » (A.3 L134-L135). Elle perçoit également, la nécessité de faire confiance à son ressenti corporel ainsi qu'à elle-même, « *c'est une pensée qui émerge à un moment pendant la séance comme une évidence, sans qu'on la cherche, c'est différent du mental* » (A.4 L157-L158).

Elle ressent pendant la séance, sous la forme d'images qui ont émergé pendant que la pédagogue était au crâne, la nécessité de préparer la venue du bébé. De plus, « *deux ou trois idées* » (A.4 L144) lui sont venues au même moment, elle s'est vue « *en train de peindre des tableaux pour sa chambre* » (A.4 L144).

1.3.5 Relation au bébé

➤ *Permet de prendre soin de la relation au bébé*

Annie ressent le besoin de prendre du temps pour elle et son bébé pour vivre et ressentir sa grossesse, découvrir et expérimenter des nouveautés. « *J'ai vraiment envie de prendre le temps de ressentir, de vivre pleinement ma grossesse. De prendre soin de moi et du bébé. De laisser les choses évoluer, j'ai confiance. Découvrir les différents états par moi-même ou d'expérimenter durant nos séances* » (A.2 L136-L138) ou encore « *j'ai simplement envie de vivre ma grossesse dans le moment présent* » (A.2 L134).

Elle ressent la nécessité de rester constamment en lien avec son bébé, de respecter et trouver son nouveau rythme depuis sa grossesse et de s'accorder du temps malgré les contraintes du quotidien, « *le plaisir et le devoir de m'écouter et de garder le lien avec*

mon bébé » (A.2 L150-L151). Elle reconnaît que la présence à elle-même lui permet de ressentir ses besoins. « *En restant en présence avec moi-même, je ressens ce qui est bien pour moi et le bébé* » (A.2 L151-L152). Elle prend soin de communiquer avec son bébé « *depuis la dernière séance je m'adresse beaucoup plus à elle, je lui parle* » (A.3 L95-L96). Elle a « *la sensation que le bébé adore lui aussi ces séances* » (A.2 L106-L107).

➤ *Permet la transformation du vécu*

Les séances ont permis à Annie de prendre conscience et de ressentir son état de grossesse, par contraste à avant les séances où elle n'avait aucune sensation physique de la présence de son bébé et ne pouvait qu'imaginer. « *Il y a deux séances où vous m'avez mis en contact avec mon bébé c'était un moment inoubliable de grande émotion où j'ai vraiment pris conscience de ma grossesse au sens physique à travers des sensations internes très fortes* » (A.3 L142-L144). Elle précise « *Je ne savais pas ce que ça voulait dire, sentir son bébé, je ne me rendais pas compte que, ce que je sentais c'était la petite* » (A.3 L145-L146). Depuis ce moment intense de découverte, ses sensations ont progressé très rapidement et ont gagné en intensité. Elle a ressenti : « *de la vie en moi* » (A.5 L11). Les séances ont permis à Annie de prendre conscience que son bébé n'explorait pas tout l'espace disponible dans le ventre et d'y remédier. « *J'ai également pris conscience de certains endroits du corps qu'elle n'explorait pas et avec votre aide on a exploré tout l'espace du ventre* » (A.5 L11-L13). Elles lui ont permis de vivre une grossesse sereine, « *les séances y sont pour quelque chose dans la mesure où je sens que ça me fait du bien, je ressors de chaque séance très sereine* » (A.5 L19-L21). Elles amplifient les sensations qui gagnent en intensité et sont des moments « *très émouvants* » (A.4 L105), « *c'est du bonheur* » (A.4 L91). Il y a « *beaucoup de douceur, de tendresse* », (A.4 L149-L150), « *d'amour* » (A.4 L148). Les séances développent une nouvelle attention qui permet d'accéder à de nouvelles perceptions : « *Je développe une nouvelle attention et mon regard est dirigé vers des sensations ou des endroits de moi que je ne soupçonnais même pas* » (A.4 L106-L107).

On constate que « *les sensations sont amplifiées* » (A.1 L226-L227) ou (A.4 L104-L105) à chaque séance, surtout en direction de son bébé, elles gagnent en intensité. Annie décrit ces moments comme très émouvants (A.4 L105), elle précise : « *Le fait d'être plus présente à moi-même me rapproche d'elle, je ressens mieux sa présence et je dialogue avec elle* » (A.4 L102-L103). Elle se sent plus sereine, plus posée : « *Je me sens rassurée, plus sereine, en sortant de chez vous, plus posée* » (A.2 L125-L128).

➤ *Permet la transformation de la relation au quotidien avec le bébé*

Le développement de la présence à soi permet à Annie de se sentir plus proche de son bébé et de communiquer avec lui, « *d'être présente avec elle, de sentir sa présence et alors je ressens qu'on est en harmonie, qu'une complicité s'installe* » (A.4 L101-L102). Grâce aux outils de la méthode, elle permet de gagner en autonomie et de retrouver seule les liens de maman à bébé : « *quand je prends du temps pour méditer, je retrouve cet état de présence qui fait que je rentre plus facilement en communication avec elle* » (A.3 L130-L131), ou de reproduire avec le papa ce qui a été appris durant la séance (A.2 L128-L129). Elle découvre également des modes de communications autres que la parole, par exemple en faisant du mouvement avec son bébé cela lui permet « *de vivre de véritables danses ensemble* » (A.4 L128). Elle a osé exprimer au personnel soignant l'envie que le père soit présent au moment de l'accouchement, « *j'ai su dire que je voulais qu'on soit tous les deux pour l'accueillir* » (A.5 L43).

1.4 Dimension soignante

Pour Annie, les séances de somato-psycho-pédagogie apportent « *un confort corporel* », par exemple la sensation de légèreté de ses jambes (A.3 L62-L63), (A.4 L117-L118), la sensation de tête plus légère (A.2 L110), de « *libérer mon ventre* » (A.4 L118) et un développement sensoriel durant l'accompagnement de sa grossesse « *améliorer le confort de mon corps et de mes sensations* » (A.2 L80), (A.4 L117-L122), un relâchement des tensions physiques, « *mon dos est plus relâché* » (A.4 L124-L125). Annie a découvert et appris à se mettre à l'écoute de son corps.

Le travail sur le corps semble influencer le bon déroulement de sa grossesse, la calme, la rend plus positive, confiante, « *je ressors de chaque séance très sereine. Je ressens que tout va bien. Je retrouve du volume, je me sens grandie, heureuse* » (A.5 L20-L21). Il renforce les liens, « *vivre une vraie complicité avec mon bébé* ». (A.2 L124). Il a une action sur la vitalité de la mère, « *je sens que j'ai du punch* » (A.3 L93), « *l'impression de se régénérer, d'avoir plus de vitalité, de ressentir de la chaleur, d'avoir plus de pêche,* » (A.2 L123-L124), une efficacité dans la gestion de son stress (A.5 L85). Annie affirme que les séances ont un impact sur ses douleurs car « *les douleurs disparaissent* » (A.4 L227-L228).

Elle constate que son état influence l'état de son bébé. « *Je reconnais que mon état interne est très lié à A. quand je suis bien, elle est bien aussi. Plus je me posais durant*

la séance, plus A. se calmait pour finir par s'endormir jusqu'à maintenant. Je suis sûre qu'elle ressent combien je suis bien » (A.5 L182-L185). Annie pense que les séances ont un impact, aussi bien sur le physique que sur le psychisme (A.4 L245-L246). Les exercices pratiqués en séance lui permettent de trouver un lien avec le quotidien et prendre en charge certaines douleurs. « *À chaque fois que je suis coincée, par exemple dans la nuque, je refais le petit exercice que vous m'avez montré lors de la première séance et que l'on refait à chaque fois ensemble en rajoutant des choses et cela m'aide beaucoup* » (A.1 L121-L124). Nous observons un nouveau rapport à la santé.

1.5 Importance du pédagogue

1.5.1 Caractéristiques de la relation en somato-psycho-pédagogie

La confiance accordée à la pédagogue permet de se « *relâcher sur la table en toute confiance et lâcher prise, laisser faire* » (A.1 L106-L107). En témoigne sa capacité à se « *détendre de plus en plus profondément tout en restant consciente de ce qui se passe en moi, et présente* » (A.1 L229-L230) à la pédagogue. Le lien créé lui permet également, de se confier lorsqu'elle rencontre une difficulté car elle apprécie la qualité d'écoute et sait qu'elle ressortira de la séance avec une solution (A.1 L131-L132).

Annie se sent respectée (A.5 L119-L123). La pédagogue sert également de conseillère (A.3 L157-L158) « *je me sens accompagnée* » (A.3 L151) et la met en confiance pour l'accouchement. Elle apprécie sa présence (A.3 L106), se sent en confiance (A.3 L105). Elle connaît la vie et l'histoire de la personne accompagnée. Elle apprécie ses qualités comme le non jugement, le fait de « *se sentir accueillie telle que l'on est* » (A.5 L215). Le partage de moments forts et intenses favorise la création d'un lien au-delà du visible avec elle-même et le bébé (A.5 L216-L217), « *on a passé à trois des moments forts et intenses et ça crée des liens, une confiance* » (A.5 L217-L218). Elle attribue une importance à la formation continue de la pédagogue, de son attitude optimiste et reposante (A.4 L249-L255) de son positionnement envers la méthode qu'elle utilise. Le lieu aussi apparaît comme important « *(...) le lieu est calme et agréable, c'est du bonheur de venir* » (A.4 L253-L255).

La capacité de construire la relation de réciprocité actuante entre le praticien et la personne permet à la pédagogue d'intervenir au bon moment, « *en plus vous parlez toujours au bon moment, c'est important pour moi, j'ai déjà souvent remarqué cette chose* » (A.1 L176-L177). Elle reconnaît que la réciprocité va dans les deux sens, d'elle

vers la pédagogue et de la pédagogue vers elle, ce qui sollicite sa part active. Cette rencontre devient un accès à la découverte en temps réel de choses inédites. Cette connaissance nouvelle installe Annie dans des rapports différents à elle-même et à son corps, inconnus jusqu'à cette expérience hors du cadre naturel de vie. « *On travaille ensemble on est un binôme, ça va dans les deux sens et souvent on découvre les choses qui se présentent au fur et à mesure, on ne sait pas ce qui va se présenter au début de séance, c'est toujours une découverte et c'est surprenant* » (A.5 L126-L128).

La pédagogue a un rôle formateur, elle offre une expérience à travers une relation d'aide manuelle. Elle arrive à « *détecter ce qui ne va pas, un manque de globalité, de vitalité et à le réparer* » (A.5 L59-L60), aider les personnes à prendre conscience de cette expérience avec plus de détails pour la raffiner. Elle apprend à poser le regard, « *là où il se passe quelque chose* » (A.5 L119-L120). Ceci développe l'attention et la participation de la personne accompagnée, « *ce qui permet de se retrouver, de trouver des solutions à nos problèmes. Soit la réponse vient toute seule sous forme de pensée ou elle mûrit et vient entre deux séances ou plus tard, ou c'est en discutant avec vous, c'est comme ça qu'on comprend quelque chose ou qu'on trouve la solution ensemble* » (A.5 L60-L63).

1.6 Importance de la méthode

La réciprocité permet une harmonie, un lien entre le bébé, la pédagogue et la maman « *il y avait une harmonie, une réciprocité, un lien entre les deux (moi et le bébé) et vous, on était trois* » (A.1 L27-L28). Annie nous dit qu'elle se sent en harmonie avec la méthode, elle apprécie la position allongée, sa douceur et le fait qu'elle apprenne quelque chose à chaque séance. « *Je peux dire qu'on est pris en charge des pieds à la tête* » (A.1 L166-L167). Elle perçoit une progression dans les séances et une amplification de ses sensations (A.1 L226-L227). Elle nous apprend que la relation d'aide manuelle facilite la résolution d'une problématique, « *permet de dénouer la chose et de trouver des solutions ou des réponses à mes préoccupations* » (A.1 L148-L149).

Elle développe la perception interne, la mise en mots de l'expérience (A.5 L108), la connaissance de soi, des autres et du bébé (A.1 L142-L143), la part active de la personne accompagnée, « *j'ai l'impression de participer, de savoir ce que vous faites* » (A.1 L128-L129). Le toucher de la relation d'aide permet à Annie de se sentir touchée dans son intériorité et de vivre sa transformation : « *Je suis vraiment très touchée je me sens*

vraiment touchée même à l'intérieur, j'ai l'impression que ça change les données à l'intérieur (A.1 L171-L172).

Elle se sent rassurée car en cas de petit souci de santé, la psychopédagogie perceptive a un impact sur sa santé physique (A.1 L125-L126) en remettant en mouvement des immobilités. Annie fait un lien entre le relâchement d'une immobilité et son impact sur le psychisme. « *En remettant en mouvement (l'immobilité) cela permet de dénouer la chose et de trouver des solutions ou des réponses à mes préoccupations, soit par la parole, soit par la relation manuelle, en fait, surtout par les deux* » (A.1 L148-L150).

Elle accorde de l'importance à chacun des divers outils. L'entretien lui permet d'accéder à des prises de conscience (A.3 L165-L168), développe sa présence et lui permet « *de mieux participer* » (A.4 L110), (A.1 L174), elle précise, « *m'expliquer ce qui se passe en temps réel ça me permet d'être beaucoup plus présente* » (A.1 L173-L174).

Dans certains cas il lui a permis de se rassurer face à un questionnement, un tracassé du quotidien qui est apparu durant la séance et de percevoir l'évènement sous un autre angle, de ne pas tenir compte de l'avis d'autres personnes et de trouver spontanément des solutions pratiques (A.5 L89-L94). Ou encore de ressentir la résonance d'une réponse à son questionnement à l'intérieur d'elle-même (A.1 L194-L199). Annie nous dit à ce sujet : « *Après l'accordage, je me sentais toujours en harmonie avec ma décision qui me paraissait comme une évidence dans ma tête et dans mon corps* » (A.1 L219-L220). Elle précise les détails et repères de ce ressenti en mentionnant son état de relâchement interne et sa sensation d'évidence, « *j'étais relâchée dans mon corps, la réponse venait de l'intérieur, comme une certitude, je n'en doutais même pas* » (A.1 L221-L222).

L'introspection est un outil qu'elle utilise chez elle et lui permet de prendre des décisions lorsqu'elle n'est pas trop fatiguée ou tendue (A.1 L224-L226). La pratique de l'intériorisation et la pratique du mouvement sensoriel lui permettent de retrouver sa présence à elle et d'entrer en communication avec son bébé, « *c'est d'ailleurs les moments où elle se manifeste le plus. Je sais qu'elle réagit à ma voix* » (A.4 L131-L132).

Annie a conscience de s'impliquer et de s'investir dans son processus, devenant davantage sujet de sa propre expérience, par rapport à d'autres méthodes de thérapie manuelle. « *En ostéopathie, j'ai l'impression que le cerveau n'est pas concerné. Je ne savais pas ce qu'il me faisait, il n'expliquait pas* » (A.1 L135-L136).

Elle reconnaît à la méthode une dimension soignante et formatrice « *je peux repartir justement, plus formée et soignée* » (A.1 L177-L178). Elle s'occupe « *à la fois du corps et de l'esprit* » (A.5 L57). Pour elle il ne s'agit pas simplement de recevoir un massage agréable et doux, la parole joue un rôle important et permet à la fois de mettre des mots sur l'expérience qu'elle est en train de vivre et permet également de résoudre des problèmes, « *à rendre conscient ce que l'on ressent* » (A.5 L59).

Annie ressent le besoin d'un suivi régulier avec des espacements entre deux séances, plus ou moins long en fonction de ce qu'elle vit dans son quotidien. Par rapport à l'accompagnement de sa grossesse elle ressent le besoin de garder le rythme d'une séance par mois, « *il y a des moments où je ressens que les séances doivent être plus rapprochées et d'autres où l'on peut espacer* » (A.5 L78-L79). La régularité des séances la rassure et lui permet de relativiser ses problèmes. « *Je me libère* » dit-elle des questionnements du quotidien qui l'angoissent (A.5 L87). Annie pense que l'apprentissage à décrire son ressenti va lui permettre de « *trouver des solutions à mes problèmes* » (A.5 L110-L111) du quotidien. Elle sait qu'après chaque séance ils vont soit disparaître, soit perdre leurs qualités obsessionnelles, soit perdre en intensité, c'est « *une aide qui me fait progresser dans la vie* » (A.5 L110-L111). Ou bien, sa préoccupation sera perçue autrement et une solution ou une prise de distance se fera tout naturellement, spontanément (A.5 L89-L94), (A.1 L136-L140). Pour Annie, la méthode utilisée s'apparente à une médecine parallèle qui s'occupe du corps et de l'esprit, mais qui nécessite une ouverture d'esprit « *celui qui ne veut pas changer son point de vue ou ses habitudes, on ne pourra pas l'aider* » (A.5 L83), « *c'est un beau cadeau pour nous trois, une belle rencontre* » (A.1 L47-L48), « *un moment privilégié* » (A.2 L107). Elle reconnaît que la transformation et la connaissance de soi prennent du temps « *ce n'est pas forcément une séance qui va changer les choses, il faut apprendre à se connaître et c'est long* » (A.5 L74-L75).

2 Récit catégoriel d'ÉLISE

Signalétique :

Élise : 41 ans en mai 2012

Mariée

3 enfants : M : 4 ans, I : 13 ans (fille adoptée), G : 17 ans, (issu d'un premier mariage)

Profession : Comédienne, mère au foyer depuis la naissance de M. son fils

Durée de l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie : un an et demi.

Demande initiale : douleurs physiques et psychiques

Demande actuelle : accompagnement à un tournant de sa vie et recherche d'authenticité

2.1 Situation d'Élise avant l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie

Élise a consulté pour des séances de somato-psycho-pédagogie, car elle avait du mal à faire le deuil de sa sœur décédée un mois auparavant « *d'un cancer du sein généralisé* » (E.1 L10). Elle présentait une fragilité émotionnelle et une grande douleur morale, elle était : « *inconsolable et en même temps en colère, épuisée* » (E.3 L74-L75). Elle pleurait beaucoup : « *Mon cœur était en larmes et D. me manquait et manque encore beaucoup. J'avais envie de la prendre dans mes bras, d'entendre sa voix. Je pensais ne jamais m'habituer* » (E.1 L13-L14). Elle se sentait incapable d'avancer dans la vie et dans ses relations. « *Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec moi-même et les autres* » (E.3 L73-L74).

Durant les séances d'accompagnement, la présence à son corps était limitée (E.1 L43) et elle s'endormait facilement. Elle se sentait épuisée physiquement et psychiquement, « *j'avais beaucoup d'émotions dès que tu me touchais* » (E.1 L44-L45). Bien que son corps ait toujours eu de l'importance à ses yeux, elle reconnaît que son rapport à elle-même était plutôt centré sur son mental, j'étais « *beaucoup dans ma tête* » (E.1 L51). Elle percevait son corps comme très douloureux et peu incarné « *très peu présente dans mon corps* » (E.1 L43), par contraste avec le moment des entretiens de recherche où : « *Physiquement avant, mon corps avait une place, mais c'est en rien comparable avec*

maintenant (...), douloureux, en souffrance psychologiquement et émotionnellement. Je dirais que j'étais éthérée, j'étais plus dans l'énergie beaucoup moins incarnée » (E.1 L46-L51).

Son projet initial était une demande d'aide de gestion, avant tout de ses douleurs physiques, puis psychiques : « *Apaiser mes douleurs physiques et surtout ma tristesse infinie et que je pensais insurmontable » (E.1 L25-L26).*

2.2 Situation d'Élise après l'accompagnement en somato- psychopédagogie

2.2.1 L'évolution du projet initial.

Élise considère que son premier objectif est atteint concernant son incapacité à faire le deuil de sa sœur et ses douleurs physiques. Elle est en période de transition, son projet évolue vers une demande d'accompagnement dans une nouvelle tranche de vie, elle approche de la quarantaine : « *Je réalise qu'un jour ce sera aussi mon heure et aussi ma dernière heure sur cette terre avec tous ceux que j'aime. J'ai réalisé que je ne suis pas éternelle et j'ai pris conscience de la mort. Aussi j'aimerais vivre (...). Je vais tout doucement vers mes quarante ans que je considère comme un nouveau passage et j'ai envie d'être accompagnée » (E.1 L15-L23).* Elle précise, dans une démarche de connaissance de soi : « *Je recherche vraiment ma propre authenticité, ma propre personne » (E.1 L56-L57).*

2.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Élise a modifié son rapport au corps : « *Je me sens apaisée, mieux physiquement » (E.3 L49).* Au travers des trois séances Élise instaure un rapport familial avec les phénomènes de la vie intime de son corps par contraste à avant l'accompagnement où elle vivait le corps « *comme quelque chose de difficile » (E.1 L49).* Elle soigne ainsi la relation à son corps. En effet, on retrouve au fil des séances deux types d'états. Des moments avec un rapport au corps réduit, avec des états physiques de tensions, détente, douleurs, qui ne sollicite qu'une attention de faible niveau : « *Ma tête est également beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive » (E.3 L47-L48).* À d'autres moments, elle a un rapport à "un corps ressenti" qui devient sujet, lieu d'expression de soi, impliquant un acte de perception plus élaboré : « *Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je*

percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposai » (E.2 L99-L100). Dans la continuité du renouvellement de son rapport au corps, Élise témoigne dans son corps, d'une animation interne exprimant une sensibilité de la matière : « *Je percevais plus vite un mouvement interne, c'est quelque chose de lent, qui coule en moi et rassemble les parties de moi. C'est bon. C'est plus facilement disponible, plus rapidement* » (E.2 L93-L95). Et enfin, elle témoigne de la dimension du corps sensible où celui-ci fait partie intégrante de son processus réflexif à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence, « *j'ai le sentiment d'être moi-même* » (E.2 L127). Un sentiment de globalité qui lui donne l'impression d'un accordage avec toutes les parties de son corps et d'une unification avec son mental. Elle précise ses repères par rapport à un sentiment de globalité anatomique entre toutes les parties de son corps : « *Un sentiment d'unité. (...) Je dirais que je ressens une unité qui est de l'ordre physique, je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps, mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon tronc* » (E.2 L116-L119). Mais également « *psychiques, mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi* » (E.2 L119-L120) ou encore précise-t-elle, « *je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation* » (E.2 L126). Ce sentiment s'accompagne d'une « *présence à moi-même* » (E.2 L120), d'un sentiment de bien-être et de sérénité (E.2 L127). Elle décrit la perception de chaleur aux trois séances : « *Oui c'était très chaud, surtout au niveau des épaules et de la colonne, c'est comme si la chaleur descendait tout le long de la colonne c'est très agréable* » (E.3 L46-L47), (E.1 L102) (E.2 L124).

2.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Au début de l'accompagnement, Élise était très sensible au toucher, elle avait « *toujours envie de pleurer surtout en début de séance, avec beaucoup de tristesse* » (E.1 L45-L46). Elle s'endormait facilement pendant les séances d'accompagnement (E.1 L43-L44).

Depuis, elle témoigne d'un apaisement de son mental que nous retrouvons au cours des trois entretiens : « *Psychiquement, je me sens relâchée dans mes pensées, en paix. Mon cerveau a relâché* » (E.3 L57-L58). « *Très vite mes pensées se posent* » (E.1 L156), « *mes pensées sont détendues* » (E.2 L120). Elle semble avoir développé un autre rapport à elle-même. En effet, elle se sent apaisée dans sa douleur (E.2 L160) et dans ses pensées (E.3 L58), avec un « *sentiment de paix* » (E.1 L184). C'est un état que l'on retrouve aux trois séances.

Elle est capable de ressentir de l'amour, de la force : « *J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. Je me sens toujours fatiguée mais pas du tout de la même manière. (...) Je me sens relâchée, plus que fatiguée. Beaucoup d'apaisement. J'ai également ressenti un sentiment d'amour et de la force aussi.* » (E.1 L108-L112).

Un véritable sentiment d'existence et de présence à soi, se fait jour. Cette expression est utilisée à de nombreuses reprises, trois fois à la première séance, dans le sens d'une présence à elle-même, (E.1 L52), (E.1 L63), (E.1 L111). Associée à ses sensations (E.1 L172). À la deuxième séance à ses actions du quotidien (E.2 L56), lorsqu'elle médite chaque matin (E.2 L70). Elle va jusqu'à prendre conscience de l'évolutivité de cette dernière, « *au début, je méditais cinq minutes et j'en avais marre ou je m'endormais, maintenant je suis présente vingt minutes* » (E.2 L72-L73) et de ses effets : « *je capte plus d'infos de l'intérieur* » (E.2 L73-L74). Elle précise la nature des infos : « *sur mon état de présence, de mes tensions, mes douleurs, mon humeur, ma fatigue* » (E.2 L76-L77) qui témoigne de sa capacité de transfert dans le quotidien et de ses effets formateurs. Elle témoigne que c'est un véritable apprentissage, « *tu m'apprends à être plus présente à moi-même* » (E.3 L79). À la troisième séance elle est associée à un sentiment d'existence : « *Je me sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre* » (E.3 L76-L77).

2.3 Dimension formatrice

2.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

De plus en plus consciente de l'importance qu'elle accorde à son corps depuis l'accompagnement, elle se ressent vivante à l'intérieur d'elle-même (E.3 L131-L133). Elle ressent son corps comme « *précieux* » (E.3 L115), et aspire à en prendre soin. Elle considère que c'est une forme de « *bienveillance* » envers elle-même (E.3 L133). Elle s'accorde du temps pour faire le deuil de sa sœur « *j'apprends la patience* » (E.2 L163). Elle apprend, « *la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps* » (E.2 L163-L164). Elle prend soin de ses besoins comme le repos (E.3 L60), ou « *de m'écouter dans mes séquences* » (E.3 L60) et le fait de se positionner dans sa vie professionnelle « *sans crainte du jugement* » (E.2 L166).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Élise est consciente d'apprendre de son expérience à travers la découverte de nouvelles sensations physiques et psychiques. Par exemple, à la deuxième séance elle témoigne : « *physiquement, j'avais de nouvelles sensations, surtout au niveau du bassin. Psychiquement, j'ai l'impression d'être plus solide, moins dans l'émotionnel. Je découvre en moi un endroit à l'intérieur de moi où je peux préserver à tout jamais le souvenir de ma sœur* » (E.2 L146-L148). Elle utilise six fois le verbe « *apprendre* » au cours des trois séances. À la première séance, à partir de la perception d'un mouvement qui s'anime à l'intérieur d'elle, elle constate qu'il est possible d'avoir d'autres formes de relation à l'autre, et particulièrement la réciprocité entre la pédagogue et elle-même. « *J'étais très présente à mes sensations et en même temps en lien avec toi* » (E.1 L172-L173). Sa relation intime de couple s'épanouit depuis l'accompagnement, grâce à sa nouvelle façon de ressentir son corps et sa capacité à « *oser dire* » ses désirs (E.1 L58-L59). L'apprentissage de la présence à elle-même, lui permet de mieux se ressentir, de découvrir le silence, la paix, d'autres lieux d'elle-même épargnés par la souffrance. De ce fait une distance émotionnelle se fait jour (E.3 L80-L83). Elle apprend la posture de la conscience témoin qui lui permet de prendre de la distance, de changer son regard face aux événements de la vie, de prendre son temps et de trouver des solutions, « *ne pas regarder la montagne mais de faire des petites choses* » (E.3 L82-L83). Elle apprend : « *la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie* » (E.2 L17-L19). Ainsi progressivement, elle découvre en elle un endroit où elle peut préserver le souvenir de sa sœur et retrouver « *une envie de vivre* » (E.2 L150).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Élise est consciente que l'atteinte et le maintien de cet état d'accordage dans le quotidien, nécessite un apprentissage et un accompagnement, et « *demande beaucoup d'énergie* » (E.3 L84). D'autre part l'application dans le quotidien nécessite du temps et un suivi « *les prises de conscience viennent plus tard, quelques jours, quelques mois ou quelques années plus tard, c'est une continuité* » (E.3 L89-L90). Certaines activités comme le travail sur l'ordinateur la sortent de sa globalité (E.2 L160-L162). Le dépassement de ses « *limites de tolérance* » (E.1 L62) émotionnelles a une répercussion

sur sa santé physique : « *je ressens mes limites de tolérance et lorsque je les dépasse, ben j'ai une gastro* » (E.1 L61-L62).

➤ *Changement d'attitude*

Depuis l'accompagnement, elle parvient à mieux se relâcher à être moins dans le contrôle d'elle-même (E.1 L53-L56). Cette nouvelle attitude lui permet la création d'un espace possible à la rencontre de l'autre (E.3 L134-L136). Elle est plus vigilante aussi face à ses besoins physiologiques : « *Je m'occupe différemment de mon corps, avec beaucoup plus de conscience* » (E.3 L114). Elle retrouve confiance en elle et dans la vie, elle se sent moins fragile, « *je m'affirme plus, je suis plus solide* » (E.1 L53). Elle est moins dans un système de valeur de jugement d'elle-même et des autres, « *moins dans la résistance et la peur de souffrir. Je suis moins dans le besoin de plaire, de paraître, je me sens de plus en plus moi* » (E.1 L55-L56).

Face au deuil de sa sœur, Élise trouve à la première séance un accordage psychoaffectif, une nouvelle façon d'être : « *C'est comme s'il y avait des tiroirs dans le cerveau qui s'ouvriraient, pleins d'endroits différents qui s'ouvriraient* » (E.1 L151-L152).

➤ *Capacité de résilience*

À la deuxième séance, Élise découvre de nouvelles ressources en elle pour accepter le décès de sa sœur et retrouve un apaisement qui finit par s'ouvrir sur une réconciliation avec la vie. « *Une place en moi s'est ouverte où je peux accepter cette chose* » (E.2 L149-L150). Elle retrouve la capacité d'intégrer le deuil de sa sœur : « *C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil* » (E.2 L158).

2.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches, mari, enfants*

Grâce au développement de sa présence à elle-même, de la découverte de sa douceur, sa relation avec les autres, son mari, ses enfants, s'en trouve bonifiée. Elle se sent capable d'adopter des attitudes différentes « *plus douces et protectrice physiquement mais je suis aussi plus sensible par exemple comme on en parlait avant, avec la crise d'ado de I. je réagis plus vite* » (E.1 L60-L61). Elle « *ressent également le besoin de passer plus de temps avec D. (son mari)* » (E.2 L162). Elle retrouve le plaisir de s'occuper de son fils « *le ressentir, partager avec lui....* » (E.1 L65-L66). Face à la maladie et à

l'hospitalisation de sa sœur schizophrène, son attitude change, elle se sent plus solide, accepte sa différence et se sent capable de gérer le rythme et la durée des visites. Maintenant dit-elle, « *j'arrive à l'accepter de mieux en mieux, comme elle est, sans vouloir la changer. C'est nouveau pour moi* » (E.1 L78-L79).

➤ *Relation au pédagogue*

Elle ressent à la première séance, une capacité d'ouverture nouvelle face à la pédagogue : « *Un lien qui n'est pas émotionnel, mais touche quelque chose de plus profond* » (E.1 L161-L162). Elle précise que ce lien est d'une nature différente, « *plus intense, plus posé* » (E.1 L159-L160). Elle redécouvre la confiance en soi, envers la pédagogue et dans la vie (E.1 L55), « *une autre conscience de la présence de l'autre* » (E.1 L163).

➤ *Relation en général*

Elle se perçoit moins dans le jugement et plus tolérante. (E.3 L134-L136).

2.3.3 Passage à l'action

À la deuxième séance, elle prend conscience des postures et actions qui lui font quitter sa globalité, recherche et sélectionne des options pour corriger ces défauts : « *Je vais faire des pauses plus souvent et vérifier ma posture comme tu me l'as montré. Recréer une cohérence entre la tête, le cou et le tronc* » (E.2 L108-L110). Elle s'autorise à respecter ses besoins et ses limites, « *m'écouter dans mes séquences* » (E.3 L60), « *faire attention à ma fatigue* » (E.3 L59) qui correspond à « *ce besoin de m'isoler, de repos* » (E.3 L60). Professionnellement c'est nouveau, elle ose se positionner face à des offres d'emploi « *sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi* » (E.2 L166). Elle apprend à écouter ses besoins et se donne du temps pour intégrer les nouveautés dans sa vie (E.2 L17-L20).

2.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

À la première séance, Élise perçoit une libération émotionnelle en lien avec la libération du fascia axial profond au niveau du périnée. « *C'est difficile à décrire, parce que c'est vraiment des choses nouvelles que je sentais. C'est comme s'il y avait des espaces qui se posaient, qui me permettaient de prendre ma place sur la table* » (E.1 L116-L118).

Cette découverte s'accompagnait d'une sensation de bien-être et de chaleur dans son ventre. Elle fait le lien entre le travail sur les viscères et une libération émotionnelle, sa colère concernant sa fille : « *C'est comme si tu m'enlevais une colère dans le bide* » (E.1 L125-L126). Elle fait le lien avec les difficultés de gestion des crises d'adolescence de sa fille qui se traduisent par des maux physiques « *je l'ai vraiment senti dans le ventre, d'ailleurs j'avais une gastro la semaine dernière* » (E.1 L127-L128). Elle explique qu'au moment où la pédagogue libérait une douleur dans son ventre, elle a pris conscience par contraste que sa respiration, au départ « *plutôt diaphragmatique, plus courte et moins profonde, plus retenue* » (E.1 L140-L141) est devenue « *plus profonde, plus diffuse* » (E.1 L138-L139). Elle rajoute la perception du biorythme qu'elle décrit comme la sensation : « *d'un mouvement haut bas. Il montait jusque dans mon crâne et descendait jusqu'au périnée. Je sentais que tout mon corps respirait* » (E.1 L141-L143). Elle a également perçu « *comme ça pulsait dans la colonne et du coup ça s'accompagnait d'une sensation de chaleur* » (E.1 L135-L136). Puis, sans penser à rien, « *du coup j'ai ressenti la colère qui était immédiatement associée à ma fille, c'est comme si je revoyais la scène et le moment où j'ai capté ses paroles dans mon ventre* » (E.1 L133-L135). Élise fait la découverte d'une nouvelle attitude psychologique, la conscience témoin. Très vite ses pensées se sont posées « *je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant* » (E.1 L156). Elle témoigne qu'elle est « *dans un autre espace* » (E.1 L157) d'elle-même « *qui n'est plus émotionnel* » (E.1 L157) et précise : « *C'est comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi* » (E.1 L157-L158).

À la deuxième séance, Élise retrouve cette conscience témoin. Elle fait le lien entre l'apparition d'une grande tristesse au moment où la pédagogue se trouvait aux épaules, et le décès de sa sœur. Cependant ce coup-ci, elle a réussi à prendre de la distance, elle n'a pas eu envie de pleurer, elle observait simplement sa tristesse et en *prenait note* (E.2 L135-L137). En même temps, elle a pris conscience qu'elle tenait à son corps comme le bien le plus précieux et se dit « *j'ai un corps* » (E.2 L138). Cette prise de conscience s'est accompagnée d'une envie de s'occuper de lui. (E.2 L138). À cette séance Élise fait également le lien entre le travail crânien et sa capacité de résilience : « *C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil* » (E.2 L158). Elle constate que la souffrance s'est transformée en amour : « *C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de grande paix* » (E.2 L159-L160).

Au début de la troisième séance, elle constate la sensation de jambes denses et dures, de fatigue profonde, de difficulté d'absorption, de ne pas être touchée dans sa profondeur. Cet état après avoir ressenti un relâchement s'est transformé en sensation de douceur, de plaisir. « *C'est comme s'il y avait des petits smileys qui sourient, des douceurs par rapport à la dureté du départ, il y a une légèreté au fur et à mesure du relâchement* » (E.3 L51-L52), de profondeur, de libération du cœur et de la fatigue. Cette fatigue « *faisait place à du peps, un pétilllement. C'est comme si j'étais nettoyée de quelque chose. Une envie de bouger, de passer à l'action. Globalement je me sens mieux. (...) Je sentais plus d'espace au niveau du cœur comme si quelque chose s'est allégé. J'ai également ressenti combien je descendais en moi-même. Du coup, j'avais plus de profondeur* » (E.3 L39-L44). Elle ressent également un apaisement physique et psychique. Elle présente l'accordage comme : « *l'harmonisation de la tête et du corps* » (E.3 L95) agrémenté de la réappropriation de son corps, de la perception de soi, de la présence à soi, de la libération du mental, « *mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées* » (E.3 L99) et d'un apaisement.

À la même séance, elle rajoute que la libération du cou s'est accompagnée d'une sensation délicieuse, « *un vrai bonheur de soulagement* » (E.3 L56) et du souvenir de la cause d'un traumatisme récent. Elle s'est souvenue d'un tour en manège récent où elle a immédiatement senti que sa « *nuque prenait un coup* » (E.3 L55), puis elle a oublié. C'est réapparu lorsque la pédagogue a mis ses mains à cet endroit, « *Je me suis souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti* » (E.3 L56-L57).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Elle découvre au cours de la première séance qu'il y a « *une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux* » (E.1 L171), elle explique qu'elle était très présente à ses sensations et en plus : « *Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je m'observais et je me ressentais* » (E.1 L173-L174). Les indications et le questionnement de la pédagogue sur son ressenti ont beaucoup contribué à la construction de cette réciprocité qui a permis de sentir de la nouveauté comme le ressenti du rythme des clavicules (E.1 L173-L176).

À la deuxième séance parallèlement à la perception de sa globalité qu'elle décrit comme un sentiment d'unité physique « *je perçois et je ressens toutes les parties de mon corps* » (E.2 L118-L119) et psychique qu'elle décrit comme : « *mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi, c'est une présence à moi-même. De la détente* »

(E.2 L120-L121). Élise retrouve des éléments de la spirale processuelle (Bois, 2007) comme la perception de « *chaleur, une grande détente, une luminosité* » (E.2 L124) qui calme ses pensées et « *une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même* » (E.2 L127).

A la première séance, Élise ressent *plein de nouveauté* (E.1 L95). Elle fait le lien entre l'accordage du bassin avec ses jambes et la libération des pensées. « *À ce moment-là j'ai perçu, de la lumière, de la couleur bleue* » (E.1 L96-L97). Cette perception s'est accompagnée d'un gain d'espace en elle. Elle précise, « *c'est comme si une partie de moi se rend disponible et s'éclaire, comme lorsque tu es dans une pièce sombre et que tu mets la lumière* » (E.1 L99-L100), elle rajoute, « *c'est comme si j'étais endormie et à la limite lorsque j'ai vu ces couleurs je me suis réveillée et du coup j'étais beaucoup plus présente. J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée* » (E.1 L107-L108).

Elle ressent un lien entre la prise des épaules et la perception d'une résistance, d'un désaxage et la représentation de soi : « *c'était assez désagréable, j'avais du mal à aller à gauche, je sentais une résistance. C'est comme s'il me manquait une moitié de moi* » (E.2 L105-L106). Cet état s'est accompagné de la perception d'une image porteuse de sens concernant sa mauvaise posture devant l'ordinateur (E.2 L106-L108).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

Suite à la perception pendant la séance de l'image de sa posture devant l'ordi, elle fait le lien avec la perte de sa globalité et son désaxage, prend conscience de son besoin d'être vigilante. Elle entre dans une dynamique d'autonomie par rapport à la notion de prendre soin de soi. « *Ce qui m'est venu, c'est l'image de moi devant l'ordi. Je crois que lorsque j'y reste trop longtemps justement je me désaxe et je perds ma globalité. Je ressens bien qu'il faut que je sois plus vigilante* » (E.2 L106-L108).

2.4 Dimension soignante et formatrice

L'accordage du corps et de la tête libère les tensions physiques et permet d'accéder à un état de relâchement somato-psychique, (E.1 L145-L149), (E.3 L48-L49). Élise reconnaît une efficacité somato-psychique en prenant comme exemple : le lien entre sa gastro-entérite, la libération du ventre en lien avec un état émotionnel (les conflits avec sa fille adolescente) (E.3 L103-L105).

2.5 Importance de la pédagogue

2.5.1 Caractéristiques de la relation en somato-psycho-pédagogie

Élise perçoit la pédagogue comme une personne solide en qui elle a confiance, neutre et avec qui elle peut partager des moments intenses, se sentir libre. Accueillie telle qu'elle est, elle se sent à l'aise, (E.1 L83-L89), (E.1 L88-L91), (E.2 L91-L92), (E.2 L138-L140), (E.3 L152-L155), (E.3 L157-L158). La confiance qu'elle lui accorde est importante dans son processus formatif car elle témoigne : « *oser être et surtout ressentir, c'est s'exposer, pour moi c'est important de pouvoir le faire auprès d'une personne de confiance* » (E.2 L143-L144).

Elle lui attribue un rôle d'accompagnatrice (cité six fois dans les entretiens) d'un processus évolutif dans les moments de changement dans sa vie, pour se retrouver (E.3 L75-L76), (E.3 L85-L86), (E.1 L22 L23), une facilitatrice de prises de conscience grâce à sa technique (E.3 L91-L92).

Elle découvre la réciprocité avec la pédagogue, de matière à matière : « *Mon corps est content de ta présence. C'est une autre conscience de la présence de l'autre, en l'occurrence toi, et de ses effets, c'est la réciprocité, non ?* » (E.1 L162-L164).

2.6 Importance de la méthode

2.6.1 Importance du type de toucher

Élise se « *sent touchée dans tous les sens du terme* » (E.2 L129-L130) par ce type de toucher relationnel. Elle apprécie la globalité de la méthode qui s'occupe aussi bien de l'aspect physique que de l'aspect psychique (E.3 L152-L154). Cependant, il faut apprécier de se laisser toucher (E.3 L118).

Elle considère les séances comme une démarche (E.3 L159-L160), (E.3 L118-L120). « *C'est une méthode qui est entrée dans ma vie* » (E.3 L151), qui lui apporte un autre regard sur elle-même (E.3 L113). Elle reconnaît à la fois l'importance de la pédagogue et de la méthode (E.2 L152-L155).

2.6.2 L'entretien à directivité informative

Elle considère l'entretien à directivité informative et en post-immédiateté comme un moment propice aux prises de conscience (E.1 L173-L176). Comme un moment qui favorise la connaissance de soi, la réciprocité : « *Le fait que tu m'expliques ce qui se*

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

« passe durant la séance m'a beaucoup aidé à rester plus proche et présente avec toi et par la même occasion avec moi » (E.2 L100-L102). Il permet d'approfondir la connaissance de soi par exemple : « Je prenais conscience de certaines zones que je ne connaissais pas » (E.2 L102-L103).

3 Récit catégoriel de JEANNE

Signalétique :

Jeanne : 62 ans

Veuve : 2 enfants

Profession : retraitée de l'enseignement

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 5 ans

Demande initiale : accompagnement par rapport à l'opération de ses prothèses de hanche et curiosité concernant la méthode

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps

3.1 Situation de Jeanne cinq ans avant l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

Jeanne était déjà en questionnement sur le sens de la vie avant les accompagnements en psychopédagogie perceptive. Elle avait conscience de la nécessité d'un travail corporel car elle ressentait fortement sa « *non-mise au monde* » (J.1 L27) et « *un besoin d'équilibrage, une prise en compte de la forme* » (J.1 L21-L22). Elle pense que c'est lié à son histoire et sa culture paysanne. Durant sa jeunesse, elle aidait beaucoup ses parents qui possédaient une ferme. Elle avait déjà assisté à des stages avec Danis Bois fondateur de la psychopédagogie perceptive et avait entendu parler de la relation d'aide manuelle par certaines personnes. Elle avait envie d'expérimenter la relation d'aide manuelle « *par curiosité* » (J.1 L10-L18). Elle souffrait également de ses deux hanches et deux opérations de pose de prothèse de hanche étaient prévues. Elle appréhendait ces opérations et pensait que le développement d'une plus grande conscience corporelle de l'endroit de sa souffrance (J.1 L16) et son inscription dans la globalité corporelle seraient « *une espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention* » (J.1 L17-L18).

Elle reconnaît que malgré un travail physique, elle n'avait aucune conscience corporelle, « *une non-présence au corps* » (J.1 L29). Il était « *secondaire* » (J.1 L24), comme « *un accessoire* » (J.1 L30), « *une enveloppe* » (J.3 L91) dont il ne lui semblait

pas utile de se préoccuper étant persuadée de ne pas vivre vieille. Elle pensait qu'il y avait quelque chose de plus important, l'esprit prédominait (J.3 L90-L92). Elle admet que : « *C'est comme si j'avais toujours malmené mes gestes, fais des mouvements anti-physiologiques et que je les ai laissés en état* » (J.3 L26-L27). Cependant, elle se rendait compte « *que sans forme il n'y a pas d'existence. C'était très confus* » (J.1 L25). Pendant très longtemps, elle ne pouvait s'appuyer sur ses deux jambes, s'« *ancrer dans le sol, l'image est symboliquement parlante* » (J.1 L40). Elle ne se sentait pas stable mais « *bancale* » (J.1 L55) à cause des douleurs qu'elle ressentait. Elle sentait qu'elle avait atteint une « *limite* » (J.3 L95) qu'elle souhaitait dépasser.

3.2 Situation de Jeanne depuis son accompagnement en somato-psycho-pédagogie

3.2.1 L'évolution du projet initial.

Dans un premier temps il y a cinq ans, l'accompagnement de Jeanne a consisté à s'occuper de ses douleurs de hanches, puis dans son cheminement jusqu'à l'acceptation et la préparation de ses opérations, c'est-à-dire la pose d'une prothèse de hanche droite puis celle de gauche six mois plus tard. Les deux opérations de pose de prothèses de hanches sont un repère *marquant* pour elle, « *un accouchement* » (J.3 L189) violent. Les séances en lien avec cette recherche ont eu lieu six mois après la deuxième opération. Elle considérait que cela lui « *ferait du bien d'être plus consciente de l'endroit où (elle) je souffrais* » (J.1 L15-L16).

Dans un deuxième temps, l'accompagnement a déclenché (à l'époque) une espèce d'urgence « *d'être identifiée à mon corps* » (J.1 L34). C'est devenu, aujourd'hui encore le but de sa vie, une quête existentielle : « *c'était oser donner le poids du corps au sol. (...) Dans l'acceptation de cela aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances* » (J.1 L48-L50).

Elle précise lors de la troisième séance l'importance de conscientiser sa dimension corporelle, « *cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde* » (J.3 L221-L223). Elle est sensible à ce qui se passe dans le monde. Elle a envie d'être solidaire de toutes ces personnes qui aspirent « *à des valeurs comme le respect, la dignité, une vie décente* » (J.3 L100), qui sont pour elle « *de l'ordre du spirituel* » (J.3 L101). Elle pense que cette dimension spirituelle est inscrite

profondément dans la « *matière même, et qui émerge* » (J.3 L103). Elle fait partie intégrante de l'humain, et c'est ce qui permet aux gens de braver les dangers pour pouvoir survivre. Parlant des personnes qui fuient leur pays d'origine sous l'emprise d'une dictature, elle rajoute : « *et qui fait la force de ces gens qui bravent la mort parce qu'ils ne peuvent plus de vivre dans l'oppression* » (J.3 L103-L104). Jeanne admire la personne qui arrive à « *se libérer de l'emprise sociale pour accéder à son moi authentique et peut-être le mettre au service auprès du social* » (J.3 L122-L123). Elle pense qu'au-delà d'une solidarité en pensée nous pouvons nous mettre en mouvement dans une action de soutien spirituel « *par exemple, lorsque la pensée est reliée au corps* » (J.3 L109-L110), à des gens qui s'engagent. Elle pense que cette spiritualité inscrite dans la matière nous mets en action. D'où l'importance de « *trouver sa singularité* » (J.3 L123) pour la mettre au service du social (J.3 L123), qu'elle définit comme un arc-en-ciel :

« Chaque couleur a son importance et constitue l'arc-en-ciel. Faire ensemble avec son individualité. C'est bien pour ça qu'il faut avoir une personnalité et comment dire, l'affirmer, (...) mais toujours au profit du collectif. Tout ceci dans la perspective d'un ensemble harmonieux, idéalement. C'est trouver sa note pour l'accord de l'ensemble. Comme un orchestre, chacun a sa partition, mais joue pour la musique d'ensemble » (J.3 L124-L129).

3.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Au cours de l'accompagnement, il apparaît clairement que le rapport que Jeanne entretient avec son corps change, « *cette démarche m'a permis de m'approprier mon corps et de le rendre conscient* » (J.1 L85-L86). Pour elle, « *la porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps* » (J.1 L140-L141). Elle passe d'une connaissance intellectuelle de son anatomie et particulièrement de son bassin, à la découverte d'une anatomie vivante, ressentie. Elle précise, « *une perception physique habitée ou animée, ça a du sens pour moi* » (J.3 L68). Jeanne lors de la première séance décrit : « *je commence à percevoir des détails de mon bassin* » (J.1 L66-L67). Elle confirme les séances suivantes : « *là c'est du vécu, je te parle de ce que je vis* » (J.3 L67). L'accès à cette subjectivité corporelle lui procure la sensation d'exister : « *Je sentais la mobilité des os et du vivant* » (J.2 L63-L64). Elle se sent « *bien posée* » (J.2 L100). Cette perception s'accompagne d'une tonalité interne de « *chaleur* » (J.2 L105), de légèreté (J.2 L107). Jeanne est en contact avec une forme

d'évolutivité dans ses séances. Elle est capable, d'une séance sur l'autre, de prendre conscience de différents niveaux de profondeur mis en jeu et de leurs effets, comme la découverte de quelque chose de « *moins physique, plus subtil* » (J.2 L107-L108), de la « *douceur* » (J.2 L108), d'être « *touchée dans mon être* » (J.2 L111), de sentir un état de bien-être, « *je sentais que ça me faisait du bien* » (J.2 L106-L107). Elle constate également le développement de son attention et de sa conscience, en lien avec elle-même, « *d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens* » (J.2 L109-L110), ou encore « *je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin* » (J.3 L142) par rapport au début de l'accompagnement où elle s'endormait lorsque la pédagogue posait ses mains à cet endroit. Depuis ces séances, elle découvre son bassin sensible et intégré dans sa globalité. Elle témoigne de l'installation d'une globalité, « *je me sens plus globale, entière* » (J.1 L7), « *une espèce de tonus juste* » (J.3 L46), ou « *une unité* » (J.2 L116), ou encore « *une continuité* » dans le corps (J.3 L53).

3.2.3 Changement de son rapport au psychisme

À partir du moment où Jeanne s'est réapproprié son bassin lors de l'accompagnement, trois mois après les deux opérations de hanche elle retrouve une dimension de soi. Elle a identifié son bassin comme faisant partie de sa globalité, elle se perçoit « *plus lumineuse* » (J.1 L135-L136). Cet enrichissement perceptif est comme « *si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi* » (J.1 L48).

Depuis, à chaque séance elle gagne en profondeur, « *je sentais la descente à l'intérieur de moi, de la matière* » (J.3 L43). Cette nouvelle capacité perceptive l'ouvre à une conscience de sa propre identité. En parlant de son bassin par exemple elle explique : « *je connaissais ces zones anatomiquement, je faisais comme si je connaissais, mais c'était mental, pas au niveau du ressenti* » (J.3 L66-L67). Le mot « *singularité* » apparaît à plusieurs reprises (J.3 L123, L124, L126). Elle est en train de construire un nouveau sentiment d'existence à travers sa singularité.

Au fil des séances, elle découvre de nouvelles manières d'être à soi, des sentiments de paix, de globalité, d'harmonie (J.1 L7-L8), de douceur (J.2 L108), de bien-être et de détente (J.1 L7), (J.3 L225-L226), de sérénité (J.3 L160), dans une reliance avec elle-même, les autres, le monde. (J.3 L131-L132).

On retrouve au fil des séances sa certitude que l'expérience corporalisée est pour elle une voie de passage permettant l'accès à plus grand qu'elle, qu'elle nomme la spiritualité, « *un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner, le vivre, c'est*

une opportunité précieuse » (J.1 L160-L161). Ou encore « *cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être relié à plus grand que soi* » (J.2 L125-L126), la sensation « *d'une matière qui se spiritualise* » (J.2 L111). Elle va plus loin et souligne l'importance d'un travail corporel qu'elle considère comme, « *un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie intérieure* » (J.1 L139-L140).

3.3 Dimension formatrice.

3.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Depuis son accompagnement Jeanne apprend à gérer sa présence dans les actes du quotidien, « *je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien* » (J.1 L80-L81), elle développe aussi une attention à ses gestes « *j'essaye de ne pas penser à autre chose* » (J.1 L89). Elle respecte son corps, prend soin de sa gestuelle, son rythme : « *je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe* » (J.1 L88-L89). Elle ressent et respecte la limite de ses capacités physiques en jardinant « *je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m'agenouille* » (J.1 L87-L88).

Elle continue au fil des séances à adopter des attitudes de santé dans son quotidien, « *je réapprends à bouger autrement* » (J.3 L204). Elle reconnaît l'importance de prendre soin de son corps, de l'assumer et « *à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer* » (J.3 L204).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Jeanne fait le lien d'une continuité entre l'accompagnement et ce qu'elle vit au quotidien, ce qui témoigne de sa capacité de transfert, « *il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien et c'est dans une continuité* » (J.1 L79-L81). Elle est consciente d'une évolution dans ses perceptions depuis l'accompagnement : « *Je sens bien la progression de mes perceptions* » (J.1 L67). Elle est consciente de développer des « *capacités perceptives* » (J.3 L207). Depuis sa prise de conscience d'une anatomie vivante au niveau de son bassin, « *perçue et ressentie* »

(J.1 L45), (au cours de l'accompagnement), Jeanne développe sa présence, « *je me sens également de plus en plus présente durant les séances* » (J.1 L70-L71). Elle précise ce que cette présence l'aide « *à localiser là où les choses se passent, c'est précieux pour moi* » (J.1 L155) et également « *à être plus en lien* » (J.2 L109) avec elle-même et la pédagogue. Elle apprend à transférer dans son quotidien les habitudes perceptives qu'elle découvre durant l'accompagnement à savoir, plus d'écoute, de présence, d'attention, (J.3 L206). Elle réapprend à retrouver des gestes avec une cohérence physiologique dans son quotidien, « *je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en lien avec l'anatomie* » (J.3 L28-L29) ou encore « *j'essaie de faire de plus en plus attention à mes postures* » (J.3 L26). Elle considère que le travail corporel permet d'accéder « *à certaines choses ou évidence* » (J.3 L201), de prendre « *conscience de certaines imperceptions* » (J.3 L201-L202), elle cite par exemple : « *Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation* » (J.3 L199-L200), cette prise de conscience lui a permis « *de réaliser une acceptation* » (J.3 L198). Elle a pris conscience d'un lien entre le vécu corporel et le sentiment d'identité, « *et puis il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux* » (J.1 L46-L48).

Les témoignages de Jeanne lors des séances laissent apparaître une évolution de ses perceptions, elle accède à une globalité de sensation : « *depuis la dernière séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas* » (J.3 L142-L143). On retrouve chez Jeanne la nécessité d'un travail corporel pour accéder à un corps incarné vers une dimension plus humaine « *c'est que le travail à faire, c'est d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine* » (J.3 L214-L215). L'appropriation de son bassin lui a permis de se sentir vivante et a pris sens, elle reconnaît que « *la forme a sa raison d'être* » (J.3 L202) par contraste à avant l'accompagnement où « *les choses ne descendaient pas dans la matière enfin dans le corps* » (J.3 L184). L'accompagnement a été une réponse à sa « *carence dans l'incarné* » (J.3 L182).

Les trois dernières séances lui ont précisé cette nécessité de l'utilité d'un travail corporel qui va lui permettre d'accéder à une plus grande dimension humaine : « *ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde* » (J.3 L221-L223). Malgré un fond de scepticisme, elle sait bien que pour accéder à une autre dimension de soi, « *la clef d'accès est dans le corps* » (J.3

L232). Elle prend conscience de sa globalité physique : « *En fait, depuis la dernière séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas* » (J.3 L142-L143). Elle se ressent bouger dans une cohérence physiologique : « *J'ai ressenti que mon bassin est concerné quand je bouge ma jambe en rotation interne ou en rotation externe. Avec la dimension haut-bas aussi* » (J.3 L146-L148). Au cours de la deuxième séance Jeanne accède à ce qu'elle nomme le sacré de l'homme dans une dimension qui le dépasse « *je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soi* » (J.2 L125-L126)

➤ *Reconnaissance identitaire*

A la troisième séance, Jeanne découvre son identité à travers son intériorité : « *J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis vraiment* » (J.3 L38-L39) ou encore à la deuxième séance : « *Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante* » (J.2 L64). Elle éprouve son corps, se l'approprie : « *C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste* » (J.3 L46) ou encore « *je rentrais en moi* » (J.3 L57).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Elle attribue le manque d'intérêt à son corps et sa désensorialisation à son histoire et sa culture. Elle reconnaît que pendant longtemps, elle a été « *bancale* » (J.1 L55), au niveau de son bassin « *c'était le vide* » (J.1 L66). Sa conscience était absente de cet endroit, « *il m'arrivait même de m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien* » (J.1 L45-L47).

Lors de la deuxième séance, la resensorialisation et la prise de conscience de ses iliaques et de sa symphyse pubienne a pris du temps. Elles n'ont pu avoir lieu qu'avec l'intervention de la pédagogue : « *il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. Il a fallu quelques allers-retours pour que je sente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne* » (J.2 L59-L61). De même pour prendre conscience de la pleine dimension de ce qui est en train de se vivre durant la séance, l'intervention de la pédagogue est nécessaire : « *je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi* » (J.1 L121-L122).

Pendant longtemps, à chaque séance on retrouvait sa perte de globalité au niveau des genoux, malgré sa prise de conscience, sa compréhension et l'attention qu'elle portait à

ses mauvaises postures lors de ses travaux de jardinage (J.3 L137-L139). Les prises de conscience et la modification des représentations prennent du temps, « *j'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience* » (J.1 L65-L66), (J.2 L58-L60).

Elle pense que le relâchement des tensions corporelles est un travail perpétuel : « *c'est vraiment sans fin, on peut toujours aller plus loin* » (J.2 L53). Jeanne trouve difficile de mesurer l'ampleur de ce qui est en jeu durant les séances à cause de son scepticisme de nature, « *je ne me rends pas assez compte de tout ce qui est en train de bouger en moi* » (J.1 L121-L122). Elle a conscience de ses transformations, mais sa pensée analytique l'interroge sur l'origine de ses transformations. Viennent-elles d'un apprentissage simplement intellectuel ou bien sont-elles imputables à une transformation de ses représentations issues d'un affinement de ses perceptions corporelles ?

« La difficulté pour moi est de dire ou de cerner, le plus honnêtement possible qu'est-ce qui est imputable à la séance et qui est dû à la transformation de la perception du corps et ce qui résulte d'un travail de pensée, plus intellectuel. Est-ce que je l'ai acquis intellectuellement et ça devient des règles ou est-ce que je me transforme dans mes perceptions de mon corps et ça transforme mes pensées ? »
(J.3 L175-179)

Sa réponse à cette interrogation est : « *je pense que ça va dans les deux sens* » (J.3 L179-180). Elle éprouve également de temps à autre, des difficultés à faire la distinction entre un mouvement spontané ou provoqué : « *Parfois, j'ai quand même du mal à ressentir le moment où j'induis un mouvement, par exemple une rotation interne, ou lorsque c'est un mouvement spontané* » (J.2 L83-L85). Le sens de l'expérience vécue ne se donne pas toujours dans l'immédiateté : « *C'est sûr qu'il n'y a pas toujours la signification de ce que je ressens et que ça peut survenir plus tard* » (J.1 L67-L68).

➤ *Changement d'attitude depuis l'accompagnement*

Les mises en action vont dans la direction d'un changement d'attitude concernant son regard sur son corps, « *la forme a sa raison d'être* » (J.3 L202). Elle se découvre de nouvelles dispositions, « *je réapprends à bouger autrement, à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer. Tout ce que je fais, je le fais sûrement avec une autre conscience* » (J.3 L204-L205). Elle perçoit son corps plus vivant : « *Ça s'inscrit dans cette continuité de la compréhension. Tout ce qui est axé sur le corps physique a été intensifié, le fait que je ressente, qu'on en parle, cette démarche m'a permis de m'approprier mon corps et de le rendre conscient* » (J.1 L84-L86).

A la deuxième séance, son sentiment d'incarnation se précise, elle se perçoit corporellement plus solide, plus stable, elle a l'impression d'être « *plus en contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent mieux au sol* » (J.2 L51-L52). Cette sensation d'être plus « *solide* » se confirme au cours de la troisième séance (J.3 L159). Elle se sent « *plus vivante* » (J.2 L64), « *très positive* » après l'accordage précise-t-elle (J.3 L132). Elle constate que le sentiment d'être plus incarnée lui permet d'être « *plus adaptable peut être face aux évènements* » et « *beaucoup plus sereine* » (J.3 L160). L'accordage lui permet de relier sa pensée au corps et lui autorise l'accès à « *une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi, qui n'est pas juste un concept mental* » (J.3 L113-L115). Les séances libèrent la communication « *ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mot* » (J.1 L152).

➤ *Capacité de résilience*

Elle constate que les séances lui ont permis d'accéder à des prises de conscience, par exemple qu'une partie d'elle n'acceptait pas cette incarnation : « *Pendant longtemps je ne savais pas que je n'acceptais pas cette incarnation. Ce qui précise bien pour moi que tant que ce travail corporel n'a pas été fait, je n'accédais pas à certaines choses ou évidences* » (J.3 L199-L201). Elle a accès à des changements de représentation comme ne plus considérer son corps comme « *une enveloppe* » (J.3 L91), ou accorder de l'importance à une pensée reliée au corps qu'elle définit comme « *une pensée qui est intuitive, plus incarnée, plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi qui n'est pas juste un concept mental* » (J.3 L113-L115).

Ses opérations de hanches ont été une étape importante dans son parcours d'incarnation. Elle se demande dans quelle mesure il lui a fallu la violence des coups portés sur ses os, pour qu'elle « *atterrisse* » (J.3 L189). Pour elle, l'endroit même de sa pathologie n'est pas dû au hasard, il représente la jonction entre le haut et le bas de son corps (J.3 L193). Sa représentation de l'accès au sacré change. Elle prend conscience au cours de la deuxième séance, « *qu'il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout* » (J.2 L121-L123)

3.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Depuis son accompagnement, Jeanne a déployé des potentialités inexplorées « *ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille* » (J.3 L209). Elle précise, « *je pense par rapport à ma fille, tout le chemin que nous avons fait ensemble, toute l'ouverture qu'il y a eue, c'est très important. Et au niveau de la confiance qui s'installe entre nous, il y a entre elle et moi moins de peurs, il y a beaucoup plus de confiance en soi et dans la vie en même temps* » (J.1 L108-L111).

➤ *Relation à la pédagogue*

Elle développe depuis l'accompagnement, une réciprocité envers elle-même et envers la pédagogue « *mon attention s'est vraiment développée. Je dirais même une façon "d'être avec"* » (J.1 L75). Cet état lui permet d'installer une qualité de présence entre elle et elle, et elle et la pédagogue, « *c'est une rencontre de matière à matière* » (J.1 L73-L74).

➤ *Relations en général*

Sa vie relationnelle se transforme depuis l'accompagnement. Par contraste par rapport à son attitude réservée, Jeanne constate qu'en sortant des séances, la communication avec les autres est facilitée. Elle se sent plus ouverte. « *Ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mot* » (J.1 L152). Elle constate que même ses amis sont surpris et s'interrogent : « *ce n'est pas possible qu'est-ce qu'on lui a fait ?* » (J.1 L151-L152). En marche vers elle-même, Jeanne pénètre l'univers de son intériorité et découvre des potentialités relationnelles nouvelles, « *ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille et les autres* » (J.3 L209). Les rapports à sa fille, se déclinent en ouverture avec « *moins de peurs* » (J.1 L110), en installation d'un climat de « *confiance en soi et dans la vie* » (J.1 L110-L111). Cette forme de travail corporel lui permet d'accéder à une dimension relationnelle plus universelle avec la communauté humaine, « *Je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces interdépendances, soit ces interférences, à l'universel* » (J.3 L210-L212). Plus elle accède à une globalité corporelle, plus elle entre dans une compréhension et une reliance à la vie et aux autres. « *C'est la conscience qui passe du*

”je” au ”nous”, à l’universel (...), c’est toute la vie remise en mouvement comme conséquence. » (J.1 L115-L119).

La découverte de sa singularité et d’une dimension d’elle-même plus grande (J.3 L 210) sont les prémices d’une ouverture aux autres et au monde : *« accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres et au monde » (J.3 L222-L223).* Cette découverte s’est précisée depuis les trois dernières séances (J.3 L 221).

➤ *Passage à l’action, transfert dans la vie quotidienne*

Elle est engagée dans un processus de découverte qui lui permet de retrouver sa propre fonctionnalité, un transfert dans le quotidien qui se précise. Ainsi, elle fait des liens entre sa gestuelle quotidienne, surtout par rapport au jardinage et la marche, avec ce qu’elle découvre de cette pratique. *« Lorsque je jardine, mes mouvements sont différents ou je suis plus attentive ou présente quand je fais de la marche » (J.3 L205-L207).*

La relation d’aide manuelle lui permet de renouveler sa manière de bouger : *« Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien » (J1 L80-L81).* Les exercices qu’elle pratique lui permettent un maintien ou un retour à une globalité dans le quotidien (J.2 L96-L99). Elle reconnaît un lien entre l’accompagnement et son quotidien, *« il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi » (J1 L79-L80).* Grâce au développement de sa présence et de sa perception interne, Jeanne apprend à bouger de manière plus physiologique dans son quotidien, *« ce que je fais dans mon quotidien va dans le même sens. Mes gestes sont plus cohérents, je ne désherbe plus de la même manière, je ressens par exemple la limite quand je m’agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe et j’essaye de ne pas penser à autre chose » (J1 L86-L89).*

À la troisième séance Jeanne constate que la perte de globalité au niveau des genoux, que nous retrouvions à chaque séance suite à ses travaux de jardinage, avait disparu. Elle confie qu’elle s’est particulièrement appliquée dans sa manière de bouger, sa présence, et a effectué régulièrement ses exercices. *« Je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin » (J.3 L142).*

3.3.3 Aspect formateurs pendant les séances de recherche

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Jeanne fait le lien entre le travail au niveau du plexus et « *une sensibilité qui émergeait de mon plexus et me créait un état d'âme de libération, de bien-être* » (J.3 L225-L226). Par rapport à un travail sur l'émotionnel qui concernerait le soi, elle pense qu'un vécu sensible concerne l'être (J.3 L227).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Petit rappel nécessaire. Trois mois après la deuxième opération de la hanche lors d'une séance de psychopédagogie perceptive, Jeanne a découvert une première forme de sentiment d'incarnation à travers la possibilité d'un ancrage dans le sol, elle précise « *oser donner le poids du corps au sol* » (J.1 L48-L49). Depuis cette séance, elle ressent son corps comme « *de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que, dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité* » (J.1 L58-L60). Cette nouvelle perception s'accompagnait de la présence d'un nouvel élément : « *c'était lumineux* » (J.1 L48). Elle commence à percevoir les détails de son bassin et prend conscience de la progression de ses perceptions « *cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure* » (J.1 L50-L51). Elle appréhende l'expérience du Sensible de manière plus claire, et pénètre plus en profondeur ce vécu corporel particulier à chaque séance, « *le travail est beaucoup plus subtil* » (J.2 L101).

➤ *Nouvelle évolution à partir de la deuxième séance d'entretien de recherche*

Dans un premier temps, elle a « *perçu combien le bassin avait du mal à être en lien avec les jambes* » (J.2 L53-L54). Elle s'est demandé si la prothèse ne constituait pas un obstacle à ce lien, puis est arrivé le moment où elle a senti « *que la prothèse s'intégrait bien dans le tout* » (J.2 L55-L56), elle a retrouvé une globalité anatomique et sensorielle « *entre la jambe et le bassin* » (J.2 L56). Elle a bien senti que le mouvement concernait aussi bien sa jambe que son bassin. De plus, elle a ressenti que la prothèse faisait partie d'elle, « *elle est intégrée dans le mouvement* » (J.2 L57-L58). Elle découvre son intériorité à partir d'une prise du bassin : « *Je sentais bien le lien entre tes deux mains, à*

partir de ce moment-là, c'est vraiment devenu goûteux et une réalité » (J.2 L61-L62). Le ressenti de son bassin, de ses iliaques et la conscience de la symphyse pubienne est fortement en lien avec l'intégration de ses prothèses. *« J'ai mis beaucoup de temps à prendre conscience de mes iliaques et de la symphyse pubienne » (J.2 L58-L59).* Cette intégration n'a pu avoir lieu entre autres, que grâce à la maîtrise technique du geste de la pédagogue et à l'explicitation qu'elle en fait. L'entretien en immédiateté conduit à ce moment-là, a permis la validation de la perception de Jeanne à ce qui est en train de se vivre. À partir de ce moment, Jeanne découvre une nouvelle manière d'être présente dans le vécu, *« je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante » (J.2 L62-L64).* Cette prise de conscience a changé sa représentation et a permis une mise en action *« j'ai réajusté ma perception sur mes nouvelles sensations » (J.2 L64-L65).*

Durant cette séance, même si elle n'a pas conscience du travail vasculaire en train de s'effectuer – à travers la relation d'aide manuelle – elle en perçoit les effets, telle la sensation d'un travail plus subtil : *« les sensations se sont équilibrées (J.2L90) »* – entre la jambe droite et gauche –, de la chaleur, de la légèreté, un bien-être, *« dans une autre profondeur. (...) C'était moins physique plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur » (J.2 L104-L108).* Elle rencontre une dimension du Sensible, sa globalité qu'elle décrit comme *« un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une interaction entre les choses » (J.2 L112-L113)* ou encore *« Une unité. Une continuité dans mon corps » (J.2 L116-L117).*

Elle s'aperçoit que l'unité à laquelle elle accède habituellement lors d'une prise au niveau du crâne peut aussi se construire à partir de différents endroits du corps, comme le bassin par exemple. Sa représentation de la valeur du haut et du bas du corps change : *« C'est très surprenant de se rendre compte que t'es pas obligée de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps » (J.2 L117-L119).*

De là, découle une cascade de sensations et de libérations, comme la sensation agréable des lombaires qui se déposent sur la table, une libération de la respiration, *« c'est très reposant » (J.2 L67).* Elle accorde une grande importance au fait d'être présente durant les séances, *« j'ai l'impression d'accéder à plus de subtilité » (J.2 L78).* Jeanne découvre également une profondeur de soi inconnue. Son corps a sa propre organisation subjective. Cette dimension est fortement liée à une sensation de globalité. *« Que ce soit*

la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout » (J.2 L122-L123). Après avoir pris conscience de sa résistance à la rotation interne de sa jambe, et la sensation que « *la rotation externe était plus facile d'emblée* » (J.2 L42-L43), Jeanne a senti « *le retour à une normalité et du coup le mouvement était plus léger, beaucoup moins résistant, il allait beaucoup plus loin* » (J.2 L43-L44). « *La différence était vraiment nette* » (J.2 L45). De ce fait, elle se sentait dans une globalité. C'est en même temps, la découverte d'une nouvelle zone anatomique, les métatarses dont elle n'avait aucune conscience, ni même de l'intensité des tensions « *qu'on peut accumuler dans cet endroit* » (J.2 L50). Elle a ressenti combien ils « *étaient serrés* » (J.2 L45), et même douloureux lorsque la pédagogue les écartait lors d'une prise aux pieds. La perception de leur relâchement lui permet de mieux ressentir le « *contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent mieux au sol* » (J.2 L51-L52). Elle perçoit également le potentiel de relâchement encore possible (J.2 L52).

À la séance suivante, sa capacité à incarner sa profondeur se confirme : « *Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre par la loi de gravitation* » (J.3 L39-L41). Cet état lui procure une sensation de chaleur et de lumière : « *Je percevais de la chaleur qui accompagnait la chose et j'ose même dire et c'est nouveau, de la lumière* » (J.3 L60-L61). Elle prend conscience des effets du travail sur les jambes qui lui a permis de rééquilibrer ses sensations depuis la dernière séance, « *l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas* » (J.3 L143). Elle en constate les effets, elle ne perçoit « *plus cette cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne* » (J.3 L139-L140).

3.3.4 Lien soin formation

L'accordage qu'elle ressent lors de la troisième séance, lui permet d'accéder à un état d'esprit qu'elle décrit comme très positif, avec l'« *espoir que l'humanité s'humanise* » (J.3 L131-132).

- *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens pendant les séances de recherche*

Jeanne reconnaît que le corps sensible devient un lieu d'articulation entre perception et pensée : « *Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui émergent de ma profondeur* » (J.3 L180-L181).

Au moment où elle prend conscience de ses duretés au niveau des genoux, lors d'une prise aux genoux, elle saisit le sens de cette immobilité et fait le lien avec une posture agenouillée trop longue lors de travaux de jardinage, « *au cours de la séance lorsque tu es aux genoux et que tu rencontres des duretés, je les perçois également et souvent au même moment j'ai la compréhension de cette dureté, je me rends compte que j'ai jardiné trop longtemps agenouillée* » (J.1 L76-L79). Cette prise de conscience s'accompagne d'un effet soignant, « *la dureté fait place à un relâchement* » (J.1 L81).

3.4 Dimension soignante

Jeanne s'est sentie bien accompagnée avant et après ses opérations de prothèses de hanche (J.3 L195-L196). Les séances ont été jugées efficaces par le soulagement de ses douleurs et la réadaptation fonctionnelle dans le sens d'une : « *remise en forme de la matière au sens physiologique, ou conscience de la zone, ou récupération physique* » (J.3 L246-L247)

Bien qu'une sensibilité persiste au toucher, les crises de névralgie faciale dont elle souffrait avant les séances ont disparu (J.1 L98-L105). Elle attribue au mouvement ou à la lumière, des vertus guérisseuses (J.1 L100). Elle prend aussi conscience d'un potentiel de guérison en elle : « *des forces de guérison en moi* » (J.1 L104-L105).

Les séances lui permettent la dynamisation d'un processus de santé « *c'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ?* » (J.3 L46). La prise de conscience et le relâchement des tensions permettent un retour à une globalité anatomique, un gain en amplitude de mouvement (J.2 L46-L53), un retour à une normalité tensionnelle. Les séances ont permis d'intégrer ses deux prothèses dans une globalité somato-psychique (J.2 L53-L60) et de réapprendre à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique : « *Oser donner le poids du corps au sol* » (J.1 L48-L49). Les séances lui procurent plus de vitalité, « *j'ai la pêche* » (J.3 L159) dira-t-elle.

Jeanne perçoit une dimension soignante et formatrice dans l'accompagnement : « *tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception* » (J.1 L164).

3.5 Importance de la pédagogie

3.5.1 Caractéristiques de la relation en somato-psychopédagogie

Elle considère que l'intention soignante ou formatrice de la pédagogue est importante, « *cette capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment* » (J.1 L165-L166). Elle considère que la confiance accordée à la pédagogue, permet à la personne accompagnée, le développement d'une qualité relationnelle (réciprocité), « *c'est une rencontre de matière à matière, et parce que tu me guides j'accède à des nouveaux niveaux de moi* » (J.1 L73-L75). L'aide de la pédagogue et la confiance qui lui est accordée permet « *de lâcher prise, de guider l'expérience, de faire prendre conscience de ce qui se passe, de clarifier, d'apprendre à mettre des mots sur ce que je ressens* » (J.3 L267-L268). Elle considère que la relation à la pédagogue est importante. Elle a un rôle de guide et de facilitatrice d'un processus évolutif. Elle sert de référent, de point d'appui, « *j'aime bien te garder comme référence* » (J.3 L272). Jeanne constate que l'acte formateur en tant que prise de « *conscience de certaines imperceptions* » (J.3 L201-L202) ou de la pleine dimension de ce qui est en train de se vivre durant la séance ne peut avoir lieu qu'avec l'intervention de la pédagogue. En effet, l'intégration de ses prothèses à la deuxième séance a nécessité la maîtrise technique du geste de la pédagogue et l'explicitation qu'elle en fait, ainsi que la mise en œuvre d'une réciprocité de la part de Jeanne avec la pédagogue et à son vécu. Jeanne vit les séances comme un accompagnement individuel et personnalisé : « *C'est vraiment un accompagnement individuel et on se sent une personne singulière* » (J.1 L167-L168). Elle accorde de l'importance à la compétence et à l'expérience de la pédagogue, à son intuition, « *Il y a ta part de réflexion mais il y a également toute ton intuition* » (J.1 L169). Elle apprécie sa capacité d'écoute de la personne accompagnée, de son corps, d'adaptation et d'évaluation permanente et en temps réel du besoin de la séance à travers l'appréciation de la priorité du moment, qui ne suit pas forcément le protocole (J.1 L163-L169).

3.5.2 Importance de la méthode

Jeanne considère que la somato-psychopédagogie est une approche à la fois soignante et formatrice : un accompagnement vers l'accomplissement et le déploiement de la vie, une attention soignante à sa propre existence, « *c'est un moyen d'aider, qui contribue à*

éveiller la vie et à l'accompagner » (J.1 L160-L161). Une pratique orientée à la fois sur le symptôme physique, « *elle m'a beaucoup aidé et tu m'as accompagné lorsque j'avais mes douleurs au niveau des hanches puis suite à mes deux opérations de hanches* » (J1 L92-L93) et à la fois dans ses formes existentielles : « *Pour moi la santé est une espèce d'harmonie entre ce que je suis en tant que corps et en tant qu'âme. En tant qu'âme incarnée dans un corps* » (J1 L93-L95). Cette méthode nécessite d'être en affinité avec le toucher de relation et la pédagogue (J.3 L266-L268).

Elle reconnaît l'importance d'une expérience corporelle qui permet d'incarner l'esprit dans le corps, et de permettre un transfert dans le quotidien et d'accompagner une démarche de santé « *le corps m'outille et est de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation de l'esprit dans le corps, pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et aussi utile. Pouvant servir dans une globalité* » (J.1 L57-L60). Elle fait un lien entre ce qu'elle découvre en séance et la mise en action dans son quotidien : « *Il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon quotidien et c'est dans une continuité, ça c'est sûr* » (J.1 L79-L81).

Les séances ont été pour elle une réponse à sa « *carence dans l'incarné* » (J.3 L182). Elle participe à l'humanité, « *Je crois que ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces interdépendances, soit ces interférences, à l'universel* » (J.3 L210-L212). Elle reconnaît la spécificité de la méthode à travers ce rapport singulier que le sujet tisse avec sa propre expérience sensible et qui s'exprime à travers sa subjectivité, « *la clef d'accès est dans le corps* » (J.3 L232) et permet un état d'être à soi et en soi. Elle développe l'attention, la présence, (J.1 L42-L47). L'entretien en immédiateté lui permet de valider l'expérience vécue et de mettre à sa disposition des infos manquantes : « *Il a fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. Il a fallu quelques allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne* » (J.2 L59-L61). Elle constate que la somato-psycho-pédagogie permet « *de faire grandir la perception de soi* » (J.3 L263), « *de construire ce lien entre la matière et l'énergie* » (J.3 L239-L240), un enrichissement de la réflexion (J.3 L180-L181), une mise en action de soi (J.3 L204), une ouverture aux autres (J.3 L222-L223). Les exercices proposés en séance, permettent d'entretenir ce qui a été libéré durant la séance (J.3 L141), (J.2 L74). L'entretien favorise la mémorisation du vécu, sa validation, sa compréhension. Il ouvre à des perspectives nouvelles et permet de donner du sens : « *parler de ce que je ressens me*

permet de mémoriser ce que je vis, le fait de raconter ce que j'ai vécu durant la séance me permet de mieux le comprendre et de lui donner un sens. Souvent la verbalisation ouvre sur d'autres considérations et c'est très bénéfique également » (J.1 L155-L158).

Il permet le développement d'une qualité relationnelle, un renforcement de la réciprocité envers elle, son ressenti et la pédagogue : *« Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu fais, ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce que je ressens » (J.2 L108-L110).*

L'entretien permet également de prendre conscience par contraste de l'évolutivité des perceptions : *« Le fait que par moments tu me fasses prendre conscience par contraste me montre bien qu'il y a une évolution, une progression, une ouverture, depuis le début des séances » (J.1 L122-L124).* L'entretien met à la disposition de la personne des informations manquantes et évite la dispersion.

De plus on peut rajouter à travers l'analyse des verbatim, que la méthode avec ses outils permettent à Jeanne un enrichissement des instruments internes, notamment sa présence, la réflexion, la mise en action de soi, l'ouverture aux autres, l'entretien d'une curiosité, le développement de la confiance en soi, l'entretien de ce qui a été libéré durant la séance.

4 Récit catégoriel de MATHIAS

Signalétique :

Mathias : 30 ans.

1 enfant : un garçon de 8 ans.

Profession : conducteur de poids lourds.

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 5 ans.

Demande initiale : connaît la SPP depuis 5ans. Il n'a plus suivi de séance depuis 2ans, demande de remise en forme physique et troubles du sommeil suite à un choc violent en voiture.

Demande actuelle : demande de poursuite des séances pour un accompagnement concernant son sevrage à la drogue.

4.1 Situation de Mathias avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

J'ai rencontré Mathias pour la première fois, il y a cinq ans. Il était venu me consulter pour suivre des séances de somato-psychopédagogie, envoyé par sa mère qui me connaissait très bien ainsi que la méthode. Elle me demandait de suivre son fils qui avait un problème d'addiction à la drogue. Au départ raconte Mathias, c'était pour s'éclater, puis il a vite été pris dans l'engrenage. « *J'ai déjà touché le fond et je me suis déjà demandé si je veux continuer à vivre comme ça. Tu as l'impression que toute ta vie tu n'arriveras pas à t'en sortir* » (M.1 L95-L97). Il a effectué sans succès plusieurs tentatives de sevrage. À l'époque il ne venait pas régulièrement aux séances de somato-psychopédagogie, il oubliait les rendez-vous. Il prétendait que les séances lui faisaient du bien, mais paradoxalement, il s'endormait à chacune d'elles et disait ne pas ressentir grand-chose. Faute de motivation et de moyens financiers, nous nous sommes perdus de vue pendant deux ans.

Sa mère insistant, Mathias a osé me rappeler en décembre 2010 pour ce qui deviendra la première séance de cette recherche. Sa demande était une remise en forme suite à un violent accident de voiture qu'il a eu avec son copain. Il avait conscience que l'impact

du choc était de nature somato-psychique : « *Je sens que mon corps et ma tête sont encore imprégnés du choc de l'accident* » (M.1 L50-L51). Il souffrait de douleurs physiques et de trouble de sommeil. Il avait mal partout, se sentait crispé. Il avait conscience d'avoir depuis longtemps malmené son corps. Il me montrait ses cicatrices aux bras et aux mains, séquelles de la drogue : « *Mon corps, je le maltrais* » (M.5 L25- L26). Il ne connaissait plus le bien-être depuis longtemps et avait la sensation de passer à côté de la vie, de maltraiter son corps : « *Je l'ai tellement torturé qu'il était important de m'en occuper* » (M.5 L231). Il était en sevrage et la méthadone lui permettait de gérer « *le manque mais pas l'envie* » (M.1 L122). Il était suivi depuis quatre mois par un addictologue qui lui servait de référent, et avait le soutien de ses parents (M.1 L170-L174), mais il ressentait cependant que « *juste parler et la méthadone ça ne me suffit pas, j'ai besoin d'autre chose* » (M.1 L191-L192).

Il venait également de subir un procès : « *J'ai pris deux ans de prison dont six mois fermes j'ai du sursis. J'ai donc deux ans de mise à l'épreuve* » (M.1 L22-L24). Il allait devoir porter un bracelet électronique pendant huit mois. Il acceptait la sentence même s'il la trouvait sévère par rapport à la nature de son infraction à la loi. Il essaye « *d'en faire une opportunité, de remettre les pendules à zéro* » (M.1 L27-L28).

Il a conscience de sa fragilité, « *l'état (...) de manque psychologique est ce qu'il y a de plus dur à gérer* » (M.1 L123-L124). Il n'a plus d'estime de soi et manque de confiance en lui : « *Par moments je me dégoûte moi-même, j'ai la haine, je me déçois moi-même* » (M.1 L133- L134).

Il se perçoit comme ne ressentant pas grand-chose et ayant des difficultés pour décrire son expérience. « *Je ne suis pas un as, pour décrire ce que je ressens. En fait je ne ressens pas beaucoup de choses* » (M.1 L146-L147). En parlant de son état avant les séances de somato-psychopédagogie, il se décrit comme une personne « *à côté de mes pompes* » (M.5 L21), à la recherche permanente d'un état de bien-être inatteignable, ayant des tremblements et parfois « *des bouffées délirantes, de l'angoisse* » (M.5 L23), n'ayant aucune conscience de ses tensions corporelles. Il ne se faisait pas du tout confiance (M.5 L52). Cependant, il ne compensait pas par l'alcool. Il pense avoir loupé sa vie affective (M.1 L130- L132) et sa vie professionnelle à cause de la drogue « *je perdais sans cesse mon boulot parce que je faisais des conneries* » (M.5 L23- L24).

4.2 Situation de Mathias après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie

4.2.1 L'évolution du projet initial

Mathias rapporte qu'en me contactant, il savait intuitivement qu'il s'engageait dans un processus : « *qu'inconsciemment c'est comme si je m'engageais à respecter le pacte de ne pas replonger, je savais que c'était ma dernière chance et en même temps je n'étais pas certain. Quelque chose me poussait à revenir même si je ne savais pas trop quoi au départ* » (M.5 L36-L38). Dès l'entretien post-immédiateté de la première séance, Mathias se sentant « *moi-même* » (M.1 L109), avait fait le choix et s'est engagé à poursuivre les séances dans le projet d'un accompagnement de sevrage : « *Je me sens prêt à faire le pari d'y arriver* » (M.1 L111). Il aimerait « *s'en sortir et se remettre sur les rails* » (M.1 L82-L83), mais il est conscient de ses doutes et de sa fragilité, « *j'ai peur de ne pas y arriver et de craquer* » (M.1 L102-L103), « *c'est un combat de tous les jours. Il faut vraiment prendre sur soi* » (M.1 L104), dit-il. Il est important de noter : « *j'ai toujours l'espoir de m'en sortir et la vision de pouvoir y arriver* » (M.1 L127).

Il évoque certaines raisons de vouloir arrêter : la sensation d'avoir loupé sa vie affective : « *ma copine, la mère de mon enfant qui me disait que la drogue, c'était la pire rivale qu'elle puisse avoir. Elle me disait que j'aurais pu la tromper, ça lui aurait fait moins mal, mais contre la drogue elle se sentait vraiment impuissante* » (M.1 L130-L132).

4.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Dès la première séance, malgré la persistance de tensions physiques et de difficultés à se poser, Mathias se ressent beaucoup plus détendu et apaisé (M.1 L154). Il prend conscience que la libération de sa respiration lui procure « *une sensation d'espace, plus de volume* » (M.1 L80-L81), « *je respire plus profond* » (M.1 L81). Il perçoit la présence d'un mouvement lent qui circulait dans tout le corps qui lui procure une sensation de détente (M.1 L164). Par la suite, il le décrira comme « *quelque chose qui coule, qui circule* » (M.3 L95) et ses effets comme « *la paix, la confiance en moi, du bien-être* » (M.5 L142). Sa respiration devient plus profonde et ample, il se sent *moins oppressé* (M.3 L100).

4.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Avant les séances, il se sentait « *dans une spirale infernale qui me sortait de la vie. J'étais à côté de la plaque et plus je l'étais et plus je m'enfonçais* » (M.4 L11-L12). Par contraste, après les séances Mathias se sent plus conscient et a les idées claires. Les séances le mettent dans une disponibilité à apprendre, sortir de son addiction, « *d'habiter mon corps, me ressentir, de mieux me connaître, de me prendre en charge* » (M.1 L192-L193). Il développe un sentiment de présence et d'existence, il considère que sa vie a de plus en plus de valeur (M.4 L9). Il retrouve « *goût à la vie* » (M.4 L53), de l'apaisement, une stabilité de cet état de bien-être et n'a plus envie de replonger.

4.3 Dimension formatrice

4.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Mathias veut apprendre à être lui-même, sortir de son addiction, se ressentir, ressentir son corps et du bien-être : « *J'ai réalisé que la séance me procurait un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même* » (M.5 L42-L44). Il rencontre en lui de nouveaux repères qui se précisent au fur et à mesure des séances. Par contraste à avant les séances, il constate que le développement de son ressenti interne lui permet de mieux gérer son hygiène de vie. Il essaye au mieux d'écouter ses besoins, comme aller au lit lorsqu'il a sommeil (M.3 L5) ou prendre une douche le matin. Il prend conscience de la nécessité de prendre soin de lui : « *Je règle les problèmes les uns après les autres et puis j'ai de nouveau confiance dans la vie et en moi grâce à nos séances. Je prends soin de moi. Je sens que je suis sur la bonne voie* » (M.5 L207-L209). Il prend soin de son alimentation, prend un petit-déjeuner tous les matins, arrive à l'heure au travail.

Le suivi permet de faire le point s'il est « *accordé dans mon corps et dans ma tête* » (M.5 L211). C'est en conscience qu'il veut prendre soin de lui (M.5 L209), et maintenir une régularité dans les séances (M.5 L211), maintenir son corps en forme en pratiquant du sport, « *j'ai ressorti mon rameur entre autre, j'aide beaucoup mon père dans le jardin, je bricole* » (M.5 L212-L213). Il surveille son alimentation, « *je me fais plaisir avec des petits plats, j'ai du plaisir à inviter du monde et faire la cuisine* » (M.5 L213-L214).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Dès la première séance il a pris conscience de son sentiment d'existence « *je me sens moi-même* » (M.1 L109). Lors de la seconde séance il est conscient de son manque de présence à cause de sa fatigue (M.2 L41). Il prend conscience qu'il développe ses capacités perceptives par rapport à la première séance, « *je ressens mieux* » (M.2 L45), sa capacité à se relâcher est plus rapide (M.2 L18) et il confirme son projet de s'en sortir : « *J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après la séance* » (M.2 L58-L59). Il déploie au maximum de ses possibilités sa part active durant les séances : « *J'essayais de me concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur de moi et ce que tu fais pour pouvoir te le redire à l'entretien* » (M.2 L27-L28). Il justifie « *quand je sens quelque chose, je l'oublie très vite* » (M.2 L30).

À la troisième séance, il découvre les effets de l'accordage, la libération corporelle a un impact sur le mental « *c'est comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair* » (M.3 L47). Il développe sa capacité de présence, « *l'impression que je me retrouve, (...) ça me fait du bien* » (M.3 L28-L29) ou sa capacité à restituer l'expérience : « *Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête* » (M.3 L31-L32).

Il est en attente de nouveaux progrès (M.3 L71). Il est conscient d'apprendre durant les séances, « *j'apprends à me relâcher et avancer dans la vie* » (M.3 L70). Il prend conscience de l'évolutivité des séances : « *Avant je remarquais que j'étais détendu quand ça relâchait et maintenant je sens que je suis tendu parce que je ne relâche pas, c'est subtil la différence, mais c'est important pour moi* » (M.3 L40-L42). Il prend référence aux séances précédentes « *Mais avant je ne sentais même pas quand j'étais crispé. C'était normal* » (M.3 L57). À la quatrième séance, il gagne en solidité et fait confiance dans son ressenti « *J'apprends de mieux en mieux à faire confiance à ce que je ressens et c'est précieux* » (M.4 L98-L99).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Mathias a peur d'oublier ses sensations et de ne pouvoir les restituer lors de l'entretien « *quand je sens quelque chose je l'oublie très vite. J'ai du mal à expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus* » (M.2 L30-L31). Les effets de la séance, surtout ceux concernant le sommeil, durent deux ou trois jours puis s'estompent progressivement. (M.2 L61-L62). Il prend conscience de sa difficulté à rester présent à cause de sa fatigue

physique (M.2 L41). Il reconnaît que la capacité à restituer son expérience n'est pas facile mais il se sent en progression dans ce domaine (M.5 L47-L48).

Changer ses repères dans le corps nécessite une période d'adaptation : « *J'ai des nouveaux repères, je ressens ce qui est bien pour moi, comme travail ou comportement, bien que des fois j'hésite encore* » (M.5 L54-L55). Les changements de comportements dans le quotidien ne sont pas aussi évidents : « *les changements ne sont pas aussi flagrants comme je le voudrais* » (M.5 L184).

➤ *Changement d'attitude*

Dès la première séance, il avait une vision positive de son avenir : « *Je suis venu au départ pour un problème physique et j'ai vu que ça m'aidait aussi à mieux supporter mon sevrage* » (M.5 L69-L70). Il pense que les séances l'ont aidé « *à positiver mon incarcération et me reconstruire un avenir positif* » (M.5 L89). Il a pu se percevoir comme un battant, ayant le potentiel pour sortir de son addiction. « *J'ai toujours l'espoir de m'en sortir et la vision de pouvoir y arriver* » (M.1 L127). Il pense qu'il a réussi, « *je suis sorti de ma dépendance* » (M.5 L88).

Par contraste avec les premières séances où « *j'étais tendu, tordu, désaxé, fatigué, je m'endormais, je ne me rendais même pas compte de mon état* » (M.5 L138-L139), il prend conscience de sa progression, il devient *positif* (M.5 L140), plus clair dans sa tête, il ne tourne plus en rond dans ses pensées (M.5 L140-L141), et ne s'endort plus durant les séances (M.5 L142-L143). Il a conscience de sa capacité perceptive, ressent la profondeur de l'expérience et de sa présence à son ressenti et à la pédagogue (M.5 L144). Il gagne en vitalité : « *Le matin j'ai envie de me lever et de faire des choses* » (M.4 L14-L15). Il ressent les effets du Sensible, comme de la paix, du bien-être, de la confiance en lui, « *je sentais qu'il y avait du bon en moi* » (M.5 L83-L84). Il reste centré (M.5 L146), prend conscience qu'il stabilise son état et se sent plus solide (M.5 L146). Il accède à une nouvelle vision de sa vie « *tu as semé une graine qui a mis le temps à germer* » (M.5 L149-L150) et de son avenir. Il comprend que la motivation à s'en sortir lui appartient et nécessite un effort. Il reconnaît que ces précédentes tentatives étaient plus liées au désir de faire plaisir à ses parents (M.5 L148-L149). Sa décision de sortir de sa dépendance provient de son intériorité et n'est plus une décision purement mentale : « *Avant j'essayais de me persuader de m'en sortir mais comment dire, le cœur n'y était pas, ça ne venait pas de l'intérieur, c'était juste mental mais je ne le ressentais* »

pas dans mes tripes, maintenant je n'ai presque pas d'efforts à faire, il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé » (M.4 L15-L18).

Il fait le lien entre les séances et son quotidien, il arrive à repérer ses tensions ou son relâchement (M.3 L30-L31). Il sort des conventions « *il faut que et je dois* » (M.5 L58), pour apprendre ce qui lui fait du bien ou plaisir si « *j'en ai envie j'ose* » (M.5 L62) ou « *je cherche ce qui me fait du bien ou plaisir à moi* » (M.5 L58-L59). Il découvre son authenticité, « *en accord avec moi-même* » (M.5 L90). Le quotidien ne lui pèse plus, il a envie de passer à l'action. Il gagne en confiance, se sent plus facilement capable d'assumer des choix de vie lorsqu'il se sent « *accordé dans ma tête et dans mon corps* » (M.5 L66-L67), c'est « *beaucoup plus facilement et plus juste* » (M.5 L66). Lors de la cinquième séance, il fait des liens entre ses préoccupations mentales, les tensions corporelles du départ et son état actuel, « *au fur et à mesure que mes tensions physiques relâchaient je me sentais - et maintenant encore mieux - dans ma tête, plus calme, les problèmes n'ont plus la même importance ou tu trouves une solution* » (M.5 L73-L75).

Il redevient sujet de sa vie, « *je reprends ma vie en main* » (M.5 L52-L53), ou « *ça me permet d'évoluer plus facilement dans la vie* » (M.5 L71) ou encore « *je suis dans la vie, dans le quotidien* » (M.4 L14). Il se sent plus adulte avec la sensation d'avoir coupé le cordon ombilical avec ses parents. (M.5 L104-L109).

Il gagne en confiance en lui, en vitalité, il ressent la capacité et l'envie de se mettre en action dans le quotidien, « *il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec moi, conscient quoi* » (M.4 L18-L19).

Il s'affirme dans son rôle de père. Il envisage de réorganiser sa vie, il s'organise dans l'entretien de sa maison, l'aménagement d'un espace de jeux et d'une chambre pour son fils (M.4 L27-L29), il fait des projets de vacance pour eux deux, il s'occupe de l'hygiène de vie de son fils en respectant les horaires du coucher. « *Je réorganise ma vie et celle de mon fils. Je cherche du boulot, je fais des démarches administratives que je n'ai jamais faites avant. J'ai des projets. J'ai envie d'acheter la maison de mes grands-parents* » (M.4 L29-L31).

Les séances lui ont permis l'accès la reconnaissance de soi, la capacité de sortir de sa dépendance et de se resocialiser : « *Ça me permet d'évoluer dans la vie. (...) Pour moi ça été de sortir de ma dépendance, de trouver du travail, d'organiser ma vie, de retrouver ma place de père* » (M.5 L75-L79). Il s'est resynchronisé dans ses rythmes de veilles et de sommeil « *je dors comme un bébé* » (M.5 L96). Sa capacité réflexive se

transforme : « *Après la séance, la plupart du temps je réfléchis autrement, je suis beaucoup plus positif, j'ai beaucoup plus confiance en moi* » (M.3 L76-L78).

Par contraste, il remarque qu'au travail il a acquis une « *nouvelle façon d'être* » (M.5 L168). Il gère mieux son temps, il part à l'heure pour ne pas stresser. Il adopte une conduite plus responsable et civique, « *je conduis différemment je suis plus calme, je pars à l'heure* » (M.5 L171-L172), ou encore « *je m'arrête aux stops, je suis plus normal* » (M.5 L175). Il en perçoit les effets : « *je m'en porte mieux* » (M.5 L176-L177). Il est plus réfléchi, plus présent dans ses actions, « *je suis présent à ce que je fais, j'anticipe* » (M.5 L169). Il fait moins d'erreurs et est apprécié de ses supérieurs « *mon chef m'apprécie* » (M.5 L167). Au volant de son camion sa conduite est plus souple, il est plus présent, plus calme, il est capable de mieux anticiper et parmi tous les chauffeurs il est celui qui consomme le moins d'essence de par sa conduite. (M.5 L169-L170).

Il a des repères internes qui lui indiquent la perte de son accordage : « *Dès que je sens que je ne suis plus bien, je sais qu'il faut que je revienne pour me faire un accordage et après la séance je me sens tout de suite mieux* » (M.5 L219-L221).

➤ *Capacité de résilience*

Son regard sur le quotidien a évolué : « *Je ressens des choses positives* » (M.4 L60). Il retrouve le goût de la vie et redécouvre un profond sentiment d'existence. « *Je redémarre une nouvelle vie* » (M.5 L135), « *ça m'a aidé à relancer la vie en moi* » (M.5 L82), « *je suis de nouveau vivant* » (M.5 L83), « *C'était comme une force qui me redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre* » (M.5 L84-L85). C'est une méthode qui « *t'apprends à te ressentir et avancer dans la vie* » (M.5 L249-L250). Il cherche à être responsable de sa vie, à gagner en autonomie et assumer son rôle de père (M.3 L86-L88).

« *J'ai réalisé que la séance me procurait un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même. (...) (Être moi-même c'est) Justement ressentir mon corps, me ressentir, être sobre, sentir du bien-être, apprendre à dire ce que je ressens* » (M.5 L42-L47).

Face à sa condamnation, il a su rebondir : « *J'ai accepté ma peine, j'en ai fait quelque chose de positif, un nouveau départ, l'opportunité pour m'occuper de moi, de mon fils. De ma vie* » (M.4 L50-L51).

Il sait qu'il peut trouver des voies de passage en cas de difficulté, il se sent accompagné : « *Si je craque je sais qu'il y a des choses à faire, prendre rendez-vous avec toi, faire du mouvement, des médites* » (M.5 L204-L205).

4.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Il se sent capable de s'occuper de son fils : « *Je réorganise ma vie et celle de mon fils* » (M.4 L29). Une complicité s'installe entre eux. Les relations avec la mère de son enfant restent difficiles car Mathias s'affirme et elle ne comprend pas forcément son changement d'attitude (M.4 L64-L65).

➤ *Relation au pédagogue*

Dès la fin de la première séance Mathias avait confiance dans la pédagogue et sa capacité à l'accompagner sur le chemin du sevrage. « *J'ai envie de choisir la personne qui va m'accompagner* » (M.1 L177-L178) disait-il. Dans leur relation, il a découvert une complicité et une aide dans la traversée son « *épreuve en douceur* » (M.4 L46), il rajoute « *c'est parce que tu me suivais, me conseillais, me soutenais, tu t'es montrée disponible, patiente, sans me juger, tu m'as fait confiance* » (M.5 L157-158).

➤ *Relation en général*

Il prend du plaisir à inviter du monde chez lui pour manger. « *Je découvre le plaisir de faire la cuisine et manger, je fais plein de choses, partager mes plats avec d'autres* » (M.3 L10-L11). Ses fréquentations évoluent, il fait de nouvelles connaissances d'un milieu différent, « *je suis plus ouvert avec les autres* » (M.5 L153), « *mon réseau social s'ouvre, je rencontre de plus en plus de gens. Avant forcément les gens que je fréquentais n'étaient pas recommandables* » (M.4 L38-L40), « *tout doucement je rencontre de nouvelles personnes* » (M.4 L42).

➤ *Relations professionnelles*

Mathias a retrouvé du travail et est apprécié : « *Mon chef m'apprécie* » (M.5 L167).

4.3.3 Passage à l'action

Mathias perçoit un lien entre les séances et son quotidien « *en même temps que tu organises mon corps, j'organise ma vie* » (M.3 L80-L81). Il retrouve une hygiène de vie

plus saine. Il gagne en qualité de vie. Il refait du sport, s'occupe de son alimentation, de son sommeil, de son apparence (M.5 L167-L195).

Il apprend à gérer son budget (M.5 L197). Il devient capable de faire des choix raisonnables, « *je suis capable de faire des choix même si c'est difficile, des fois je craque pour des conneries, avant c'était ma dépendance qui me dictait mes choix* » (M.5 L197-L199). Il se sort d'une dépendance : « *ça m'a bien aidé à me sortir d'une dépendance* » (M.5 L192-L193).

Le développement de son ressenti et la sensation d'avoir trouvé un emboitement le stimulent et lui permettent de *passer à l'action dans le quotidien*, (M.4 L18-L19), par rapport à des démarches à accomplir ou dans la résolution de problèmes par exemple, « *j'ai reçu les papiers pour payer l'eau, je m'en suis occupé. J'ai réussi à faire en sorte qu'ils me remboursent, c'est à noter dans le calendrier* » (M.4 L21-L22).

Il gagne en autonomie, il arrive à se relâcher chez lui physiquement et psychologiquement, il est capable de gérer ses états de manque : « *Je suis content de pouvoir agir de moi-même, pendant la séance et chez moi je peux me relâcher déjà physiquement et de plus en plus dans ma tête, je gère de mieux en mieux les moments où je serais tenté de replonger dans la dépendance* » (M.3 L60-L63). Il y parvient en se servant des outils de la méthode ou en trouvant à s'occuper, « *j'ai des outils pour me poser, je fais du mouvement où je m'occupe, je fais du jardinage où du rangement* » (M.3 L63-L64).

Il gère son stress « *je suis moins speed* » (M.3 L76). Il fait des projets d'avenir, « *j'ai des projets de vacances avec mon fils, je vais rejoindre ma sœur en Slovénie fin mai* » (M.4 L43-L44).

Il a bénéficié d'une « *réduction de peine de deux mois pour bonne conduite* » (M.4 L45). Après avoir effectué un certain nombre de démarches pour retrouver un emploi, et grâce à un travail en réseau et son état d'esprit positif (M.4 L35-L38), il a retrouvé du travail, (M.5 L166). « *Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur* » (M.4 L45-L46), « *en septembre ça a fait un an que je suis sobre (rire)* » (M.5 L15), c'est-à-dire il y a un an et un mois.

4.3.4 Aspect formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Pendant la première séance sa culpabilité fait place à un état d'esprit positif : « *Depuis que tu m'as fait la séance (...) je me sens prêt à faire le pari d'y arriver* » (M.1 L109-

L111). Il précise : « Pendant la (première) séance je me disais qu'il ne fallait pas que je m'en veux encore plus, ça ne sert à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais pas comment l'expliquer mais c'est venu tout seul » (M.1 L137-L139), une envie de se battre « je suis un battant » (M.1 L141).

Il a fait le lien entre la sensation d'un apaisement physique et psychologique et un relâchement crânien : « C'était au moment où tu étais à la tête, quelque chose s'est relâché et c'est comme si ça passait tout le long de la colonne. (...) Je sentais un mouvement lent qui circulait dans tout le corps et ça me détendait » (M.1 L161-L164).

Il est conscient que c'est le développement de l'attention qui lui permet de découvrir et de ressentir des nouveautés (M.3 L22). Il fait le lien entre la perception de taches bleues-violettes et « de l'apaisement » (M.3 L27). Cette perception et le sens qu'il en donne se retrouve la séance suivante, « je voyais de nouveau le bleu sans rien faire et effectivement c'est quand je me sens calme posé, je me sens bien relâché » (M.4 L78-L79).

Il fait le lien entre le relâchement des tensions corporelles et la libération du psychisme, il se sent plus positif et son regard sur ses préoccupations a évolué, « au fur et à mesure que mes tensions physiques relâchaient je me sentais et maintenant encore mieux dans ma tête, plus calme, les problèmes n'ont plus la même importance » (M.5 L73-L75). On retrouve également à la troisième séance : « Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête. (...) C'est comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair » (M.3 L31-L47).

➤ Découverte d'un nouveau lien à son corps

Dès la première séance, il se rend compte que cela lui procure « un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même » (M.5 L43-L44). Il précise ce qu'il entend par être soi-même : « (Être moi-même c'est) Justement ressentir mon corps, me ressentir, être sobre, sentir du bien-être, apprendre à dire ce que je ressens, ce n'est pas facile de décrire mais j'y arrive de mieux en mieux » (M.5 L46-L47).

Il constate qu'une prise aux épaules lui permet de ressentir les effets dans sa globalité corporelle, jusqu'aux doigts de pieds, « je sens que le relâchement diffuse » (M.3 L89).

Il précise ce qu'il entend par diffusion, « C'est comme quelque chose qui coule et circule » (M.3 L95), il rajoute, « quand tu es aux épaules je ressens jusqu'au bassin voire même jusqu'aux orteils. Ça se fait automatiquement. Avant je sentais jusqu'au

bassin et je devais mettre ma conscience jusqu'aux orteils pour sentir le relâchement. Maintenant c'est direct, ça diffuse directement jusqu'aux orteils » (M.3 L90-L93).

Par contraste, il se perçoit plus souple et constate que sa respiration est plus ample, et ses effets : « *ma respiration part de la cage thoracique et va jusqu'au ventre. (...) Je me sens moins oppressé » (M.3 L97-L100).* Il fait le même constat lors de la séance suivante, « *c'est quand je ressens mes contours » (M.4 L83),* il précise « *ma respiration s'est posée, je respirais sans effort jusqu'au bas du ventre et jusqu'en haut de la tête » (M.4 L73-L75).* Il n'a pas senti la libération de sa vertèbre dorsale mais a perçu ses effets, de la chaleur qui remontait jusqu'aux cervicales (M.4 L76-L77).

Au cours de l'entretien il prend conscience de la dualité entre le mental et le ressenti. « *Je sens bien que ce serait bien de m'écouter, mais je sens aussi la force du "il faut que et je dois", c'est par rapport à des considérations extérieures. Intérieurement c'est non. (...) C'est OK pour moi, je sens que c'est juste dans le moment, c'est justement ça, il faut que j'apprenne à faire confiance à ce que je ressens » (M.4 L88-L94).* Il réalise que l'accordage facilite l'accès à ce qui est bon pour lui dans le moment. « *Quand je suis accordé, la décision est plus facile à prendre elle vient de l'intérieur comme une évidence. Ma tête et mon corps sont d'accord » (M.4 L96-L97).* Il arrive à faire la distinction au moment de l'entretien, entre « *ma réponse est évidente» (M.4 L84)* et lorsque « *le mental et la logique qui disent le contraire » (M.4 L85).*

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

Pendant la séance des pensées positives émergent de son intériorité : « *pendant la séance je me disais qu'il ne fallait pas que je m'en veux encore plus, ça ne sert à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais pas comment l'expliquer mais c'est venu tout seul » (M.1 L137-L139).*

4.4 Dimension soignante

Mathias nous apprend que les séances ont un impact immédiat sur la détente, elles facilitent le sevrage. « *Je suis plus détendu, j'ai moins de mal avec mon sevrage parce que je me sens plus calme, je passe des bonnes nuits et j'ai l'impression que je peux maîtriser, ou du moins, je suis plus clair dans ma tête. J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après la séance » (M.2 L56-L59).* « *Les séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur » (M.4 L45-L46).*

Il constate un impact sur le physique et le psychisme, « *physiquement je me ressens mieux. Je retrouve goût à la vie. Je n'ai plus envie de replonger* » (M.4 L53). Par contre, les effets sur le sommeil s'estompent au bout de deux à trois jours (M.2 L61-L62). Il retrouve un état d'esprit plus positif, « *je me sens bien, posé, calme et sans mauvaise pensée* » (M.3 L104), « *je suis beaucoup plus positif* » (M.3 L72).

Il constate une action sur la vitalité, « *je me sens beaucoup moins fatigué* » (M.3 L106). « *Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec moi, conscient quoi. Ça me permet de passer à l'action dans le quotidien* » (M.4 L18-L19). Cela lui procure un « *esprit plus clair* » (M.3 L79). Il gagne en autonomie et apprend à gérer son stress quotidien.

Il considère que la méthode l'a aidé par rapport à ses troubles du sommeil, ses douleurs physiques comme au moment où il s'était foulé la cheville où après son accident de voiture (le motif de sa première consultation), « *après mon accident j'avais vraiment très mal au dos et dans la nuque ou quand je m'étais foulé ma cheville. Je suis venu au départ pour un problème physique et j'ai vu que ça m'aidait aussi à mieux supporter mon sevrage* » (M.5 L67-L70). Une douleur au niveau du dos, suites de l'accident de voiture (M1 L53), a persisté à la fin de la première séance, puis a disparu au fur et à mesure des séances suivantes. Il a fallu l'interroger sur son mal de dos pour qu'il s'en souvienne. « *Je me rendais pas compte que je n'avais plus mal* » (M.2 L52-L53).

4.5 Importance du pédagogue

4.5.1 Caractéristiques de la relation en somato-psychopédagogie

Mathias considère que la relation avec la pédagogue est une aide au sevrage. L'expérience du praticien peut avoir une importance ainsi que le fait de passer un contrat avec lui. Il accorde une importance dans la relation de confiance, de neutralité et d'ouverture. Il se sent à l'aise et non jugé « *j'accepte ton contrat. (...) en plus tu es pour moi une personne avec qui je me sens à l'aise compris et pas jugé* » (M.1 L89-L92). Mais il est également important que le participant soit prêt à recevoir de l'aide « *je n'étais pas encore prêt pour aller plus loin* » (M.1 L188-L189).

4.5.2 Importance de la méthode

Il considère la méthode comme « *naturelle* » (M.5 L9) permettant de développer le ressenti corporel. Cependant elle nécessite des moyens financiers (M.5 L113), il précise

qu'il n'en avait pas mais que la pédagogue et lui ont trouvé « *une solution car pour rien au monde j'aurais loupé mes séances* » (M.5 L115) et une motivation à « *vouloir s'en sortir* » (M.5 L113-L114). C'est une méthode qui peut convenir à des enfants, il a vu les résultats sur son fils qui « *écrit mieux et se sent mieux dans sa peau* » (M.5 L116-L117). Il a conscience de la participation active de l'étudiant à sa santé : « *Ceux qui cherchent une potion magique sans rien faire ce n'est même pas la peine d'essayer cette méthode. Il faut participer, être actif* » (M.5 L123-L124).

Il apprécie l'expérience à médiation corporelle, il apprécie de ne pas rechercher des causes de sa dépendance dans le passé et de travailler sur l'expérience du moment. « *En plus ta méthode me plaît bien parce qu'on n'est pas en train de ressasser mon passé et rechercher les causes de mon comportement, mais comment je peux m'en sortir* » (M.1 L90-L91).

Les séances lui permettent de passer ces épreuves en douceur (M.4 L46). Juste la parole et la méthadone ne lui suffisent pas à décrocher, la pédagogie perceptive est un plus (M.1 L191).

Importance du toucher : il permet de prendre conscience des tensions, « *c'est seulement quand tu as posé tes mains sur moi que je me suis rendu compte de mes tensions* » (M.2 L46-L47).

Importance de l'entretien à directivité informative : il lui permet de se remémorer l'expérience vécue durant la séance, car il oublie très vite « *quand je sens quelque chose je l'oublie très vite. J'ai du mal à expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus* » (M.2 L30-L31).

5 Récit catégoriel de PATRICK

Signalétique :

Patrick : 40 ans

Marié

1 enfant : une petite fille née en juin 2012

Profession : technicien en logistique

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 5 ans

Demande initiale : consultation suite à une intoxication médicamenteuse, des douleurs physiques et une dépression

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps

5.1 Situation de Patrick cinq ans avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

Patrick est arrivé au cabinet dans une situation de vie difficile, il était en pleine dépression et souffrait de terribles maux de ventre. Il avait déjà été hospitalisé pour intoxication médicamenteuse. Il était trompettiste dans un orchestre durant ses loisirs. Sa première demande était de se « *retrouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre sa peur. Sortir de sa dépression, être moins malheureux* » (P.1 L34-L35). Il voulait retrouver sa capacité à faire des concerts. Il n'était plus capable de les assumer, car il était submergé par ses peurs, et pourtant, il « *aime la musique* » (P.1 L45). Il prenait des tranquillisants et des anxiolytiques au quotidien et des excitants au moment des concerts pour se tenir éveillé. Il reconnaît qu'il n'était plus lui-même : « *J'étais une autre personne* » (P.1 L17). Il était désespéré et en situation d'urgence, lorsqu'il est arrivé la première fois dans mon cabinet : « *C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état* » (P.1 L22-L23). Il désirait sortir de ses difficultés. Physiquement, il souffrait beaucoup de son « *mal de ventre* » (P.1 L93). Psychologiquement il était en état de « *burnout* » (P.1 L25). Il portait en lui « *une grande souffrance* » (P.1 L25-L26) qu'il n'arrivait pas à exprimer depuis de nombreuses années, « *il s'agit d'un viol* » (P.2 L11).

Il affirme que : « *Les conséquences de cet événement étaient très lourdes à porter* » (P.2 L40). Il demeurait très meurtri : « *la honte que je ressentais était insupportable. Je me sentais prisonnier à l'intérieur de moi-même* » (P.2 L42-L43) ou encore il avait « *le sentiment de ne pas vivre sa (ma) vraie vie, d'être étouffé par cet événement* » (P.2 L103-L104). Il avait perdu sa confiance et son estime de lui : « *Je n'avais plus confiance en moi ni en personne. Je n'avais plus aucune estime pour moi* » (P.2 L43-L44). Il présentait des signes d'une grande détresse : « *Je faisais sans arrêt des cauchemars, je n'arrivais plus à dormir, je prenais des cachets pour dormir. J'avais des envies de suicide. Je me disais que je n'étais plus rien du tout* » (P.2 L44-L46). Un sentiment de ne pas exister : « *Je n'avais pas d'espace en moi* » (P.2 L104). Sa vie sentimentale était lourdement affectée : « *J'ai éprouvé des difficultés à établir une relation intime avec quelqu'un* » (P.2 L48-L49).

La pédagogue (moi) ignorait cet événement qui le submergeait : « *envahissait mon présent* » (P.2 L42). Au début de son accompagnement et en lien avec son traumatisme, il jugeait les séances difficiles par rapport à la sollicitation du toucher relationnel où de l'entretien : « *dès qu'on me touche, ça évoque des souvenirs difficiles. Dès qu'il y a une parole un peu déplacée ou qui me touchait, j'avais l'impression qu'on m'attaquait, je me sentais agressé et je m'enfermais immédiatement. Je me sentais tout petit* » (P.1 L57-L60). Son absence de proximité avec lui-même et son traumatisme passé participaient à alimenter un sentiment de peur et d'insécurité : « *C'est ma peur de lâcher prise qui était insupportable, ma résistance à accéder à mon intériorité* » (P.2 L195-L196). La conscience de sa sécurité personnelle était affectée. Il avait peur du toucher : « *Avant j'avais une peur terrible d'être touché, j'avais peur d'aller vers les personnes* » (P.1 L74-L75).

5.2 Situation de Patrick depuis les accompagnements en somato-psycho-pédagogie

5.2.1 L'évolution de son projet initial.

Dans un premier temps, son objectif était de s'affranchir de son mal-être. Lors de l'accompagnement au cours d'un entretien en post immédiateté, Patrick a trouvé la force et le courage de me parler de son événement traumatisant. Après cette confiance, son deuxième objectif était de « *faire tout un travail là-dessus* » (P.1 L44-L45). À ce moment là, c'était encore une période qu'il vivait difficilement, il désirait : « *régler son*

(mon) traumatisme, apprendre à vivre autrement malgré cet évènement » (P.1 L35-L36). Il a été accompagné en plus des séances de psychopédagogie perceptive par un psychiatre spécialiste dans le domaine des syndromes post-traumatiques, qui « m'a aidé à me déculpabiliser » (P.2 L188). Ce suivi médical a duré deux ans. En même temps, il désirait « trouver une ligne à donner à sa (ma) vie » (P.1 L36) qui a débouché sur un troisième objectif, un projet professionnel. En effet, il a effectué une reconversion vers le domaine qu'il « aime » (P.1 L45) celui de la musique. C'est ainsi qu'il a suivi « une formation de chef d'orchestre » (P.1 L44-L45) et a été assistant auprès d'un chef tout en menant de front son travail de technicien. Actuellement, il est chef d'orchestre et occupe encore un poste à mi-temps en tant que technicien. Son nouvel objectif est de poursuivre les séances de psychopédagogie perceptive pour faire l'expérience de la vie et apprendre de son corps : « je sais qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre de lui, c'est pour ça que je viens encore » (P.1 L99-L100), il précise : « développer mes perceptions, mes sensations, j'ai envie d'avancer tous les jours et de faire l'expérience de la vie. Je ne connais pas encore les limites de mon corps. J'ai envie d'aller plus loin » (P.1 L100-L102). Il reprend à la deuxième séance : « Je viens pour affiner ma perception physique » (P.2 L117). Il cherche à approfondir la connaissance de lui-même : « je poursuis mes séances car j'ai envie de me découvrir de plus en plus tel que je suis. Ressentir mes postures, mes attitudes. » (P.2 L83-L84). Il recherche également des outils pour approfondir sa confiance en lui et la transférer dans : « tous les domaines de ma vie » (P.2 L85-L86). Son regard sur l'avenir change : « Mon projet concerne l'avenir ou ce que je vis dans la séance et non plus mon passé » (P.2 L116-L117).

5.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Au début de l'accompagnement Patrick partait avec la perception d'un corps souffrant et « douloureux » (P.1 L38). La relation d'aide manuelle lui a permis d'agir sur « ses maux de ventre » (P.1 L93), d'accepter son corps (P.1 L99), d'enrichir son rapport au corps de manière significative « J'ai appris à apprivoiser mon corps » (P.1 L40).

Patrick reconnaît que son « rapport au corps a changé » (P.1 L11) entre le début de la première séance où il se sent : « (...) fatigué, (...) quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête » (P.1 L6-L7) et la fin de la séance où il constate la transformation de ses perceptions physiques : « j'ai retrouvé une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement (...), plus droit, plus du tout désaxé » (P.1 L8-L11). Il se sent : « posé sur la table » (P.1 L10). Patrick a eu une entorse récemment :

« j'ai eu une entorse et je sais qu'on est en train d'y travailler et que ça va pouvoir revenir à la normale, d'ici deux, trois mois. Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance » (P.1 L85-L87).

Au début de la deuxième séance, il se sent fatigué et tendu à cause de l'approche de Noël et *« son cortège de concerts » (P.2 L123)*, ce qui signifie beaucoup de répétitions et la gestion de sa troupe de musiciens. Il reconnaît que cette séance, lui a permis de *« se poser » (P.2 L124)*, de se reconnecter à lui-même : *« je sentais que je retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras » (P.2 L126-L127)*. Il sent qu'il est dans un accordage somato-psychique qu'il décrit comme : *« une force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me sens dans une unité et un bien-être » (P.2 L166-L167).*

On retrouve la description de cette sensation d'accordage à maintes reprises pendant la troisième séance : *« j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps » (P.3 L102-L103)*. Ou : *« lorsque je bouge, la tête participe au mouvement » (P.3 L104)* ou encore le sentiment d'être *« reconnecté à moi-même » (P.3 L143)*, il précise, *« La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés » (P.3 L144)*, et *« remis dans une globalité, une unité » (P.3 L139).*

Dès le début de la troisième séance, lorsque la pédagogue a posé ses mains sur lui il a ressenti qu'il était *« très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche » (P.3 L108-L109)*. Ces sensations ce sont rapidement normalisées, *« au bout de trois allers et retour, je me sentais de nouveau équilibré » (P.3 L111)*. Une douleur au niveau du pied, du même côté que son entorse s'est réveillée durant cette séance pendant une prise du bassin *« comme si c'était latent et c'est devenu sensible, voire désagréable » (P.3 L70)*. Il la ressent particulièrement *« en rotation interne » (P.3 L81)*. Il a senti cette douleur alors qu'il a *« fait un entraînement tout à fait normal » (P.3 L74)* durant la semaine passée, puis il l'a oublié. La toute première fois que cette douleur est apparue c'était il y a trois ans, (à la suite d'un marathon), *« ma douleur de départ est venue du jour au lendemain » (P.3 L79-L80)*. Il a consulté plusieurs spécialistes, effectué un scanner et d'autres examens complémentaires sans qu'aucune pathologie n'ait été décelée (P.3 L90-L91). Il reconnaît qu'à la fin de la séance *« ça va mieux » (P.3 L93)* et il précise : *« Physiquement ma douleur au niveau du pied est moins aiguë, elle est plus diffuse » (P.3 L180)*. Il ressent également *« un relâchement total » (P.3 L98)* physique et constate

également que sa « *cage thoracique est plus ouverte et relâchée* » (P.3 L104-L105). Par contraste à d'autres séances, il s'aperçoit que sa *cage thoracique* était déjà « *plus détendue et libérée* » (P.3 L105). Il en conclut qu'il devait être « *plus tendu ce coup-ci, plus stressé* » (P.3 L106).

5.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Le travail corporel lui a permis de libérer son traumatisme « *libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi* » (P.1 L65-L66).

À la fin de la première séance et malgré sa fatigue initiale Patrick, ressent les effets psychologiques de la séance : « *de la chaleur, (...) je me sens de nouveau moi-même, je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué. Nerveusement je me sens moins stressé* » (P.1 L8-L10). Il ressent que son mental est apaisé, « *plus calme* » (P.1 L12). Il se sent frustré de ne plus pouvoir faire de sport (des marathons et des cours de danse de salon) à cause de son entorse récente à la cheville (P.1 L85-L86).

Au début de la deuxième séance, il se sent fatigué, stressé (P.2 L153), puis à la fin de la séance, son état change, il se sent en « *paix* » (P.2 L163), « *posé* » (P.2 L165). Il se ressent *exister* : « *me ressentir moi, qui je suis* » (P.2 L163), ou plus loin, « *je me sens dans une unité et un bien-être* » (P.2 L167). Il précise que lorsqu'il « *parle de retrouver une identité, pour moi, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne. Me sentir exister* » (P.2 L67-L68) ou encore « *j'ai vraiment pris conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant, c'est "moi"* » (P.1 L23-L24). On retrouve les indices d'un accordage somato-psychique, « *mes pensées sont reliées à mon corps, je me sens entier. C'est très bon* » (P.2 L160), ou encore « *reconnecté à moi-même* » (P.2 L165). Il attribue cet accordage au contact qu'il a avec : « *cette force interne que je ressens partout dans mon corps* » (P.2 L166). Il retrouve des sensations perdues : « *je retrouvais des sensations que je reconnaissais* » (P.2 L128-L129).

L'accompagnement lui a permis de sentir sa globalité et de se retrouver : « *Je ressens ma globalité, mon espace* » (P.2 L105). Il fait preuve d'un sentiment d'existence lorsqu'il affirme : « *je sens que j'existe* » (P.2 L106-L107) et « *je suis capable de dire "je"* » (P.1 L17) ou encore « *j'habite ma vie* » (P.2 L105). Il lui a aussi permis de découvrir un lien entre sa libération physique et son psychisme : « *Libérer mon physique a également libéré mon mental* » (P.2 L105-L106). Il évoque la « *renaissance*

(...) avec une autre expérience » (P.2 L107-L108). Ce thème lui permet « d'accéder à une nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde » (P.2 L102-L103). À la troisième séance, dès que la pédagogue a posé ses mains sur lui il se sent rapidement « très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit » (P.3 L108-L109), par comparaison à des séances précédentes. À la fin de la séance, il se sent détendu et posé, « j'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable » (P.3 L61). Il confirme : « je me sens beaucoup plus détendu, la tête beaucoup plus ouverte » (P.3 L98-L99) et, « c'est comme si j'étais plus lucide et à la fois j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère » (P.3 L102-L103). Plus loin il confirme : « Dans ma tête tout semble plus clair » (P.3 L148). À un moment de la séance, une douleur irradiante ancienne se réveille au pied : « au niveau du pied toujours le même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum » (P.3 L58-L59) et rend la séance moins agréable, « cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort avec le réveil de la douleur de ma cheville » (P.3 L113-L114). Il reconnaît le bienfait de chaque séance : « C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité » (P.3 L138-L139). Il définit la globalité comme : « C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps » (P.3 L141-L142). Cet état lui procure : « une sensation très agréable » (P.3 L141-L142) un sentiment d'existence, « je suis plus moi-même. » (P.2 L118) et d'accordage : « c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi » (P.3 L142-L143).

5.3 Dimension formatrice

5.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Depuis son accompagnement Patrick apprend à prendre soin de lui (P.1 L96) en respectant ses « limites de stress, de fatigue » (P.1 L52), « de savoir jusqu'où je peux aller » (P.1 L52). Il accepte pour son bien-être de se laisser toucher : « qu'on me fasse du bien » (P.1 L78), de recevoir « beaucoup de belles choses de vous, des autres » (P.1 L80-L81). L'accompagnement lui procure également un « bien-être physique et psychologique » (P.1 L83). Il affirme : « Me faire du bien en continuant les séances »

(P.1 L102-L103), ou encore à la troisième séance, « *C'est à chaque fois des séances de bien-être* » (P.3 L138).

Il devient également conscient de ce qui lui ferait du bien. Par exemple la nécessité de faire une séance uniquement axée sur sa douleur au pied, « *Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied* » (P.3 L77).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Depuis son accompagnement Patrick a appris à se laisser toucher physiquement : « *me laisser toucher sans que j'y voie quelque chose de sexuel* » (P.2 L50-L51). Il apprend, « *à se découvrir* » (P.1 L52), découvrir ses « *limites de stress, de fatigue* » (P.1 L52). L'accompagnement lui a permis d'apprendre à « *passer au-delà de ma timidité, à persévérer et à oser* » (P.2 L97). Il est conscient que c'est « *un long chemin où il faut constamment se surpasser, aller de l'avant, persévérer* » (P.2 L98-L99). À travers la méthode, il cherche des outils pour développer davantage sa confiance : « *J'ai encore besoin d'outils pour approfondir ma confiance* » (P.2 L84-L85). Il apprend à développer : « *sa présence* »

(P.1 L48), « *être attentif à chaque chose, donc être plus présent* » (P.2 L100), « *sa sensibilité* » (P.1 L48), « *la relation aux autres* » (P.1 L48), « *des choses liées à la technique, au geste* » (P.1 L47). Il apprend également à « *mieux se connaître de l'intérieur. Mieux se ressentir.* » (P.3 L204). Il précise se connaître, « *se sentir reconnecté à soi, retrouver des sensations à l'intérieur de soi* ». (P.3 L215). Il a envie, d'« *affiner* » (P.2 L117) « *de développer (ses) perceptions, (ses) sensations* » (P.1 L101-L102), d'aller plus loin dans l'apprentissage corporel (P.1 L103), « *trouver des indicateurs dans le corps* » (P.2 L159) en lien avec le Sensible. Décrire son ressenti ne va pas de soi et nécessite un apprentissage (P.2 L176). Il a conscience de travailler « *avec plus de détails et de profondeur* » (P.2 L63) les éléments suivants : « *la confiance, l'amour, le respect et la capacité de partager* » (P.2 L62). Bien souvent il arrive qu'émergent des solutions à ses préoccupations : « *c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien. C'est difficile à expliquer avec des mots, il faut le vivre* » (P.2 L174-L176).

A la troisième séance il découvre qu'il développe sa capacité perceptive, « *j'ai l'impression d'avoir beaucoup plus la capacité de recevoir des infos venant de l'intérieur* » (P.3 L101-L102). Il apprend à donner du sens aux messages corporels,

ainsi, la perception d'une douleur au pied qui lui indique qu'il est trop tôt pour reprendre « *la course à pied* » (P.3 L73-L74).

➤ *Reconnaissance identitaire*

Patrick a vécu ce cheminement comme une renaissance, une reconnaissance identitaire, un apprentissage à vivre : « *C'était un long chemin non sans difficultés et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire* » (P.1 L30-L31). Un apprentissage à se sentir exister, « *j'ai pu me reconstruire, retrouver une identité* » (P.1 L31-L32) ou encore, « *j'apprends à m'affirmer dans mon quotidien, à revendiquer mon existence* » (P.2 L79). Il a appris à dépasser sa résistance à « *lâcher prise pour accéder à son intériorité* » (P.2 L196-L197). Il considère l'accompagnement comme une aide qui libère son intériorité, « *j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là* » (P.1 L70-L71), et lui permet d'exister : « *C'est comme si elles (les séances) me facilitaient les choses, me libéraient, pour exister* » (P.1 L71-L72).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Au début de l'accompagnement Patrick a des prises de conscience en lien avec son traumatisme, mais malgré ce dernier, le toucher ne l'a pas agressé : « *peut-être que j'avais des retenues dans certaines propositions de mouvement, lorsque vous m'accompagniez mes retenues venaient de ma part aussi ça ne m'a pas traumatisé au contraire* » (P.2 L193-L195). Il prend conscience du bien-être qu'il retirerait à faire plus souvent du mouvement gestuel (P.3 L82-L83), mais reconnaît les limites de son autonomie. « *J'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul* » (P.3 L84-L85).

Patrick reconnaît qu'il est difficile de changer ses mauvaises habitudes posturales, « *mon attitude de jambes croisées revient encore* » (P.3 L124). Les habitus constituent des obstacles au déploiement de la potentialité, « *je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude* » (P.3 L131). Il constate que prendre conscience d'une mauvaise posture ne suffit pas à la changer (P.3 L133). Il reconnaît également que le transfert dans le quotidien des solutions qui émergent pendant la séance face à une préoccupation n'est pas chose facile, nécessite du temps et un déclencheur. « *J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un*

moment il y a le déclic » (P.3 L156-L158). Mais l'espace d'une séance à l'autre est cause de déperdition, ainsi il avait « complètement oubliée ou zappée et cette même idée me revient soudainement, un moment donné de la séance » (P.3 L151-L152). Il considère que « la prise de conscience n'était sûrement pas inscrite suffisamment en moi » (P.3 L155), et le mental est un frein au changement « qui m'empêche de fonctionner et d'être positif » (P.2 L169). Le stress et la fatigue du quotidien ressenti lors de la deuxième séance le coupent du Sensible : « Il m'a fallu presque les trois-quarts de la séance pour que ma tête ou plutôt le mental se relâche » (P.2 L125-L126).

➤ *Changement d'attitude*

Avant son accompagnement, Patrick avait des certitudes sur son comportement. Ainsi « j'en avais conclu que plus jamais je ne pourrai faire confiance à quelqu'un » (P.2 L18-L19), « je n'avais plus confiance en moi ni en personne » (P.2 L43-L44). Il a appris très rapidement à reprendre confiance en lui, et face aux autres « je sentais que je reprenais vie et confiance » (P.2 L36-L37). Il a retrouvé sa capacité à aimer une femme et avoir une vie intime, « ce qui lui a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement » (P.3 L220-L221). Il nous indique l'impact dans le quotidien « je me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles séquelles mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à des situations auxquelles auparavant je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix » (P.2 L75-L78).

Si on lui pose la question de savoir si l'accompagnement a changé son regard sur la vie, il répond : « Mille fois oui » (P.1 L74), « (Il) me permet de me libérer de mes peurs, de ma timidité » (P.1 L54-L55).

Il perçoit aujourd'hui le changement de son ressenti entre le début et la fin d'une séance, « à chaque séance, il y a un avant et un après dans le ressenti » (P.2 L129). Il reconnaît que son « regard sur les événements change », (P.1 L66), il arrive à les gérer, « les choses me paraissent plus simples et gérables » (P.2 L156), et accepte « les confrontations » (P.1 L67-L68).

Il développe son sentiment d'existence. Lorsqu'il parle de lui il passe d'une appellation indifférenciée « on », au « je » plus personnel (P.2 L179-L180). Il est capable d'être plus présent durant la séance et gère son mental « en ne rentrant pas dans des pensées (...) négatives » (P.3 L119-L122). Il arrive aujourd'hui à prendre des décisions pour son bien-être, telles « il est encore trop tôt pour faire de la course à pied » (P.3 L73-L74). Il

« *se lâche* » (P.1 L77). L'accompagnement a modifié son comportement, « *j'ai des idées plus positives* » (P.2 L172). Il lui permet de devenir qui il est, et lui offre un accès à la potentialité : « *Le fait d'avoir toujours été à l'intérieur de moi-même fait que j'ai toujours eu l'impression de ressentir ces choses-là et que les séances n'ont fait que les révéler. C'est comme si elles me facilitaient les choses. Je ressentais facilement* » (P.1 L70-L72).

La capacité à effectuer sa formation de chef d'orchestre a également contribué à son épanouissement : « *Cette formation (chef d'orchestre) m'a également transformé* » (P.1 L45). Il développe de nouvelles capacités et attitudes pédagogiques face à son orchestre (P.2 L139-L142). La psychopédagogie perceptive est un outil pour trouver des solutions à des difficultés quotidiennes « *c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la solution arrive et souvent sans que je demande rien* » (P.2 L174-L175). Lors d'une démarche il gagne en assurance face aux autres : « *Maintenant pour demander des choses, je sais qu'on ne peut me répondre que par oui ou par non* » (P.1 L79-L80).

➤ *Capacité de résilience*

Il a pu surmonter son traumatisme, osé en parler, vaincre sa « *peur terrible d'être touché, (...) aller vers les personnes* » (P.1 L75-L76). Il a su mettre des mots sur l'innommable, « *j'ai pu me confier, en parler lors d'une séance* » (P.2 L22-L23), trouver un spécialiste pour l'aider, « *j'ai vu un psychiatre* » (P.2 L187-L188). Il est parvenu à entrer dans un processus qui lui a permis de libérer une force de résilience, qui lui a permis d'avoir un autre regard sur les événements, sa vie, lui-même, « *je prends de nouvelles directions, je découvre la vie* » (P.1 L58), « *je renais avec une autre expérience. Un autre vécu et j'avance avec ça* » (P.2 L108-L109), ou encore « *plus les séances avançaient et plus mon regard sur l'évènement changeait. Ce que j'ai vécu avant est là, ok, c'est le tome un et maintenant il y a le tome deux et moi qui peux être heureux et vivre ma vie* » (P.2 L114-L116).

Puis, il a été capable d'aimer et d'épouser une femme, « *maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail* » (P.1 L75-L76).

Il a su se donner les moyens pour transformer sa vie professionnelle et assumer sa passion, la musique, « *tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique* » (P.1 L44-L45). Restaurer son intégrité lui a permis de redevenir acteur de son histoire.

5.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Malgré son traumatisme, il est parvenu à trouver et vivre l'amour d'une femme. « *Accepter d'être avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M... y étaient aussi pour quelque chose* » (P.3 L219-L222).

➤ *Relation à la pédagogue*

De sa peur d'être touché, de ne plus faire confiance, il accède à la réciprocité avec la pédagogue, il affirme dès la première séance : « *par exemple tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement* » (P.1 L76-L77). Il se sent à l'aise avec la pédagogue, il confirme à la première séance : « *Je me lâche* » (P.1 L78). Il précise qu'il était important pour lui de pouvoir redonner sa confiance à quelqu'un et notamment à la pédagogue, « *apprivoiser la confiance, la donner à quelqu'un pour que je puisse m'ouvrir* » (P.2 L24-L25).

On retrouve l'importance de la confiance à de nombreuses reprises (dix-huit fois à la deuxième séance, dont huit fois en évoquant la confiance par rapport à la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois face aux autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni dans les autres, (P.2 L22, L24, L25, L29, L35, L37, L43, L50, L59, L62, L75, L81, L85, L96, L97, L112, L146, L192), (P.3 L162, L227),

➤ *Relations en général*

Partant, d'un état dans lequel il avait peur des autres, « *j'avais peur d'aller vers les personnes* » (P.1 L76), il a réappris à développer son potentiel relationnel jusqu'à avoir « *confiance en soi* » (P.1 L32, (P.2 L75), (P3 L162).

➤ *Relations professionnelles*

Sa nouvelle formation de chef d'orchestre lui a permis de rencontrer « *des professeurs extraordinaires* » (P.1 L48-L49). Patrick est aujourd'hui capable de diriger un orchestre, d'ajuster ses comportements face des situations difficiles, de s'affirmer : « *Un moment je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe. (...) Il va falloir que je m'affirme dans mon projet* » (P.2 L139-L142).

5.3.3 Passage à l'action

À partir du moment où il a pu exprimer son traumatisme au cours de l'accompagnement, il a accepté de consulter un psychiatre pour l'aider à le surmonter (P.2 L188). Il a pu s'engager dans une formation professionnelle, « *tout ceci m'a permis de faire la formation de chef d'orchestre, parce que j'aime la musique* » (P.1 L44-L45), trouver sa voie d'épanouissement, mettre en application et développer dans son quotidien des attitudes travaillées en psychopédagogie perceptive, comme la présence à soi, « *grâce à notre travail, j'ai mis au service de la musique tout le développement de ma sensibilité* » (P.1 L49-L50).

L'accompagnement lui permet : « *d'ouvrir des portes professionnellement et affectivement, même plus que d'ouvrir des portes, je prends de nouvelles directions* » (P.1 L55-L56). Il gagne en autonomie, il développe des stratégies pédagogiques et créatives pour diriger son orchestre « *je leur ai expliqué que je ne suis pas encore près, je ne peux pas encore faire de la musique, j'ai travaillé avec eux les rythmes* » (P.3 L167-L169).

Il pratique la gestuelle du Sensible dans son quotidien « *le mouvement tel qu'on le pratique en séance ou que je refais régulièrement chez moi* » (P.3 L91-L92). Il arrive à trouver une voie de passage dans les moments difficiles. Il utilise les outils de la méthode pour gérer des situations inconfortables. Ainsi, au cours d'une répétition où il n'était pas à l'aise vis-à-vis de son orchestre, il s'est isolé un moment pour se poser, comme il l'a appris : « *C'est comme à la répétition j'avais un morceau super compliqué avec lequel j'avais des difficultés, (...) j'ai fait deux trois mouvements lents et c'est venu tout seul comme une évidence que je pouvais le faire en prenant mon temps et en restant centré ou présent à moi-même* » (P.3 L158-L167).

5.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Au début de la deuxième séance, Patrick sentait bien que quelque chose n'allait pas, « *je sentais que quelque chose ne collait pas au début de séance, mais ma colère m'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution* » (P.2 L150-L151). Suite au relâchement de son contrôle (P.2 L139), lors d'une prise au niveau du bras droit, Patrick a pu accéder à l'arrière scène de sa colère « *c'est comme si j'ai pu aller voir ce qu'il y avait sous la colère* » (P.2 L167-L168). Il en découvre ainsi la raison : « *ma peur de*

n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut que je sois plus précis avec l'orchestre » (P.2 L168-L169). En même temps, il comprend que c'est une question de positionnement face à son équipe, et trouve une solution à sa préoccupation : « Un moment, je réalisais que je devais être plus strict avec mon équipe » (P.2 L139-L140), il constate que : « C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance » (P.2 L144), ce qui lui a apporté un état de soulagement en amont de son état de colère, « là maintenant, je sens un grand soulagement en moi » (P.2 L149-L150).

Au cours de l'entretien, il prend conscience de l'emprise de son mental : « C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif » (P.2 L169). Se poser durant la séance, lui a permis de découvrir les vraies raisons de sa fatigue et de son stress : « je suis arrivé avec une fatigue et un stress que j'attribuais à l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer, les répétitions et tout ça, et en fait en me posant, je réalisais que c'était une question de positionnement de ma part vis-à-vis de l'orchestre et de projet commun » (P.2 L153-L156).

Il reconnaît que depuis l'accompagnement chaque séance et même la deuxième, lui permet de développer un contact avec son intériorité, lui-même, un état d'esprit plus positif et une distance face aux problèmes : « je suis toujours plus avec moi-même, et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus des problèmes » (P.2 L171-L173).

Patrick fait le lien entre un travail plus en profondeur durant la troisième séance et la sensation de se sentir plus touché, « je sais qu'on travaillait plus profond dans un autre niveau. J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur » (P.3 L63-L64). Il fait le lien entre une prise des clavicules et une sensation de régénération, « la libération des clavicules et leur remise en rythme, c'est très libérateur, ça régénère, j'ai l'impression d'avoir un gain de vitalité » (P.3 L66-L68).

Il reconnaît que sa tête est habituellement observatrice du mouvement effectué sur sa jambe par la pédagogue, « habituellement ma tête observait le mouvement que tu me faisais à la jambe » (P.2 L135-L136). À la deuxième séance, il constate qu'elle est moins volontaire « je contrôlais moins » (P.2 L139). Il la sent participer à la globalité du mouvement : « Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma tête. Je laissais se faire le mouvement. (...) Je sentais un lâcher prise plus profond » (P.2 L137-L139). Cette attitude nouvelle lui a procuré une sensation agréable, « c'était du bonheur » (P.2 L138).

Patrick découvre également une nouvelle attitude d'ouverture à son ressenti, « *d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps dedans, c'était nouveau* » (P.3 L121-L122). Il a pu y accéder, ne se laissant pas envahir par son mental avec « *des pensées négatives* » (P.3 L120) et en ne se crispant pas, malgré une sensation de douleur au niveau de sa cheville. Cette attitude lui a permis de se sentir « *très présent, sans douleur, c'était très plaisant* » (P.3 L122).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

À la troisième séance Patrick découvre l'accès à une nouvelle profondeur : « *Au niveau du thorax, (...). J'étais plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur. Vos mains rentraient en moi, c'était nouveau* » (P.3 L62-L64).

Il se sent beaucoup plus présent dans le bassin, et découvre la perception de mouvements de dissociations qui lui procurent une sensation « *très agréable* » et « *plein de douceur* » (P.2 L133-L134). Il perçoit en même temps un lien entre son bassin et son crâne, il accède à une sensation de globalité anatomique, je sentais le lien avec mon crâne, « *c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin* » (P.2 L134-L135).

Prise de conscience des priorités dans le corps : « *Je sens bien qu'il me faudrait une séance, rien que pour le pied mais à chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout et tout* » (P.3 L77-L79).

Au début de la première séance, il se sent « *fatigué, quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête* » (P.1 L6-L7). À la fin de la séance, il découvre avec étonnement que son : « *rapport au corps a changé, je me sens plus habité, plus droit, plus du tout désaxé. Psychiquement je me sens plus calme. C'est super, c'est la première fois que c'est aussi flagrant, ce changement* » (P.1 L10-L12).

Patrick apprend à développer ses perceptions internes, il ressent l'évolutivité des séances et de nouvelles sensations, par exemple à la troisième séance, malgré le fait qu'il ait senti « *moins de sensation au thorax* », il se sentait « *dense et moins souple* », cependant il sent que le niveau de travail est « *plus profond* » et découvre les effets de cette nouvelle profondeur par la sensation de « *se sentir plus touché dans sa profondeur* » (P.3 L62-L64). Durant la troisième séance, il découvre une nouvelle sensation issue d'un travail dans une nouvelle profondeur : « *Vos mains rentraient en moi c'était nouveau* » (P.3 L64). Il fait le lien entre la douleur à sa cheville et une autre zone anatomique distante, son sacrum. « *C'est bien la première fois que le lien entre ma*

cheville et mon sacrum ont été si clairs » (P.3 L94). Il précise : « En libérant le sacrum, ça faisait du bien à ma cheville » (P.3 L94-L95). Cette découverte se traduit par une intention de mise en action dans le quotidien – la mise en place d’une attitude de santé – : « je vais faire mes exercices » (P.3 L95).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

On observe des liens entre la prise du bras droit, une pensée qui émerge et la perception d’une image porteuse de sens, c’est-à-dire oser se positionner face à son équipe de musiciens : « *il va falloir que je m’affirme dans mon projet » (P.2 L142), et la sensation de justesse de cette pensée.*

Patrick prend conscience du potentiel formateur de l’accompagnement à travers la possibilité de l’émergence d’une solution face à une situation problématique, sous forme de pensée pendant ou immédiatement après la séance. « *C’est une pensée qui m’est venue pendant la séance lorsque vous étiez au bras droit, je me voyais pointer du doigt l’orchestre et tenir ces propos, c’est surtout le fait de me positionner ou d’oser le faire. Je sentais que c’était juste, une évidence, j’avais confiance dans ce que je disais et ressentais » (P.2 L144-L147).*

5.4 Dimension soignante

Avec l’aide d’un médecin, Patrick a réussi à se sevrer de ses médicaments (anxiolytiques et tranquillisants). Actuellement il suit un traitement homéopathique (P.1 L20-L22).

L’accompagnement l’a aidé à sortir d’un « *burnout » (P.1 L25). Il a constaté une action sur la gestion du mental, une « sensiblerie qui s’est transformée maintenant en sensibilité » (P.1 L39), « j’ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions » (P.1 L40). Il nous indique qu’il s’agit plus pour lui, durant la séance de « ressentir ce qui est réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui me disent que je suis dans le Sensible » (P.1 L158-L160). Il apprend des attitudes de santé : « découvrir mes limites de stress, de fatigue et les respecter, de savoir jusqu’où je peux aller » (P.1 L51-L52).*

Physiquement, Patrick reconnaît qu’il se « *sent beaucoup mieux » (P.1 L91). L’accompagnement « m’a beaucoup aidé » (P.1 L94) pour faire face à sa souffrance liée à un de mal de ventre. Il a eu une entorse au pied droit et la dernière séance a eu un*

impact sur sa douleur : « *Elle n'est plus douloureuse depuis la dernière séance* » (P.1 L86-L87). A la troisième séance, une ancienne douleur à son pied droit datant d'il y a trois ans s'est réveillée, « *au niveau du pied, toujours le même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum* » (P.3 L58-L59). Cette douleur malgré de nombreux examens cliniques est restée sans diagnostic, mais à cause d'elle il a dû cesser ses marathons et certaines activités physiques comme la danse qu'il pratiquait avec son épouse. Au cours de la séance : « *ça a changé ensuite c'est devenu moins aigu* » (P.3 L60-L61). Il percevait particulièrement cette douleur « *en rotation interne* » (P.3 L81). Il précise que cette douleur est partie au moment où « *on a fait du mouvement sensoriel, à la fin de la séance je ne sens plus rien* » (P.3 L81-L82), il rajoute « *sauf aujourd'hui* » (P.3 L82). Faire du mouvement sensoriel le soulage ou lui permet de gérer la douleur (P.1 L83-L91), (P.3 L58-L61), (P.3 L91-L92). « *Ma douleur de départ est venue du jour au lendemain. En faisant du mouvement sensoriel j'arrive à la gérer* » (P.3 L79-L81), de se sentir mieux : « *physiquement je sens beaucoup mieux* » (P.1 L91).

Il témoigne à plusieurs reprises d'une libération de la vitalité (P.1 L9), d'une capacité à accéder à un retour à une globalité (P.2 L127), d'une unité, de fluidité dans le mouvement, (P.1 L8), d'un gain de sensations (P.1 L9), un bien-être, un état de paix, (P.1 L10), « *un relâchement total* » (P.3 L98), « *c'est comme si j'étais plus lucide* » (P.3 L102). Les séances modifient son état de tension, « *c'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens apaisé, complètement déstressé, remis dans une globalité, une unité* » (P.3 L138-L139). L'état de globalité qu'il cite est décrit ainsi : « *C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps* » (P.3 L141-L142). Il en précise les effets : « *C'est une sensation très agréable, c'est comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi. La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés* » (P.3 L142-L144).

Au niveau psychique, « *intellectuellement il se passe aussi des choses* » (P.3 -L145), son mental se libère et laisse place à la créativité. « *Dans ma tête tout semble plus clair, les préoccupations sont plus simples, je cesse de me prendre la tête. Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à une préoccupation* » (P.3 L148-L150).

« *L'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps* » (P.3 L102-L103), lui communique un sentiment de lucidité qui lui permet d'accueillir des informations « *venant de l'intérieur* » (P.3 L101-L102).

L'accompagnement lui permet de diminuer les tensions psychologiques : « *sur le plan psychologique il y a moins de tension même si j'arrive durant une séance avec des fermetures, je sais qu'on va le régler rapidement en une séance et que je vais me sentir mieux pour attaquer la suite* » (P.1 L89-L90). Il confirme que l'accompagnement contribue à son bien-être : « *Il contribue fortement à mon bien-être physique et psychologique c'est sûr* » (P.1 L83), avec « *des idées plus positives* » (P.2 L172), « *plus détendu* » (P.3 L105).

5.5 Importance de la pédagogue

Patrick, au-delà de la technique, apprécie la disponibilité, les paroles réconfortantes, la capacité d'écoute de la pédagogue, la confiance qu'il lui a accordée dès le départ « *je vous ai tout de suite fait confiance* » (P.2 L192), sa disponibilité (P.2 L198), « *c'est important pour moi la confiance que j'avais en vous. Vous savez écouter, conseiller, informer, vous prenez le temps* » (P.3 L227-L228).

5.6 Caractéristique de la relation en somato-psychopédagogie

Patrick ressent un état de relâchement des tensions qui lui a permis d'accéder à plus de profondeur dans son intériorité et atteindre le lieu de son traumatisme : « *C'est comme si j'arrivais à pénétrer à l'intérieur de moi-même jusqu'à ce que je puisse atteindre le lieu de cet événement qui m'a tant fait souffrir* » (P.1 L27-L29).

La remémoration de cet événement, de ce nouveau lieu et ses visites répétées lui ont permis d'en parler alors que cela lui était impossible auparavant. « *C'est lors d'une séance que cet événement est revenu à la surface, que j'ai pu enfin en parler, le revisiter avec un autre regard, et apprendre à vivre avec* » (P.1 L29-L30). La fidélité envers ses objectifs de vie, ne plus souffrir, vaincre sa peur, assumer des concerts lui a permis de se reconstruire : « *C'était un long chemin non sans difficulté et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité et par ce biais la confiance en moi* » (P.1 L30-L32).

5.7 Importance de la méthode

Il reconnaît l'importance de la directivité informative en immédiateté : « *Si vous ne dites rien je passe à côté.* » (P.3 L68), « *C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a permis d'être plus avec vous et de ressentir*

des choses que je ne sentais pas » (P.3 L65-L66). Elle permet une prise de conscience de l'expérience : *« C'est bien parce que vous m'avez mis le doigt dessus que je l'ai remarqué parce que sinon je ne l'aurais pas remarqué, du moins à cet endroit là »* (P.3 L111-L113). En post immédiateté, il permet de se souvenir et de mémoriser l'expérience, *« C'est bien parce que vous aviez posé la question de savoir si j'avais des pensées pendant la séance, que je me suis souvenu que j'avais déjà la solution et que j'ai eu cette pensée pendant la séance. Je serai de nouveau passé à côté. »* (P.3 L194-L196).

Grâce à l'entretien, Patrick se rend compte qu'il avait déjà la solution à sa préoccupation du moment lors de la dernière séance, mais ne s'en souvenait plus. Le fait de le lui rappeler lui permet de tenir un engagement d'action à mettre en pratique d'ici la prochaine séance : *« Le fait par exemple, de dire que je me rends compte que j'avais trouvé une solution à mes préoccupations la dernière séance, (...) me permet de mieux la mémoriser la solution et, quelque part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance. C'est une façon de me faire avancer. C'est aussi une façon de me rendre compte de ce qui se passe durant la séance »* (P.3 L186-L191).

Il pense que *les informations* données pendant l'accompagnement peuvent avoir un effet soignant dans la mesure où elles permettent d'informer et de prendre conscience d'une mauvaise posture : *« Les informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture, effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied »* (P.3 L196-L199).

Il apprécie la qualité respectueuse du toucher relationnel, *« le toucher est toujours très respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger »* (P.2 L192-L193). Il permet de prendre conscience de l'état de tension : *« J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos mains sur moi que j'étais très stressé, dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche »* (P.3 L107-L109).

Patrick découvre l'importance de la réciprocité, elle permet de se relâcher, d'être authentique. *« Tout à l'heure on était vraiment en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. Je me lâche. Je sais qui je suis et je l'accepte. J'accepte qu'on me fasse du bien »* (P.1 L76-L78).

5.8 Impact des outils de la méthode sur le quotidien

Un des outils de la méthode (la pratique du mouvement sensoriel) lui permet lors d'une difficulté, de trouver une autonomie, de reprendre confiance en soi, passer à l'action, de se retrouver : « *Je me suis posé comme on a appris, pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi* » (P.3 L162).

L'intériorisation est un moyen pour trouver des solutions à des difficultés quotidiennes, « *c'est souvent lorsque je m'intériorise, ou pendant la séance que la solution arrive et souvent, sans que je demande rien* » (P.2 L174-L175).

6 Récit catégoriel de SANDRA

Signalétique :

Sandra : 39 ans

Mariée, un enfant 13 ans

Profession : coiffeuse

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 5 ans

Demande initiale : en recherche de mieux-être

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps

6.1 Situation de Sandra avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Au départ, Sandra avait comme projet de s'engager dans une démarche « *pour me sentir mieux* » (S.1 L27), sortir de son état dépressif. Elle en avait très peur mais elle savait qu'il fallait qu'elle fasse quelque chose. Elle avait déjà entamé une psychothérapie et bien qu'elle ait compris des choses, elle avait l'intuition qu'il lui « *manquait une dimension* » (S.1 L30) dans cette approche, elle rajoute, « *j'ai compris plus tard que c'était la dimension corporelle* » (S.1 L30-L31). Elle demeurait très sceptique sur le fait qu'une méthode à médiation corporelle puisse lui être utile. Encouragée par son mari, elle a pris rendez-vous pour une séance de psychopédagogie perceptive. De ce fait Sandra espérait « *vraiment un changement de mon état psychologique ou du moins une amélioration* » (S.1 L44-L45). Elle se décrivait comme pas incarnée, très peu solide, désensorialisée, très dépressive, « *très peu présente à moi-même, je n'étais pas là* » (S.1 L20). Elle n'avait pas de douleur physique, par contre elle suivait un traitement médicamenteux avec des antidépresseurs et des anxiolytiques (S.1 L21). Elle fonctionnait dans le quotidien sous la contrainte du : « *il faut que et je dois* » (S.1 L21-L22), éternelle insatisfaite, incapable d'assumer et « *ayant du mal à effectuer des choix* » (S.1 L22), mais « *lorsque les autres le faisaient pour moi je n'étais pas*

satisfaite » (S.1 L22-L23). Sa forme de rapport à elle passait prioritairement par le rapport à l'autre.

Elle reconnaît que sa relation au corps était très peu développée. Les séances étaient agréables, mais sans plus ; elle ne se sentait pas touchée. Par contraste, elle découvre qu'« à chaque séance je ressens de plus en plus de choses dans mon corps » (S.2 L42-L43).

6.2 Situation de Sandra après l'accompagnement en somato-psychopédagogie

6.2.1 L'évolution du projet initial.

L'évolution de son projet s'est faite très progressivement. Elle est passée d'un projet de survie « *sortir de ma souffrance dépressive* » (S.1 L47), à un projet de vie, « *d'être bien dans ma vie et d'être bien dans ma peau, puis de sentir quelque chose durant les séances* » (S.1 L48-L49).

6.2.2 Changement de son rapport au corps physique

La resensorialisation s'est faite progressivement (S.1 L51). Au début de l'accompagnement, elle ne se sentait pas touchée « *dans tous les sens du terme* » (S.1 L104). Elle rajoute : « *Je ne sentais pas du tout ce que tu faisais, même si tu me décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. Il y avait moi et il y avait l'autre* » (S.1 L109-L110). Elle a mis plus d'un an à percevoir « *un mouvement interne et ses effets* » (S.1 L50). Les séances avançant, ses perceptions internes se précisent et deviennent un moment agréable : « *C'était une séance douceur* » (S.3 L108). Elles lui procurent une sensation de « *lien entre la tête et le corps* » (S.2 L118). À chaque séance, nous retrouvons des éléments du vécu corporel en relation avec le Sensible, comme un fort sentiment d'existence, « *me sentir plus moi-même* » (S.2 L118), de présence, « *je suis beaucoup plus stable dans la présence* » (S.1 L112-L113), de légèreté associée à un sentiment de paix (S.2 L137-L139). La découverte « *d'un "lieu" de moi* » (S.3 L115) où elle est bien. Elle ressent ses jambes (S.2 L119), elle se sent « *bien, décontractée* » (S.1 L96-L97).

6.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Son regard sur la vie change, elle est plus « *optimiste* » (S.1 L118), elle perçoit une ouverture sur la vie, elle entrevoit « *de nouvelles voies de passage (...) des*

opportunités » (S.1 L116-L117). Elle se sent vivante, « *j'arrive à trouver ma place* » (S.1 L128-L129), « *en harmonie avec moi-même, j'existe je suis vivante* » (S.1 L128). Autant d'éléments qui illustrent qu'elle est en relation avec quelque chose la concernant intérieurement.

6.2.4 Relation à la pédagogue

Par référence aux premières séances, elle parvient à situer l'état de la relation avec la pédagogue. Elle part du "je" et "elle" pour arriver à un "nous", elle entre ainsi dans un état de réciprocité : « *Il y avait moi et il y avait l'autre. Maintenant on fait corps il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un partage. Une relation dans le sens d'être reliée* » (S.1 L110-L112).

6.3 Dimension formatrice

6.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Elle apprend à reconnaître ce qui est bon pour elle comme la nécessité de se ressourcer que lui procurent les séances (S.1 L172-L174). La régularité des séances est importante pour elle (S.1 L162). Elle s'autorise à exister pour elle : « *Je m'autorise à penser à moi et à m'écouter* » (S.1 L70).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

La progression de la reconstruction a été lente au début (S.1 L53). Cependant elle a de plus en plus de sensations, de repères internes : « *J'existe, je me ressens* » (S.1 L53). Elle fait le lien entre les séances d'accompagnement et son quotidien, elle découvre des outils, elle précise, « *pour gérer mon quotidien* » (S.1 L96). Elle est capable de « *reconnaître des nappes d'immobilité* » (S.1 L107) dans son corps. Les séances d'accompagnement développent et valident sa conscience d'exister (S.3 L158), et ceci même au contact d'autres personnes : « *À devenir quelqu'un qui existe au milieu des autres sans être avalé par les autres* » (S.3 L158-L159). Elle se reconnaît en tant que personne qui existe avec ses idées, envies, désirs et ose les exprimer (S.3 L160-L161), capable de « *ressentir ce qui est bon ou pas bon pour moi* » (S.3 L162) où encore : « *Mes points faibles je les connaissais déjà, mais maintenant je découvre aussi mes points forts* » (S.1 L115-L116). Elle développe une qualité de communication avec les

autres, se réapproprie sa parole, « *oser le dire* » (S.3 L164), ou encore : « *Depuis, j'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à me respecter, à respecter l'autre* » (S.1 L82-L83). Elle développe sa présence, autant durant les séances d'accompagnement que dans son quotidien : « *Je m'implique plus durant les séances et en même temps dans la vie* » (S.1 L113-L114). Elle se considère comme « *plus stable dans la présence* » (S.1 L112-L113), développe son sentiment d'existence : « *Je me sens exister, beaucoup plus stable* » (S.1 L83-L84), plus autonome (S.1 L113). Ce qui lui procure un sentiment de confiance plus fort : « *Je découvre des nouvelles stratégies* » (S.1 L114). Il est clair que Sandra est dans une démarche d'apprendre à se connaître qui lui permet de changer son regard sur la vie. Par comparaison avec la prise d'anxiolytique où elle se sentait apaisée par anesthésie, les séances lui procurent le sentiment d'être plus présente : « *je me sens pleinement moi* » (S.3 L129-L131), « *plus vivante* » (S.3 L129).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Au début de l'accompagnement, le fait d'être désensorialisée ne lui permettait pas l'accès au ressenti pendant la séance, malgré les indications de la pédagogue. Le lien entre la pédagogue et elle-même a nécessité un apprentissage et du temps : « *Au début et je ne sentais pas du tout ce que tu faisais, même si tu me décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. Il y avait moi et il y avait l'autre* » (S.1 L109-L110). Sa douleur au niveau de son bras droit, liée à sa mauvaise posture professionnelle (l'utilisation du sèche-cheveux et sa petite taille), revient régulièrement malgré ses efforts d'attention. Elle en dit : « *je suis petite, coiffeuse et je tiens toujours le sèche-cheveux de la main droite, et lorsque je travaille beaucoup, j'ai des douleurs qui me lancent le long du bras et cela peut aller jusqu'à me réveiller la nuit* » (S.1 L131-L133). Cependant, elle constate sa difficulté à changer ses habitudes gestuelles (S.1 L150-L151), « *j'essaie de corriger au maximum. Je fais même de plus en plus attention* » (S.1 L153-L154).

Au quotidien, lorsque sa globalité est perdue, elle oublie de faire ses exercices ou elle ne prend pas le temps et elle n'arrive plus à retrouver l'aspect sensoriel du mouvement. Il reste mécanique, perd de sa saveur, ne lui fait plus de bien. Elle a du mal à accéder à la lenteur : « *Quand je vais bien, j'y pense pas et quand j'ai mal, souvent j'y arrive plus et j'ai besoin que tu me remontes les exercices ou qu'on les refasse ensemble* » (S.2 L154-L155).

Le quotidien peut constituer un frein au développement d'une attitude de santé : « *lorsqu'on est pris dans le quotidien on aurait tendance (...) à retomber dans ses mauvaises habitudes, perdre l'envie d'avancer dans la vie et se laisser envahir par une routine* » (S.1 L164-L166).

Les effets bénéfiques ne durent que trois jours après certaines séances (S.3 L35-L36). Par moment, elles peuvent déclencher une douleur et révéler un problème plus profond ou plus ancien : « *Je me souviens que pendant quinze jours je sentais vraiment ma mâchoire douloureuse, j'ai l'impression d'avoir des crampes, je me sentais bridée. Elle a bien mis quelques mois à lâcher* » (S.1 L78-L80).

➤ *Changement d'attitude*

Malgré des moments de doutes concernant l'efficacité de ce travail, elle reconnaît avoir parcouru un énorme chemin (S.1 L99-L107). Quand elle aborde aujourd'hui la question du rapport à soi, elle le fait sous le mode de la connaissance par contraste : « *Plus les séances avancent et plus je ressens les choses à l'intérieur de moi* » (S.2 L115-L116) Elle précise : « *C'est sentir de la chaleur, me sentir plus moi-même, sentir le lien entre la tête et le corps sentir mes jambes* » (S.2 L118-L119). Son sentiment d'existence se renforce : « *Plus les séances avancent, et plus j'ai l'impression de glisser dans la vie, de sentir mon chemin* » (S.1 L94-L95). Les périodes de panique et de dépression sont devenues rares, « *elles ne durent plus si longtemps* » (S.1 L60-L61). Depuis le début de son accompagnement, elle a appris à les gérer : « *Quand ça arrive, justement j'ai plus l'habitude* » (S.3 L71-L72). Elle constate que les périodes de dépression correspondent à la sensation de ne « *plus se ressentir dans sa globalité* » ni « *reliée* » à elle-même (S.3 L151).

Elle mène sa vie en fonction, non plus des autres, mais de ses besoins, elle s'affirme, découvre ses limites : « *Je sais ce que je veux, je sais ce que je ne veux plus, je m'affirme, de même que je sais ce que je n'accepte plus, je découvre mes limites* » (S.1 L63-L64). Sa décision de ne pas avoir pour le moment de deuxième enfant est basée sur son ressenti du moment et non par rapport à des avis extérieurs : « *Au fil des séances, la réponse a été claire, j'ai vraiment ressenti que pour le moment, non vraiment, je n'en avais pas envie* » (S.1 L68-L70).

Elle ne culpabilise plus de ne pas aller voir sa maman tous les jours, lorsqu'elle « *m'agace ou m'envahit* » (S.1 L88). Elle s'autorise à avoir ses propres pensées qu'elle laisse évoluer (S.1 L70). Tout en respectant l'autre, elle s'affirme, elle se sent beaucoup

moins timide. Elle se sent plus stable et à le sentiment d'exister : « *J'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à me respecter, à respecter l'autre* » (S.1 L82-L83).

Elle découvre la saveur de la vie : « *Je profite davantage de tout ce qui se présente, même dans les petites choses de la vie ou dans les grandes opportunités tout est important. Comment dire ? J'apprécie mieux* » (S.1 L118-L119). Elle devient plus optimiste : « *Mon regard par rapport à la vie a changé, je deviens plus optimiste* » (S.1 L117-L118).

Elle fait un lien entre le développement perceptif corporel, son sentiment d'existence et son authenticité : « *Plus je ressens mon corps, plus je sens que je suis plus moi-même. Que mes décisions sont en accord avec moi-même* » (S.2 L16-L17). Elle s'affirme « *je me sens de plus en plus solide, ancrée* » (S.2 L15-L16) ou encore « *Je me sens ancrée dans mon corps et mes décisions* » (S.2 L35-L36). Elle sent qu'elle a plus de vitalité : « *j'ai plus de pêche* » (S.2 L49). Elle se sent beaucoup plus adaptable par rapport à des situations de stress, de fatigue ou de décalage horaire (S.2 L73-L74).

➤ *Capacité de résilience*

Elle est plus adaptable face aux événements de la vie. Lors de l'annonce de l'accident de son mari, elle n'a pas paniqué. Elle a su passer à l'action et assumer : « *Je gère mieux les événements de la vie, par exemple lorsque mon mari avait eu son accident je n'ai pas paniqué j'ai fait ce qu'il fallait* » (S.2 L45-L46).

Elle a assumé les conséquences engendrées par cet événement : « *J'ai accepté que notre voyage en Australie allait être reporté, même avec plus de sérénité que lui* » (S.2 L46-L47).

Elle est sortie du schéma de pensée qui l'amenait à se fondre dans le besoin des autres. Elle ne fait plus à la place de l'autre et laisse à chacun sa responsabilité : « *Je l'ai laissé prendre la décision de téléphoner à l'agence pour annuler le voyage, je ne l'ai pas fait à sa place* » (S.2 L47-L48).

6.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Face à sa mère, elle ose être bienveillante envers elle-même, sans culpabiliser. Elle cite en exemple, « *quand ma mère m'agace ou m'envahit je suis capable de lui dire ou de ne pas y aller tous les jours (lui rendre visite), sans culpabiliser* » (S.1 L87-L89). Elle

aborde les devoirs scolaires de son fils avec beaucoup plus de sérénité : *« J'ai l'impression d'être plus patiente, même si lui te dira le contraire, je sens bien qu'intérieurement je m'énerve un peu moins. Lorsqu'on fait les devoirs j'arrive à rester zen plus longtemps »* (S.3 L174-L176). Elle parvient à avoir une relation authentique et à se détacher des conventions : *« Par rapport à ma belle-mère, je prends de la distance (...); je me sens moins dans l'obligation également de jouer un rôle de la parfaite fille ou belle fille, j'assume qui je suis, si ça plaît c'est bien sinon tant pis »* (S.3 L141-L145).

➤ Relations en général

Elle entre dans une relation sereine et efficace avec les autres *« je m'affirme de plus en plus par rapport aux autres »* (S.3 L137). Le mouvement de confrontation à son ressenti et à la reconnaissance de ses besoins l'autorise à une ouverture envers les autres où elle est capable d'écoute, d'accueil et d'acceptation : *« Je peux mieux écouter les autres »* (S.1 L86-L87). Même si cela n'est pas toujours facile à assumer (S.3 L136-L142) précise-t-elle. Elle remarque également que cette nouvelle forme de communication lui permet de prendre *« de la distance »* (S.3 L141). Face aux autres, elle garde sa personnalité et ne se laisse plus envahir : *« devenir quelqu'un qui existe au milieu des autres sans être avalée par les autres »* (S.3 L158-L159). Elle précise : *« Je suis une personne qui a le droit d'avoir une opinion, mes propres idées, mes propres envies et désirs. Et surtout d'oser les exprimer »* (S.3 L160-L161).

6.3.3 Passage à l'action

Elle a réussi à se faire confiance, écouter ses besoins et s'appuie sur son ressenti pour passer à l'action dans le quotidien : *« j'entreprends des choses »* (S.1 L54). Par exemple dans sa vie professionnelle, elle a pris la décision de vendre son salon de coiffure et de faire du domicile malgré les peurs et l'incompréhension de son entourage : *« malgré l'entourage qui ne comprenait pas ma décision, et les peurs que ressentait mon mari »* (S.1 L90-L91). Elle explique : *« Je sentais que c'est ce qui me correspondait le mieux »* (S.1 L90). Elle reconnaît que cette démarche lui a permis d'accompagner jusqu'à la fin de sa vie, son père qui souffrait d'un cancer. Elle se sent, *« beaucoup plus sereine pour affronter les grands événements de la vie »* (S.1 L120-L121) et efficace. Elle a également pu accompagner le deuil de sa mère, sans avoir recours à des anxiolytiques, à une ou deux exceptions près en deux ans : *« J'ai pu l'accompagner jusqu'au bout,*

m'occuper de ma mère. Je trouve que j'ai pas mal assuré. Avant, je crois que j'aurais craqué et j'aurais été complètement inefficace » (S.1 L122-L124).

Dans son travail, elle est très attentive à la manière d'utiliser ses outils pour éviter le plus possible de se mettre en posture anti-physiologique à cause de sa petite taille : « *J'ai changé ma façon de tenir mes instruments pour coiffer, j'installe les clientes sur des chaises moins hautes, car je suis petite et lorsque les personnes étaient trop hautes, je me mettais sur la pointe des pieds et pas stable dans mes pieds, et des tensions dans mes bras* » (S.1 L55-L58). Les séances la motivent pour passer à l'action dans le quotidien : « *une envie de passer à l'action, d'avancer dans la vie, de m'autonomiser* » (S.1 L166-L167). À la troisième séance, elle a envie de jardiner, de préparer ses prochaines vacances, « *une envie de passer à l'action, de faire des choses, jardiner, prospecter pour les prochaines vacances, comme si un frein s'était enlevé* » (S.3 L79-L80).

Depuis qu'elle en a pris conscience au cours de l'entretien de la première séance, elle utilise de plus en plus la première personne et reconnaît que l'implication est différente et elle l'assume : « *J'apprends à parler de moi à la première personne en disant "je". C'est vrai que dire "je", est beaucoup plus impliquant et je parle de moi en mon nom. Ce n'est pas encore complètement gagné* » (S.2 L57-L59). Ainsi, l'entretien lui permet de clarifier et renforcer son sentiment d'existence.

6.3.4 Aspects formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Les séances sont pour elle une petite leçon de pause bienfaitrice, « *être zen et posée* » (S.3 L117) et lui permettent d'apprécier ses ressources intérieures. La remise en rythme des clavicules lui a procuré la sensation de la libération d'un frein accompagné d'un regain de vitalité et « *une envie de passer à l'action, de faire des choses, jardiner, prospecter pour les prochaines vacances, (...). Je me sens plus positive on va dire et aussi plus souple. Je me sens posée, détendue* » (S.3 L79-L81). Elle rajoute qu'elle n'a pas ressenti ni la libération, ni la remise en rythme des clavicules mais ses effets « *je me sentais mieux, plus libre* » (S.3 L85).

Les séances lui permettent de prendre conscience de son état habituel de stress, de l'emprise du mental au quotidien, où elle est « *sur les nerfs naturellement* » (S.3 L119). Elle se sent bien incarnée, « *l'impression d'avoir les pieds sur terre* » (S.3 L119-L120)

et le psychisme libéré. Elle se sent beaucoup plus présente à elle et se sent exister par comparaison aux moments où elle prend des anxiolytiques (S.3 L129-L131).

Elle a fait le lien entre la libération de la mâchoire, la remémoration « *pas très agréable* » (S.1 L77-L78) de son appareillage dentaire, la sensation des complexes (S.1 L78) vécus lors de son enfance et la capacité de libération de quelque chose de profond en elle. Les quinze jours qui ont suivi la séance d'accompagnement ont été difficiles à cause de douleurs physiques : « *Je sentais vraiment ma mâchoire douloureuse, j'ai l'impression d'avoir des crampes, je me sentais bridée* » (S.1 L79-L80). La libération de sa mâchoire a mis quelques mois à se réaliser et lui fait prendre conscience des effets enfouis, liés à son appareillage. « *Par contraste je percevais combien ma parole a été bridée, combien je n'osais pas dire, combien je n'osais pas me dire, et combien j'en souffrais* » (S.1 L80-L82). On peut constater que certaines séances peuvent réveiller des douleurs anciennes plus ou moins persistantes chez Sandra.

Lors du relâchement de son ventre lors de la deuxième séance, elle fait le lien entre ses choix possibles, le désir « *de voyager, d'être libre maintenant que mon fils est grand et le fait d'avoir un deuxième enfant, parce que ça lui ferait du bien* » (S.2 L18-L19) ou par rapport à des considérations externes. C'est au moment de l'entretien que sa réponse se clarifie et « *correspond à un état intérieur* » (S.2 L24). Elle précise, « *une sensation que je ressens au plus profond de moi et qui me dit que c'est juste pour moi dans le moment où je te parle* » (S.2 L24-L25). Elle est sûre, grâce à l'état d'accordage dans lequel elle se trouve, de ne pas vouloir de deuxième enfant pour le moment (S.2 L26).

La libération de son thorax lui a permis de faire le lien entre son état de tension à cet endroit et les propos des professeurs au sujet de son fils : « *Je te disais que lorsque tu étais au thorax je me sentais un peu serrée, et quand ça s'est libéré, j'ai immédiatement eu en tête les propos des profs de mon fils* » (S.2 L88-L89). Elle réalise qu'elle a du mal à entendre des critiques concernant son fils et cela la « *rend triste* » (S.2 L90). À travers l'entretien, elle constate aussi des effets physiques, « *la gorge se noue rapidement* » (S.2 L90-L91). Elle est touchée par sa propre histoire et la souffrance de ne pas avoir pu, au moment de l'adolescence, « *s'exprimer, de s'effacer et ne pas exister, sauf à travers les autres* » (S.2 L95). Elle reconnaît que : « *ça ne fait pas longtemps que je m'autorise à exister* » (S.2 L96). En même temps, pendant l'entretien, elle réalise la nécessité de garder cet état d'accordage qu'elle ressent, pour ne pas se laisser envahir par l'émotion et garder sa présence à elle-même. Cet état lui donne confiance en l'avenir et aux capacités de résiliences de son fils : « *Je ressens que j'ai confiance en l'avenir et je sais*

que mon fils n'est pas comme moi et qu'il s'en sortira » (S.2 L100-L101). Cependant, elle a perçu la nécessité de s'investir davantage dans ses devoirs, malgré son manque de motivation par moment, pour l'aider et l'avis contraire des professeurs qui considèrent qu'il « *est assez grand pour être autonome* » (S.2 L105). Elle se base sur son ressenti au fond d'elle (S.2 L107), qui lui indique « *qu'il a encore besoin d'être accompagné* » (S.2 L108), tout comme elle-même a encore besoin d'être accompagnée par la pédagogue (S.2 L108). Elle constate tout le potentiel possible de son cheminement : « *Je peux encore progresser. Je sais bien que j'ai encore beaucoup de choses à apprendre* » (S.2 L108- L109). Elle précise : « *Apprendre à percevoir encore plus de détails dans mon corps. Je ne sens pas tout ce que tu m'indiques pendant la séance* » (S.2 L111- L112).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Sandra découvre l'importance de l'entretien en immédiateté car il lui permet de prendre conscience de ses tensions : « *J'avais l'impression après que tu m'as demandé comment je percevais mes jambes, d'avoir un bloc de pierre, je ne m'en rendais pas compte avant* » (S.2 L120-L121). À la fin de la séance, elle perçoit par contraste la différence et prend conscience de sa libération : « *À la fin de la séance je sentais que la rotation externe de mes jambes était beaucoup plus libre. Et je les ressens beaucoup plus légères* » (S.2 L127-L129). Elle fait le même constat pour son sacrum : « *J'ai également ressenti, lorsque tu me l'a fait remarquer, parce que évidemment, il ne me serait jamais venu à l'idée de me demander comment je ressens mon sacrum, sauf s'il me faisait souffrir, qu'il était également coincé pour les mêmes raisons* » (S.2 L121-L124).

Au cours de la deuxième séance, Sandra fait la découverte d'une « *luminosité* » (S.2 L138) interne très intense. Cette « *intensité* » (S.2 L142) est nouvelle pour elle et elle l'associe à un état de « *grande paix, un apaisement et un lâcher prise* » (S.2 L139-L140). Elle apprécie les indications de la pédagogue pendant les séances, car elles lui permettent d'être plus présente à l'expérience, à la pédagogue et d'être ainsi ouverte à la nouveauté : « *Mes sensations sont plus précises, je reste plus avec toi, je découvre des choses que je n'aurais pas ressenties* » (S.2 L146-L147).

➤ *Aspect préréflexif : pensées, image, spontanées porteuses de sens*

Lors d'une prise au niveau du bras, elle a cerné la cause de ses douleurs. Elles sont dues à la pratique du *squash* durant le weekend : « *Je me revoyais en train de forcer sur ce bras pour lancer la balle* » (S.1 L157-L158). Une autre séance, elle prend conscience au moment de cette même prise au bras que sa lésion est récurrente. Elle se revoit portant des valises et y voit la cause de son problème : « *Je ne m'en étais pas rendue compte avant que tu commences à le travailler et j'ai tout de suite eu une image de moi qui portait les valises et je pense que c'est à ce moment-là que je me suis mise en lésion* » (S.2 L129-L131).

Au moment de la libération des clavicules, Sandra retrouve cette donation de sens sous forme de pensées et d'images : « *Tu m'as également libéré la clavicule, la pensée et l'image qui me sont venues pendant que tu la libérais était le fait que, en vacances on a dormi dans des lits beaucoup trop durs pour nous* » (S.2 L132-L134).

Une prise au crâne fait émerger une solution concernant le développement des capacités de son fils à l'école (S.2 L104). Elle a perçu qu'il serait bon qu'elle s'investisse davantage dans les devoirs de son fils : « *Je ressens au fond de moi qu'il a encore besoin d'être accompagné comme moi avec toi* » (S.2 L107- L108.). Elle trouve sous forme de pensée spontanée une solution pour aider son fils, « *ce qui serait bien, c'est que je m'investisse plus avec lui pour ses devoirs* » (S.2 L103- L104).

6.4 Dimension soignante

Voilà deux ans que Sandra ne prend plus d'antidépresseurs, son humeur se stabilise et ses périodes de dépression sont moins nombreuses et moins longues. (S.1 L59-L61). Ses crises de panique de moins en moins fréquentes. Elle n'est plus malade en hiver : « *D'habitude j'avais toujours une bonne grippe ou une bonne toux sèche* » (S.1 L62-L63). Elle considère que les séances ont eu un impact sur ses douleurs d'épaules et sur sa capacité de rééducation gestuelle. Elle constate que les maux de tête qu'elle avait en début de séance ont disparu en fin de séance (S.1 L171-L172).

Elle prend conscience d'un effet préventif sur un état d'immobilité encore imperçu : « *Au départ des séances je me sentais pas trop mal, je me sentais bien, enfin je croyais. C'est uniquement lorsque tu m'as pointé mon immobilité au bras par exemple qu'effectivement j'ai pris conscience que j'étais de nouveau en lésion* » (S.2 L147-L150).

Elle précise : « *C'était trop pointu pour moi pour que je puisse m'en apercevoir, je m'en serais aperçu lorsque j'aurai eu mal* » (S.2 L150-L151). Elle précise : « *Maintenant je perçois la différence, car mon bras est beaucoup plus souple et plus détendu. Je vais bien* » (S.2 L151-L152). L'entretien lui fait prendre conscience du lien entre la sensation de lourdeur de ses jambes, du blocage de son sacrum et la longue posture assise durant son voyage en avion (S.2 L123-L124). Parlant de l'accompagnement, Sandra considère que c'est une méthode qui soigne à la fois des symptômes physiques et permet de prendre forme : « *C'est à la fois une méthode qui soigne dans le sens où elle agit sur les symptômes comme par exemple mes douleurs de bras et en même temps j'apprends de moi, je me perçois mieux* » (S.1 L177-L178). Elle peut ainsi adopter des attitudes de santé au quotidien : « *Je peux apprendre à bouger autrement à la maison* » (S.1 L179). En parlant de l'efficacité de la méthode utilisée, Sandra lui reconnaît une action positive dans des domaines très différents. Elle lui trouve une action efficace sur ses états dépressifs, son stress, le soutien dans les moments difficiles de la vie (elle repense à l'accompagnement de la maladie de son père et la fin de sa vie) (S.3 L178-L179), le développement de l'attention de son fils pendant ses cours (S.3 L180), son suivi lors de son traitement d'orthodontie, ses entorses (S.3 L181) ou encore l'accompagnement pré et post opératoire de l'opération de la hernie discale de son mari (S.3 L183-L184). Sandra affirme au final : « *Après chaque séance je me sens reboostée* » (S.1 L166).

6.5 Importance du pédagogue - Caractéristiques de la relation en somatopsychopédagogie

Sandra découvre les liens de la réciprocité : « *Il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un partage. Une relation, dans le sens d'être reliée* » (S.1 L111-L112). À la création d'un lien amical et de confiance, elle rajoute un sentiment de sécurité lié à la régularité des séances (S.1 L163).

Elle voit l'importance du lien avec la pédagogue qui permet de se livrer, d'être authentique, sans peur : « *Il me permet de parler en toute confiance sans être jugée, ni influencée* » (S.2 L11-L12). Il permet de parler de ses préoccupations intimes, de changer ses représentations, de trouver sa réponse du moment, « *parler après la séance me permet de jeter un autre regard sur mes préoccupations car à ce moment-là je ressens vraiment bien ce qui vient de moi* » (S.2 L12-L14).

La démarche de recherche de la pédagogue est importante pour elle. Elle accrédite la pédagogue et la méthode : « *Ça prouve que tu te questionnes toujours, que la méthode*

n'est pas figée, que tu es toi-même en mouvement, tu expérimentes aussi sur toi, tu sais de quoi tu parles, je pense que ça donne du crédit à la méthode et la personne. C'est sérieux, ce n'est pas du bricolage » (S.3 L196-L198).

6.6 Importance de la méthode

L'entretien permet des prises de conscience comme le ressenti de ses jambes lourdes, de son sacrum coincé et de faire des liens avec sa posture, sa longue station assise durant son voyage (S.2 L119-L125), sa manière de se positionner dans la vie : « *Je m'implique beaucoup plus, je m'affirme, j'assume ce que je dis et qui je suis » (S.2 L62).*

L'entretien permet de prendre conscience de la mobilité dans le corps, de poser son attention sur des imperceptions, de déployer sa perception : « *il a fallu que tu me le dises pour que je m'en rende compte, en général j'ai du mal à sentir là où il se passe des choses, c'est bien que tu m'aides parce que sinon je ne sentirais pas grand-chose » (S.3 L88-L90).* Il permet de garder le lien avec la pédagogie pendant la séance, de préciser ses sensations, de lever des imperceptions (S.2 L146-L150). Il sert à faire des liens entre une libération anatomique ou physiologique et une sensation, par exemple une libération vasculaire et une sensation de chaleur.

Les exercices faits en séance lui permettent de corriger ses mauvaises postures « *régulièrement je fais les mêmes exercices pour corriger ce défaut » (S.1 L137).* Elle considère les séances comme « *de plus en plus agréables, c'est plaisant » (S.1 L95).*

7 Récit catégoriel de STEFFY

Signalétique :

Steffy : 44 ans

Mariée, deux enfants

Profession : responsable qualité

2 enfants

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 9 ans

Demande initiale : connaissance de soi à travers un travail corporel

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps, accompagnement du divorce

7.1 Situation de Steffy avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Steffy a vécu une nuit ce qu'elle nomme l'alignement de ses chakras. C'était pour elle, une expérience énergétique « *fondatrice* ». Depuis ce jour, elle a ressenti comme une évidence, la nécessité d'entamer un travail corporel pour comprendre ce qui lui arrivait et apprendre à mieux se connaître. (St.1 L116-L125). Elle se décrit comme étant à l'époque désincarnée et remplie de peurs : « (...) *un tout petit bouton de fleur, qui n'osait pas s'ouvrir, j'étais quelque part dans mon nuage et ma coquille protectrice, oui, j'avais peur de m'ouvrir, peur de l'échec, peur d'avoir mal par rapport à l'amour et à l'affection autour de soi, donc peur de recevoir et peur de donner.* (St.1 L98-L101). Elle se rappelle la difficulté du début de se laisser *toucher en confiance.* (St.1 L186-L187). Elle se reconnaît *imprégnée de ses précédentes expériences*, cependant elle cherche à « *apprendre à ressentir mon corps à travers une expérience corporelle* » (St.1 L69-L70). Il est encore difficile pour elle de « *définir ses sensations* » (St.1 L73). Elle nous apprend qu'elle se trouvait dans un système relationnel de séduction, « *autant par rapport à un homme que par rapport à une femme, il n'y avait pas de différence* » (St.1 L146-L147). Il suscitait délibérément « *le besoin de devoir plaire, c'était une*

composante très difficile » (St.1 L145-L146) qui la « *polluait beaucoup* » (St.1 L146), ainsi que la nécessité « *d'avoir de la reconnaissance* » (St.1 L147-L148).

7.2 Situation de Steffy après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie

7.2.1 L'évolution du projet initial.

Dès les premières séances d'accompagnement Steffy a su que la méthode lui convenait parfaitement « *pour progresser dans la vie* ». (St.1 L128) Elle a rapidement perçu une progression « *éblouissante et fantastique* » (St.1 L127). Actuellement, Steffy se sent plus incarnée, mais elle recherche à s'incarner davantage encore dans son corps et sa matière, à trouver une confiance interne et développer sa présence à elle-même (St.2 L46-L47).

Elle est dans une démarche de formation de soi à travers une expérience à médiation corporelle : « (...) *je cherche, (a) apprendre à ressentir mon corps à travers une expérience corporelle* » (St.1 L69-L70). Elle attend des séances, à apprendre à ressentir qui elle est : « *et ce qu'il y a de plus grand en moi, à travers les sensations de mon corps, à comprendre ce que je ressens et lui donner du sens, c'est pour ça que je continue nos séances* » (St.1 L110-L112) pour persévérer dans la vie. Elle cherche également à acquérir « *un niveau de sérénité plus grand* » (St.1 L139-L140) pour être plus adaptable face aux *turbulences de la vie*, le *cœur ouvert*, « (...) *et en donnant une dimension beaucoup plus androgyne à l'amour* » (St.1 L141-L142). À la fin de la deuxième séance elle ressent la nécessité de développer une stabilité dans son corps qu'elle traduit par : « *C'est avoir une présence à soi et à l'autre sans être perturbée par son humeur à lui, bref ne plus être une éponge* » (St.2 L152-L153). Cette remarque particulière concerne son rapport à son mari. Elle cherche à apprendre : « (...) *ce qui est juste pour moi dans le moment.* » (St.2 L78), gérer une situation conflictuelle de couple (St.2 L74). Au cours de la dernière séance, son objectif se transforme en accompagnement, en lien avec sa fissure du sacrum (St.4 L64-L65) suite à une chute de cheval et par rapport à sa démarche de séparation d'avec son mari (St.4 L14-L15).

7.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Actuellement elle considère le toucher de relation manuelle comme très plaisant (St.1 L186-L187). Concernant son rapport au corps, à la première séance elle ressent une plus

grande confiance, une conscience corporelle (St.1 L10), une autre profondeur. Son corps lui apparaît « (...) *beaucoup plus lourd, plus charpenté, plus structuré* » (St.1 L88). Au niveau de sa colonne, elle se perçoit beaucoup plus droite, moins vrillée, « *le côté gauche plus présent* » (St.1 L17-L19). Sa capacité d'absorption augmente (St.1 L88). Elle perçoit la libération d'une énergie à l'intérieur d'elle qui s'accompagne d'une sensation de picotement dans tout le corps, et lui procurent la sensation d'un plus grand volume et un sentiment de globalité, de reliance (St.1 L22-L27). Elle va plus loin dans sa description : « *Il y a beaucoup de mouvement sous la forme d'un fluide ou ce que j'appelle énergie, qui circule dans tout le corps, ce fluide circule de haut en bas et en même temps, il pulse comme un cœur dans tout le corps* » (St.1 L30-L32). Cette sensation de globalité se retrouve à la troisième séance et la dernière. Elle est liée à une sensation de profondeur « *ressentir ma globalité, plus d'énergie, mais incarnée, c'est-à-dire que je sentais plus de profondeur* » (St.3 L16-L18). Une sensation de globalité « *je sentais également un lien entre le haut du corps et le bas du corps.* » (St.4 L73).

À la deuxième séance, elle se sent touchée dans la profondeur des os au niveau des jambes. (St.1L91- L92) elle ressent une libération au niveau de la cage thoracique et on retrouve le terme de profondeur « *Je sens que ma cage thoracique est beaucoup plus ouverte, je respire mieux, surtout plus profondément* » (St.2 L110-L111). On retrouve cette notion à la dernière séance « *J'ai la sensation d'accéder à plus de profondeur* » (St.4 L75).

À la fin de la troisième séance, on retrouve sa sensation de respiration plus légère qui part qui part du ventre (St.3 L17-L18)

Cette perception s'accompagne d'éléments du vécu corporel en relation avec le sensible comme l'installation d'un sentiment de paix, de sérénité, de plénitude. Tout au long des séances nous trouvons également, la sensation de chaleur (St.1 L32, L61, L178), (St.3 L53) (St.4 L100, L120, L289, L293), de lumière (St.1 L85, L178), (St.4 L71, L293, L315), « *du bien-être physique* » (St.4 L102), le sentiment de présence et d'existence : « *Je me sens plus concerné, je me sens touchée, c'est agréable, c'est bon je me ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison* » (St.3 L56-L57). À propos de la perception du biorythme de son corps elle témoigne « *c'était agréable, je sentais du bon dans mon corps* » (St.4 L115-L116).

7.2.3 Changement de son rapport au psychisme

À la première séance elle perçoit une sensation agréable de libération émotionnelle avec un détachement de ses préoccupations (*St.1 L26-L27*). Elle ressent beaucoup plus de sérénité (*St.1 L8-L10*). Elle a l'impression d'être en lien à la fois avec elle-même et quelque chose de plus grand qu'elle, qu'elle nomme le divin (*St.1 L34-L41*). Elle se sent également : « (...) *plus positive, plus optimiste (...)* » (*St.1 L10-L11*). À la deuxième séance elle a ressenti *plus d'amour* pour elle-même en plus *de la confiance* en elle (*St.2 L141*), *de la paix* (*St.2 L80*) ou encore « *en paix, sereine et remplie d'amour, sans problème* » (*St.2 L154-L155*). Steffy retrouve cet état de paix à la troisième séance : « *Une impression de plénitude. Plus solide, en paix* » (*St.3 L86*), ou encore un apaisement mental qui cède la place à *de la paix intérieure* (*St.4 L75*). Elle sent même qu'elle peut se poser malgré les difficultés « *je peux me poser durant la séance malgré ce que je vis de difficile au quotidien.* » (*St.2 L71-L72*). Elle développe une confiance dans l'avenir (*St.2 L73*). À la quatrième séance elle perçoit de la lumière bleue qui s'accompagne d'une sensation agréable (*St.4 L71-L74*).

7.3 Dimension formatrice

7.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Elle ressent le besoin de prendre soin d'elle. « *J'ai besoin de me faire du bien* » (*St.2 L29*). Le plus souvent possible sauf *impératif*, elle apprend à respecter ses besoins : « *si je sens que je suis fatiguée et que j'ai un diner, je m'autorise à annuler* » (*St.1 L181-L182*). Elle cherche à être plus présente à elle-même, à ce qui se passe en elle et à ce qu'elle fait, ce qui lui permet de gagner en confiance en soi, l'aide dans la gestion des émotions, et l'autorise à ne plus être sous l'emprise des humeurs de son mari. Elle apprend à s'occuper d'elle, « *j'apprends à dire non à ce qui me fait mal* » (*St.3 L71-L72*), à garder le plus longtemps possible l'état ressenti après les séances (*St.2 L149-L153*). Elle ressent l'urgence et le besoin de mettre en place des stratégies de survie dans le quotidien, faire chambre à part, trouver un lieu pour se ressourcer et faire du mouvement, trouver des moyens pour lâcher l'emprise de son mental (*St.3 L23-L26*). Elle ressent fortement depuis la dernière séance la nécessité d'écouter et de respecter ses rythmes et de prendre du temps pour elle (*St.4 L102-L106*). À travers le toucher, elle a

appris à se masser chez elle, se faire des points d'appui (St.1 L189-L191). Elle apprend à prendre conscience des tensions qu'elle ne percevait pas en arrivant (St.3 L82-L86).

Elle apprend à avoir de nouveaux repères qui lui indiquent qu'elle n'est plus accordée et qu'une nouvelle séance est nécessaire : « *Je sens que je tourne en rond dans mes idées. Alors je sais que je ne suis plus accordée* » (St.2 L53-L54).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Elle est consciente que l'accompagnement lui permet d'apprendre de son corps, elle développe sa perception ses « *sensations corporelles se précisent* » de plus en plus et elle se sent plus présente (St.1 L175-L176). À la première séance elle confirme : « *Je me suis sentie et maintenant aussi, plus présente à moi-même* » (St.1 L81-L82). Elle précise les effets : « *Ça m'ouvre une autre facette de moi-même, une autre perception, plus grande* » (St.1 L82-L83) ; un potentiel de transfert dans le quotidien à travers l'écoute des signaux que son corps lui envoie c'est-à-dire : « *Du bien-être, des douleurs, de la lumière, de la chaleur* » (St.1 L178). Elle confirme : « *Je m'écoute dans mon ressenti face à une situation ou un évènement, c'est ce que tu m'apprends* » (St.1 L180-L181). Après la première séance elle a également la sensation de développer sa perception en étant, « *ni dedans, ni dehors* » (St.1 L38), elle a la sensation d'être en lien avec elle-même et « *en même temps avec quelque chose de plus grand que moi* » (St.1 L39), pour elle « *c'est le divin qui est à la fois en soi et à l'extérieur de soi* » (St.1 L40). Cette sensation s'accompagne « *d'une grande sérénité* » (St.1 L41). De ce fait elle témoigne : « *j'apprends à être plus reliée au divin c'est-à-dire, à être plus reliée à moi et à me sentir plus reliée aux choses, aux objets, aux êtres humains.* » (St.1 L43-L44). À la deuxième séance, elle perçoit nettement une différence de perception d'elle-même et des événements entre le début et la fin de la séance. (St.2 L140-L142). Elle rajoute à propos de l'accompagnement : « *Je ne suis plus la même avant et après les séances. C'est très clair pour moi* » (St.2 L156-L157). Elle fait le lien entre « *le travail corporel et la manière de voir ou de gérer une situation* » (St.2 L155-L156). Steffy réalise qu'elle a du mal à recevoir et que pendant les séances « *quand je suis avec toi ça ne pose aucun problème* » (St.3 L94). Elle fait le lien avec le quotidien et pense « *qu'il y a sûrement plein d'autres opportunités dans la vie où je peux recevoir et je ne sais pas saisir ces opportunités. Il faut que j'apprenne à rester moi-même.* » (St.3 L95-L96). Elle perçoit que les séances lui autorisent un accès à plus de profondeur : « *(...) je me sentais plonger en moi et ainsi j'espère que la séance restera en profondeur* » (St.1 L90). Elle

constate qu'à travers l'accompagnement elle apprend « *la patience* » (St.4 L410). Les séances sont un repère pour la situer dans son ressenti corporel par rapport à son sentiment d'incarnation : « *Je ne me sentais pas complètement désincarnée depuis la dernière séance, il y a quinze jours, ça a l'air de tenir, il y a une sacrée différence par rapport au printemps* » (St.4 L123-L125). Elle considère que le sentiment d'incarnation est important pour persévérer dans la vie (St.1 L195-L196). L'accompagnement lui a permis d'apprendre à aimer être touché et toucher l'autre (St.1 L203-L204). Le toucher a pris de l'importance « *c'est une dimension extrêmement importante pour moi, le toucher* » (St.1 L190-L191).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Elle constate que l'accès à un toucher de relation de confiance ne va pas de soi : « *Ce qui me plaît beaucoup, mais qui était difficile au départ, c'est de se faire toucher, je rajouterais, toucher en confiance* » (St.1 L186-L187).

La transformation de son mode d'appréhension, de soi et du monde, ne va pas de soi non plus : « *je reste imprégnée de mes précédentes expériences* » (St.1 L69-L71). Par moment, son mode « *trop dans l'action* » (St.4 L396) lui font perdre sa présence : « (...) *je me disperse et je me perds* » (St.4 L393-L396). L'extrême éloignement d'elle-même et de son corps la fait souffrir (St.3 L74-L75), lui occasionne des troubles physiques : « (...) *l'envie de vomir* » (St.3 L40). Cependant, elle ne dispose pas encore de tous les repères conscients qui lui révéleraient son manque de présence à elle-même. Les séances sont un révélateur de ce manque de présence : « *C'est souvent quand je suis sur la table et que tu poses tes mains sur moi, que je m'en rends compte de mon éloignement. Je perçois mes tensions, des zones plus ou moins douloureuses.* » (St.3 L77-L79)

La perception d'une sensation nouvelle ne permet pas toujours de la définir, de la nommer et de la comprendre, c'est un processus qui prend du temps. (St.1 L73). Cette découverte peut créer un inconfort : « *L'entre deux séances peut parfois se présenter comme inconfortable "je ne suis plus ce que j'étais, je ne suis pas encore"* » (St.1 L158-L160).

Elle reconnaît qu'il est difficile de maintenir la présence à soi dans toutes les circonstances émotionnelles de son quotidien. « *J'aurais besoin d'apprendre à rester plus stable dans ma présence, ne pas me laisser influencer par l'atmosphère qui règne à la maison. C'est pour ça que je viens* » (St.2 L98-L100). Les emprises du quotidien

estompent les effets des séances au bout de deux ou trois jours et permettent le retour de l'emprise du mental (St.2 L51-L53). Lorsqu'elle se sent trop éloignée d'elle-même, les exercices perdent de leur efficacité et nécessitent l'intervention du pédagogue pour se retrouver (St.2 L54-L55).

Malgré les bonnes résolutions après les séances, elle sait qu'elle se disperse au quotidien et ne prend pas assez de temps pour elle (St.2 L156-L157). Le passage à l'action dans la durée reste difficile. Elle effectue ses exercices pendant deux ou trois jours après les séances puis elle oublie : « *Je me laisse happer par le quotidien et surtout mon mari* » (St.2 L65-L66).

Elle reconnaît qu'avant la fracture de son sacrum, elle avait du mal à respecter la lenteur dans son quotidien : « (...) *parce que je suis toujours obligée de faire vite au niveau du travail* ». (St.4 L112), elle reconnaît l'importance de la lenteur qui lui permet de rester présente à elle-même : « *J'ai pris conscience qu'il fallait quand même que je fasse doucement* » (St.4 L76-L77).

Elle ressent l'impact de la séance sur sa réflexion : « *les mots viennent de ma globalité, de ma spontanéité je dirais, justement je ne réfléchis pas pour trouver les réponses, je les laisse venir de l'intérieur* » (St.3 L88-L90) et reconnaît que la difficulté « *est de ne pas retomber dans le piège du mental* » (St.3 L90-L91).

L'effet soignant de la méthode n'est pas forcément immédiat « *il faut plusieurs séances pour libérer une tension rebelle* » (St.4 L234-L235).

La capacité de garder une « conscience témoin » dans le quotidien ne va pas de soi (St.2 L92-L96).

Les séances n'apportent pas toujours de réponses à ses préoccupations « *j'aimerais avoir rapidement une réponse à mes questionnements et ce n'est pas toujours le cas après une séance* » (St.2 L133-L134). Elle reconnaît que par manque de confiance et de patience, elle est tentée de chercher des réponses ailleurs qu'en elle-même : « *je sais que suis aussi tenté de chercher mes réponses à travers d'autres personnes ou dans les livres, j'en suis consciente.* » (St.2 L130-L131)

Garder son attention sur ses sensations pendant les séances est difficile lorsque le mental est envahissant je reconnais que je pense et ressasse beaucoup, « *J'ai mesuré combien j'ai du mal à garder mon attention sur mes sensations* » (St.3 L7-L8)

Toute l'ampleur de l'expérience n'est pas disponible pour la personne, Steffy reconnaît l'importance de la directivité informative : « *C'est parce que tu me guidais que*

j'arrivais à lâcher mon mental et à rester en contact avec toi, et revenir à mon ressenti au niveau du corps » (St.3 L45-L46).

Steffy reconnaît que la pédagogue et elle ne partagent pas toujours le même point de vue concernant l'interprétation des phénomènes perçus durant la séance. Citation de la pédagogue : *« je ne partage pas ton expérience par rapport à l'énergie, les chakras, le magnétisme. Ça ne concerne pas le Sensible » (St.4 L380-L381).* Paradoxalement, lors de la première séance Steffy témoigne : *« Si je compare par rapport à un travail énergétique et avec différents magnétiseurs, quand on commence à faire des techniques de visualisation ça reste dans du visuel et du coup on plane beaucoup plus, beaucoup plus rapidement et après c'est beaucoup plus difficile de réintégrer la réalité, ici avec toi, je me sens en sécurité, je me sens beaucoup plus ancrée dans mon corps et pour moi c'est nécessaire pour pouvoir continuer dans la vie » (St.1 L192-L197).*

➤ *Changement d'attitude*

Autant se laisser toucher en toute confiance était difficile pour elle au début de l'accompagnement, autant aujourd'hui il est devenu *plaisant (St.1 L186-L187)*. Elle découvre un changement d'état psychique entre le début des séances et à la fin de la séance : *« (...) je suis mes préoccupations et en fin de séance, je les observe. (St.3 L82)* Le travail corporel a une action sur le psychisme *« Il est un lien entre le travail corporel et la manière de voir ou de gérer une situation » (St.2 L155).* Steffy aspire à plus d'authenticité *« j'ai du plaisir à être de plus en plus moi-même et aimer ce que je fais, j'aime nos séances » (St.4 L394-L395),* à devenir responsable de ses décisions, *« si je sens que je suis fatiguée et que j'ai un diner, je m'autorise à annuler (...) il y a parfois encore des impératifs, mais à ce moment là je suis consciente que c'est en trop » (St.1 L180-L184).*

Steffy a l'impression que les séances lui permettent de prendre de la distance face à ses préoccupations ce qui lui permet *« de clarifier la situation, de savoir ce qu'elle veut » (St.3 L61).*

Steffy a découvert sa féminité et un nouveau mode relationnel non plus basé sur la séduction mais plus neutre, un amour androgyne qui l'autorise à s'ouvrir à l'autre. Elle est plus présente aux autres, à ses actes du quotidien *(St.1 L143-L149).*

Face à une situation délicate, elle a découvert comment prendre du recul et cesse de se précipiter dans l'action. Elle apprend à se poser et à entrevoir la situation sous un autre angle afin de trouver la meilleure solution : *« C'est dans ces moments que je sais que je*

suis incarnée » (St.4 L194-L195). Les séances sont un repère pour la situer dans son ressenti corporel par rapport à son sentiment d'incarnation (St.4 L122-L124). La qualité de présence peut être difficile à installer en début de séance lorsqu'elle est sous l'emprise du mental (St.3 L19-L21).

Garder sa présence corporelle est encore difficile pour elle. Dans le quotidien elle a repéré que la perte de rapport à elle-même peut se traduire à l'extrême par des nausées. Cet état l'oblige à s'isoler, à se poser, dormir une heure, puis elle utilise les outils de la méthode qui lorsqu'ils arrivent à leur limite d'efficacité nécessitent l'intervention de la pédagogue (St.3 L36-L37).

Les séances la mettent dans un état optimiste (St.2 L110-L111). Elle est capable de ressentir et d'éviter les personnes qui la déstabilisent dans le moment (St.2 L161-L162) et elle gagne en confiance en elle (St.1 L11).

➤ *Capacité de résilience*

Malgré son changement de statut familial (séparation de son mari), elle assume son quotidien : « (...) *je continue à vivre et je remplis mes journées de choses positives et il y a des jours avec et des jours sans, mais ça fait partie de la vie* » (St.4 L37-L39). Son challenge est de réussir au mieux sa séparation « *vivre sa séparation sereinement* » (St.4 L150).

Sa chute devient une opportunité pour s'occuper d'elle « *je vis ce qui m'est donné à vivre au fur et à mesure* » (St.4 L127-L128) Elle est obligée de donner la priorité à ses sensations corporelles « *Je suis obligée d'écouter mon corps avant ma tête* » (St.4 L129). Ceci devient une opportunité pour apprendre de son corps et le respecter (St.4 L130). Les séances ont un impact sur sa pensée, elle émane d'un autre lieu. Steffy prend le temps de la réflexion et apprend à valider la pensée qui émane de son intériorité (St.4 L146-L155). À travers cet accès à sa pensée Sensible, elle se valorise elle-même, « *je laisse venir et en même temps, je me sens présente dans mon corps* ». (St.4 L149).

Elle voit une opportunité de changement d'attitude et de comportement à travers sa fracture du sacrum. Elle lui impose d'affronter à sa difficulté, la lenteur et l'oblige à changer le rythme de son quotidien (St.4 L108-L111).

7.3.2 Relation aux autres

➤ *Relation aux proches*

Malgré ses efforts, sa relation avec le père de ses enfants devient par moments ingérable (St.3 L28-L34) et il lui arrive de se perdre à son contact. (St.3 L12-L13). À la quatrième séance, elle constate le changement de relation avec lui. Elle perçoit également lorsque les moments deviennent propices à une conversation avec lui tout en respectant ses conditions. Elle se sent plus solide face à lui : « *Je ressens que c'est le bon moment pour lui parler, je suis OK avec ça et je me sens plus solide* » (St.4 L154-L155).

Elle découvre que le massage peut être une nouvelle forme de communication avec ses enfants (St.1 L204). Elle constate qu'après les séances, la communication avec son entourage est différente, car elle se sent plus à l'écoute d'elle-même et du coup des autres (St.4 L153-L154).

➤ *Relation au pédagogue*

Une relation de confiance s'est installée entre Steffy et la pédagogue (St.1 L11-L13). Elle confirme cette relation de confiance à la quatrième séance malgré ses divergences d'opinion avec elle : « *Je ne me suis jamais sentie jugée malgré nos divergences de points de vue. Tu ne cherches pas à avoir du pouvoir sur moi, tu es accueillante, je me sens respectée et écoutée. Je peux tout te dire. Je me sens en confiance* » (St.4 L400-L402). L'appellation "réciprocité" avec la pédagogue « *raisonne fort* » en elle (St.4 L382).

➤ *Relation en général*

Elle se sent plus tolérante et moins dans le jugement. Elle se perçoit comme moins centrée sur elle-même et plus ouverte aux autres (St.1 L165-L166). Elle se sent capable de toucher physiquement l'autre lorsqu'elle le ressent (St.1 L202-L203).

➤ *Passage à l'action*

Dans le quotidien, elle apprend à se faire du bien, se masser, se faire des points d'appui (St.1 L189-L191). Elle masse ses enfants. Elle a appris à « *aimer être touchée et toucher l'autre* » (St.1 L203-L204). Face à ses difficultés de couple, elle trouve des voies de passage pour garder sa stabilité : « *Il est impératif que je trouve des moments pour moi dans un endroit neutre* » (St.3 L8-L9). Les séances l'aident à passer à l'action par

rapport à des démarches qu'elle juge « *matérialistes*, » administratives ou financières concernant sa séparation (St.4 L25-L26). Ces capacités sont étroitement liées au travail corporel qui lui permet de prendre de la distance par rapport à son « *émotionnel* » (St.4 L26-L28).

À la première vague de licenciements professionnels dont elle a la charge, elle met en place des stratégies qui lui permettent de « *maintenir sa globalité* » « *et son intériorité* » avant l'affrontement de la difficulté professionnelle (St.2 L157-L159). Ce qui lui fait dire : « *Je suis sûre que la décision viendra de la globalité de ma personne et non pas juste de ma tête* » (St.2 L159-L160). Lors de la deuxième vague de licenciements professionnels à venir, elle espère que sa capacité à « *être ancrée dans mon corps* » va lui permettre d'être au plus juste. Elle espère comme pour la deuxième séance que la décision de licenciement émanera de « *la globalité du corps* » par contraste à une logique intellectuelle (St.4 L141-L142), et sera la plus humaine possible (St.4 L144).

Lorsqu'elle se sent désaccordée parce qu'elle tourne en rond dans ses idées, elle fait des exercices qui l'aident dans un premier temps (St.2 L53-L54). L'accordage lui permet d'articuler son quotidien autrement, car étant moins dans la précipitation ses décisions sont plus proches de sa réalité interne (St.4 L200-L203)

7.3.3 Aspect formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Elle a vécu la séance avec la sensation « *d'une nouvelle étape* », connectée à la vie, « *je me sens comment dire de nouveau sur mon chemin, avec la possibilité d'avancer dans la vie. Je me sentais très rapidement plus concernée* » (St.4 L66-L68).

Elle a conscience que l'accès au sensible lui offre la capacité de mettre en place une « *conscience témoin* » durant les séances concernant ses émotions : « *Je peux l'observer ma colère, c'est nouveau, une part de moi est stable et neutre* » et de percevoir la situation sous un autre angle (St.2 L91-L95). Elle reconnaît la difficulté de le transposer dans le quotidien.

Elle est agréablement surprise de s'apercevoir que malgré les difficultés du quotidien, elle arrive à se poser durant la séance (St.2 L70-L74) et prend conscience de la nécessité de développer ses perceptions internes pour connaître ce dont elle a besoin par rapport aux décisions de couple, « *pour savoir ce que je suis prête à accepter ou pas* » (St.2

L74). Au cours de l'entretien en post immédiateté elle est capable de ressentir quand elle perd sa sensorialité et se laisse envahir par le mental (St.3 L28-L34).

À la deuxième séance elle se sent soulagée du « poids » qu'elle porte « dans son dos » et sa respiration devient plus profonde et libérée (St.2 L108-L111). Ceci lui procure un état d'esprit optimiste : « Je viens de réaliser qu'il n'y a pas que du mauvais par rapport à ma situation personnelle » (St.2 L107-L108).

Elle fait le lien entre sa désincarnation en début de séance qu'elle attribue à trop de contrariétés et la prise de conscience que cet état est lié à une contrariété qui lui a provoqué un état de colère qui l'a mise « hors d'elle » (St.2 L142-L145). Elle ressent que les séances et la parole lui permettent de renforcer son sentiment d'incarnation (St.3 L56-L58).

Elle fait le lien entre sa douleur rénale qui a disparu au moment de la sensation de libération de son diaphragme (St.2 L145-L146). Elle ressent alors la nécessité d'une séance rapprochée, liée à son besoin d'être accompagnée pour arriver à une stabilisation dans son corps (St.2 L146-L148).

Elle fait le lien entre la construction de la globalité de la jambe au niveau de la hanche, son intention de lâcher-prise et de faire confiance à la pédagogue, et l'état de « pur bonheur » (St.1 L154) qui s'est établi et a perduré durant toute la séance (St.1 L152-L155).

Elle fait le lien entre la libération de la clavicule et une sensation de chaleur, de profondeur, de vitalité et de globalité (St.3 L48-L54). Une prise au niveau du diaphragme lui a fait ressentir des douleurs costales, un poids sur l'estomac, des frissons et une grande tristesse. Cet état a fait place au moment de la libération du diaphragme, à la présence d'une lumière bleue associée à une sensation de lien entre le haut et le bas du corps, de paix, de présence et de profondeur (St.4 L68-L75).

Lors d'une prise du bassin, elle a senti au départ sa difficulté à lâcher prise, et ceci en l'absence de douleur, puis un grand froid. Lorsqu'elle a perçu que son sacrum se déposait dans la main de la pédagogue et une mobilité de celui, une chaleur a diffusé dans tout le corps avec la sensation de : « (...) fragilité de la libération comme si elle avait encore besoin de temps pour se consolider » (St.4 L100-L101). Cet état s'est accompagné d'une grande respiration de soulagement, associée à du bien-être et la prise de conscience de la nécessité de s'autoriser à prendre du temps pour s'occuper d'elle et d'accepter de changer ses rythmes. Avoir accès à la lenteur « oblige à rester présente et respecter un rythme physiologique » (St.4 L94-L106).

Le travail en mouvement lui provoque parfois des bouffées d'angoisse. Par exemple le travail sur sa jambe droite a révélé sa peur de l'avenir, « *d'avancer dans la vie en toute confiance* » (St.4 L344-L345), cependant et : « *très rapidement l'angoisse fait place à une grande confiance dans la Vie* » (St.4 L347). Elle est ainsi persuadée « *d'évacuer des mémoires négatives* » (St.4 L349). Ces moments nécessitent de laisser se dérouler le processus interne, elle précise : « *je me connecte au divin en moi* » (St.4 L354) qui transforme l'angoisse en confiance. Elle associe la sensation de blocage de son sacrum, que lui a fait remarquer la pédagogue, à de la souffrance. Des images se sont déroulées à ce moment là, celles d'un accident qu'elle a vécu et le film de ses grossesses. Ils étaient associés à des sensations de souffrances : « *comme si les impressions désagréables se nettoyaient pour que je puisse passer à autre chose. C'est vraiment le thème de la renaissance* » (St.2 L117-L118). L'attitude de la pédagogue et la sensation de sa solidité, la confiance qu'elle lui accorde, ses paroles qui l'incitaient à prendre son temps, la longueur du point d'appui, ont été des faits très importants pour elle. Malgré sa difficulté à rester dans son intériorité et son envie de fuir, ces éléments l'ont aidée ; elle se sentait soutenue et sécurisée (St.2 L121-L127).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Elle perçoit de la chaleur avec la sensation d'une dilatation de son corps au moment d'une prise au niveau du bassin : « *une perception que mon corps s'agrandissait où agrandissaient ses limites. J'ai l'impression que mon corps se dilate* » (St.1 L33-L34).

Elle fait le lien entre des tensions résiduelles en fin de séance : « (...) *juste encore quelques tensions au niveau du cou, c'est tout à fait gérable. Je sens que c'est en lien avec le sacrum* » (St.4 L63-L66). Un lien entre la sensation nouvelle d'une globalité anatomique, de la cage thoracique à l'arrière de la colonne vertébrale, et la sensation d'un volume qui va au-delà de l'anatomie et de sa conception de Kundalini. Elle a la sensation d'une ouverture à quelque chose de plus grand : « *une autre facette de moi-même, une autre perception, plus grande* » (St.1 L79-L84). Les séances amplifient ses sensations (St.2 L60-L61).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

À la fin de la séance : « *les mots viennent de ma globalité, de ma spontanéité* » (St.3 L89-L90). Elle fait le lien entre sa difficulté à recevoir de la pédagogue pendant la

séance, et sa difficulté à recevoir dans le quotidien, ce qui lui oblitère des opportunités (St.3 L93-L96).

Steffy compare ses manières de gérer une préoccupation avant, et depuis l'accompagnement : « *je gérais des tas de pensées et d'hypothèses dans l'espoir de trouver une réponse, j'entraîs, (bon des fois encore) dans des doutes et des confusions pas possibles* » (St.4 L31-L32). Elle reconnaît que depuis l'accompagnement, aidée par la pédagogue, les séances lui permettent de se recentrer sur son ressenti lorsqu'elle a une préoccupation. Cette action lui permet de « *ressentir plus clairement mes besoins du moment, mes élans de vie* », (St.4 L30-L31). Elle accède ainsi à des pensées spontanées porteuses de sens, un lieu d'articulation entre perception et pensée : « *soudain sans crier gare une pensée émerge pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance, qui entre en résonance et procure un soulagement* » (St.4 L29-L34). Elle précise que ce mode de fonctionnement est possible par la confiance qu'elle accorde au pédagogue : « *je me sens soutenue, respectée dans mes choix de vie et surtout pas influencée, j'ai entièrement confiance en toi* » (St.4 L34-L36).

Elle précise plus loin que le travail corporel nourrit et enrichit sa réflexion. Il peut constituer le point de départ d'une réflexion et être une opportunité d'apprentissage pour « *éviter de me remettre dans la même situation* » (St.4 L225-L226). Elle relie une tension physique à une émotion – la peur, la colère ou d'autres –, une souffrance qui est en lien avec un événement proche ou du passé : « *C'est comme si le corps raconte mon histoire et parfois la tension qui disparaît laisse la place à un soulagement sans savoir l'origine de cette tension. Parfois il faut plusieurs séances pour libérer une tension rebelle* » (St.4 L228-L230). Parfois le sens se donne sous forme de « *pensée spontanée ou d'images ou à travers une phrase d'un livre* » (St.4 L220), soit « *lors de la séance ou de plusieurs séances ou à un moment quelconque la réponse est claire* » (St.4 L217).

Le lien entre le haut du corps et le bas l'a soulagé de son poids à l'estomac, lui a permis un accès à sa profondeur, accompagné d'une sensation de paix, d'être posée et la prise de conscience de la nécessité de faire doucement dans le quotidien (St.4 L73-L76).

7.4 Dimension soignante

Elle reconnaît que la méthode l'a soulagée pour « *des problèmes de cervicales, de pneumopathie, de cheville (...)* » (St.1 L106-L107), où pour des douleurs aux yeux suite à une opération (St.1 L198-L200).

Elle a eu le réflexe immédiat de prendre rendez-vous pour une séance après l'annonce de sa fracture du sacrum (St.4 L44-L46). La séance a eu une incidence sur sa capacité à s'asseoir à nouveau et sur sa sensation de chaleur interne (St.4 L86-L88).

Elle associe à la méthode, la capacité de remettre en mouvement ce qui est immobile, en complémentarité de l'ostéopathie (St.4 L370-L377), « *un travail sur l'impact du choc sur le corps et le psychisme* » (St.4 L49-L54). Elle permet de mettre en évidence un déséquilibre postural, de le comprendre et de le corriger (St.4 L205-L220). Les séances lui permettent de mieux gérer le stress (St.4 L232-L237).

7.5 Importance du pédagogue

7.5.1 Caractéristiques de la relation en somato-psycho-pédagogie

Lorsqu'elle arrive avec une préoccupation uniquement mentale, la pédagogue lui permet de se recentrer sur son moi ressentant : « *je gérais des tas de pensées et d'hypothèses dans l'espoir de trouver une réponse* » (St.4 L31-L32). Ses indications permettent de relâcher le mental, de se recentrer sur ses sensations et développer son attention (St.3 L6-L8). De ce nouvel état « *une pensée émerge pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance, qui entre en résonance et procure un soulagement* » (St.4 L33-L34).

Elle fait confiance au toucher de la pédagogue (St.4 L94-L106). Sa confiance en elle est totale. Sa présence et sa neutralité lui permettent un lâcher-prise agréable (St.1 L11-L13), propice aux confidences (St.1 L130-L131), qui permet de se sentir en sécurité, accompagnée durant les moments de changement de sa vie (St.2 L165-L167).

Elle pense que la solidité, la présence et la patience de la pédagogue lui a permis de traverser des endroits de souffrance (St.1 L195-L198). Elle ne se sent pas influencée dans ses choix de vie, mais soutenue par elle (St.4 L35). Elle la considère comme une grande sœur, une personne d'expérience (St.4 L360-L361), et de grande importance. Elle a un profond respect pour son travail (St.4 L363-L364) et ressent une complicité

avec elle. Derrière la méthode il y a une personne et les deux sont importantes (St.4 L367-L368).

Le fait de ne pas toujours partager la même théorie ou le même registre du Sensible que le pédagogue ne la dérange pas (St.4 L383-L384) elle ne se sent pas jugée, mais accueillie dans sa différence, respectée et écoutée (St.4 L400-L402). À son regard, la pédagogue et sa méthode son importantes pour réaccorder la personne lorsque les exercices individuels ne suffisent plus (St.2 L55).

7.6 Importance de la méthode

Elle considère cette méthode comme une approche holistique de la personne : « *Un outil formidable et puissant d'accompagnement sur notre chemin de Vie* » (St.4 L357) qui possède une dimension soignante et formatrice : « *autant dans mes problèmes de santé, comme par exemple des problèmes de cervicales, de pneumopathie, de cheville et également dans un accompagnement émotionnel et spirituel. C'est vraiment très puissant pour moi* » (St.1 L106-L108). Elle lui permet de se découvrir, de trouver des repères internes qui lui indiquent qu'elle est incarnée (St.4 L195-L199), lui permet de répondre à sa quête spirituelle (St.4 L2327L238). Certaines séances procurent énormément de bien-être. Dans son quotidien elle se sent plus présente à ses actions, ses relations et elle est consciente de ces changements (St.1 L131-L136). Elle permet de mieux ressentir et comprendre ses perceptions internes (St.4 L167-L170), leur donner du sens, soit le sens se donne spontanément et permet de mettre en place des actions dans le quotidien (St.4 L182-L184).

L'entretien post-immédiateté lui permet de clarifier et de valider son ressenti et d'apprendre de son expérience : « *Je me rends compte que mettre des mots m'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée* » (St.3 L57-L58). De la recentrer dans le registre du sensible (St.1 L206-L213). Cette capacité lui permet d'avoir des repères pour connaître ses besoins, se situer face à une situation (St.3 L70-L72). Par moment l'entretien permet l'émergence d'une solution face à une problématique de vie (St.4 L33-L36).

Les informations transmises durant la séance lui permettent d'être en réciprocité avec la pédagogue, de garder sa présence à soi, d'aller vers la nouveauté perceptive, d'accéder au registre sensoriel, de donner du sens à une image ou à une couleur perçue. « *Lorsque*

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

je vois ces images ou ces couleurs, je sais que c'est le bassin où autre chose qui a lâché ou s'est réincarné par exemple » (St.1 L212-L213).

Le recentrage sur le ressenti corporel face à une difficulté, permet de ressentir ses besoins du moment, ses élans de vie (St.4 L30-L31), et évite ainsi que je « *tourne en rond dans mes idées* » (St.2 L53). La durée du point d'appui est important elle permet de laisser du temps à la personne (St.2 L126).

8 Récit catégoriel de VERO

Signalétique :

Véro : 40 ans au moment de la recherche

Mariée,

Un garçon de 16ans

Profession : professeure agrégée

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 4 ans

Demande initiale : douleurs dans tout le corps

Demande actuelle : accompagnement d'une démarche de connaissance de soi

8.1 Situation de Véro avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Véro est arrivée au cabinet, recommandée par une collègue. Elle venait pour des douleurs physiques et « *au bord du burnout* » (V.1 L85-L86). Elle se décrivait comme une personne : « *Morte, très fragile, hypersensible, très nerveuse* » (V.1 L81), qui manque de confiance en elle, dominée et étouffée par son mari. Elle n'existait qu'à travers lui. Elle se sentait seule au monde, malheureuse, la larme facile, épuisée. Elle présentait un complexe d'infériorité : « *J'étais dans l'attente de l'autre pour combler mes besoins. J'étais mal dans ma peau* » (V.2 L49-L50). Elle oscillait entre un comportement agressif et dépressif (V.1 L110-L111), toujours sur la défensive, ne supportant pas la contrariété. Elle se souvient que sa tête et son corps étaient remplis d'angoisse. L'angoisse et le contrôle dirigeaient sa vie pour assurer le comblement de ses besoins (V.2 L50-L54). Elle avait besoin d'aide, « *je voulais avant tout sortir de ma galère, ne plus connaître ces états de dépression* » (V.1 L88). Très rapidement sa seconde motivation fut de réussir son agrégation, de se débarrasser de son état d'angoisse, de progresser dans la vie, de devenir plus autonome.

Le toucher de relation était difficile pour elle, elle avait un comportement de fuite. « *Tu te souviens j'avais mal partout et j'avais même du mal à me laisser toucher. Je fuyais tout le temps* » (V.2 L51-L52).

8.2 Situation de Véro après l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie

8.2.1 L'évolution du projet initial.

Dès la fin de la première séance d'accompagnement, Véro était persuadée que la pédagogue avec qui elle se sentait en confiance, pourrait lui apporter plus qu'un soulagement physique. En plus, la méthode lui convenait bien. Elle avait pris conscience que « *mes douleurs physiques étaient en lien direct avec ma tête* » (V.1 L97-L98). Actuellement, sa motivation est le développement de la connaissance de soi et l'accès au plus humain d'elle-même (V.3 L157-L158), ou encore, « *j'ai vraiment envie d'être moi, être en harmonie avec moi-même et les autres. J'ai envie de vivre* » (V.1 L123-L124).

8.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Elle témoigne que l'accompagnement développe son ressenti interne. Par exemple, elle décrit la perception d'un fluide ou une substance qui circule dans sa globalité corporelle. À la première séance, elle le retrouve en le décrivant comme : « *Quelque chose qui bouge dedans, qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivant. Je prends du volume* » (V.1 L30-L31). Une chose qui lui « *procure une sensation de globalité ou d'unité, de la saveur* » (V.3 L202), elle rajoute « *ça me procure de l'énergie, la pêche, je ressens un pétilllement* » (V.3 L204-L205). Elle sent également qu'elle a gagné en liberté de mouvement, en souplesse, en espace intérieur dans tout son corps (V.1 L14-L16). Elle intègre son anatomie, elle perçoit son squelette et arrive à le ressentir dès la deuxième séance (V.3 L20-L21). À la troisième séance, elle ressent un rééquilibrage entre son côté gauche et droit et au niveau du cœur (V.3 L68-L69).

8.2.3 Changement de son rapport au psychisme

À la troisième séance, elle constate que ce vécu corporéisé interne développe son sentiment d'existence, « *je me sens vivante* » (V.3 L18), « *je suis de plus en plus moi-même* » (V.3 L207). Elle l'associe à sa capacité d'être elle-même (V.3 L168). Elle accède à sa profondeur qui lui procure un sentiment de paix et d'existence : « *en fait je me ressens dans ma profondeur, jusque dans les os, la cervelle, ma chair, et je suis de plus en plus moi-même* » (V.3 L204-L207). Depuis l'accompagnement elle a la sensation

de se réapproprier sa vie (V.3 L214-L215), gagne en confiance en elle et dans la vie (V.3 L227).

8.3 Dimension formatrice

8.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Elle réalise qu'en même temps que la pédagogue la soigne – elle « *ne ressent plus la douleur* » (V.1 L127) de sa cheville – elle apprend à prendre soin d'elle, « *des autres, à décoder les messages du corps, à comprendre des choses qui vont me permettre de mieux vivre mon quotidien* » (V.1 L142-L144). Elle constate que la première personne capable de lui donner de l'affection, c'est elle-même (V.2 L60-L61). À la troisième séance, elle découvre que plus elle est consciente de son espace intérieur, plus il est nécessaire d'en prendre soin, d'écouter ses besoins : « *Le jardin est agrandi et ça va me demander beaucoup plus d'entretien. Pour conserver cet espace libre je sais qu'il va falloir que je sois attentive à mes besoins et que je dois m'écouter* » (V.3 L76-L78). Elle reconnaît que l'accompagnement lui permet, de prendre du temps pour elle (V.1 L131).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

L'accompagnement lui permet de se poser, (V.3 L75), de se laisser faire, (V.1 L131), (V.3 L32), (V.3 L45), mais en même temps, de développer sa présence (V.1 L132), d'apprendre (V.1 L73) qui elle est (V.1 L123), notamment à se ressentir, (V.1 L133), comprendre ce qu'elle ressent, apprendre à mettre des mots dessus (V.1 L132), à affiner ses perceptions, à accorder le corps et la tête. Elle reconnaît que « *les deux sont liés, le corps et le psychisme, ça va dans les deux sens* » (V.3 L130). Elle explique que « *le corps donne des informations au cerveau et le cerveau donne des informations au corps le tout est d'en avoir conscience* » (V.3 L130-L132). Elle est convaincue de la nécessité d'un apprentissage pour « *apprendre à prendre conscience de ces infos et à les comprendre* » (V.3 L132-L133). En ce sens, elle apprend « *à écouter ce que je ressens, (...) les autres* » (V.3 L208-L209).

On constate une évolutivité dans les séances. Par exemple, elle perçoit la troisième séance comme très puissante, elle lui offre la capacité d'agrandir son espace intérieur (V.3 L210), de se sentir à la fois très présente, de sentir ses contours anatomiques, et même au-delà (V.3 L211-L212), de gagner en volume.

À la fin de la première séance, elle ressent « *une forme de fatigue* » (V.1 L12), par sa mise en travail et en même temps elle se sent plus posée, relaxée, libérée. Elle ressent que cette séance œuvre dans la continuité des deux séances précédentes par rapport à un travail au niveau de son cœur. (V.1 L20-L21). L'accès à la profondeur lui permet de le ressentir « *devenir vivant, devenir mien* » (V.1 L23). Elle entrevoit tout le potentiel formatif : « *Je perçois que j'ai vraiment la possibilité d'avancer, de m'ouvrir à la nouveauté* » (V.1 L51-L52). De cette séance, elle apprend qu'elle doit, « *rester connectée avec cette chose-là* (cet état de confiance et de sérénité) *et ne pas la quitter pour bien l'incarner* » (V.1 L54-L55), ce qui va lui permettre « *d'être juste* » dans ses actions du quotidien. Elle entrevoit déjà la possibilité de transfert dans le quotidien : « *Ce que j'apprends maintenant que je te parle, c'est que je suis vraiment bien avec mon cœur ouvert. Il faut que j'apprenne à être juste avec mon ressenti ou en accord avec lui* » (V.1 L61-L62).

Elle trouve des indices au quotidien qui lui indiquent sa perte de globalité, elle ressent beaucoup de colère et sa dispersion, et cela peut aller jusqu'à la torsion de cheville (V.1 L58-L60). Elle aimerait apprendre à ressentir les signes avant-coureurs à sa perte de globalité, cependant, elle reconnaît l'emprise des habitudes et la nécessité de laisser passer du temps pour ancrer un changement d'état (V.1 L66-L69).

Elle reconnaît avoir un grand besoin d'apprendre à « *être authentique, en harmonie* » avec elle-même et les autres. Elle fait le lien entre cette capacité à être elle-même et son envie de vivre (V.1 L123-L124).

Véro nous apprend que trois jours après la première séance, au cours d'une méditation des événements douloureux concernant ses parents, son ex-compagnon et l'actuel sont remontés à la surface. Ils lui ont généré, « *un ressenti de tristesse, de douleur profonde au fond de moi qui remontaient, et de la violence qui ressortait* » (V.2 L19-L20). Elle attribue cet événement qu'elle a vécu comme difficile, comme suite de « *la séance dernière qui faisait son travail* » (V.2 L18). On constate la poursuite des effets de la séance à long terme. Cependant, elle affirme qu'il lui a permis de se débarrasser de « *feuilles mortes qui tombent chez moi et qui symbolisent les choses que je lâche* » (V.2 L41-L42) ; elle précise, par la remontée et l'évacuation de ses moments douloureux « *je veux dire les lâcher (j'espère)* » (V.2 L21).

Véro pense que ses trois ans d'accompagnement lui ont servi et l'ont « *stabilisée dans ses états émotionnels* » (V.2 L36), elle précise « *comme si j'étais le Liban après la guerre. Toutes ces années ont été nécessaires pour juste colmater, renforcer les ruines* »

et les trous, déminer, etc. » (V.2 L36-L38). Depuis ses dernières séances, une autre forme de travail de reconstruction a démarré avec ce qu'elle nomme le « gros chantier du cœur » (V.2 L35-L40).

Exprimer son ressenti lui permet de prendre conscience de son état et de trouver des solutions pour garder cet état au quotidien. *« C'est comme si je suis dans le déroulement d'une histoire qui se raconte au fur et à mesure des séances, c'est une découverte de soi » (V.1 L135-L137).*

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Elle précise que ce travail de reconstruction de soi va nécessiter du temps (V.2 L35-L41). Elle prend conscience qu'il faut éviter de se disperser au quotidien, *« pour être juste avec mon ressenti ou en accord avec lui » (V.1 L62)*, cependant, elle ne connaît pas encore les repères sensoriels qui lui indiqueront qu'elle se disperse (V.1 L64-L65).

L'accès à la nouveauté peut être déstabilisant dans un premier temps, car les repères changent *« je suis un peu anxieuse face à cette nouveauté » (V.1 L36)*. D'autre part, appliquer une nouvelle manière de penser dans le quotidien peut prendre du temps pour s'installer. En cause les habitudes prises : *« J'en ai vraiment envie, mais il y a encore du travail d'ici que ce soit en permanence » (V.1 L77-L78)*. De même, à la troisième séance, elle remarque que l'accès à de nouvelles sensations au niveau de sa respiration, ne lui livre pas spontanément son sens : *« je sens que je suis obligée de réfléchir et ce sera mental. J'ai envie de garder cette sensation » (V.3 L80-L81)*. Il lui arrive de constater les effets de la séance après plusieurs jours. Elle a besoin de se poser et d'un temps de maturation pour bénéficier pleinement des effets de la séance (V.3 L82-L83). Véro sait *« qu'il faut plusieurs séances, car au début, je ne ressens pas forcément les choses » (V.3 L163-L164)*.

➤ *Changement d'attitude*

À partir de sa séparation d'avec son mari, elle a commencé à s'abandonner de façon à *« ressentir complètement mes émotions, les laisser émerger et ainsi découvrir les diverses préoccupations, divers sentiments, divers besoins et non seulement ce que j'attends de l'autre » (V.2 L56-L57)*. Elle constate que certaines séances suscitent de nombreux changements, *« au niveau de la réflexion et de mon état physique » (V.1 L70-L71)*. Elle se réapproprie sa vie, elle se sent *« de plus en plus vivante » (V.3 L215-L216)*. Elle déclare avoir *« bougé dans des représentations » (V.3 L216)*. Véro reconnaît

l'aspect formateur de la méthode à travers les conditions suivantes : « *quand tu commences à pouvoir te poser, sentir un mouvement à l'intérieur de toi ou quand tu sens que ça bouge en toi, il se passe des choses, tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon* » (V.3 L164-L166). Elle s'« *autorise à aimer les autres* » (V.3 L220).

Elle a moins peur de passer à l'action (V.3 L220)

Elle arrive à reconnaître ses besoins et les respecter. Lors d'une sortie officielle par exemple, elle a ressenti que son mal de ventre lui indiquait un état de fatigue et elle s'est autorisée à rentrer pour se reposer (V.3 L25-L27). Elle est consciente de changer : « *je change, ma façon d'être* » (V.3 L168) dira-t-elle.

Elle a gagné en féminité et en douceur (V.3 L219). La découverte et l'acceptation de sa féminité lui permettent d'adopter de nouvelles attitudes et postures. Elle se sent plus douce, plus présente et ressent « *une nouvelle audace* » qui s'exprime dans le corps (V.2 L150).

Elle gagne en autonomie, elle a moins besoin de l'approbation des autres concernant des décisions sur sa vie personnelle ou affective et elle valide ses perceptions corporelles internes : « *J'essaye le plus possible de ressentir la réponse en moi ou ce qui raisonne en moi, ce qui est bon pour moi dans le moment* » (V.3 L222-L223). Elle est moins dans un système de jugement de valeur : « *Je comprends qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, mais qu'il y a les choix que je fais, qui sont bons ou pas bons pour moi dans le moment* » (V.3 L223-L225).

Elle constate qu'elle devient capable de gérer ses émotions. Par exemple, malgré la remontée d'évènements douloureux lors d'une méditation, elle a réussi à garder son cœur ouvert (V.2 L26-L27). Par rapport au début des séances d'accompagnement, elle constate une nouvelle attitude et adaptabilité face au stress : « *C'est super j'arrive en pleine période de stress à me relaxer* » (V.1 L120). Depuis l'accompagnement et après avoir quitté le père de son enfant, elle fait le lien entre son angoisse, l'attente insatisfaite du comblement de ses besoins par l'autre, sa nécessité de contrôle pour « *obtenir ce que je désire et calmer par là mon angoisse* » (V.2 L53), se protéger et le fait de se couper d'elle-même (V.2 L54-L58). Elle a développé des ressources pour surmonter ces années de difficulté : « *Je comprends mieux ce qui se passe en moi* » (V.2 L58). Elle a développé un sentiment d'existence : « *J'ai un corps et j'existe* » (V.2 L58), et prend conscience de la nécessité de prendre soin d'elle (V.2 L58-L60). Elle est dans un processus évolutif face à la gestion de ses émotions.

Son lien avec la nature est différent, il est plus intense, avant elle le percevait intellectuellement maintenant c'est de l'ordre du ressenti (V.3 L33).

Elle attribue l'évolution de sa relation à ses animaux à sa propre capacité de transformation, et constate qu'eux-mêmes évoluent en bénéficiant de ses transformations à elle (V.2 L173-L175). « *C'est bien parce que je change, que ma relation avec mes animaux change et qu'eux-mêmes évoluent* » (V.3 L238-L239).

➤ *Capacité de résilience*

Elle constate que les séances lui permettent d'évacuer d'anciennes souffrances liées à sa famille et sa vie affective qui l'empêchaient de se sentir exister et présente : « *Me débarrasser des feuilles mortes* » (V.2 L21-L22). Elle adopte alors une stratégie réflexive pour gérer son vécu affectif. « *Je m'adresse à Mme la vie, bon, la vie qui est en moi* » (V.3. L189).

8.3.2 Relation aux autres

➤ *Relations en général*

Elle reconnaît que son mode et sa qualité relationnelle changent. Autant ses références pour connaître l'autre étaient de nature intellectuelle, autant aujourd'hui lorsqu'elle est dans sa globalité (V.2 L161), elle s'appuie sur un registre sensoriel : « *avant, je percevais les gens intellectuellement j'avais besoin de leur parler pour les étudier, maintenant je les ressens* » (V.2 L157-L159). Elle précise : « *Les informations viennent à moi, alors qu'avant j'allais les chercher mentalement* » (V.2 L163-L164).

Elle fait le lien entre la capacité de se ressentir elle-même, avec la capacité de ressentir et de se relier à l'autre. De même, elle fait le lien entre la capacité de s'écouter elle-même, avec la capacité d'écouter l'autre (V.2 L165-L166), « *lui laisser son espace* » (V.1 L112). Cependant, elle ressent qu'elle a encore du mal à écouter les autres, mais elle se sent capable de les aimer (V.3 L219-L220).

Elle perçoit également les changements dans le domaine affectif, elle est capable de ressentir lorsqu'un homme veut l'embrasser avant même qu'il ne passe à l'action (V.2 L135-L137). Elle met sur le compte du déploiement de sa féminité et de sa séduction le changement du regard que les hommes ont sur elle : « *Je ressens également que les hommes me perçoivent différemment* » (V.2 L144-L145). Elle le perçoit tant dans leur regard que dans leur manière de lui parler. Autant, ils la considéraient avant comme

« un pote » (V.2 L147), autant, ils la regardent maintenant en tant que femme, et s'autorisent à la séduire (V.2 L145-L148).

➤ *Relations aux proches*

Ses élèves et son fils trouvent qu'elle devient plus abordable, qu'elle fait moins sévère, elle se reconnaît plus accessible (V.2 L152-L154).

8.3.3 Passage à l'action

Depuis le début de l'accompagnement, Véro a évolué sur un plan professionnel, elle a passé avec succès son agrégation. Elle a racheté une maison. Sur le plan affectif, elle a réussi à quitter son mari (V.1 L103-L104) et a changé deux fois d'amoureux. Elle est devenue plus féminine, son fils atteste même qu'elle met des chaussures à talons et des jupes. Elle fait le lien avec le comportement de son chien actuel qui est beaucoup plus doux, le précédant étant hyper anxieux. Elle précise : « *tels chiens, tels maîtres* » (V.1 L108). Elle se dit plus douce avec elle-même et les autres (V.1 L105).

Elle se sent habitée depuis la deuxième séance « *d'une puissance phénoménale* » (V.3 L10), elle précise « *une grande confiance en moi. Une confiance dans la vie* » (V.3 L13). Elle a la sensation de grandir physiquement, d'être ouverte, pleine de vitalité, dans des dispositions à passer à l'action (V.3 L10-L15), « *pleine de peps, (...). C'est la sensation que j'ai, quand je suis en accordage somato-psychique* » (V.3 L15-L17).

Véro change ses attitudes dans le quotidien, elle a pris conscience qu'elle peut se tenir droite sans être dans une rigidité. Elle devient attentive à la posture de son cou, elle sait que lorsqu'il part en avant c'est qu'elle a perdu sa « *globalité* » (V.3 L119), en lien avec quelque chose dans son expression « *qui ne colle pas* » (V.3 L120). Elle adopte ainsi des attitudes de santé.

8.3.4 Aspect formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Au début de la première séance, elle ressent une perte de lien de ses jambes avec son bassin. Dès qu'elle a pris conscience du réaxage de ses jambes, accompagné d'un état de solidité et du sentiment de se sentir posée, « *une pensée qui provient du fond* » (V.1 L58) d'elle lui a indiqué que c'est parce qu'elle est « *dispersée et contrariée* » (V.1 L59) qu'elle se tord la cheville. « *C'est comme si je perds le lien entre moi et la terre. Je perds ma stabilité et mon ancrage* » (V.1 L59-L60). Dans ces conditions, elle ressent

que dans son quotidien il va falloir qu'elle évite de « *faire mille choses en même temps, que je ne dois pas me disperser* » (V.1 L63). Cependant, encore faut-il qu'elle repère la sensation interne qui lui indique cette dispersion. Elle constate qu'entre les deux séances, lorsqu'elle a pris conscience de cette dispersion il était déjà trop tard, elle avait beaucoup de colère et sa cheville était tordue (V.1 L62-L67). Plus tard dans l'entretien, elle fait le lien entre sa contrariété, sa sensation de peur de ne pas être à la hauteur de la situation, sa colère et sa torsion de cheville, récurrente dans des situations analogues (V.1 L137-L145).

À la deuxième séance, elle perçoit l'ouverture de son cœur sous forme d'image et de progression dans son cheminement de vie. Il se trouve : « *toujours sur son petit coussin avec des diamants autour* » (V.2 L28). Cette image lui procure l'impression d'être sur le bon chemin « *d'avancer et que c'est juste pour moi. C'est comme si quelque chose se pose et laisse émerger de la beauté, de la douceur symbolisée par les fleurs* » (V.2 L33-L35).

Au moment d'une prise du diaphragme lors de la deuxième séance, elle ressent un état émotionnel désagréable : « *tout mon corps se contracte, et la raison de ma douleur sort* » (V.2 L67-L68). Cet état lui procure « *des palpitations, du froid partout, une immense tristesse, une envie de me recroqueviller, mais j'ai osé lâcher* » (V.2 L70-L71). Elle laisse s'échapper des sanglots et c'est à ce moment comme une évidence, elle a l'impression de vomir toute sa tristesse de ne pas être acceptée en tant que femme par ses parents, de refouler sa féminité pour être acceptée d'eux (V.2 L70-L77). Cette prise de conscience lui a procuré un soulagement, un relâchement la reconnaissance et l'acceptation de sa féminité, « *m'autoriser à m'accepter en tant que femme* » (V.2 L75). Elle est consciente que cette découverte va nécessiter une mise en forme (V.2 L70-L75). C'est lors d'une prise au niveau du bassin qu'elle a ressenti sa féminité à travers des sensations comme : « *une forme de légèreté intérieure, une sensation de vie à l'intérieur du bassin, qui me donne envie de prendre du plaisir à m'occuper de moi, de mon apparence* » (V.2 L82-L84). La sensation d'avoir enlevé une armure : « *C'était une armure de chevalier avec le heaume, bon, je n'avais déjà plus la lance. Pour la première fois je me suis sentie vraiment femme* » (V.2 L87-L89). Elle confirme : « *c'est depuis ce lieu de moi, que je découvre ma féminité. Le petit bassin est le lieu de ma féminité, de la sensualité, ça change tout et j'ai vraiment envie de l'habiter* » (V.2 L91-L92).

À la deuxième séance, elle fait le lien entre la perception d'une couleur rouge lors d'une prise du cou, qu'elle ressentait bloqué en extension et dur avec des immobilités anciennes : « *des scories de ma carapace* » (V.2 L168-L169). Pendant cette même séance, Véro fait le lien entre la perception d'une immobilité et le comportement de son chien qui se trouve dans la même pièce durant la séance et qui tourne en rond. Lorsqu'elle se relâche dans son corps, son chien se recouche au même instant (V.2 L170-L172). Elle sent qu'elle est en lien de réciprocité avec lui. Elle est persuadée que le fait de faire un travail sur soi a un impact sur l'environnement. Son chien devient même un repère pour elle. Lorsqu'elle l'a entendu tourner en rond durant la séance, elle s'est demandée ce qu'elle n'arrivait pas à relâcher ou incarner et immédiatement il est devenu clair que « *les freins que je peux avoir concernant l'ouverture de mon entreprise sont liés à mon père* » (V.2 L172-L177). À l'entretien, en racontant cet épisode elle va plus loin et comprend qu'elle a le droit de s'autoriser à créer son entreprise. En même temps elle ressent dans son corps, les effets de cette résilience à travers la sensation, « *d'un pétilllement, un soulagement* » (V.2 L185-L186), et en parallèle : « *une sorte de panique d'avoir le droit et de passer à l'action* » (V.2 L186-L187). Puis rapidement elle réalise son lâcher-prise et sa capacité d'engagement dans l'action et la préparation de la nouvelle année en commençant très concrètement par envisager de ranger son bureau (V.2 L194-L196). À ce moment de prise de conscience, elle a ressenti le passage d'un cap qui s'est traduit physiquement par la sensation « *d'un alignement, des pieds à la tête et une ouverture* » (V.2 L196-L197). Elle ressent un lien anatomique entre le thorax et sa symphyse pubienne. Elle retrouve une respiration plus profonde, plus ample, un relâchement des tensions et l'apparition d'une nouvelle douceur, différente des précédentes, plus douce et incarnée (V.2 L115-L120).

Véro, constate que la posture est en lien avec le psychisme. Par exemple, lorsque sa tête n'est pas accordée au reste du corps, il lui manque une partie d'elle-même, elle reste mentale (V.3 L122-L126). Elle explique par exemple, que lorsque son cou part en avant, elle sait qu'elle n'est plus dans sa globalité : « *qu'il y a un truc dans mon expression qui ne colle pas* » (V.3 L119-L120). Elle découvre de nouveaux repères qui lui indiquent une perte de globalité. Pour Véro, « *l'accordage somato-psychique* » (V.3 L16-L17) se traduit par un sentiment d'existence : « *Toutes les parties de moi sont réunies, le physique et le mental. Je sens comme un fluide qui circule partout* » (V.3 L17-L18).

Elle est consciente de l'aspect formatif de la méthode et précise : « *C'est là où tu intervies pour nous apprendre à prendre conscience de ces infos et à les comprendre* » (V.3 L132-L133).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

À la première séance, lors d'une prise du thorax, elle ressent une sensation nouvelle ; le travail entamé les deux dernières séances, c'est-à-dire son cœur qui cherche à s'ouvrir et s'ouvre de plus en plus. Elle a l'impression qu'enfin la pédagogue a trouvé la clé d'accès « *qui ouvrirait le coffre-fort* » (V.1 L19-L20) de son cœur, et qu'elle y entame un gros chantier accompagné de la sensation « *d'avoir une grosse pelleteuse qui creuse des couches pour arriver jusqu'au niveau du cœur* » (V.1 L21-L22). Sa libération laisse apparaître un fort sentiment d'existence et d'appropriation de son cœur, comme si elle le percevait « *sur un petit coussin en satin* » (V.1 L24), avec l'envie de poursuivre le travail lors des prochaines séances. « *J'avais l'impression que le gros œuvre est terminé et que tu pourrais t'occuper de ce qu'il y a autour, à savoir le jardin pour les séances suivantes* » (V.1 L24-L26).

À la suite de la séance, elle a bien conscience d'un état nouveau, d'un travail en profondeur, « *comme quelque chose qui respire en moi, en fait qui respire et qui guérit, j'ai vraiment l'impression d'être soignée* » (V.1 L28-L29). Elle précise, « *ce n'est pas une douleur, c'est quelque chose qui bouge dedans, qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivant. Je prends du volume* » (V.1 L30-L31). Psychiquement, elle décrit une grande sérénité et de la paix. Le corps est bien posé sur la table, en confiance. Elle perçoit des images, « *des étoiles et des points lumineux* » (V.1 L39). Elle se voit dans la nature, une forêt entourée de petites étoiles blanches qui lui procurent, « *une satisfaction, un bien-être, une sensation de paix* » (V.1 L43). Elle précise : « *les sensations que me procurent la nature, l'ancrage, la verdure, le calme et la sensation que me procurent les étoiles, c'est-à-dire qu'en même temps que je me sens ancrée, je me sens dans une verticalité jusqu'au ciel* » (V.1 L44-L46). De ce fait, elle se sent « *donc reliée à quelque chose de plus grand que je perçois comme lumineux* » (V.1 L46-L47). Elle en rapporte les effets, à savoir du bien-être et un sentiment de sécurité. Paradoxalement, en même temps qu'elle perçoit de la nouveauté dans son ressenti sans qu'elle puisse la nommer bien que ce soit agréable, elle ressent également une forme d'inconfort, une angoisse qu'elle traduit par : « *c'est comme s'il y avait pleins de points d'interrogations qui sortent, car j'ai accès à quelque chose de nouveau* » (V.1 L33-L34).

Pourtant, elle sent qu'elle a la possibilité de l'accueillir, de se sentir en sécurité, posée et d'avancer (V.1 L47-L52). De cette nouveauté, elle apprend qu'elle doit rester en contact avec cette nouvelle sensation pour pouvoir l'incarner et « être juste dans mes actions du quotidien » (V.1 L55-L56). Elle sent son cœur ouvert et réalise que pour maintenir cet état au quotidien, il est bon qu'elle puisse rester présente dans ses actions, sans se disperser (V.1 L61-L64).

À la deuxième séance, elle fait le lien entre ses contractures musculaires du cou et le cœur qui n'est pas complètement ouvert (V.2 L97-L100). Elle précise la raison à la séance suivante : par « manque d'amour » (V.3 L61). Elle a également expérimenté une nouvelle sensation de globalité et de « symétrie en largeur et en profondeur » (V.2 L125), entre son côté droit et son côté gauche.

À la troisième séance, elle découvre une nouveauté : « Mon cerveau a résonné avec mon corps » (V.3 L37). Elle réalise que si sa tête n'est pas raccordée au reste du corps, il lui manque une dimension d'elle-même, elle reste mentale (V.3 L126). Elle constate ainsi que : « Les deux sont liés, le corps et le psychisme, ça va dans les deux sens » (V.3 L130). Il est évident pour elle que « le corps donne des informations au cerveau et le cerveau donne des informations au corps le tout est d'en avoir conscience » (V.3 L130-L132). Elle est moins dans le contrôle de sa tête. Elle constate qu'avant, lors d'une prise à la tête, « j'avais tendance à fuir, (...) il y avait la tête qui observait, mais elle ne faisait pas partie intégrante dans la continuité de la sensation » (V.3 L40-L41). C'était une lutte pour se laisser faire, malgré le toucher tout doux de la pédagogue (V.3 L44).

C'est la prise de conscience de sa résistance révélée par la pédagogue et son intention d'accepter de lâcher-prise qui lui ont permis d'accéder à ces perceptions, d'avoir accès pour la première fois au biorythme qu'elle décrit comme la sensation de : « Top départ et le top arrivée, je ne le provoquais pas, ça se faisait tout seul » (V.3 L46-L47). Son mental s'est apaisé : « C'est délicieux reposant, goûteux, c'est trop bon » (V.3 L47-L48). Elle précise, qu'au moment de la libération de la dure-mère, elle avait l'impression que les doigts et la paume de la main de la pédagogue s'enfonçaient dans son cerveau et s'accompagnait d'une douceur (V.3 L51-L53). Elle ressentait la résonance jusque dans son sacrum. Elle percevait les nuances : « Le côté gauche était plus souple et moins résistant que le côté droit » (V.3 L53-L54). L'accordage des deux hémicorps s'est accompagné de chaleur, de lumière, d'une couleur bleue avec une sensation de douceur et de grande paix : « C'est comme si tu m'avais enlevé de la cendre au niveau du cerveau » (V.3 L56-L57). La libération de la mâchoire a permis le

relâchement de toutes les dents et « *la sensation d'une grande ouverture de la cloison nasale* » (V.3 L66-L67). Le cœur faisait également partie de cet accordage : « *je voyais que tu agrandissais mon jardin intérieur (...) avec la sensation de plein d'amour* » (V.3 L61-L69).

Bien qu'elle ait déjà ressenti sa respiration plus profonde et plus ample lors de séances précédentes, pour la première fois au cours de cette troisième séance, elle ressent sa respiration dans une nouvelle globalité : elle part des pieds et remonte jusqu'au cerveau (V.3 L77-L80).

Depuis la libération des épaules durant cette troisième séance, elle essaye de maintenir cet état de relâchement au cours de l'entretien (V.3 L115-L119).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

Pendant la séance, Véro prend conscience de la nécessité de développer sa présence au quotidien en pratiquant régulièrement des méditations (V.1 L142-L145). Au moment de l'accordage de ses jambes, une pensée qui émane de sa profondeur lui indique la cause de ses torsions de cheville : sa dispersion, sa contrariété, sa perte d'ancrage au sol ainsi que son manque de stabilité (V.1 L56-L60).

8.4 Dimension soignante

Véro a la sensation de ressentir en profondeur quelque chose de vivant, qui respire, lui procure une sensation de globalité et la guérit : « *l'impression d'être soignée* » (V.1 L29).

Elle se rappelle le soir de sa crise de colique néphrétique, lorsqu'elle a appelé la pédagogue en urgence pensant qu'elle allait rapidement la soulager. Celle-ci l'a orientée vers les urgences : « *Je pensais que la séance allait surtout me servir à enlever la douleur, à détendre les parties contractées et colmater les fuites d'énergie que je ressentais au niveau des côtes et tu m'as orienté vers les urgences. Diagnostic coliques néphrétiques* » (V.2 L63-L66).

Elle pense que la méthode est efficace sur les douleurs de fractures sur la récupération de tout ce qui est mécanique (V.3 L137-L139). Elle pense également qu'elle est efficace pour libérer et remettre en mouvement des immobilités, « *ces immobilités peuvent être mentales, émotionnelles, physiques, culturelles* » (V.3 L106-L107), créer une globalité physique et psychique, « *lâcher des trucs qui bloquent* » (V.3 L109), développer ses

perceptions « *et du coup on peut comprendre des choses* » (V.3 L106). Elle précise qu'en ce qui la concerne, elle a « *fait bouger du mental et de l'émotionnel* » (V.3 L110), en conclusion, « *elle est efficace pour les problèmes mentaux, émotionnels, physiques, culturels* » (V.3 L112-113). Elle reconnaît également une efficacité sur l'éducation posturale (V.3 L115). Elle reconnaît qu'il y a un lien entre le corps et l'esprit (V.3 L130). Véro pense qu'un travail sur soi peut éviter certains accidents : « *Je pense que c'est une question de présence à soi et d'écoute de soi. D'attitude mentale et physique, les deux doivent être en harmonie* » (V.3 L147-L149).

À l'issue d'une séance, elle a constaté que sa douleur à la cheville tordue il y a peu de temps, avait disparu (V.1 L126). Elle se rappelle également toutes les fois où elle est arrivée en séance avec des douleurs dans tout le corps qui ont disparu en fin de séance (V.1 L128). Elle reconnaît qu'elle fait encore actuellement appel à la pédagogue pour des douleurs physiques ou morales, ou les deux à la fois (V.1 L128-L129).

8.5 Importance de la pédagogue

Comprendre l'expérience corporéisée ne va pas de soi et nécessite un apprentissage et donc l'intervention de la pédagogue pour « *apprendre à prendre conscience de ces infos et à les comprendre* » (V.3 L132-L133). La pédagogue a un rôle d'aide, « *de décodeur* » (V.3 L182), elle « *apprend à percevoir, ressentir, interpréter, comprendre, ce qu'il se passe à l'intérieur du corps, de notre corps* » (V.3 L242-L243). Elle précise interpréter dans le sens de comprendre et donner du sens (V.3 L246-L247). La confiance dans la pédagogue est importante car elle lui permet : « *De se sentir en sécurité, non jugée et que je me relâche complètement* » (V.3 L253-L254).

8.6 Importance de la méthode

Pour Véro la méthode est agréable. Pour faire simple, elle expliquerait que c'est une forme de massage et : « *un véritable outil de connaissance de soi* » (V.3 L181-L182).

Elle précise, qu'il est nécessaire de prévoir plusieurs séances pour apprendre à se poser, sentir un mouvement à l'intérieur de soi, percevoir ses effets et apprendre de son expérience. « *Tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon* » (V.3 L166).

Elle trouve le toucher doux. La méthode permet un travail en profondeur et d'enlever sa carapace (V.2 L133). Elle permet également en mettant en globalité toutes les parties de son corps : « *avec notre cœur, notre cerveau, le ventre, (...) à apprendre de ses*

perceptions ou sensations » (V.3 L104-L105). Elle permet également, « *une mise en mouvement des immobilités, (...) qui peuvent être mentales, culturelles ou émotionnelles* » (V.3 L105-L107).

Elle sent qu'elle a particulièrement bougé au niveau du mental et de l'émotionnel. La directivité informative l'aide à décoder les informations imperçues qui émanent de son intériorité, de prendre conscience de sa résistance pour permettre de lâcher prise. Elle permet aussi d'apprendre « *à percevoir, ressentir, interpréter, comprendre, ce qu'il se passe à l'intérieur du corps* » (V.3 L242-L243), à donner du sens, accéder à la nouveauté (V.3 L246). Elle précise la nature des informations qui peuvent être soit cognitives, sensorielles, anatomiques, la perception de lumière, la levée d'une immobilité ou autres (V.3 L185-L186). Elle permet l'accès à la réciprocité avec la pédagogue, de comprendre ce qui est en train de se passer. Il lui arrive d'avoir des réponses à des préoccupations, soit en fin de séance, soit plus tard. La solution vient de l'intérieur « *comme une évidence à un moment ou à un autre* » (V.3 L191).

C'est une méthode qui permet de prendre soin de soi et de se former à développer la présence à soi et la perception interne (V.1 L131-L133). Elle perçoit un lien entre l'apprentissage en séance et son utilité qui serait « *de mieux vivre mon quotidien* » (V.1 L143-L144).

Elle apprécie la longueur des points d'appui qui lui a permis de laisser à une nouvelle douceur le temps de s'installer dans la profondeur et dans la globalité du corps. « *C'est comme si tu me laissais le temps qu'il faut pour que la douceur diffuse lentement* » (V.2 L127-L128). Elle précise, « *maintenant la douceur diffuse dans tout le corps et je deviens douceur* » (V.2 L128-L129), ou encore elle la définit comme une « *douceur incarnée* » (V.2 L119).

9 Récit catégoriel de ZABETH

Signalétique :

Zabeth : 40 ans

Divorcée, sans enfant

Profession : secrétaire de mairie

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 3 ans

Demande initiale : douleurs physiques, eczéma

Demande actuelle : cherche à apprendre de son corps

9.1 Situation de Zabeth avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Zabeth est arrivée il y a trois ans à mon cabinet, envoyée par son médecin traitant. Elle pensait qu'un travail à médiation corporelle pouvait lui faire du bien. Elle avait de grosses « *crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de tensions* » (Z.1 L92-L93). Elle risquait à tout moment une infection. Elle avait des comportements très violents envers elle-même, liés à ses crises de poussées d'eczéma : « *J'ai toujours été dans une telle violence avec moi-même et à me ressentir douloureusement à travers cette violence (à cause de l'eczéma que j'ai sur tout le corps j'ai passé des heures à me gratter jusqu'au sang, à me frapper le visage jusqu'au décollement de la rétine)* » (Z.1 L124-L126). Pour Zabeth, c'était au départ une situation d'urgence : « *Une question de survie, c'était guérir, ne plus souffrir déjà physiquement* » (Z.1 L161-L162). Elle était anesthésiée par les médicaments et ne percevait son corps qu'à travers la souffrance (Z.3 L176-L180). Elle se décrit comme une personne fuyante avant l'accompagnement (Z.1 L95). Elle fonctionnait « *beaucoup par rapport à autrui* » (Z.1 L99). Professionnellement, elle n'était pas à l'aise, craignait l'autorité « *je n'étais pas bien dans mes souliers, ni dans ma tête, je ne trouvais pas ma place. Je n'étais pas à l'aise avec ma collègue. Je lui donnais du pouvoir à mon chef* » (Z.3 L42-L44). Elle a divorcé en 2009, c'est-à-dire un an après la première séance d'accompagnement. Au début de l'accompagnement, sa perception n'était pas très développée : « *Au début des séances, je sentais que ça me faisait du bien mais j'étais*

loin de toutes ces prises de conscience » (Z.1 L84-L85), elle confirme « je ne sentais pas grand-chose » (Z.3 L67). La pédagogue passait beaucoup de temps sur ses jambes très gonflées (Z.3 L56).

9.2 Situation de Zabeth après l'accompagnement en somatopsychopédagogie

9.2.1 L'évolution du projet initial.

Zabeth est passée d'une demande d'accompagnement en situation d'urgence de vie « *j'étais en pleine crise, juste avant le divorce, et tu m'as accompagnée durant tout ce temps-là* » (Z.1 L135-L136), à une demande d'accompagnement pendant son divorce.

Actuellement, Zabeth demande à être accompagnée pour retrouver le chemin de sa nature individuelle : « *Les séances m'outillent pour avancer dans la vie* » (Z.1 L211-L212) ou encore « *Je viens pour apprendre à mieux m'écouter, mieux me ressentir* » (Z.1 L76-L77), ou par rapport à la mise en place d'un projet : « *Maintenant je peux mettre en place un projet de vie* » (Z.1 L169-L170)

9.2.2 Changement de son rapport au corps physique

Son eczéma a fortement régressé surtout au niveau du visage, les poussées sont nettement moins nombreuses, ne surviennent plus que lors de grands stress, durent moins longtemps, sont moins suintantes (Z.1 L139-L142). Le rapport à son corps a beaucoup changé, « *je ressens beaucoup mieux la douceur du corps et la douceur dans le corps* » (Z.1 L120-L121). Cette sensation de douceur se retrouve à chaque séance (Z.3 L14), (Z.2 L19). Parallèlement à la perception de ce qui a été libéré dans le corps depuis son accompagnement, elle ressent tout de même des immobilités : « *Je ressens que j'ai encore de grandes inerties* » (Z.1 L130-L131).

A la première séance, Zabeth se sent beaucoup plus relâchée physiquement et psychologiquement (Z.1 L21). Ses muscles sont relâchés et la douleur dans le dos qu'elle avait en arrivant a disparu (Z.1 L15-L16).

À la troisième séance, elle fait la description d'un mouvement interne dans sa matière, déjà perçu les séances précédentes par la description d'une substance à l'intérieur d'elle-même qui occupe tout l'espace, et lui donne une sensation de « *globalité, de recentrage qui dépasse ses contours et touche quelque chose de très puissant et bon* » (Z.3 L11-L14) ou « *je sentais bouger à l'intérieur de moi* » (Z.1 L26-L27).

9.2.3 Changement de son rapport au psychisme

Depuis l'accompagnement, avec l'accord de son psychiatre et de sa psychologue, Zabeth a pu cesser ses séances de thérapie et sa médication : « *J'ai arrêté tous les médicaments notamment l'Anafranil, la cortisone* » (Z.1 L213-L214). Elle considérait que ses traitements étaient lourds. Elle maintient encore des séances régulières chez l'homéopathe, et sa cure deux fois par ans à La Roche Posay (Z.1 L215-L216). Au fil d'une même séance, elle perçoit des nuances d'intensité de sensation, « *tantôt plus gaie, tantôt plus de peps, tantôt plus de sérénité* » (Z.2 L112-L113), de profondeur (Z.2 L113), ou plus précisément, « *l'occasion de me retrouver dans ma profondeur* » (Z.3 L18-L19), « *ça allait de plus en plus profond* » (Z.3 L148-L149). À un autre moment, elle témoigne avoir « *l'impression d'être en lien avec quelque chose de plus grand que moi, peut être la vie, l'univers* » (Z.2 L99-L100), qui lui procure « *une sensation de plénitude, de légèreté* » (Z.2 L100-L101) ou « *une joie calme* » (Z.2 L115).

À la première séance, les sensations véhiculent chez Zabeth un état actif de présence qui lui permet de découvrir une nature, d'éprouvé bien spécifique qui se manifeste chez elle par un état de bien-être, d'apaisement, de sérénité qu'elle décrit comme : « *planant* » (Z.1 L9). Elle explique que, c'est parce que son mental est libéré de ses préoccupations qu'elle est bien avec cette sensation de planer (Z.1 L12-L13). Elle précise « *une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré* » (Z.1 L11-L12). Elle décrit l'arrière scène de l'apaisement lors de la deuxième séance. Il se traduit par un sentiment d'existence, « *Il y a de la vie derrière l'apaisement. C'est ça je ressens la vie qui est en moi* » (Z.2 L115-L116). À la troisième séance, elle constate que les perceptions internes sont différentes, « *je suis en paix avec mes pensées et moi-même* » (Z.3 L159), en même temps qu'un état d'ancrage, de solidité et de confiance en elle (Z.3 L158-L160). Chaque séance est pour elle une opportunité de découverte de soi : « *Chaque séance je découvre toujours plus de moi, des sensations nouvelles, d'autres que je connaissais déjà et que je suis contente de retrouver.* » (Z.3 L16-L18).

9.3 Dimension formatrice

9.3.1 Relation à soi

➤ *Apprentissage à « prendre soin de soi »*

Zabeth prend conscience qu'il est important qu'elle puisse apprendre à s'occuper d'elle, « à mieux m'écouter, mieux me ressentir » (Z.1 L76-L77), précisément à travers le développement de ses perceptions, « apprendre à se connaître à travers ses sensations corporelles » (Z.3 L212-L214). Elle considère que les séances lui permettent de prendre du temps pour elle. En effet, elle considère que les promenades, qui étaient une nécessité sont devenues une activité « que j'aime » (Z.2 L41), elle précise, « que c'est du temps que je prends pour moi pour mon bien-être, me ressourcer, renouer avec la nature » (Z.2 L42-L43). Elle va même jusqu'à considérer « que c'est une ouverture à la vie, aux autres » (Z.2 L43).

Elle remarque que le travail de « connaissance de mon corps, de son ressenti » (Z.3 L230) lui permet de s'occuper différemment de son corps, avec plus de douceur (Z.3 L231). Elle essaye de ne plus y exercer de violence, elle s'occupe de son apparence et se maquille un peu le visage (Z.3 L232). Elle découvre et apprend une nouvelle forme de relation à elle-même, « m'aimer, me faire du bien » (Z.3 L232-L233), « apprendre à se connaître à travers ses sensations corporelles » (Z.3 L212-L213). Les séances participent à son bien-être et lui procurent du plaisir (Z.2 L5). Elle respecte ses besoins de repos après les séances pour profiter de ses bienfaits (Z.2 L16-L17).

➤ *Disponibilité à l'apprentissage*

Zabeth apprend progressivement à se connaître à travers de nouvelles sensations corporelles, (Z.3 L230) à s'aimer, (Z.3 L232) à se laisser toucher. (Z.1 L113). Elle développe sa présence (Z.1 L197). Elle voit un lien entre les séances et son quotidien : « Je vais observer ce qui va changer dans mon quotidien » (Z.2 L118). Elle entrevoit les séances comme une opportunité pour apprendre (Z.1 L159). En effet, chaque séance lui apporte son lot de nouveauté ou le retour à du connu, « Chaque séance je découvre toujours plus de moi, des sensations nouvelles, d'autres que je connaissais déjà et que je suis contente de retrouver » (Z.3 L16-L18).

➤ *Prise de conscience de ses limites*

Zabeth aimerait pouvoir décoder les messages de son corps avant le mal de dos ou la poussée d'eczéma, « *si je pouvais réagir avant qu'il ne crie ce serait bien mieux, ça ferait moins mal ou ce serait plus agréable de ne pas avoir de poussées* » (Z.2 L25-L26). Elle reconnaît qu'elle ne pratique pas régulièrement à la maison les exercices effectués en séance. (Z.1 L79) Elle est consciente de ses imperceptions et reconnaît que ce sont des obstacles à son autonomie au quotidien (Z.1 L79-L82). Prendre conscience de certains désaxages : « *Par exemple le fait d'être désaxée complètement vers la gauche* » (Z.1 L80-L81) et de leur cause, nécessite l'intervention de la pédagogue, « *lorsque tu m'en as fait prendre conscience, j'ai réalisé que même à la maison je dormais de travers, mais sans plus. Je n'aurais pas été capable de rectifier cette chose-là toute seule* » (Z.1 L82-L84). La transformation des habitus ne va pas de soi et prend du temps (Z.1 L117-L120). De même, les nouvelles sensations mettent du temps à s'intégrer dans le quotidien (Z.1 L119-L120). La prise de conscience, de sa capacité à être douce avec elle-même, est nouvelle et va prendre du temps pour qu'elle puisse la vivre dans son quotidien, « *il faut que j'apprivoise cette chose-là* » (Z.1 L128-L129).

Au niveau professionnel, elle prend conscience de ses limites de capacité de travail : « *Les deux heures que je fais en plus durant la semaine sont en trop. J'ai encore besoin de moments de recul* » (Z.2 L17-L19). La peur de ne pas arriver à gérer le surplus de travail la stresse et lui provoque une poussée d'eczéma (Z.2 L10-L11).

Par moment, l'entretien en post-immédiateté peut être considéré comme un obstacle : « *C'est dur de répondre là tout de suite, je n'ai même pas le temps d'apprécier* » (Z.2 L68).

➤ *Changement d'attitude*

Elle « *apprivoise* » et est à l'écoute de son corps, qui devient « *un allié* » (Z.3 L178). Son regard sur lui change, elle cesse de le maltraiter : « *Maintenant je ressens tout doucement ce qui est bien pour moi* » (Z.1 L156-L157). Il est également « *un lieu de bien-être, de plénitude, de paix* » (Z.3 L176-L177). Elle reconnaît gagner en autonomie depuis l'accompagnement. Les séances n'ont plus un caractère de survie (Z.1 L87-L88). Elle développe sa capacité d'écoute de son ressenti interne qui lui permet de reconnaître les raisons ou les situations qui lui donnent envie de se gratter. Elle décode ainsi les messages de détresse que lui envoie son corps, « *dès que je commence à sentir mon dos*

ou que j'ai du mal à me concentrer. Alors j'ai tendance à me gratter, ça j'en ai pris conscience depuis que je viens te voir » (Z.2 L21-L22). Elle rajoute, qu'il réagit le premier pour lui indiquer ses limites (Z.2 L24-L25). De « *dramatique et intolérable* », ses poussées d'eczéma n'ont plus la même violence bien que ce soit toujours « *une gêne* ». Elle parvient à leur donner un sens « *c'est devenu un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas* » (Z.2 L29-L30). Elle adopte une attitude authentique envers les gens sans peur du jugement : « *J'arrive à me montrer telle que je suis et assumer* » (Z.1 L96-L97).

Elle raconte que « *deux mois avant l'annonce* » de sa séparation (Z.3 L23), elle est arrivée à notre rencontre dans un état d'urgence, « *dans un état en-dessous de zéro* » (Z.3 L24). Pour elle, « *vivre seule lui faisait tellement peur que le divorce était inconcevable* » (Z.1 L146-L147). Arrivée en état de stress intense, l'accompagnement lui a permis « *d'encaisser le choc* » (Z.3 L39). À l'issue de cette séance, elle se « *sentait mieux, prête à affronter la vie.* » (Z.3 L22-L23). Sans pouvoir expliquer le processus de ce changement, elle relate : « *Ça venait comme ça tout seul au fur et à mesure* » (Z.3 L26). Elle en rapporte cependant les effets : « *J'avais intégré l'annonce au niveau du corps, je restais présente dans mes sensations c'est-à-dire que je restais les pieds sur terre, je ne fuyais pas. Ça m'a permis d'éviter la somatisation* » (Z.3 L27-L28). Se sentant soutenue (Z.3 L31), elle en est ressortie, « *plus sereine, j'avais confiance en ce qui m'arrivait et dans la vie.* » (Z.3 L25). À son grand étonnement, cette séance lui a évité de rester immobilisée, « *ça m'a permis de me mettre dans l'action, (...), d'aller de l'avant.* » (Z.3 L38-L39). Elle explique par exemple, « *j'ai tout de suite pu effectuer toutes les démarches nécessaires* » (Z.3 L36-L37). Elle précise que l'accompagnement en général, lui a apporté du réconfort dans les moments difficiles, « *réappris la joie de vivre* » (Z.1 L146), elle a pu « *réorganiser sa vie* » (Z.1 L146), bien que sa « *peur de vieillir seule* » (Z.1 L148-L149), est toujours présente et qu'elle « *rêve de rencontrer l'homme de ma vie* » (Z.1 L148). Par contre, les séances n'ont pas eu d'incidence sur « *le fait que je me frappe le visage mais par contre je n'ai pas eu de poussée d'eczéma. Ni de grosses crises d'angoisse* » (Z.3 L34-L35). Les efforts d'apprentissage de son corps et le ressenti qui en découle ont des effets bénéfiques dans sa vie (Z.3 L230-L231).

Elle constate à la deuxième séance les effets de la globalité entre son corps et sa tête. Ce ressenti la met dans un état d'esprit positif et l'invite à « *bouger, à passer à l'action, faire des choses* » (Z.2 L107-L108), par contraste, ses peurs et ses pensées la

« *crispent* » (Z.2 L107), elle constate que « *tout est lié* » (Z.2 L108). Elle perçoit l'arrière scène de l'apaisement : « *La vie qui est en moi* » (Z.2 L116). Elle n'est plus en état de survie, mais entre dans la vie et, les moments agréables deviennent plus nombreux, « *Je me sens de plus en plus stable, solide, bien.* » (Z.3 L195)

Les moments d'angoisse qu'elle peut encore ressentir dans le quotidien n'ont plus la même valeur, elle arrive à les gérer sans l'aide de médicaments (Z.3 L187). On retrouve l'impact des séances sur son quotidien par exemple, la remémoration des sensations agréables vécues en séance lui permettent d'atténuer ses moments d'angoisses et de retrouver un état de bien-être (Z.3 L188-L195)

Elle constate, que les séances lui ont permis de gagner en confiance en elle, « *une forme d'assurance très grande* » (Z.3 L165-L166), en présence, en volume, en espace, en profondeur de respiration, en libération de la cage thoracique et en vitalité. Elle quitte une séance en ayant « *la pêche* » (Z.3 L164) par rapport au début du suivi où elle ressentait le besoin de récupérer après les séances (Z.3 L162-L165).

➤ *Capacité de résilience*

Dans des situations difficiles au quotidien comme des conflits familiaux, Zabeth est capable de se gérer sans l'aide de médicaments (Z.3 L90-L91). Elle se sent fière d'elle et reconnaît qu'elle gagne en autonomie, « *sur un plan matériel, psychique* » (Z.3 L187-L188), « *Je goûte la vie. Je ne suis plus un zombi* » (Z.3 L185).

9.3.2 Relation aux autres

➤ *Relations en général*

Depuis son accompagnement, elle arrive à mieux gérer ses relations. Elle « *n'anticipe plus les besoins des autres* » (Z.2 L55). Elle développe une capacité à se mettre en lien avec elle-même et autrui dans l'authenticité et l'ouverture : « *Avant, je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui, maintenant c'est d'abord par rapport à moi-même, bien sûr dans le respect de l'autre* » (Z.1 L99-L100). Dans ses relations aux autres, elle ressent et respecte ses limites : « *Je ne me laisse plus envahir par mon chef ou mes amis, mes rapports avec mon ex-mari s'améliorent parce que je deviens plus ouverte moins sur la défensive* » (Z.3 L233-L234). Être en relation avec elle-même, lui permet de s'ouvrir aux autres et d'assumer qui elle est, d'avoir confiance en elle : « *Je commence à avoir d'autres rapports avec les gens beaucoup plus authentiques. J'ose*

dire les choses, mon point de vue, sans me culpabiliser » (Z.1 L177-L179). Même la communication avec son chien s'améliore. Une plus grande harmonie s'est installée entre eux. Le comportement de son chien change en même temps que le sien (Z.2 L46-L51).

➤ *Relations professionnelles*

Elle constate, qu'elle gagne en assurance, en confiance en elle, ose s'affirmer et être dans une relation authentique, « *je me sens beaucoup plus à l'aise avec mes collègues et mon chef* » (Z.3 L44-L45). Elle a su trouver sa place au sein de l'équipe.

Son chef lui renvoie une image positive, il témoigne du constat de son changement, il la trouve beaucoup plus « *souriante, confiante, efficace* » (Z.3 L55).

9.3.3 Passage à l'action

Zabeth a pu se sevrer des anxiolytiques et des antidépresseurs (Z.3 L94-L95). Elle a osé divorcer et l'assume (Z.1 L146-L147). Elle ne fuit plus son mal-être et ose le regarder. Elle prolonge les effets de la séance en faisant un mouvement d'accordage tous les matins, et en ressent les bienfaits (Z.2 L53-L54). Les séances lui procurent un élan pour passer à l'action dans les démarches administratives concernant son divorce par exemple (Z.3 L36-L39).

Elle gagne en confiance en elle et s'affirme auprès de son chef, elle ose négocier son salaire et ses horaires (Z.1 L101-L102).

9.3.4 Aspect formateurs pendant la séance

➤ *Lien entre libération physique et état psychologique*

Lors de la première séance, elle témoigne d'une évolutivité de ses perceptions internes. Au début de la séance, elle témoignait d'une sensation de « *flou artistique, c'est-à-dire comme si ça vibrait à l'intérieur de la colonne* » (Z.1 L24-L25). Elle avait perdu ses repères anatomiques, ses sensations n'étaient pas complètes. Elle percevait un mouvement, quelque chose qui bougeait et avait bougé sans pouvoir le localiser. Lorsque le travail à la tête était terminé, elle s'est sentie alignée, les épaules à la même hauteur. Elle s'est sentie dans un état d'équilibre (Z.1 L29). À la fin de la séance elle est « *plus détendue, relâchée, calme, (...) sereine, planante* » (Z.1 L7-L9), car sans préoccupation (Z.1 L13). Elle précise, « *une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré* »

(Z.1 L11-L12), « *me sentir moi* » (Z.1 L64). Physiquement, elle ressent également un relâchement. La douleur qu'elle avait dans le dos en arrivant a disparu, ses muscles sont relâchés. Sa seule perturbation pendant la séance, c'était lorsqu'elle a senti un afflux de sang dans les pieds, qui lui a procuré une sensation de démangeaisons avec une envie de se gratter, qui a rapidement disparu après un léger frottement (Z.1 L15-L18).

Le relâchement des tensions au niveau des lombaires, lui procure une luminosité blanche dans le bassin et jaune au niveau du crâne, « *j'ai accueilli cette lumière comme un bienfait.* » (Z.1 L36). Cette luminosité s'accompagne d'un état de bien-être et la sensation d'être reliée à plus grand qu'elle et en même temps relié à elle. Elle parle de sensation de « *ni-dedans, ni- dehors. C'est comme si j'avais eu accès à mon aura, quelque chose d'extérieur, quelque chose de plus grand que moi, et en même temps relié à moi.* » (Z.1 L50-L52), « *l'impression d'être dans une démarche spirituelle* » (Z.1 L39-L40)

L'impression d'être touchée dans les os (Z.1 L54), d'être « *bien sur la table* » (Z.1 L53). Elle avait la sensation que les mains de la pédagogue la traversaient (Z.1 L54-L55), ce qui peut témoigner d'un accès à une profondeur d'elle. Elle ressentait à la fois une sensation d'ancrage et de légèreté, « *Il y avait comme une sorte de matelas autour, des coussins* » (Z.1 L52-L53). Un fort sentiment d'existence.

À ce moment là, elle sent qu'elle a accès à la nouveauté qui s'accompagne de sensations agréables, de bien-être, de relâchement, de globalité : « *Je peux m'écouter et m'entendre de l'intérieur. J'ai franchi un nouveau palier, une nouvelle étape* » elle précise, « *un nouveau lieu de moi que je ne connaissais pas encore* » (Z.1 L43). En effet, elle découvre que le silence qu'elle fuyait ainsi que la profondeur par peur de lâcher-prise, peut être, « *super chouette, délicieux* » (Z.1 L201). Depuis ce lieu, elle peut s'écouter et se ressentir (Z.1 L65).

En effet, on note un enrichissement du rapport qu'elle entretient avec son corps qui fait qu'elle ne fait pas que percevoir mais qu'elle se découvre percevante et « *touchée non seulement à l'extérieur mais vraiment à l'intérieur de moi dans le cœur* » (Z.1 L114). Elle découvre l'importance de la confiance à soi et au pédagogue, qui lui permet d'accéder à toutes ces découvertes, « *Je pense que c'est ce lâcher-prise qui a permis d'accéder à cette sensation là. C'était goûteux* » (Z.1 L114-L115).

Cette nouvelle résonance, révèle son corps comme sien. Elle explique que c'est la validation de son ressenti interne, la « *confiance à m'écouter de l'intérieur* » (Z.1 L112), qui a permis « *ce lâcher-prise qui a permis d'accéder à cette sensation là* » (Z.1 L115).

Dans cet état, elle découvre également une qualité de relation particulière emprunte d'un fort sentiment de présence à soi, « *pas forcément à ce qu'il y avait autour. Du moins je n'en avais pas conscience* » (Z.1 L67), puis « *progressivement j'ai rencontré l'espace autour de moi* » (Z.1 L68-L69), et enfin les liens avec la pédagogue, sont devenus « *plus présents, plus intenses* » (Z.1 L70). Elle rajoute qu'elle se sentait reliée à la pédagogue, « *je me sentais reliée (...) à moi, à toi et à l'espace qui nous entoure et au-delà* » (Z.1 L70-L71). Elle témoigne de sa présence à ce moment-là (Z.1 L71).

À la deuxième séance, lorsque la pédagogue était à sa tête, elle a perçu une luminosité interne accompagnée d'une grande paix et d'une libération du mental. Cet état lui a fait prendre conscience de la nécessité et des bienfaits de la présence à soi, « *je ne pensais à rien* » (Z.2 L76). En même temps elle a ressenti qu'elle avait « *besoin de me poser plus souvent* » (Z.2 L77). Elle percevait combien « *c'est tellement agréable de respecter son rythme, et ne pas se disperser. Rester soi* » (Z.2 L77-L78). Elle rajoute que lorsque la pédagogue était à la nuque, elle ressentait une sensation agréable, de globalité, « *je sentais jusqu'aux orteils* » (Z.2 L98), de volume grandissant. Cet état était accompagné d'une lumière diffusante dans tout le corps, « *une fontaine et la lumière qui jaillit en haut* » (Z.2 L92). Elle avait l'impression que la pédagogue ouvrait une corolle « *comme une tulipe qui s'ouvre* » (Z.2 L92). Elle précise : « *C'était beau j'avais l'image de la tulipe en couleur rouge orangée qui s'ouvrait, en arrière fond ça faisait un paysage avec un beau ciel bleu très clair, très reposant, en même temps c'était bon* » (Z.2 L88-L90). Elle précise l'impact psychique « *de dégagement, de libération de mes préoccupations* ». (Z.2 L90-L91). Elle se sentait posée à ce moment-là. Lorsque la couleur jaune est apparue, « *c'était de la joie, de la gaieté (...) de la sérénité.* » (Z.2 L94-L95). Elle ressent une évolutivité par rapport à la première séance où la sensation de globalité du corps lui procurait la sensation d'être « *posée sur un coussin d'ouate* » (Z.2 L101) et cette séance où elle se sent, « *reliée de la tête aux jambes jusqu'au ciel* » (Z.2 L104).

À la troisième séance, elle a ressenti des tensions et des nœuds au niveau du bassin, en lien avec une angoisse qu'elle avait vécue les jours précédents, puis elle a bien senti, « *la construction de la globalité* » (Z.3 L75).

Cependant, on retrouve cette perception lumineuse, déjà perçue à la deuxième séance. Elle est associée au retour à un nouvel état de présence, « *c'est comme si ça m'avait réveillé j'étais de nouveau présente* » (Z.3 L144). Il est accompagné d'une sensation de frissons, chaleur et bien-être, de libération des soucis : « *je me sens très lumineuse. J'en*

prends encore plus conscience maintenant que je te l'ai dit, en même temps c'est très clair dans ma tête aussi. Je suis dégagée de mes soucis » (Z.3 L137-L139).

➤ *Découverte d'un nouveau lien à son corps*

Elle est consciente à la deuxième séance, de la construction de la globalité de son bras et de son accordage avec le reste du corps (Z.2 L81-L84). La libération de la nuque lui procurait une sensation d'ouverture qu'elle précise : *« l'impression que tu ouvrais une corolle » (Z.2 L84-L85).*

À la troisième séance lors d'une prise aux bras, elle raconte qu'elle n'avait pas conscience de leurs tensions, sauf pour le droit qu'elle ressentait douloureux depuis quelque temps. Elle a perçu sous forme d'image l'origine de cette douleur qui provenait, *« de mauvaises postures » (Z.3 L154).* Elle précise, *« je me suis vue quand je dors, c'est comme si dès que tu m'as touché le bras, une image est venue et je savais que c'était lié à ma mauvaise posture » (Z.3 L156-L158).* Elle a bien aimé le relâchement de leurs tensions.

Elle fait le lien entre la libération de la mâchoire et une sensation de libération au niveau du ventre, une sensation de profondeur suivie d'un moment de décrochage de la conscience (Z.3 L147-L149). Elle associe le réaxage corporel, avec une sensation de se sentir plus droite, plus souple, plus ouverte (Z.3 L162). Elle est capable de percevoir les nuances de tension au niveau du cou entre un côté et l'autre, suivi d'une sensation de globalité physique (Z.3 L149-L151).

➤ *Aspect préréflexif : pensées spontanées porteuses de sens*

Elle prend conscience durant la première séance, à travers une pensée subite, de la nécessité d'aider sans assister l'autre et de prendre soin de soi : *« C'est comme si ça a ouvert une porte à ce moment-là, je me disais intérieurement, fais, toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des choses » (Z.1 L106-L108).* Elle prend également conscience de la nécessité de faire confiance dans son ressenti interne (Z.1 L111). On constate les effets de ces deux pensées, une libération, un apaisement, un état de bien-être.

Elle découvre pendant la séance, sous forme de pensée spontanée, que la raison de sa poussée d'eczéma, n'est pas uniquement liée à une cause psychologique, mais à une cause organique (la prise d'antibiotique) et ainsi, elle trouve une voie de passage pour y remédier, elle va prendre des pro-biotiques. *« J'ai réalisé que j'avais pris des*

antibiotiques parce que j'avais une cystite, et c'est aussi une cause de ma poussée, il n'y a pas que le mental, ça va dans les deux sens. Je sens mon corps très fluide. » (Z.2 L70-L72). Elle constate que ses poussées eczémateuses ne sont pas uniquement liées à une origine psychique.

Elle découvre également, l'accordage entre son ressenti et ses pensées, *« ce qui est nouveau aussi, c'est qu'en même temps que je te parle, je réfléchis et même temps je reste présente dans mon corps et mes sensations, je ne te parle pas qu'avec ma tête. Je laisse venir les évènements »* (Z.3 L57-L59).

9.4 Dimension soignante

Zabeth ne ressent plus son mal de dos à la fin de la séance (Z.1 L15). Malgré certains pics de crises, son eczéma régresse depuis les séances, sa dermatologue en témoigne (Z.2 L59-L60). Par moments les exercices proposés en séance, lui permettent d'améliorer son sommeil (Z.2 L35-L38).

Elle ressent une action drainante du travail sur table : *« Je sens que tu as bien drainé parce que là, ma vessie est pleine. C'est comme ça à chaque séance et ça dure deux à trois jours après où je sens que j'élimine, je vais deux fois plus aux toilettes. Je sens que tout circule dans mon corps »* (Z.2 L95-L97), ses jambes ont beaucoup dégonflé depuis l'accompagnement (Z.3 L55-L56).

Les séances, ont permis de diminuer des douleurs physiques suite à un accident de voiture. (Z.3 L60). Elles ont également permis de libérer Zabeth des douleurs de sa hernie discale et ainsi éviter une opération déjà programmée (Z.3 L204-L207).

Zabeth apprend à intégrer progressivement dans son quotidien les outils qu'elle découvre pendant les séances. Ils lui permettent de gérer les petits maux du quotidien (Z.3 L98-L105), de gérer son sommeil et lui procurent un bien-être (Z.3 L104). Elle a de moins en moins de crises d'angoisse, cependant les séances n'ont pas eu d'efficacité contre certaines violences physiques comme se frapper le visage (Z.2 L94-L96).

9.5 Importance de la méthode

Elle prend conscience de l'aspect formatif, de la méthode : *« C'est une méthode douce, très agréable qui en même temps fait grandir et aimer la vie, soi, et les autres »* (Z.3 L216-L217), ou encore, *« Au début des séances, je sentais que ça me faisait du bien mais j'étais loin de toutes ces prises de conscience »* (Z.1 L84-L85). Les séances lui

permettent de se positionner dans son corps et sa vie, de connaître ses limites (Z.3 L45-L50).

Zabeth aurait tendance à recommander cette méthode, qu'elle définie comme douce et agréable, pour des problèmes plus psychologiques que physique, alors que son médecin traitant lui a recommandé les séances pour un problème physique (Z.3 L207-L210).

L'entretien à directivité informative, lui permet d'explorer plus en détail son vécu, de mettre des mots sur un vécu, de prendre la mesure de l'impact de la séance, « *Si tu ne me l'avais pas fait remarquer, je ne m'en souvenais même plus. En fait j'ai l'impression que je ne me rends pas compte de l'ampleur du changement chez moi. Heureusement que tu as une bonne mémoire et que souvent tu me rappelles des choses, ça me permet d'en prendre conscience et de réaliser le travail qu'on fait ensemble. C'est énorme* » (Z.3 L110-L114).

Elle reconnaît l'importance de l'entretien et particulièrement de l'entretien de recherche, car elle s'implique plus (Z.1 L192) et surtout, il lui permet « *de mieux assimiler les choses, de mieux prendre conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre compte de l'évolution depuis le début des séances* » (Z.1 L188-L190), de préciser les termes employés, d'approfondir le sens, de mieux comprendre et d'ancrer. (Z.1 L191-L195). Il est vrai, que cet entretien de recherche a duré trois quarts d'heure, alors qu'habituellement après la séance, l'entretien en post immédiateté dure dix minutes environ.

L'entretien lui permet également d'évacuer une préoccupation émergente durant la séance et de permettre un lâcher prise (Z.3 L129-L132). Il permet également de prendre conscience d'un « *désaxage* », de faire un lien avec le quotidien et d'envisager une voie de passage à l'action pour adopter une attitude de santé (Z.1 L80-L88). Il permet, de renforcer la réciprocité avec soi et la pédagogue, de nommer son expérience, de développer la perception corporelle, d'améliorer la connaissance par contraste : « *Les séances m'outillent pour avancer dans la vie* » (Z.1 L211-L212).

La pédagogue est pour elle, une personne importante et de confiance, qui sert de référent, et est devenue une amie (Z.3 L220-L223). Le suivi et la régularité des séances à raison d'une séance par mois, sont importants pour Zabeth (Z.3 L39). L'apprentissage des outils de la méthode permet de gagner en autonomie. L'introspection lui permet de se poser, de trouver des solutions à ses préoccupations (Z.2 L30-L31).

ANNEXE V

MISES EN PERSPECTIVE DES RÉCITS CATÉGORIELS

- **Annie**
- **Élise**
- **Jeanne**
- **Mathias**
- **Patrick**
- **Sandra**
- **Steffy**
- **Véro**
- **Zabeth**

Introduction aux mises en perspective

Pour ne pas surcharger le texte tout ce qui est extrait des verbatim est en italique et sans guillemets.

Les citations des mises en perspective sont issues des tableaux catégoriels ou des récits catégoriels

Les récits catégoriels ont pu être enrichis de citations qui ne figurent pas dans les tableaux catégoriels, mais dans les verbatim des entretiens ; l'élaboration des récits bien que s'appuyant sur les tableaux à fait appel par moment à la nécessité de revisiter les entretiens pour enrichir le récit. Dans le même esprit, les pronoms à la première personne ont été transformés. Par exemple : *c'est à peine si je survivais a été remplacé par : c'est à peine si elle survivait.*

L'utilisation des termes « accompagnement ou séances d'accompagnement » indique une séance du début de sa rencontre avec la psychopédagogie perceptive jusqu'aux séances de recherche par exemple : Dès la première séance d'accompagnement, Annie a retrouvé *la sensation de revivre, de se réveiller d'un cauchemar, de se retrouver*, c'est-à-dire il y a cinq ans. Le terme « séance » désigne une des séances de recherche. Par exemple, lorsque j'écris : « La deuxième séance est également importante car elle a permis d'installer un rapport empathique, conscient et réciproque, *une harmonie* entre elle, son bébé, et la pédagogue à partir du corps. », il s'agit de la deuxième séance de l'entretien de recherche d'Annie qui a eu lieu le 23 décembre 2010

10 Mise en perspective des récits d'Annie

À travers l'analyse des entretiens nous constatons un lien soignant et formatif à travers une ouverture à sa propre existence puis à travers le développement d'une relation spécifique avec son bébé et d'un accompagnement par rapport à sa grossesse.

10.1 Première étape de l'accompagnement : Une question de survie

Suite à une chute à roller il y a cinq ans, Annie est arrivée au cabinet dans un état de grande souffrance, *c'est à peine si elle survivait*. Physiquement, elle ressentait d'énormes douleurs et psychiquement, elle se sentait *enfermée* à l'intérieur d'elle-même, *la vie n'avait plus aucun goût*, disait-elle.

➤ *Rencontre avec un mouvement interne*

Dès la première séance d'accompagnement, Annie a retrouvé *la sensation de revivre, de se réveiller d'un cauchemar, de se retrouver*. Cette première rencontre est symbolisée par une ouverture à son existence. Elle se sent *pleine de vie* et a *envie à nouveau de vivre*. Elle témoigne que dès cette première séance d'accompagnement et depuis à chaque séance, elle est entrée en contact avec ce que nous appelons le mouvement interne⁵⁰. Elle le décrit comme *quelque chose de vivant en elle, quelque chose de chaud, d'agréable, comme une lente coulée de lave, un fluide*. Il lui procure une sensation d'identité, *il me rapproche de moi-même, me nourrit, me fait du bien*. Avec le recul, elle constate que la perception de ce mouvement la met dans des conditions d'apprentissage *concernant la façon dont elle se perçoit, elle perçoit et ressent les autres et plus loin même le monde*. Bien que l'accès à cette perception nécessite un apprentissage progressif pour permettre la mise en mots des ressentis procurés par l'expérience, lors de cette première séance, elle était déjà dans des dispositions d'apprentissage.

⁵⁰ « Le mouvement interne est constitué de l'ensemble des mouvances [...] qui animent les différents tissus de l'organisme ; il peut être perçu par tout un chacun, moyennant une éducation perceptive et un entraînement attentionnel pour lesquels ont été développées des procédures pédagogiques spécifiques. » (Berger, 2009a, p. 26)

10.2 Deuxième étape de l'accompagnement : à la rencontre d'elle-même

10.2.1 A la recherche de son authenticité

Elle a fait le choix de poursuivre les séances pour consolider son nouvel état, maintenir sa forme et se *faire du bien*. Progressivement, elle s'oriente vers une démarche de recherche d'authenticité, *pouvoir être elle le plus possible*. Elle entre consciemment à la fois dans un processus soignant et formatif.

10.2.2 Changement du rapport à son corps

Le statut de son corps évolue au fil de l'accompagnement, il passe d'un corps objet, meurtri et à la fois inexistant, à un corps vivant. Annie mobilise des ressources attentionnelles. Sa présence évolue au fil des séances et lui permet d'accéder à des nuances sensibles de son corps que Bois (2007) décrit par le modèle de la spirale processuelle du rapport au corps sensible. En effet, on trouve au cours de ses témoignages des contenus de vécu tels que la chaleur, la profondeur révélée à travers *sa sensation d'être plus impliquée et l'impression de mieux participer*, la *globalité*, la présence à soi où *le corps et l'esprit sont concernés* et le sentiment d'exister, elle se sent *vivante*. Cette proximité avec elle-même lui fait découvrir des tonalités d'auto-affection telles qu'un *pétillement* et de la saveur. *C'était très goûteux, doux, agréable*, empreint de *légèreté*, elle se sent *grandie*, dit-elle. On retrouve également des états d'être comme, une sensation de soulagement, *de libération*, un sentiment de *bien-être* et de *paix*, elle se sent *heureuse*.

10.3 Troisième étape de l'accompagnement : modification de son rapport à sa grossesse

10.3.1 Prise de conscience de la présence de son bébé dans son ventre

La première séance de recherche correspond à la première fois qu'Annie consulte depuis le début de sa grossesse. Elle est au quatrième mois de grossesse et sa demande de connaissance de soi s'étend maintenant au bébé et aux autres.

Cette séance est particulièrement importante pour Annie, en ce qu'elle a permis une modification de sa relation à sa grossesse et a installé un état de réceptivité à ce petit être. Pour la première fois, elle prend *conscience* pendant la séance *d'une présence à travers son petit ventre*. La découverte de ses premières sensations a été pour elle, un

moment inoubliable de grande émotion. Elle se sent *habitée* avec l'impression d'avoir quelqu'un en elle, *qui est réel, qui existe.* Elle découvre pendant la séance les signes de la vie en elle, à partir des premières agitations motrices dans son ventre. Elle a *l'impression d'avoir évolué en même pas une heure.* Elle prend conscience que la vie est *à l'intérieur* d'elle *et en même temps* elle est en lien avec la vie à l'extérieur. Elle précise qu'elle a pris conscience et ressenti les mouvements du bébé, *comme des petites bulles qui éclatent dans le ventre, des vagues, avec la certitude que c'est son bébé qui bouge.* Elle arrive à distinguer *les mouvements de ses intestins et celui de son bébé qui bouge dans son ventre.* Elle témoigne qu'avant cette séance, elle pensait sa grossesse et ne pouvait qu'imaginer. Elle ne savait pas ce que ça voulait dire sentir son bébé, elle ne se rendait pas compte que ce qu'elle sentait c'était la petite. Elle passe d'une grossesse imaginée à une grossesse ressentie.

10.3.2 Création d'un lien : bébé est une personne

Cette même séance a permis d'installer un rapport empathique, conscient et réciproque, *une harmonie* entre, elle, son bébé et la pédagogue à partir du corps. Elle a appris au cours de cette séance à ressentir le mouvement propre du bébé, *un mouvement dans son mouvement.* Elle a eu la sensation d'avoir été *trois*, elle, le bébé, la pédagogue, *en harmonie dans le même mouvement, le même espace.* Ses sensations se sont *amplifiées*, elles témoignent de sa présence active dans l'intériorité de son corps à ce qu'elle est en train de vivre. Elle va même jusqu'à penser *que le bébé a apprécié* cette séance, *car il répondait à nos sollicitations manuelles, à cet appel. Il venait à notre rencontre.* De ce fait, elle considère dès lors son bébé comme une personne, par contraste à avant la séance où elle vivait sa grossesse d'une manière plus médicale. Elle témoigne que cette séance lui a permis d'*entrer en relation avec son bébé de façon tactile* – avec ses mains sur son ventre – *perceptive, ressentie, d'une manière vivante et non comme un simple concept intellectuel, hormonal ou mental.* Elle est consciente de la transformation de son regard par rapport à sa grossesse, elle se rend compte *que les choses peuvent vraiment changer durant la séance.*

Cette découverte d'une nouvelle forme de communication avec son bébé l'a rendue heureuse, elle lui *procure un immense amour* et a déclenchée une véritable *envie de lui parler, de faire attention à lui, de l'écouter, de vivre avec lui.* Elle prend conscience que *lorsqu'elle va se masser le ventre, elle sait qu'elle va également masser son bébé.* C'est

depuis cette séance enrichie d'une nouvelle conscience, qu'elle va déployer une nouvelle sensibilité qui va lui permettre de vivre pleinement sa grossesse et de prendre soin de sa relation avec le bébé et de le faire partager avec le papa.

Cette troisième étape est une étape clé, un exemple de la modifiabilité perceptivo-cognitive qui montre qu'une nouvelle perception peut aboutir à un changement de relation ou de comportement, ici par rapport au bébé.

10.4 Quatrième étape de l'accompagnement : accompagnement de la grossesse

Au cinquième mois de grossesse qui correspond à la deuxième séance, elle découvre les modifications de son corps liées à sa gravidité, son ventre qui grandit et les transformations de sa perception et de son ressenti du bébé qui gagnent en intensité. Elle ressent au quotidien une grande fatigue liée aux maux de la grossesse et à sa vie professionnelle. Cependant, à la fin de la séance, elle découvre que *ses priorités changent*. Les séances sont une occasion de *prendre soin d'elle et de son bébé*. Elle a *besoin de se relaxer et de prendre le temps de décompresser, de vivre et goûter sa grossesse, de vivre au ralenti, à son rythme*. Elle se reconnecte à ses besoins profonds.

10.4.1 Impact des séances sur les manifestations somatiques liées à la grossesse

Elle reconnaît que les séances améliorent son confort physique, par exemple la libération de son diaphragme l'a soulagée de sa sensation de poids sur l'estomac, ou la disparition de lourdeurs dans la tête. Cependant, elle précise que ce n'est que lorsque la pédagogue a posé ses mains sur ses jambes qu'elle a réalisé *combien elles étaient lourdes et progressivement*, elle a ressenti *une légèreté*. Ainsi, on peut constater que les séances permettent de prendre conscience de tensions corporelles. Elle continue avec la constatation de la *détente de sa cage thoracique* qui a permis *une respiration plus ample, plus relâchée, plus profonde, qui va jusqu'au périnée*. On remarque ici l'importance de l'entretien en direct qui participe fortement au processus formatif. Il a permis en effet à Annie de *prendre conscience* de cette dernière libération. Elle a ainsi réalisé par contraste, qu'avant la séance, elle avait *une respiration courte* qui ne concernait que *le haut de sa cage thoracique*. Ce qui ne pouvait que *l'essouffler rapidement*.

10.4.2 Impact des libérations physiques sur le bébé

➤ *Exploration de l'espace du bébé*

Sa grossesse lui occasionne des manifestations somatiques, *des tensions dans son bas-ventre avec la sensation d'être à l'étroit*. Les séances lui permettent de libérer ses tensions mécaniques. Celles-ci ont été remplacées par une sensation de libération et de soulagement, une sensation de *bassin étalé sur la table* avec le ressenti *de son contour, d'espace, de volume*. Elle constate l'impact sur le bébé qui se voit attribuer un *plus grand espace*. On trouve également dans l'entretien la prise de conscience par Annie *de certains endroits du corps* que le bébé *n'explorait pas et avec l'aide de la pédagogue on a exploré tout l'espace du ventre*. Les séances ont permis d'explorer l'espace du bébé dans toutes les directions.

➤ *Une rencontre privilégiée*

Pendant la séance, au moment de la prise de conscience de la profondeur de sa respiration, elle a ressenti en plus de l'impact physique du relâchement de sa colonne posée sur la table, un effet psychique qu'elle attribue au relâchement de ses tensions. En effet, elle témoigne d'un état de calme, de douceur, la sensation nette de *la présence du bébé, c'est touchant et très émouvant. Il y a beaucoup de douceur, de tendresse, d'amour*. Elle réalise que c'est *un moment privilégié, une belle rencontre*, qui enrichit le vécu de sa grossesse. Elle précise qu'il s'agit *un moment rien que pour nous, en dehors du tracas du quotidien. Une pause toute sereine, une rencontre dans la profondeur et la douceur*. On retrouve les propos de Massin (1997) qui souligne que c'est la qualité très subtile d'intériorité qui caractérise la conscience fœtale, comme une contemplation qui se suffit à elle-même. On notera dans ce cas, l'importance des conditions extra-quotidiennes qui permettent l'accès à cette intériorité et ses effets. En effet, elle perçoit de nouveaux repères en relation avec à sa perception de l'évolution de sa grossesse, *les légers mouvements de flottement doux*, ressenti lors de la première séance *se précisent*. Ces nouvelles perceptions se sont également accompagnées d'une pensée *nette, comme une évidence* porteuse de sens pendant la séance. La prise de conscience de *l'importance d'observer sa respiration et d'y être plus attentive*. Elle mesure les bienfaits de cette libération qui par son impact somato-psychique va lui permettre de prendre soin d'elle, chez elle.

10.4.3 Importance de la confiance

La notion de confiance semble être un pilier pour elle. Elle a été immédiate lors de sa première séance d'accompagnement par rapport à la méthode et surtout à la pédagogue qui, par sa dimension humaine a permis la mise en place *d'une relation de confiance*. Elle lui a permis de se *relâcher sur la table en toute confiance et lâcher prise, laisser faire*. En témoigne sa capacité à se *détendre de plus en plus profondément tout en restant consciente de ce qui se passe en elle, et présente* à la pédagogue.

➤ *Confiance à son ressenti corporel*

Elle prend différents visages, elle s'identifie à ses sensations corporelles et concerne sa relation au bébé. Elle a *vraiment ressenti les petits coups de pied du bébé* qu'elle vit comme *du bonheur* et la rassure. Annie apprend ainsi à écouter son corps et à lui faire confiance. Elle ressent profondément la nécessité de trouver *un équilibre entre les nécessités du quotidien et son nouvel état*. Elle rajoute comme pour confirmer, *le plaisir et le devoir de s'écouter et de garder le lien avec son bébé*.

10.4.4 Confiance en elle, à travers les outils de la méthode

➤ *Les entretiens*

Parmi les outils de la méthode qui participent à l'élaboration de la confiance en soi d'Annie, l'entretien en immédiateté constitue un ingrédient majeur. Il influence favorablement sa confiance en elle. Il lui *permet de rendre conscient ce qu'elle ressent, d'être beaucoup plus présente et peut-être même de mieux participer*. L'entretien en post-immédiateté y contribue également.

➤ *La validation de ses sensations internes*

Les entretiens lui permettent de valider ses sensations internes, de se *rassurer* et de se libérer face à un questionnement, par rapport à l'angoisse d'un tracassé du quotidien apparu durant la séance et de percevoir l'évènement sous un autre angle. Dans ces conditions, ses sensations internes deviennent des repères qui lui permettent une nouvelle manière d'être et une nouvelle capacité d'adaptation dans le quotidien. En effet, elle gagne en confiance par rapport à l'évolution et aux préoccupations liées à sa grossesse. Elle a *simplement envie de vivre sa grossesse dans le moment présent*. Son savoir se trouve au cœur d'elle-même.

10.4.5 L'accordage

Elle précise que *l'accordage* lui permet de se sentir *en harmonie avec ses décisions*. Elles *lui paraissent comme une évidence dans sa tête et dans son corps*. Par exemple malgré l'avis défavorable de ses collègues de travail et la dissuasion de son employeur, *les séances lui ont permis de prendre la décision au moment de son licenciement, d'aller aux Prud'hommes, faire appel à un avocat, revendiquer ses droits*. Elle explique que *la réponse venait de l'intérieur, comme une certitude, elle n'en doutait même pas*.

➤ *La relation au bébé*

Concernant le vécu de son enfant, elle a *la sensation que le bébé adore lui aussi ces séances*. Les séances lui permettent de se *rapprocher d'elle* (le bébé), *d'être plus intime avec elle, les sensations sont amplifiées, c'est plus intense*. On constate l'importance de la place qu'il occupe et sa prise en compte pendant les séances. Elle développe *une nouvelle attention* et son *regard est dirigé vers des sensations ou des endroits* d'elle qu'elle *ne soupçonnait même pas*. Elle se sent également *plus impliquée* durant les séances. Elle déploie sa part active, par exemple *lorsqu'il y a une immobilité, ou des tensions, par moments elle peut par la volonté relâcher quelque chose* d'elle. La pratique des outils comme l'intériorisation ou la gymnastique sensorielle dans le quotidien lui permettent de retrouver sa présence à elle et d'entrer en communication avec son bébé de façon intime, *c'est d'ailleurs les moments où elle se manifeste le plus*. Elle sait *qu'elle réagit à sa voix*. On sent également que le lien maman-bébé est très fort, riche, émouvant. Il a été précoce et se renforce à chaque séance. Bien que la qualité de l'attachement précoce de la mère à son bébé puisse dépendre des représentations ou des croyances conscientes ou inconscientes sur la maternité, ou de l'entourage (Cyrułnik, 1989), il a été à mon sens déclenché lors de la dernière séance par la prise de conscience d'une grossesse vivante. Annie témoigne effectivement que depuis, *les sensations ont évolué, elle vit des moments magiques, une danse à deux*. En effet, Annie communique avec son bébé, elle partage des moments intimes et de jeux avec lui, elle est capable de *le suivre, le sentir évoluer dans son ventre, jouer avec lui, le déplacer doucement avec sa main*. Une complicité s'installe entre elle et le bébé, ce qui facilite l'attachement materno-fœtal.

10.5 Transfert dans le quotidien

Les séances lui permettent aussi de faire *participer le père de son enfant aux sensations qu'elle trouve exquises*. Pour ce faire, elle met en pratique les exercices exécutés en séance et lui *fait ressentir la petite*.

10.5.1 Adoption d'attitudes de santé

Elle adopte des attitudes *d'écoute de ses besoins* tels que *rester le plus possible présente à elle-même, se ménager des temps de repos, respecter son rythme qui s'est ralenti, garder cette sensation de proximité* et essayer de les *respecter*. Elle trouve par contre déplaisant, par exemple *les moments de bourre au travail* qui la *coupent du contact* avec son bébé et lui donnent la sensation d'être coupée *d'une partie d'elle*. On ressent la consolidation de son identité, son autonomisation, ce besoin de prendre soin de sa relation avec le bébé à la fois dans le penser et le ressentir et dans l'action et ce malgré *les conventions*.

Annie se familiarise de plus en plus avec les réactions de son bébé. Elle gagne en solidité, en authenticité, elle *ose être qui elle est par rapport aux autres, mais également être elle par rapport à elle-même*. Elle gagne également en autonomie, par exemple lorsque les épaules sont contractées, elle en prend conscience et peut les relâcher. Elle arrive à repérer dans son corps les effets des émotions qui deviennent des repères pour changer d'attitude.

10.5.2 Un accompagnement au changement

Annie témoigne que les séances lui apportent *un accompagnement au changement*. En témoignent aussi, sa capacité à développer sa perception interne, sa présence, où à restituer son expérience avec des mots par comparaison *au début des séances ou les mots lui manquaient*. Elle apprend à verbaliser l'éprouvé et à en saisir les significations. Elle a *l'impression de se régénérer, d'avoir plus de vitalité, de ressentir de la chaleur, d'avoir plus de pêche, de vivre une vraie complicité avec son bébé, d'être rassurée, plus sereine, plus posée*. Visiblement les séances sollicitent sa capacité à accueillir et investir affectivement et sensoriellement son bébé. Sa conscience et son ressenti lui permettent de le « reconnaître » comme faisant partie d'elle et contribue à son désir de poursuivre sa formation pour mieux se connaître ainsi que sa fille qui est née. Annie utilise quinze fois le verbe apprendre au cours de ses cinq entretiens.

10.6 Cinquième étape : préparation à la venue de bébé

À la quatrième séance, Annie entame son huitième mois de grossesse. Une nouvelle phase de sa grossesse démarre.

10.6.1 Perception d'images mentales

Elle ressent pendant la séance, sous la forme d'images qui ont émergé pendant que la pédagogue était au crâne, la nécessité de préparer la venue du bébé. De plus, *deux ou trois idées* lui sont venues au même moment, elle s'est vue *en train de peindre des tableaux pour sa chambre*. Cette émergence spontanée indique que son corps devient un lieu d'articulation entre ses perceptions et ses images mentales qui s'accompagnent d'une coloration affective, à savoir un état d'esprit positif. En effet, elle se réjouit d'avoir du temps pour peindre.

La relation d'aide manuelle met en évidence un lien entre un soulagement physique et un sentiment de liberté réciproque par rapport à elle et son bébé. Il lui *a soulagé les jambes*, qui du coup lui paraissent *légères* et également libéré son ventre avec *l'impression qu'il s'ouvrait, comme si elle libérait de l'espace à son bébé*. *À ce moment-là elle avait la sensation qu'elle étirait son pied*. Elle précise *c'était légèrement sensible et du coup on voyait une bosse dans son ventre, c'est comme si elle* (son bébé) *lui disait oui, oui encore, fais-moi de l'espace*. Elle entretient avec son bébé un mode de dialogue par la pensée ou la parole.

10.6.2 La perception des mouvements du bébé, un outil de communication

La perception des mouvements du bébé est interprétée comme un outil de communication. En effet, la perception des mouvements du bébé sont pour elle des signes de vie qui prennent sens. Elle témoigne de sa conviction que son *bébé est heureux et elle se réjouit de la voir*. Elle a conscience de son attachement, du bonheur que lui procure cette grossesse. À la fin de la séance, elle ressent que c'est exactement ce dont elle avait besoin durant cette séance. C'est comme si elle pressentait que c'était la dernière séance avant l'accouchement.

10.6.3 Confiance par rapport à l'accouchement

Globalement les séances ont permis d'effectuer des réajustements tensionnels physiques, l'installation d'une communication avec le bébé qui s'étend au papa et une

sécurité concernant l'accouchement. Elle témoigne qu'elle n'a *aucune inquiétude pour l'avenir quoi qu'il arrive*, elle *sent* qu'elle va *pouvoir gérer*. Elle gagne en autonomie. Cette sensation de confiance par rapport à ce qu'elle ressent, à sa capacité de se faire confiance, sa confiance dans la vie, émerge de son intériorité, s'installe et s'ancre en elle de plus en plus au fil du temps. Elle nous renseigne sur la manière dont elle survient, *c'est une pensée qui émerge à un moment pendant la séance comme une évidence, sans qu'on la cherche, c'est différent du mental*. Cette pensée émergente lui permet de se sentir en *harmonie* avec elle. On constate combien Annie mobilise ses ressources internes pour améliorer sa sécurité émotionnelle, se préparer sereinement à l'accouchement et à l'accueil du bébé.

10.7 Conclusion :

Au final de cette mise en perspective, nous voyons se dégager comment les aspects soignants et formatifs sont en lien les uns avec les autres.

Dans un premier temps, les récits ont montré comment les quatre séances d'accompagnement lui ont permis de vivre une grossesse *sereine*, d'installer une qualité subjective de communication materno-fœtale à travers la relation d'aide manuelle.

Dans un deuxième temps, ils ont permis de dégager les points-clés de la manière dont les liens de la dimension soignante et formatrice se sont faits. Par exemple, elle constate l'impact de la relation d'aide manuelle sur elle-même en transformant sa relation au bébé, mais également sur le bébé qui se voit attribuer un *plus grand espace lors de la libération* de tensions physiques dans le bas du dos. L'accompagnement a permis de préparer sa venue à travers l'installation d'une sécurité psycho-affective.

Dans un troisième temps, nous pouvons constater comment ses apprentissages et compréhensions qui ont eu lieu pendant les séances engendrent des mises en action dans le quotidien par exemple, la nécessité de préparer la venue du bébé ou de faire partager ses découvertes avec le papa, mais également des attitudes de santé dans le respect de ses limites.

A., sa petite fille est née par césarienne au huitième mois de grossesse. Il a fallu peut de temps à Annie pour faire le deuil d'un accouchement par voie naturelle, et se ressentir prête à accepter la césarienne. Elle a osé imposer ses conditions : *J'ai su dire que je voulais qu'on soit tous les deux pour l'accueillir*. Elle a conservé un merveilleux

souvenir de ce moment émouvant de l'accueil de A. Elle considère que l'accompagnement lui a permis de conserver et consolider sa confiance en elle et dans la vie, même si l'accouchement ne c'est pas déroulé de la manière dont elle l'imaginait, *j'avais confiance et je faisais confiance dans tout ce qui m'arrivait*. Elle rajoute, *Je pense que sans ce travail j'aurais paniqué me connaissant. Je savais intuitivement et parce qu'on a travaillé ensemble qu'A. se portait bien, je le ressentais à l'intérieur de moi comme une conviction. À aucun moment je ne me sentais en danger.*

11 Mise en perspective des récits d'Élise

L'analyse des récits nous permet de constater que c'est à travers l'accordage qu'Élise trouve une voie de passage pour sortir d'une impasse émotionnelle et poursuivre le chemin du deuil de sa sœur qui va lui permettre de modifier son rapport à elle-même, aux autres, aux situations de la vie quotidienne.

11.1 Élise : de la souffrance du deuil à la résilience

Son projet initial était une demande d'aide de gestion, d'abord des douleurs physiques puis psychiques liées au décès de sa sœur un mois auparavant. Élise était confrontée à ses propres limites pour affronter la situation, sa vie était envahie par ce drame. Elle désirait *apaiser les douleurs physiques*, qui se sont installées en elle et *surtout une tristesse infinie* qu'elle *pensait insurmontable*. En même temps, elle se sentait *en colère* et *épuisée*. Au moment des entretiens, Élise considère que son premier objectif est atteint. Il concernait son incapacité à faire le deuil de sa sœur et ses douleurs physiques. Elle est déjà engagée dans un processus formatif. Elle témoigne que, suite à une séance d'accompagnement qu'elle a vécue comme très douloureuse et grâce à la confiance dans la pédagogue, elle a osé se libérer, *sortir tant de larmes, tant de tristesse* et *a pu passer à autre chose et se transformer*. La douleur ressentie par son deuil ne l'empêche plus de vivre et d'être elle. Elle nous apprend qu'elle *rentre dans un possible nouveau qu'il lui reste à découvrir*. Nous verrons effectivement comment le processus de deuil évolue au cours des trois séances.

D'autre part, elle approche de la quarantaine et son projet évolue vers une demande d'accompagnement dans une nouvelle tranche de vie, à la *recherche de sa propre authenticité*.

11.2 Évolution du processus du deuil de sa sœur

11.2.1 Découverte de la conscience témoin

À travers les entretiens, on constate que le processus de deuil du décès de sa sœur se poursuit et qu'il implique, comme nous le verrons, une importante mobilisation de ses ressources internes. En effet, au cours de la première séance, on constate qu'Élise fait la découverte d'une nouvelle attitude psychologique, la « conscience témoin ». Elle

constate que *c'est comme si elle prenait de la distance et qu'elle peut observer ce qui se passe en elle*. Cette nature de relation renvoie à sa capacité de présence au corps et de pénétration de son intériorité. Elle témoigne qu'elle est *dans un autre espace d'elle-même qui n'est plus émotionnel*. À travers les entretiens, elle nous en livre le mode d'accès.

Tout d'abord, elle prend le risque d'une nouvelle proximité à elle-même. Un chemin propice à la découverte de soi qui débute par :

- *La découverte de son corps*. Elle précise à *l'intérieur*, c'est-à-dire la découverte en soi *en sensations, à ce qu'elle vit*. Par exemple, pour la première séance, c'est la découverte de sensation de lien entre le bassin et les jambes. À la troisième séance, elle découvre son anatomie vivante comme par exemple ses poumons. Elle témoigne qu'à travers la sensation de ses poumons, *qu'il y a vraiment quelque chose de joli, de surprenant*.
- La conscience du caractère inédit et singulier de son ressenti. *C'est quelque chose de précieux, d'émouvant*. Elle se pose la question de savoir *combien de personnes ont la possibilité de prendre conscience et de ressentir leurs poumons*.

La conscience de ce ressenti, rendu possible par les *indications et questions* de la pédagogue *sur son ressenti*, lui a offert une mise en lien avec la pédagogue *au même endroit, dans un même lieu*, ce qui lui permet :

- de se laisser mettre en forme, elle *ne résiste plus*, elle peut alors *se réapproprier son corps, elle se sent habiter son corps, gagner en espace* ;
- *du coup, très vite ses pensées se posent et elle n'est plus embêtée par ses pensées comme avant*. Notons qu'avant les séances d'accompagnement, elle accordait la primauté au mental, elle était *en souffrance psychologiquement et émotionnellement*. Son rapport à ses pensées se transforme. Nous retrouvons cet apaisement du mental au cours des trois entretiens, sous la forme de pensées qui se posent, qui sont détendues, de *cerveau relâché* où de sensation de relâchement dans ses pensées.

Cet état de relâchement lui permet de sentir d'une manière plus intense et plus consciente que les autres séances *la présence de la pédagogue, pas seulement sa main et en même temps elle s'observait et se ressentait*.

Signalons le développement de sa qualité de présence, par contraste au début de l'accompagnement où sa présence étant limitée, elle s'endormait facilement.

11.2.2 Les effets de ce protocole

Il lui permet l'accès et la découverte *de lieux* d'elle *inaffecté par la souffrance* où elle découvre la paix, le silence du mental, le silence tout court. Déjà au cours de la première séance, elle fait la découverte qu'elle *ne baignait plus comme avant dans un bain d'émotionnel ou le décès de sa sœur revenait sans cesse avec beaucoup d'émotions, mais plutôt dans une autre découverte où il n'y a pas cette émotion*. Nous pouvons ainsi constater l'apparition d'une capacité d'appréhension, d'analyse et de compréhension nouvelle à propos de sa situation face au décès de sa sœur.

A la deuxième séance, Élise retrouve cette conscience témoin. Elle confirme qu'elle n'est plus immergée dans son vécu difficile, mais elle est capable d'une certaine mise à distance de celui-ci. Elle se détache de la part de soi blessée. Cette nouvelle posture lui permet de s'observer, d'analyser ses actions et d'en tirer du sens. En effet, au moment où la pédagogue se trouvait aux épaules, elle fait le lien entre l'apparition d'une grande tristesse et le décès de sa sœur. Cependant, encore une fois elle a réussi à prendre de la distance, elle n'a pas eu envie de pleurer, elle observait simplement sa tristesse et en prenait note. Ainsi progressivement, elle adopte une attitude active qui va lui permettre de reprendre du pouvoir sur sa vie.

11.3 Élise apprend à rebondir

11.3.1 Prise de conscience de l'importance du corps

Elle va plus loin dans les prises de conscience, car en même temps qu'elle prend de la distance face à sa tristesse, elle prend conscience qu'elle tient à son corps comme le bien le plus *précieux* en se disant « *j'ai un corps* ». Rappelons qu'avant l'accompagnement elle percevait son corps comme très douloureux, peu *incarné, éthéré, plus dans l'énergie*. Il est évident que le statut de son corps se transforme. Elle parle de *présence physique, de prendre sa place sur la table, de sensation de globalité*. En plus, elle ressent et habite son corps.

Elle redevient un sujet incarné. Elle relate l'expérience signifiante pour elle, d'avoir *pris conscience et ressenti ses poumons* durant la séance. Elle le vit comme un privilège, *quelque chose de joli, de surprenant*. Cette prise de conscience s'est accompagnée

d'une envie de s'occuper de son corps. Elle reconnaît que ce renouvellement de son rapport au corps sollicite de la patience et du temps. De ce fait, elle apprend : *la patience, la légitimité de son corps et de ses besoins, à prendre son temps, à laisser vivre en paix son chemin du deuil de sa sœur et toutes les nouveautés dans sa vie.* Elle redécouvre le souci de soi dans le sens d'une forme d'attention *bienveillante* envers elle-même et son corps. Elle *s'occupe différemment de son corps, avec beaucoup plus de conscience comme par exemple, s'écouter dans ses séquences, faire attention à sa fatigue, respecter ses besoins de repos.*

11.3.2 Capacité de résilience, une attitude

Ainsi progressivement, de nouvelles ressources s'offrent à elle, pour accepter le décès de sa sœur. Elle découvre *que ce n'est pas seulement dans la douleur et la souffrance qu'elle peut rester en contact avec sa sœur.* Elle renouvelle sa représentation de sa perte et fait face au traumatisme sans en être affectée. Elle accède à un endroit en elle où elle peut préserver son souvenir, *c'est comme si elle est installée en elle.* Elle retrouve un apaisement, *une envie de vivre, une réconciliation avec la vie.* Le résultat de ce rapprochement lui *procure une confiance en elle et dans la vie* sur laquelle elle va pouvoir s'appuyer pour poursuivre son chemin. De ce fait, elle *s'autorise à vivre sa vie.* Elle se réapproprie sa vie et en redevient l'auteure. Elle précise, *c'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil.* Cette sensation s'est manifestée lors de la deuxième séance au cours du travail crânien. Elle fait le constat que la souffrance s'est transformée en *amour.* La qualité de présence, d'amour et de bienveillance permettent l'émergence du sentiment d'une relation avec une partie plus grande que soi. Elle témoigne, *c'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré, d'apaisant, de grande paix.* Son expérience la place au cœur de sa singularité à partir de sa mise en relation à son corps.

11.3.3 Acceptation de la différence de l'autre

Face à la maladie et à l'hospitalisation de sa sœur schizophrène, son attitude change, elle se sent plus solide, accepte sa différence et se sent capable de gérer le rythme et à la durée des visites, elle respecte ses besoins et limites. Maintenant elle *arrive à l'accepter de mieux en mieux comme elle est, sans vouloir la changer. C'est nouveau pour elle.*

11.3.4 Limites rencontrées

Toutes ces transformations convoquent sa part active. Elle témoigne de la difficulté de conserver cet état de présence révélé durant la séance au cœur de ses actions quotidiennes. Elle est face à son incapacité - pour le moment - de le retrouver seule. Cependant, elle a pris conscience de la raison de la perte de cet état, lorsqu'elle se *perd trop* précise-t-elle. Dans ces conditions, elle se voit dans l'obligation d'avoir recours à l'aide de la pédagogue en sollicitant une nouvelle séance. Élise nous apprend que la nouveauté à besoin de temps et d'exercices pour s'installer et s'intégrer dans le quotidien. De même rester présente pendant ses actions du quotidien lui demande également une constante vigilance pour qu'elle ne se *perde pas*, ce qui peut lui demander *beaucoup d'énergie*.

Découvrir ses limites et les respecter est un véritable apprentissage dont elle prend conscience. Il ressort clairement que la part pédagogique des séances est importante pour elle et qu'elle lui permet d'être actrice de ses transformations. Elle utilise six fois le verbe « *apprendre* » au cours des trois séances. Elle reconnaît qu'elle est dans un processus qui lui permet une nouvelle manière de faire et d'être dans le quotidien.

11.3.5 Du renouvellement du rapport au corps en lien avec le quotidien

Ce qui ressort des entretiens, c'est que l'installation d'un rapport perceptif à son corps apparaît comme un élément important dans son processus de deuil, bien que probablement non-exclusif. On constate que son mode de fonctionnement qui jusqu'alors privilégiait « le mental », semble se transformer à partir du développement de sa perception et de son ressenti corporel et lui permet d'être plus présente à elle-même. Elle témoigne que *cette reconnexion à elle-même lui permet de changer son regard sur les choses de la vie et de trouver des solutions*. Elle se place dans une posture d'apprenante face à sa vie, cherchant à tirer du sens de ses expériences. Élise semble retrouver une nouvelle capacité d'adaptation face à ses préoccupations du quotidien. Cela se reflète également lorsqu'elle explique qu'il est important *qu'elle prenne le temps de faire des petites choses, sans regarder la montagne*. C'est une stratégie comportementale nouvelle qui lui permet de gérer *les difficultés*. Elle prend soin de ses besoins, elle est à l'écoute de son rythme, de ses limites, elle se positionne, aussi bien dans sa vie personnelle à travers sa nouvelle façon de ressentir son corps et sa

capacité à « *oser dire* » ses désirs, que dans sa vie professionnelle. Par exemple, face à *des demandes extérieures de travail*, elle arrive à se *situer et à dire là où* elle en est *sans crainte du jugement*. Globalement, les séances lui insufflent une nouvelle manière d'être dans la vie, elle s'affirme *plus*, elle est *plus solide*.

11.4 Dimension soignante et formatrice

L'analyse descriptive nous permet de préciser comment le transfert peut s'opérer pendant une séance. À plusieurs reprises, dans les entretiens on constate qu'Élise fait des liens entre son vécu corporel et sa vie quotidienne. Par exemple, au moment de la libération de son ventre, elle ressent une chaleur et la disparition d'une colère liée à un conflit avec sa fille en pleine crise d'adolescence. On constate que sa présence à elle-même et son ressenti, lui offre une compréhension nouvelle de ses émotions, leurs répercussions et localisations corporelles. Elle témoigne en cela que lorsque la pédagogue la *libérait d'une douleur physique liée à sa gastro, en même temps elle sentait ce lien avec sa colère et sa fille*. Elle témoigne du caractère spontané et non réfléchi de cette prise de conscience, *c'est comme si elle revoyait la scène et le moment où elle a capté ses paroles dans son ventre*. Elle en découvre même le sens, *c'était clair qu'elle avait dépassé ses limites de tolérance, elle aurait dû prendre le temps de se poser à ce moment-là pour prendre du recul*. Cette prise de conscience va lui permettre de mettre en place des stratégies qui vont l'aider à ne plus dépasser ses limites.

Dans le même registre, la libération du cou s'est accompagnée d'une sensation *délicieuse, un vrai bonheur de soulagement et* contemporainement, du souvenir de la cause d'un traumatisme récent. Elle s'est souvenue d'un tour en manège récent où elle a immédiatement senti que sa nuque *prenait un coup*, puis elle a oublié cet événement qui est réapparu lorsque la pédagogue a mis ses mains à cet endroit.

A la deuxième séance, elle fait la découverte d'une autre manière de faire dans l'action, en faisant le lien entre une prise aux épaules, la sensation *d'être désaxée vers la droite et de résistance, comme s'il lui manquait une moitié d'elle et* la compréhension d'une mauvaise posture au quotidien avec *l'image d'elle devant l'ordi*. Elle en déduit que *lorsque elle reste trop longtemps justement elle se désaxe et elle perd sa globalité*. Cette prise de conscience va lui permettre d'être vigilante, d'adopter des ressources adaptatives au quotidien. En effet, à la séance suivante, elle confirme sa mise en action dans une attitude de santé en faisant *attention à comment elle se tient devant l'ordi*.

À la troisième séance elle constate les effets de la séance liés à l'accès à sa profondeur qu'elle exprime par la sensation de descendre en elle. Sa difficulté d'absorber, sa sensation de jambes denses, dures et sa profonde fatigue, ont été remplacées dès le relâchement par *de la douceur, de la légèreté, du peps, un pétilllement, qui a libéré le cœur*. Elle rajoute, la sensation d'être *nettoyée de quelque chose*. Il semble clair pour elle que ce relâchement concerne à la fois son corps et son psychisme. Le bénéfice de la séance se traduit également pour elle par un état de bien-être, une libération. *Une envie de bouger, de passer à l'action*. Cette forme de résonance peut nous indiquer un signe de sa relation consciente au Sensible.

11.5 Conclusion

Ainsi l'accordage lui a permis la mise à distance émotionnelle et la découverte de la conscience témoin. Ce nouvel état lui ouvre l'accès à sa profondeur qui en plus de libérer ses tensions somato-psychiques lui permet de prendre conscience de la nécessité de prendre en charge sa fatigue, lui donne envie de bouger et la met dans une motivation de passage à l'action dans le quotidien. L'analyse des récits nous révèle le renouvellement *sa manière d'être au quotidien* et de sa capacité d'ouverture aux autres, particulièrement à travers la découverte de sa douceur au cours des séances qui modifie ses attitudes et sa relation avec les autres et ses enfants. Elle se sent *plus douce et protectrice physiquement*. Elle ressent également *le besoin de passer plus de temps avec D. son mari*. Elle retrouve le plaisir de s'occuper de son fils *le ressentir, partager avec lui*. Rappelons qu'Élise se sentait incapable *de réagir, de bouger, en conflit avec elle-même et les autres*. D'autre part, la découverte d'un nouvel espace en elle lors de la première séance, lui confère une *autre conscience de la présence de l'autre* surtout dans sa capacité *d'ouverture aux autres d'une manière plus neutre*. Elle est moins dans un système de valeur de jugement d'elle-même et des autres, à savoir *moins dans la résistance et la peur de souffrir*. Elle est également *moins dans le besoin de plaire, de paraître*, elle se sent *de plus en plus* elle. L'ensemble de ces éléments laisse penser qu'Élise se trouve dans une dynamique de transformation vers ce qu'il y a de plus authentique en elle.

Enfin, il est évident qu'Élise envisage les séances dans une prise en charge globale, *l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de l'accordage*.

12 Mise en perspective des récits de Jeanne

L'expérience du sensible lui permet de progresser vers plus de proximité à son corps et donc à elle-même et ainsi d'accéder à une articulation entre le singulier et l'universel.

12.1 Processus formatif et soignant à travers son accompagnement

12.1.1 Première étape de l'accompagnement : réponse à une curiosité et préparation aux opérations des prothèses de hanche

Après la présentation du récit catégoriel de Jeanne vient le moment de préciser certains points clefs qui permettront d'éclairer ma question de recherche. Au cours de l'accompagnement, il apparaît clairement que le rapport que Jeanne entretient avec son corps change en plusieurs étapes et participe visiblement à la qualité de la conscience de soi.

Une première période de l'accompagnement, il y a cinq ans, a consisté à répondre à une motivation liée à une *curiosité* et une envie de devenir plus *consciente de l'endroit où elle souffrait*, à savoir ses hanches, tentant ainsi de réduire la dichotomie bien-être vs souffrance. Concernant son rapport au corps, il est clair qu'elle sentait qu'elle avait atteint une *limite* qu'elle souhaitait dépasser.

Très vite les séances ont déclenché (en ce temps) une autre motivation, une espèce d'urgence d'*être identifiée à son corps*. Jeanne était à la recherche d'*un besoin d'équilibrage, une prise en compte de la forme*. Puis, son cheminement l'a conduite jusqu'à l'acceptation et la préparation de ses opérations, une *espèce de prévention pour mettre le corps en état avant l'intervention*, c'est-à-dire la pose d'une prothèse de hanche droite puis celle de gauche six mois plus tard.

En effet, les deux opérations de pose de prothèses de hanches sont un repère *marquant* pour elle, un *accouchement* violent. Elle entend encore la force des coups de marteau dans la dureté de ses os et dans cette zone qui est la jonction entre le haut et le bas de son corps dans le but qu'elle *atterrisse*. Elle a enfin pu s'appuyer sur ses deux jambes sans avoir mal. Son corps anatomique prend consistance, *c'était oser donner le poids du corps au sol (...)*. Cela lui a permis un *ancrage* dans sa subjectivité incarnée. *Dans l'acceptation de cela aussi, cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances*. La libération de sa douleur lui a permis trois mois après ses deux opérations, de

réapprendre à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique (effet soignant), d'accéder à une compréhension nouvelle de ce qu'est la *forme* du corps (effet formateur).

12.1.2 Deuxième étape : découverte d'une anatomie vivante et ressentie

En effet, Jeanne passe d'une connaissance intellectuelle de son anatomie et particulièrement de son bassin, à la découverte d'une anatomie vivante, ressentie. On remarque que Jeanne est engagée dans son processus formatif. Cet engagement s'ancre dans une écoute plus globale et en même temps détaillée de son corps, *il y a eu ce jour où j'ai ressenti ce bassin comme étant le mien*. Cette appropriation lui a donné cette impression particulière : *c'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux*, qui signe l'accès à une nouvelle conscience corporelle « une mise au monde ». Ce qui témoigne à mon sens d'une réciprocité qu'elle entretient avec son anatomie vivante. En effet, il lui a permis l'accès à une évolutivité dans l'acceptation de son *incarnation*, c'est à partir de là, qu'elle s'est sentie *plus vivante*. Cette évolution laisse entrevoir un rapport direct (et non uniquement imaginaire ou symbolique) entre un sujet, en occurrence Jeanne et son corps propre. Ce retour vers un corps *plus incarné* se précise. Il est en lien avec la *découverte de son intériorité*, de la profondeur de son être, de la sensation de *rentrer en elle* et constitue un appui au développement de la relation à soi et particulièrement pour Jeanne de son sentiment d'incarnation.

La traversée de ces étapes lui a offert une compréhension nouvelle de son corps. Ce corps qu'elle considérait au départ comme un corps objet utilitaire, *un accessoire, une enveloppe*, ce corps ressenti dans un état de douleur physique, devient un corps sujet vécu de l'intérieur, subjectivement, qu'elle décrit comme une *perception physique habitée ou animée qui a du sens pour elle*. Ainsi, cette expérience lui a apporté une nouvelle sensibilité faite de disponibilité et d'ouverture. Il lui permet de renouveler son rapport au corps qui se révèle à travers *plus d'acceptation*, d'écoute, de *présence*, d'attention, dans une attitude d'accueil de ces informations corporelles mais aussi de conscience de certaines *imperceptions*. Nous constatons que ses nouvelles ressources perceptives se manifestent au fil des séances, principalement sous forme de sensations *de bien-être, d'harmonie, de douceur, de détente, de légèreté, de chaleur, de profondeur, de sentiment de paix*. Elle a identifié son bassin comme faisant partie de sa

globalité. À propos de la globalité elle précise *un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une interaction entre les choses.*

On constate ainsi qu'elle devient de plus en plus consciente de son cheminement. Elle compare la qualité de sa présence à ses premières séances où elle s'endormait lorsque la pédagogue posait ses mains sur elle. Notons également qu'elle prend conscience de l'enjeu d'un travail corporel. *Cette démarche lui a permis de s'approprier son corps et de le rendre conscient.* Son corps semble occuper une place majeure dans ce processus formatif. Son objectif est d'accorder autant d'importance au corps et à l'esprit et de les réunir. Il devient un allié qui va lui permettre au quotidien d'être plus performante et utile. Elle admet par contraste que *c'est comme si elle avait toujours malmené ses gestes, fais des mouvements anti physiologiques et qu'elle les ait laissé en état.* Il *l'outille* pour vivre son chemin de *l'incarnation de l'esprit dans le corps* qui va se préciser lors de l'étape suivante. L'analyse descriptive permet de constater que Jeanne est engagée dans un processus de découvertes qui lui permet de retrouver sa propre fonctionnalité.

12.2 Aspects formateurs pendant la séance

À partir de l'exploration des verbatim nous remarquons que la deuxième séance de recherche a été une séance clef dans la continuité de l'accompagnement. Nous pouvons avancer que cette séance constitue ainsi une troisième étape de son cheminement dans l'appropriation de toutes les parties anatomiques de son corps : l'intégration de ses prothèses.

On observe tout au long de cette séance une imbrication d'effets à la fois soignants – sous forme de prises de conscience de tensions puis de relâchement physique, de sensations de chaleur, de légèreté ou encore psychologique, l'intégration de ses prothèses – et à la fois formatifs dans le sens de la découverte de nouvelles zones anatomiques. Au regard de son témoignage, on constate tout l'enjeu de ce travail corporel, avec cette séance qui lui a permis une restauration psychique à travers l'intégration de corps étrangers c'est-à-dire ses prothèses de hanches. Je rappelle que la prise de conscience d'une anatomie vivante et sensible au niveau de son bassin, trois mois après ses opérations est récente et, a signé une étape importante de son processus de transformation. Elle lui a permis de développer sa présence et sa conscience de cet

endroit du corps qui s'est *vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur et à mesure.*

Cependant, cette deuxième séance va plus loin. En effet, Jeanne prend conscience de l'évolutivité des séances et appréhende l'expérience du Sensible de manière plus claire, et pénètre plus en profondeur ce vécu corporel particulier à chaque séance, *le travail est beaucoup plus subtil.* Jeanne nous fait part de ses réflexions, de ses doutes pendant la séance. Elle se demandait si ses prothèses ne constituaient pas un obstacle à ce lien, entre le haut du corps très présent et conscient, et le bas du corps très peu sensorialisé mais conscient depuis peu. Elle fait également référence par contraste à ses sensations de départ, faites *de résistances, de décalage*, qui se révèlent être un repère précieux dans la transformation de ses perceptions et de son état. Puis arrive au cours de la séance le dépassement de ses limites avec la découverte d'une sensation d'accordage de différentes zones de son corps, d'une unité, *une globalité entre la jambe et le bassin*, et la sensation que la prothèse fait partie d'elle. On constate l'importance de l'éprouvé dans cette nouvelle mise en forme de Jeanne. Elle a bien ressenti le retour à une normalité, accompagné de la sensation d'un mouvement plus léger, qu'elle est capable de visualiser sans faire d'effort (effet soignant). Le contraste entre l'avant de cette libération et l'après était très net pour elle. Notons que cette intégration a pu avoir lieu, entre autre, grâce à la maîtrise technique du geste du pédagogue comme en témoigne Jeanne, *il a fallu quelques allers-retours pour qu'elle ressente bien* et à l'explicitation qu'elle en fait, *il a fallu (...) que tu m'expliques comment ça fonctionne.* Elle nous indique les stratégies mises en œuvre. Précisément l'entretien en immédiateté conduit à ce moment là a autorisé le réajustement *de sa perception sur ses nouvelles sensations* ce qui a permis la validation de la perception de Jeanne à *ce qui est en train de se vivre* et a entraîné un gain d'intensité perceptive et sensorielle. On observe aussi l'importance de sa part active dans son processus formatif. Elle est à la fois l'actrice et la spectatrice de son expérience.

Durant cette seule deuxième séance, Jeanne a utilisée seize fois le verbe *sentir* et douze fois le verbe *ressentir*, quatre fois *perception*, six fois *percevoir*, qui sont autant de traces de la manifestation de la présence à son vécu et de son implication. On peut percevoir une responsabilisation par rapport à sa vie.

C'est à partir de cette prise de conscience qu'elle goûte les effets de cet enrichissement perceptif, c'est devenu *goûteux et une réalité.* Ce nouveau rapport à soi a également

permis à Jeanne un accès à de nouvelles sensations à proximité de cette zone (effet formateur), comme par exemple le constat du caractère agréable et reposant du *dépôt de ses lombaires sur la table*. Il témoigne du développement de nouvelles ressources notamment de sa conscience de cette zone autrefois inconsciente ou un retour à une normalité tensionnelle qui dénote un effet soignant. On observe également, la découverte d'un espace inédit plus à distance, d'une *sensation de volume plus grand et d'une libération de la respiration et de son effet reposant*. Ainsi les sensations qui se manifestent localement (au niveau du bassin) diffusent vers plus de globalité du corps (effet à la fois soignant et formateur). Elle accorde une grande importance au fait d'être présente durant les séances, *elle a l'impression d'accéder à plus de subtilité* et nous sentons un fort engagement de sa part, elle est plus concernée par elle-même, dans un nouvel état.

De plus, on remarque à travers son témoignage un deuxième indice au cours d'une séance qui indique qu'à travers un acte de soin comme un travail vasculaire par exemple, le même geste peut être simultanément soignant et formatif. Lorsque la pédagogue a indiqué que la vascularisation était libérée, Jeanne ne l'a pas perçue, pas même *les pulsations*, mais elle a été sensible aux effets de cette libération. Elle a eu la sensation très nette d'un lien entre les deux mains du pédagogue, accompagnée de la sensation d'un travail plus subtil, de *chaleur, de la légèreté, un bien-être, dans une autre profondeur et beaucoup de douceur*. Elle témoigne aussi *d'une sensation de légèreté, d'une équilibration de sensation entre la jambe droite et gauche, d'une sensation moins physique, plus subtile, de beaucoup de douceur*. Elle découvre à travers cette expérience la notion de résonance dans sa capacité de se sentir *touchée dans son être*.

À un autre moment de la séance, Jeanne prend conscience de ses métatarses à la fois serrés et douloureux, puis de leur libération. On peut traduire, un effet soignant dans le sens d'une prise de conscience de ses tensions puis d'un relâchement physique mais c'est également à ce moment-là un effet formateur, la découverte d'une nouvelle zone dont elle n'avait pas conscience, ni même de la somme des tensions *qu'on peut accumuler dans cet endroit*. La réappropriation d'une nouvelle partie d'elle-même. Le relâchement lui a permis de mieux ressentir le contact avec le sol et une meilleure stabilité, *ils accrochent mieux au sol* dit-elle. Elle a ainsi pénétré le processus de

changement et a su l'accompagner dans l'agir. Elle perçoit également tout le potentiel de relâchement encore possible.

Ainsi, d'après le regard que Jeanne porte sur cette approche corporelle, on note qu'elle la perçoit à la fois soignante et formatrice, elle accompagne une démarche de santé, un état d'être à soi et en soi. Elle précise, *c'est un moyen d'aider, qui contribue à éveiller la vie et à l'accompagner* en quelque sorte, une attention soignante à sa propre existence.

12.3 Conclusion de cette séance : conséquences soignantes et formatrices

Cette intégration de ses prothèses de hanche, à la fois physique, ressentie et psychocomportementale, a eu des conséquences soignantes et formatrices.

12.3.1 Aspect soignant

On remarque que les séances permettent à Jeanne la dynamisation des processus de santé en régulant son tonus, une action sur le relâchement des tensions musculaires et psychiques, un gain en amplitude de mouvement, une intégration dans une globalité somato-psychique de ses deux prothèses, l'apprentissage à bouger sans contraintes dans une cohérence anatomophysiologique et un gain de vitalité.

12.3.2 Aspect formatif existentiel

À partir de cet enrichissement perceptif, Jeanne a ainsi découvert une nouvelle manière d'être présente à elle dans la subjectivité d'un corps sensible. Elle témoigne à ce moment là qu'elle se sent *vivante*. Elle déploie et confirme son sentiment d'existence. Elle enrichit ses repères internes, découvre une profondeur de soi inconnue accompagnée d'une nouvelle définition d'elle-même, *qui elle est vraiment*. Nous sommes en présence d'une transformation de l'être qui concerne son identité profonde.

12.3.3 Aspect formatif, changement des représentations

Son témoignage laisse supposer une dynamique de renouvellement de ses représentations concernant l'importance de *la forme*. Elle qui accordait la primauté à l'esprit constate avec surprise *que la dimension sacrée* peut se contacter à partir d'un travail corporel et de surcroît à partir du bassin, alors qu'habituellement elle n'y accédait que lors des prises crâniennes. Elle découvre un inédit de soi, *qu'il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout*. Elle précise le

positionnement de sa conscience pleinement et précisément situé « *ni dedans, ni dehors* »⁵¹ qui lui permet de n'être ni fusionnée à son expérience, ni distante d'elle, *je sens en moi et en même temps plus grand que mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soit*. Elle va jusqu'à décrire le sens qu'a pris pour elle cette expérience à très forte teneur subjective, il devient une voie de passage permettant l'accès à la spiritualité, la sensation *d'une matière qui se spiritualise*. Elle va plus loin et souligne l'importance d'un travail corporel qu'elle considère comme *un moyen pour accorder sa pensée au corps, éveiller la vie, pour élargir la conscience à un corps spiritualisé et accéder à la vie intérieure*. La clef d'accès à sa subjectivité corporelle se trouve à *l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui diffuse dans tout le corps et en même temps rassemble ses parties*⁵². En effet cette nouvelle manière de prise en compte de la *forme* lui livre sa raison d'être, à savoir *trouver le plus humain en soi*. Ce qui devient une nouvelle motivation, *le but même de sa vie*, une quête existentielle et une raison supplémentaire de poursuivre l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

12.4 Aspects formatifs de l'accompagnement

12.4.1 La découverte de sa singularité au sein d'un universel

À travers la découverte de *son authenticité, elle peut trouver sa singularité* et mettre ses qualités *au service du social*. Le mot *singularité* apparaît à plusieurs reprises. Nous constatons qu'elle est en train de construire un nouveau sentiment d'existence plus conscient, plus incarné, *plus proche de soi* à travers sa singularité.

Au cours de l'analyse, nous constatons également que l'accordage qu'elle ressent lui permet d'accéder à une articulation entre le singulier et l'universel. Ce vécu véhicule une sensation d'accordage des différentes parties de son corps et a un impact sur son psychisme qui s'ouvre sur l'humanité. Cette forme de travail corporel lui permet d'accéder à une dimension relationnelle plus universelle avec la communauté humaine. Celui-ci la conduit à un état d'esprit qu'elle décrit comme *très positif*, avec confiance et une ouverture vers l'humanité avec *l'espoir que l'humanité s'humanise*. Plus elle accède

⁵¹ Voir Thèse Ève Berger (2009a) p. 241

⁵² Le mouvement est une expression du vivant qui est une force de régulation physique et psychique : « Nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme. » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

à une globalité corporelle, plus elle entre dans une compréhension et une reliance à la vie et aux autres, et ainsi *c'est toute la vie remise en mouvement comme conséquence*. Cette découverte *s'est précisée* depuis les trois dernières séances.

Elle reconnaît que les séances libèrent la communication, *une expression de soi*. L'ouverture vers plus d'incarnation, de disponibilité interne, lui offre une nouvelle reconnaissance de son humanité, ce qui lui facilite le mouvement de relation aux proches, aux autres et au monde. Depuis son accompagnement Jeanne a déployé des potentialités inexplorées dans les rapports à sa fille, qui se déclinent en *ouverture avec moins de peurs*, en installation d'un climat *de confiance en soi et dans la vie*. Par contraste par rapport à son attitude habituellement réservée, Jeanne constate qu'en sortant des séances d'accompagnement la communication avec les autres est facilitée, elle se sent plus ouverte.

12.4.2 Le transfert dans sa vie quotidienne

Cette nouvelle mise en forme se voit également dans une démarche de transfert dans la vie quotidienne qui se précise. En effet, elle témoigne qu'elle est *de plus en plus présente à ce qu'elle fait dans son quotidien*. Jeanne adopte des attitudes de santé. Sa capacité à apprendre d'elle va jusqu'au transfert dans le quotidien de cette présence à soi et à ses gestes, du respect de ses rythmes et de ses limites pendant des actions telles que le jardinage ou la marche. Elle réapprend à bouger autrement avec une cohérence physiologique, à respecter ce corps et à l'aimer, à se l'approprier.

Au cours de la première séance, nous observons des indices qui vont dans ce sens, Jeanne se laisse guider par ses informations corporelles et le sens qui émerge. Pendant une prise aux genoux, elle prend conscience de ses duretés au niveau des genoux et fait immédiatement le lien avec une posture agenouillée trop longue lors de ses activités de jardinage. Il apparaît clairement que le renouvellement du rapport à son corps va au-delà de la dimension perceptive et va lui permettre de réguler ses actions de la vie quotidienne. On constate la concomitance d'un effet soignant par rapport à *la dureté qui fait place à un relâchement* et un aspect formateur à travers la révélation de la cause de cette dureté qui va lui permettre d'envisager une attitude de santé en régulant la durée de ses postures agenouillées.

13 Mise en perspective des récits de Mathias

À travers l'analyse des récits, nous observons un processus progressif qui le fait évoluer de l'engagement à s'en sortir (de son addiction) au transfert des effets des séances dans sa vie. Ce processus passe par des étapes dont les principales qui se dégagent de l'analyse sont : l'apprentissage de la présence, les effets de l'accordage somato-psychique sur le sentiment d'existence, la transformation de son rapport à la confiance et, enfin, la mise en place de stratégies de santé.

Il est intéressant de noter que ces étapes s'enchaînent les unes aux autres dans une évolutivité cohérente.

13.1 Situation de Mathias : s'en sortir

13.1.1 De l'intention de s'en sortir à l'engagement

La première rencontre avec Mathias pour une tentative de sevrage de drogue date d'il y a cinq ans et n'a pas abouti. Cependant, avec le recul, Mathias pense qu'à ce moment-là, *la pédagogue a semé une graine qui a mis le temps à germer*. Sa dernière tentative pour sortir de la toxicomanie a débuté trois mois avant les séances de recherche. L'aide d'un addictologue et un traitement à la méthadone lui permettait de gérer *le manque mais pas l'envie*. Rappelons que sa demande en début de séance était *une remise en forme suite à un violent accident de voiture* qu'il a eu avec son copain. Il souffrait de *douleurs physiques* et de *trouble de sommeil* et avait conscience que l'impact du choc était de nature somato-psychique.

Cependant, dès l'entretien en post-immédiateté de la première séance, un premier recentrage de la pédagogue sur son ressenti corporel lui permet de prendre conscience que la libération de sa respiration lui procure *une sensation d'espace*, de *plus de volume*, de respirer plus profondément. Immédiatement suite à cette constatation il exprime le désir de poursuivre les séances, car il reconnaît que la séance lui a *fait du bien* au-delà du seul impact sur ses douleurs physiques. Il aimerait *s'en sortir et se remettre sur les rails*, mais il est conscient de ses doutes et de sa fragilité, *de ne pas y parvenir* et sa *peur de craquer* ; *c'est un combat de tous les jours* ; *il faut vraiment prendre sur soi*, dit-il. Il est intéressant de noter qu'à ce moment, le recentrage de la pédagogue sur son ressenti a permis à Mathias de constater qu'il se sentait de nouveau *lui-même*. Il a pris conscience

de son sentiment d'existence. Dans ces conditions, il entrevoyait une possibilité de *choix*, il se sentait *prêt à faire le pari d'y arriver*. Il est important de noter qu'il a *toujours l'espoir de s'en sortir et la vision de pouvoir y arriver* a été confirmée pendant la séance. Il nous apprendra plus tard *qu'inconsciemment c'est comme s'il s'engageait cette fois-ci à respecter le pacte de ne pas replonger*, il *savait que c'était sa dernière chance et, en même temps, il n'en était pas certain*. *Quelque chose le poussait à revenir même s'il ne savait pas trop quoi au départ*. On perçoit son envie de faire quelque chose. On retrouve l'importance de sa capacité de choisir *la personne qui va l'accompagner* et la confiance qu'il accorde à la pédagogue ainsi qu'un intérêt particulier pour cette forme de travail corporel. Il apprécie de ne pas rechercher des causes de sa dépendance dans le passé et de travailler sur l'expérience du moment. Il a conscience de l'importance de la participation active de l'étudiant à sa santé, car la décision d'arrêter suppose des choix qui sont facilités par la mobilisation de ressources internes.

En effet, c'est au travers de ce processus de vouloir s'en sortir que se manifeste sa part subjective, il est face à ses doutes et les influences qui pèsent sur lui. Il évoque certaines raisons de vouloir arrêter : la sensation d'avoir loupé sa vie affective, *sa copine, la mère de son enfant qui lui disait que la drogue, c'était la pire rivale qu'elle puisse avoir*. *Elle lui disait qu'il aurait pu la tromper, ça lui aurait fait moins mal, mais contre la drogue elle se sentait vraiment impuissante*. Il évoque également la sensation de dégoût, de haine, de déception qu'il a déjà pu ressentir envers lui-même. Cependant, pendant la séance des pensées positives ont émergé spontanément de son intériorité. Il a pris conscience *qu'il ne fallait pas qu'il s'en veuille encore plus, ça ne sert à rien*. Il témoigne qu'il a pu alors se percevoir comme *un battant* ayant le potentiel pour sortir de son addiction. Pourtant, son manque de confiance en lui et sa dévalorisation sont présents au cours de cette première séance. Il témoigne en effet ne pas être un as pour décrire son ressenti, puis sa croyance à ne pas ressentir grand-chose, de ne pas y arriver... Encore une fois, le recentrage sur son ressenti au cours de la séance lui permet de changer de registre, de mobiliser sa réflexion sur son expérience corporelle, de découvrir qu'elle peut lui procurer une nouvelle manière d'être. Par exemple, lors d'une prise du crâne, il a senti *un mouvement lent qui circulait dans tout le corps*, lui procurant *un apaisement* physique et psychologique, une sensation de *détente*. Il décrit ces effets comme une sensation de *paix, de confiance en soi, de bien-être*. Sa respiration

devient plus profonde et ample, il se sent *moins oppressé*. Il constate aussi que l'entretien lui permet de prendre conscience qu'il *a ressenti plein de choses* pendant la séance, en opposition avec sa croyance de départ de *ne pas sentir grand-chose*. Il se découvre ainsi de nouvelles facultés perceptives. À partir de là, on note qu'il se *sent prêt*. Mathias est dans une disponibilité à apprendre, sortir de son addiction, *d'habiter son corps, se ressentir, de mieux se connaître, de se prendre en charge*. Il s'engage à poursuivre les séances et vouloir *prendre soin* de lui. Il reconnaît cependant qu'il a besoin d'aide. Il confirmera lors de la deuxième séance son défi à lui-même de réussir son sevrage. À travers cette première séance on sent bien que la volonté ne suffise pas pour s'en sortir. La difficulté est qu'aucun soutien extérieur, ni le psychiatre, la pédagogue, ni la méthadone, n'est efficace s'il n'est pas accompagné d'une volonté propre de la part de Mathias. En témoignent ses nombreuses tentatives pour s'en sortir, soldées à chaque fois par un échec.

13.1.2 L'engagement

Comme dans tout apprentissage, on peut supposer qu'une des clefs de la réussite de son sevrage est sa capacité à maintenir et développer sa motivation intrinsèque. Il prend conscience que la motivation à s'en sortir lui appartient et nécessite un effort contrairement à ces précédentes tentatives pour s'en sortir qui étaient plus liées au désir de faire plaisir à ses parents (motivation extrinsèque). Il précisera même, à la quatrième séance, qu'il essayait à cette époque de se *persuader mentalement de s'en sortir, (...) le cœur n'y était pas, ça ne venait pas de l'intérieur, il ne le ressentait pas dans ses tripes, maintenant il n'a presque pas d'efforts à faire, il y a quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé*.

On constate aussi l'importance de l'accordage. Il lui a permis de clarifier sa motivation à poursuivre les séances, à mettre en place un contrat entre lui et la pédagogue pour à un suivi régulier et de relever le défi de réussir son sevrage qui du coup devient *quelque chose qui lui semble facile*, ou encore dit-il, *ça me paraît moins dur après la séance*. D'où l'importance d'un suivi régulier qui lui permet de faire le point sur son accordage entre son corps et sa tête et devenir ainsi un repère, car quitter sa toxicomanie est une opération de longue haleine qui doit s'envisager dans la durée.

13.2 Le processus de sa prise en main

13.2.1 Présence par relâchement et apprentissage

L'instauration d'un état de globalité va au-delà de la simple sensation corporelle et participe à la construction d'une unité somato-psychique. On constate à la troisième séance, une nette progression dans l'accès à son intériorité, son relâchement est plus rapide, il est concerné dans plus de parties de son corps, de façon plus globale et avec moins d'effort. Par exemple, il constate qu'une prise aux épaules lui permet de ressentir automatiquement les effets dans toute sa globalité corporelle, à savoir *un relâchement qui diffuse jusqu'aux orteils*. Il précise ce qu'il entend par diffusion, *comme quelque chose qui coule et circule*. On comprend à travers son témoignage que Mathias se réapproprie son corps. On retrouve le même constat à travers sa *respiration qui va jusqu'au ventre*, il rajoute en plus *jusqu'en haut de la tête*. Il se rend compte qu'elle est plus libre et plus ample et qu'elle lui procure en même temps un état de bien-être qui se traduit par *moins d'oppression*. Il perçoit l'évolutivité de son rapport avec ses perceptions corporelles. *Dans un premier temps, il ne sentait même pas quand il était crispé, c'était normal* ; puis, dans un deuxième temps, il parvenait à remarquer qu'il était *détendu quand ça relâchait et maintenant il sent qu'il est tendu parce qu'il ne relâche pas, c'est subtil la différence, mais c'est important pour lui*. Il est de plus en plus impliqué. Durant les séances, il développe une attention soutenue et un sentiment de présence à lui. À la deuxième séance, on sent bien que rester présent lui demande encore des efforts, il considère que *c'est difficile*, cependant il essaye de *se concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur de lui et (...) pour pouvoir le redire à l'entretien*. On remarque toute l'importance de l'entretien, car savoir qu'il y en aura un à la fin de la séance l'oblige à développer son attention, il sait que lorsqu'il *sent quelque chose il l'oublie très vite*. Cet objectif l'aide ainsi à mémoriser son ressenti. À la cinquième séance – par contraste avec les premières séances où il était *tendu, tordu, désaxé, fatigué*, où il *s'endormait*, ne se *rendait même pas compte de son état* – il constate qu'il reste *de plus en plus présent avec la pédagogue et à ce qu'il ressent*. Il a cependant *du mal à expliquer ce qu'il ressent, à mettre des mots dessus*.

13.2.2 Accordage somato-psychique

À la troisième séance, il découvre les effets de l'accordage (*mettre en accord le corps et l'esprit*). Il constate que la libération dans le corps a un impact sur le *mental, c'est*

comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair. À la cinquième séance, il prend conscience que lorsqu'il est *accordé dans sa tête et dans son corps, faire des choix par rapport à sa vie est beaucoup plus facile et plus juste. Avant c'était sa dépendance qui lui dictait ses choix.* Cette notion de choix renvoie à l'autonomie en tant que capacité à vouloir par soi-même. De plus, il fait des liens entre le relâchement de ses tensions physiques et le relâchement de ses préoccupations mentales, il témoigne qu'*au fur et à mesure que ses tensions physiques relâchaient, il se sentait maintenant encore mieux dans sa tête, plus calme, les problèmes n'ont plus la même importance.*

Par exemple, à la quatrième séance, il réalise que l'accordage peut être une voie de passage pour prendre des décisions concernant une préoccupation de choix professionnel. Il constate qu'il lui facilite l'accès à ce qui est bon pour lui dans le moment. Il précise que *la décision est plus facile à prendre, elle vient de l'intérieur comme une évidence. Sa tête et son corps sont d'accord.* Il arrive à faire la distinction entre *la réponse qui est spontanée* et lui apparaît comme *une évidence* au moment de l'entretien, et *le mental et la logique qui disent le contraire.* Il sort des conventions telles qu'*il faut que et je dois*, pour apprendre ce qui lui fait du bien ou lui procure du plaisir, s'il en a envie. Il ose et il cherche ce qui lui fait du bien ou lui fait plaisir. Son engagement et ses nouveaux états d'être se précisent au fur et à mesure des séances.

On constate que Mathias est en train de se constituer en tant que sujet capable de valider ses perceptions internes et de poser des choix à partir de critères internes. Son ressenti devient source d'enseignement face à des choix. Il nous apprend également que sa capacité réflexive se transforme à l'issue de la séance, il *réfléchit autrement*, il est *beaucoup plus positif, plus calme*, et a *beaucoup plus confiance* en lui.

13.2.3 Sentiment d'existence

Mathias se vit et se ressent à travers son expérience. Il a la sensation *d'emboîtement de quelque chose*, qui fait que *je suis moi avec moi, conscient.* N'oublions pas qu'avant les séances, il se *sentait dans une spirale infernale qui le sortait de la vie.* Il était à *côté de la plaque et plus il l'était et plus il s'enfonçait.* Il confie qu'il a commencé à se droguer *non pas parce qu'il avait des problèmes*, comme on pourrait le penser communément, mais simplement parce qu'il *voulait s'éclater* et qu'il a été pris dans un *engrenage.* *Par moment, il n'arrivait plus à se concentrer, il perdait sans cesse son boulot parce qu'il faisait des conneries.* Il se retrouvait ainsi à la recherche permanente d'un état de bien-

être inatteignable, en ayant *des tremblements* et parfois *des bouffées délirantes*, de *l'angoisse*. Il *maltraitait* son *corps* et a perdu le contrôle de lui-même. À terme la souffrance a pris le pas sur le plaisir, il s'est *déjà demandé* s'il pouvait *continuer à vivre comme ça*. Paradoxalement, il entre dans la drogue pour le plaisir et il confie que les séances lui procurent *un véritable shoot*. Il cherche à se libérer de ses chaînes et redécouvre une autre façon de vivre avec plaisir, *même mieux sans les effets secondaires parce qu'il reste sobre* et lui-même. Il précise qu'être lui-même, c'est ressentir son corps, *se ressentir, être sobre, sentir du bien-être*, apprendre à dire ce qu'il ressent. Il se sent lui-même dès la première séance. Il a conscience à la troisième séance que les séances lui apprennent à *avancer dans la vie*. En en faisant le bilan, il atteste avoir renoué avec la vie qui raisonne très fortement.

On retrouve à plusieurs reprises ce sentiment d'existence, par exemple : *ça m'a aidé à relancer la vie en moi, je suis de nouveau vivant* ou *je ressentais la vie à l'intérieur de moi. C'était comme une force qui me redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre. Je redémarre une nouvelle vie, j'apprends à me ressentir, à me relâcher et avancer dans la vie*. Il considère que sa vie a de plus en plus de valeur. Il redevient sujet de sa vie. En effet, il retrouve *goût à la vie, confiance dans la vie* et en lui-même, de l'apaisement, une stabilité de cet état de bien-être. Il se sent plus *solide et n'a plus envie de replonger*. Il découvre son authenticité et retrouve de la confiance en lui.

13.2.4 Impact de la confiance

Il est intéressant de noter que tout au long de l'accompagnement la confiance est une notion qui revient très régulièrement. À travers cette notion, sa représentation de lui-même évolue vers une valorisation de qui il est. Il témoigne qu'à la troisième séance, il constatait qu'il se *ressentait*. Il se *sentait concerné*. Il *sentait qu'il y avait du bon en lui*. Par contraste, il aperçoit qu'il ne se faisait pas confiance, puis progressivement il *reprendait confiance en lui*. Il réalise *qu'il revient de loin* et que cette confiance est *précieuse*.

On trouve le terme « confiance » cité deux fois à la première séance, trois fois à la deuxième séance, sept fois à la quatrième séance (cinq fois sous la forme de *confiance en soi*, et deux fois sous la forme de *confiance à son ressenti*), et enfin douze fois à la cinquième séance. Il fait référence à son manque de confiance en lui antérieur aux

séances, une fois par contraste avec son état actuel. Se rajoute la capacité de se faire confiance, puis l'importance de la confiance dans la pédagogue qui a été déterminante dans son processus d'engagement à poursuivre une démarche d'accompagnement pendant son sevrage. Ce sentiment de confiance pourrait ainsi être interprété ici comme un socle sur lequel de Mathias a bâti son processus de transformation. Les séances lui ont permis de développer son sentiment d'auto-efficacité d'être sortie de sa difficulté.⁵³

13.2.5 Mise en place de stratégies de santé

Il acquiert une attitude de co-créateur de sa vie. En effet, il mesure le changement de son rapport face à son addiction, il est capable de gérer ses états de manque par l'utilisation quotidienne des outils de la méthode. Il utilise ainsi des stratégies de santé. Par exemple, il a conscience qu'il prend *soin de lui*, il *vient régulièrement chez la pédagogue pour vérifier s'il est accordé dans son corps et sa tête*. Il *fait du sport*, il a *ressorti son rameur entre autre*, il *aide beaucoup son père dans le jardin*, il *bricole*, il *fait attention à ce qu'il mange*, il *se fait plaisir avec des petits plats*, et *a du plaisir à inviter du monde et faire la cuisine*.

Il pense que les séances l'ont aidé à positiver son incarcération, dans son sevrage et à reconstruire un avenir positif. Concernant son placement sous surveillance électronique, il nous apprend qu'il en a fait quelque chose de positif, un nouveau départ, une opportunité pour s'occuper de lui, de son fils et de sa vie. Il est vrai qu'on observe à travers les entretiens qu'il adopte des attitudes responsables. Mathias vit son corps dans une perspective à la fois soignante et formatrice.

13.3 Conclusion, les transferts

À travers les entretiens, on remarque que Mathias fait très rapidement le lien entre les séances et son quotidien qui ne lui pèse plus. Il gagne en confiance en lui, en vitalité, il ressent la capacité et l'envie de se mettre en action dans le quotidien. Il gère ses problèmes les uns après les autres. Mathias nous apprend que les séances ont un impact immédiat sur sa détente, sa vitalité, elles *l'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur*.

⁵³ Développé par le psychologue A. Bandura (2007).

Il constate que le développement de son ressenti interne lui permet de mieux gérer son hygiène de vie. Les effets de sa nouvelle mise en forme se traduisent également au niveau de sa vie sociale qui signe une réelle évolution. On l'observe particulièrement lorsqu'il témoigne qu'il s'affirme dans son rôle de père et reconnaît ses compétences. Il se sent capable de s'occuper de son fils. Il s'occupe de son hygiène de vie comme par exemple, respecter les horaires du coucher. Il s'est resynchronisé lui-même dans ses rythmes de veille et de sommeil. Il essaye au mieux d'écouter ses besoins et ceux de son fils. Une complicité s'installe entre eux. Il fait de nouvelles connaissances dans un milieu différent, il se sent *plus ouvert aux autres*, son *réseau social s'ouvre*. Il a *du plaisir à inviter du monde et faire la cuisine*.

Depuis les dernières séances, il travaille à nouveau, gère mieux son temps en partant à l'heure pour ne pas stresser. Il adopte une conduite automobile plus responsable et civique. Il est plus réfléchi, plus présent dans ses actions. Au volant de son camion sa conduite est plus souple, il est plus présent, plus calme, il est capable de mieux anticiper, il respecte les arrêts. Parmi tous les chauffeurs de l'entreprise où il travaille, il est celui qui consomme le moins d'essence par sa manière de conduire. Il reconnaît qu'il rentre dans une norme et en perçoit les effets, il s'en *porte mieux*. Il fait moins d'erreurs. De ce fait au niveau de sa vie professionnelle, il se sent reconnu et apprécié de ses supérieurs.

L'accompagnement a duré dix mois à compter de la première séance. Il était fier de reconnaître et d'annoncer que cela faisait un an et un mois qu'il est *sobre* au moment de sa cinquième séance.

14 Mise en perspective des récits de Patrick

Les récits ont révélé une transformation de son rapport au corps qui est passé « d'un corps souffrant » à un « *corps apprivoisé* » qui lui a permis de gagner en confiance et de se reconstruire suite à traumatisme. Deux points nous semblent importants dans son parcours formatif :

1. Le rapport au corps et la construction de la perception de sa globalité
2. L'apprentissage en temps réel au cours d'une séance.

14.1 Projet formatif et soignant de Patrick

La première demande de Patrick était de se *retrouver*, *ne plus souffrir*, *assumer des concerts*, *vaincre sa peur*, *sortir de sa dépression* et *être moins malheureux*. Bien que la psychopédagogie perceptive ne soit pas une démarche tournée vers le passé, l'accompagnement lui a permis d'exprimer *une grande souffrance* qu'il portait en lui et de *faire tout un travail là-dessus*. Patrick raconte qu'avant les séances cet événement était invivable. Dès le début des séances, malgré sa peur d'être touché, de ne plus faire confiance, il avait l'intuition que la pédagogue pouvait l'aider. Au-delà de la technique, il apprécie sa *disponibilité*, ses *paroles réconfortantes*, sa *capacité d'écoute*, son *respect*. On retrouve l'importance de la gravité de sa blessure à plusieurs reprises dans son témoignage et la nécessité de retrouver la confiance. Il en parle dix-huit fois à la deuxième séance, dont huit fois en évoquant la confiance par rapport à la pédagogue, six fois par rapport à la confiance en lui, quatre fois en les autres, quatre fois pour affirmer qu'il n'avait plus du tout confiance, ni en lui, ni en les autres.

14.2 Le rapport au corps comme moment charnière de la transformation

Comme l'indique Patrick, le travail corporel lui a permis de relâcher des tensions qui lui ont livré l'accès à *plus de profondeur dans son intériorité* et de ce fait, atteindre *le lieu de son traumatisme, un viol*. La profondeur de l'empreinte laissée par ce traumatisme témoigne de la sévérité de l'abus et de sa difficulté d'intégration, il se sentait *prisonnier à l'intérieur* de lui-même, *n'ayant plus d'issue*. On peut supposer que son organisme n'en pouvant plus de supporter le silence s'est manifesté par ses divers symptômes, de nature physique par de *violents maux de ventre* et psychique par sa *dépression*. Cependant, l'accès à de nouvelles perceptions corporelles lui a permis de reprendre vie,

confiance, d'accéder à une nouvelle forme d'expression et ainsi découvrir une manière de *revisiter* son traumatisme *avec un autre regard, et apprendre à vivre avec* lui. Cette étape constitue à mon sens un moment essentiel de sa démarche, il témoigne : *j'ai pu libérer ma parole, qui a libéré mon corps et qui a libéré la vie en moi*. Il a consenti à choisir le chemin difficile de l'intégration de son expérience. En effet, le thème de la libération apparaît, quatre fois à la première séance, deux fois à la deuxième séance et six fois à la troisième séance. Il nous indique l'importance dans sa vie de la souffrance apportée par cette expérience, combien elle l'a enfermé, et combien la connaissance de la cause de sa souffrance ne suffit pas à l'en libérer. La libération de ce traumatisme comme il en témoigne, passe ainsi par une série d'étapes d'ouverture à soi et d'expression de cette expérience, qui ont été rendues possible par une médiation corporelle : *c'était un long chemin (...) qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire*.

14.2.1 La globalité et ses impacts

Au début de l'accompagnement Patrick est parti de la perception d'un corps souffrant *douloureux*, puis progressivement son *rapport au corps a changé*, il a *appris à l'apprivoiser ainsi que ses émotions*. Il a constaté une action sur la gestion du mental, une *sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité*. Les vécus corporels ne sont pas de natures émotionnelles et affectives, il nous indique qu'il s'agit plus pour lui durant la séance *de ressentir ce qui est réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui lui disent qu'il est dans le Sensible*. Il précise la nature de ses indicateurs, la sensation qu'il est *posé, la sensation d'être entier*. Il retrouve une globalité qu'il décrit comme *une force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me sens dans une unité et un bien-être*, le retour vers des sensations perdues. C'est également pour lui un lieu d'articulation entre la pensée et la perception accompagnée d'*une saveur, c'est bon, du bonheur* et d'un état de *bien-être, de paix*. On retrouve la description de cette sensation d'accordage à maintes reprises pendant la troisième séance : *j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps*. Ou lorsque je bouge, *la tête participe au mouvement* ou encore le sentiment d'être *reconnecté à moi-même*, il précise, *la sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés, et remis dans une globalité, une unité*.

14.2.2 La renaissance

Patrick a vécu ce cheminement comme *une renaissance*, une reconstruction, une reconnaissance identitaire, un apprentissage à vivre. Il considère l'accompagnement comme une aide qui le libère, révèle et lui facilite l'accès à ses sensations internes, *pour exister* dit-il. De ce fait, il nous fait part de son *envie d'avancer tous les jours*, de se former pour *développer ses perceptions et ses sensations, pour faire l'expérience de la vie*.

Il progresse vers son droit à l'existence à travers des expressions comme : *la sensation de reprendre vie, vivre ma vie, je découvre la vie, se sentir exister, habiter sa vie, c'est une renaissance*, et plus précisément *avec une autre expérience*. Ce thème de la renaissance revêt une signification bien précise pour Patrick, il permet *d'accéder à une nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde*. Il fait état de son changement de valeur sur la vie et sur sa vie.

On constate que cette transformation est fortement reliée au sentiment d'identité, il témoigne qu'il a pu *se reconstruire*. Il a pris conscience *de sa personne, avant il était un individu. Maintenant, c'est « moi »*. Il précise que lorsqu'il *parle de retrouver une identité, pour lui, il s'agit d'être de nouveau quelqu'un, une personne, se sentir exister*. Il nous dit : *ce petit bout de renaître qui l'a touché et lui a fait prendre conscience qu'il est une autre personne, ou encore maintenant il y a le tome deux et lui qui peut être heureux et vivre sa vie*. Il redevient acteur de sa vie et renoue avec son individualité, il *apprend à s'affirmer dans son quotidien, à revendiquer son existence*. Au travers de ces quelques affirmations, il exprime le fait que, à travers sa vie intérieure, il assume sa liberté d'être et d'acceptation de qui il est ; dans ces mots : *je suis qui je suis et je l'accepte, je me suis reconstruit, aujourd'hui je suis capable de dire « je »*. Son développement psychique le conduit vers une autre conquête, celle du droit d'être une personne unique. Il affirme ainsi sa singularité, il fait le lien entre son ressenti interne, il *retrouve ses sensations* et la sensation d'être de nouveau lui-même. Il est intéressant de noter à travers ces témoignages la construction d'une unité somato-psychique qui dépasse la simple sensation corporelle et concerne intimement Patrick vers une construction identitaire.

Cette nouvelle disposition se traduit par une plus grande confiance en lui. Les occasions dans le quotidien qui lui indiquent qu'il a progressé dans cette recherche ne manquent

pas. Comme il en témoigne, *je me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles séquelles, mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à des situations auxquelles auparavant, je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix.*

Cette expérience ayant été intégrée, de nouvelles perspectives d'avenir se dessinent, Patrick a voulu *trouver une ligne à donner à sa vie.* Ainsi son cheminement l'a conduit à une reconversion professionnelle, en tant que chef d'orchestre car il *aime la musique.* Actuellement son nouvel objectif est de poursuivre les séances pour apprendre de son corps *développer et affiner ses perceptions physiques, son ressenti, ses sensations et faire l'expérience de la vie.* Il recherche également à *se découvrir de plus en plus tel qu'il est.* Cette méthode lui *permet de se découvrir.* Son projet concerne *l'avenir ou ce qu'il vit dans la séance et non plus son passé.*

Il reconnaît que depuis son accompagnement, chaque séance lui permet de développer un contact avec son intériorité, lui-même, un état d'esprit *plus calme, plus positif* et une distance face aux problèmes, *les problèmes ne sont plus des problèmes.*

14.3 La deuxième séance : les effets formateurs en temps réel

Nous avons choisi cette séance parce qu'elle est particulièrement révélatrice des changements perceptifs corporels et de leurs effets psychiques.

14.3.1 Étape 1 : observateur et sujet du lien à son corps vivant

En effet malgré sa fatigue et ses tensions à cause de l'approche de Noël et son *cortège de concerts*, qui implique beaucoup de répétitions et la gestion de sa troupe de musiciens, il reconnaît que cette séance lui a permis de *se poser*, de se reconnecter à lui-même. À la fin de la séance, son état change, il se sent en *paix.* Avec cette nouvelle manière d'être à soi, il prend note de son état moins volontaire. Habituellement, sa tête est observatrice du mouvement effectué sur sa jambe par la pédagogue, à cette séance il la sent participer à la globalité du mouvement ce qui lui a permis *un lâcher-prise plus profond.* Cette attitude nouvelle d'un sujet qui se laisse agir, lui a procuré une sensation agréable, *c'était du bonheur.* Cette nouvelle posture relationnelle engage une attitude d'observateur mais également d'implication spécifique qui nécessite un effort perceptif de sa part. Cette attitude lui permet également de se sentir *plus* présent dans son bassin, et il découvre ainsi la perception de mouvements de dissociations qui lui procurent une

sensation *très agréable et plein de douceur*. Dans son contexte, éprouver de la douceur peut être un critère d'identification de son rapport au corps et de la qualité relationnelle qu'il s'autorise à vivre à travers l'expérience du Sensible. Il perçoit en *même temps* un lien entre son bassin et son crâne, il accède à une sensation de globalité anatomique, *je sentais le lien avec mon crâne, c'était comme s'il y avait un circuit entre ma tête et mon bassin*.

Il prend également conscience de la transformation de sa représentation, de la cause de sa fatigue et de son stress du début de séance. Elles lui sont apparues parce qu'il a pu, dit-il *se poser, se reconnecter à lui-même, être en contact avec cette force interne* qu'il ressent partout dans son corps et qui fait qu'il se sent dans une unité et un bien-être. Sa fatigue et son stress ne sont pas liés à *l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer, ou les répétitions*.

14.3.2 Étape 2 : apprentissage en temps réel

Patrick prend conscience du potentiel formateur de l'accompagnement à travers la possibilité de l'émergence d'une solution face à une situation problématique, sous forme de pensée et d'image pendant la séance. En effet, Patrick raconte qu'au début de la deuxième séance, il sentait bien que quelque chose n'allait pas, *mais sa colère l'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution*. C'est lors d'une prise au niveau du bras droit qu'il a pu accéder à l'arrière scène de sa colère par le biais d'une pensée qui lui est venue *pendant la séance*. Il a découvert la raison de cette colère, à savoir sa *peur de n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut qu'il soit plus précis avec l'orchestre*. En même temps, qu'il se tenait *ces propos* il *se voyait pointer du doigt l'orchestre*. Il comprend alors que c'est une question de positionnement face à son équipe *ou d'oser le faire*. La solution émerge, il réalise qu'il doit *être plus strict avec son équipe*. En même temps il a la sensation *que c'était juste, une évidence*, il avait *confiance dans ce qu'il disait et ressentait*. On observe ainsi sa capacité à devenir sujet au cœur de cette expérience du Sensible. Il découvre une modalité réflexive en arrière-plan de sa colère. Elle résulte de sa capacité à « lâcher son mental », *d'être moins dans le contrôle*, pour se laisser faire tout en étant présent à lui-même, et à une conscience réflexive. Ce processus lui a révélé et livré la compréhension d'une préoccupation professionnelle, et simultanément lui a offert une voie de passage pour la gérer dans son quotidien. Il réalise au moment de l'entretien que ces compréhensions lui ont apporté un

état de soulagement par rapport son état de colère précédent. *Ses pensées sont reliées à son propre corps, il se sent entier.*

14.3.3 Étape 3 : acceptation du délai de la mise en action

Il est intéressant de noter qu'à la séance suivante Patrick arrive très stressé, sa situation avec l'orchestre a *empiré*. Au moment de l'entretien il se rend compte que des pensées ont émergé comme une évidence pendant la séance. Notons au passage l'importance de la directivité informative qui pour lui est *une façon de se rendre compte de ce qui se passe durant la séance*. Il a pris conscience qu'il aurait *pu gérer autrement son équipe et s'éviter du stress* car il avait *trouvé une solution* à ses préoccupations *la dernière séance*. Cependant, il *ne l'a pas mise en application* car il l'avait *complètement oubliée*. On peut constater que la compréhension et la révélation d'une solution face à une problématique du quotidien peut nécessiter un temps d'intégration jusqu'au passage à l'acte. Cette nouvelle constatation va *lui permettre de mieux mémoriser la solution et quelque part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance*. Patrick nous apprend ainsi que mettre ses connaissances en pratique nécessite un engagement. Un élément incontournable de l'apprentissage, c'est une façon de le faire avancer dans une nouvelle mise en forme.

Globalement Patrick est parvenu à entrer dans un processus qui lui a permis de libérer une force de résilience. Il en est ressorti *grandi* et plus vivant. Il apprend à travers les séances à développer ses perceptions internes, il ressent l'évolutivité des séances et de nouvelles sensations, par exemple, à la troisième séance il sent que le niveau de travail est plus *profond* et découvre les effets de cette nouvelle profondeur par la sensation de *se sentir plus touché*. On retrouve un rapport au corps positif et de cette nouvelle profondeur la manifestation du sentiment d'exister. Ou encore une sensation de régénération avec *l'impression d'avoir un gain de vitalité* suite à *la libération des clavicules et leur remise en rythme*.

14.3.4 Étape 4 : au cœur de sa vie

Outre les effets d'une confiance en soi et dans la vie, d'une estime de soi retrouvée, nous constatons que Patrick accepte pour son bien-être de se laisser toucher, de recevoir *beaucoup de belles choses* de la part de la pédagogue et *des autres*. Il a ainsi retrouvé sa capacité à aimer une femme et avoir une vie intime, *ce qui lui a demandé beaucoup de choses et un sacré cheminement*. L'accompagnement lui a également

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

permis de libérer son intériorité et d'apprendre de nouvelles manières d'être, de *passer au-delà de sa timidité, à persévérer et à oser faire, se positionner, face aux autres*. Il est à l'écoute de ses sensations ce qui lui permet d'adopter des attitudes de santé telles que ressentir qu'il est trop tôt pour reprendre *la course à pied* ou prendre conscience d'une mauvaise posture. Il se découvre au cœur de la vie, de sa vie.

15 Mise en perspective des récits de Sandra

La mise en perspective de Sandra nous révèle un nouveau rapport au corps qui lui permet de mieux gérer ses épisodes dépressifs qui deviennent de moins en moins nombreux. L'aspect formatif se manifeste essentiellement à travers sa manière d'être.

15.1 Processus formatif et soignant à travers son accompagnement

Sandra se décrivait comme n'étant *pas incarnée, pas solide, désensorialisée, très dépressive*. L'accompagnement lui a permis de développer sa présence à elle et à ses gestes autant durant les séances d'accompagnement que dans son quotidien. Le développement des perceptions internes lui permet de prendre conscience des effets de *ses mauvaises postures et attitudes au quotidien*, telles la *sensation de lourdeur de ses jambes, de son sacrum coincé en lien avec la longue posture assise durant son voyage en avion ou d'avoir porté des valises trop lourdes*, révélées par le retour à une sensation de souplesse et de détente de ses bras. Elle développe des attitudes de santé qui se caractérisent dans son travail (elle est coiffeuse), par des attitudes attentionnées à la manière d'utiliser ses outils pour éviter le plus possible, (à cause de sa petite taille), de se mettre en posture anti-physiologique. Elle considère que les séances ont eu un impact soignant sur ses douleurs d'épaules, ses maux de tête ainsi que sur sa rééducation gestuelle.

15.1.1 Gestion de ses états dépressifs

Par contraste par rapport à la prise d'anxiolytiques qui lui procure un apaisement par anesthésie, elle témoigne que les séances lui procurent le sentiment d'être plus présente, pleinement elle et plus vivante. Elle développe ainsi des capacités à prendre des décisions et exercer un contrôle sur sa vie personnelle. Elle apprend à reconnaître ce qui est bon pour elle, comme la nécessité de se ressourcer que lui procurent les séances et qu'elle désire poursuivre.

Les moments de panique et de dépression sont devenus rares, *ne durent plus si longtemps* depuis le début de son accompagnement et elle sait les gérer. Malgré les épreuves subies, comme le décès de son père ou l'accident de son mari, elle a réussi à supprimer les antidépresseurs et diminuer considérablement la dose d'anxiolytiques.

Ses épisodes dépressifs deviennent de moins en moins fréquents. De plus, il est intéressant de constater qu'elle prend conscience que ces épisodes sont maintenant contemporains de la *sensation de ne plus se ressentir dans sa globalité ni reliée à elle-même*. L'analyse de ses propos nous permet d'avancer que pour elle, il y a une relation forte entre le fait de perdre le lien à elle-même dans sa globalité et son épisode dépressif.

15.1.2 Capacité d'apprentissage

Nous pouvons avancer ici que Sandra devient davantage « sujet » de ce qu'elle vit et commence véritablement à trouver des voies de passage à travers le développement de ses perceptions internes.

Elle sent qu'elle a plus de vitalité, *de pêche*. Elle se sent beaucoup plus adaptable face à des situations de stress, de fatigue. Elle dégage quelques expériences du quotidien qui lui permettent de reconnaître agréablement et par contraste, que les séances lui ont permis de percevoir l'impact formateur et transformateur, comme sa capacité à accompagner jusqu'à la fin de sa vie son père qui souffrait d'un cancer. De faire face et d'accompagner le deuil de sa mère, sans avoir recours à des anxiolytiques, à une ou deux exceptions près en deux ans, et plus récemment sa capacité à faire face à l'accident de travail de son mari et sa capacité de gestion des effets de cet accident.

Il ressort des propos de Sandra que les séances la motivent pour passer à l'action dans le quotidien, faire des projets comme jardiner, préparer ses prochaines vacances, s'occuper des devoirs de son fils.

Sandra utilise dix-sept fois le verbe « *apprendre* » au cours des trois séances : apprendre à se connaître, à se dire, à parler d'elle à la première personne, développer ses perceptions internes, à prendre soin d'elle... On peut ainsi tout au long de ses témoignages, attester de son engagement et de sa persévérance dans un processus formatif qui s'appuie sur des critères internes.

On comprend lors de l'entretien de la première séance, l'importance qu'accorde Sandra à une séance particulière qui a consisté à libérer sa mâchoire et lui a permis d'engager un processus de transformation de sa façon d'être.

15.2 Une étape importante de l'accompagnement de Sandra

Sandra raconte comment lors d'une séance d'accompagnement, elle se trouvait confrontée à une dualité qui a vivement sollicité un choix de sa part et donc sa part active. Elle a fait le lien entre la dureté et le bridage de sa mâchoire et sa difficulté à se laisser faire – en confrontation à elle-même – et paradoxalement l'envie de poursuivre ce travail. On la découvre en tant que sujet agissant. Elle *percevait* que c'était une opportunité pour libérer quelque chose de profondément inscrit en elle. Au même moment, un évènement du passé, précisément de son enfance, vécu douloureusement a émergé spontanément durant cette expérience extra-quotidienne. Elle témoigne que dès que la pédagogue avait *mis sa main sur la mâchoire*, elle s'est immédiatement souvenue de l'appareillage dentaire qui lui avait créé des complexes et des souvenirs douloureux. Son histoire a laissé des traces dans son corps. Comme le souligne Bois : « *Le corps est ainsi imbibé de tonalités endormies, prêtes à être réactivées au gré d'une rencontre thérapeutique.* » (Bois, 2006, p. 58). Elle poursuit et raconte que, suite à cette séance d'accompagnement, une douleur et une sensation de bridage à cet endroit ont perduré durant plusieurs mois. Ainsi, entrer en rapport perceptif avec cette partie ignorée d'elle, a commencé à se manifester par le réveil d'un souvenir désagréable et d'une sensation douloureuse qui a duré quinze jours. Au final, sa mâchoire aura mis *quelques mois à lâcher*. Pourtant, il semblerait que ce passage n'a été qu'une étape de la mise en sens. En effet, par contraste, elle témoigne qu'elle *percevait combien sa parole a été bridée*, combien elle *n'osait pas dire*, combien elle *n'osait pas se dire* et combien elle en *souffrait*. Il est intéressant de noter que prendre conscience de la cause de son bridage ne suffit pas à une libération immédiate d'une partie d'elle et de sa parole. Les effets bénéfiques et formateurs qui lui ont permis de se libérer d'une souffrance ancienne et libérer sa parole n'ont pas été spontanés, mais ont nécessité un temps de maturation. Elle précise que depuis cette séance d'accompagnement, *elle apprend à dire, à se dire, à dire à l'autre, à se respecter, à respecter l'autre même si ce n'est pas toujours facile. Elle se sent exister, beaucoup plus stable*. On assiste à une évolutivité féconde de son processus de transformation qui se poursuit au cours de ces séances. En effet, elle rajoutera à la deuxième séance, *je me sens de plus en plus solide, ancrée. Je me sens ancrée dans mon corps et mes décisions*. Son processus d'apprentissage se dote d'une nouvelle manière d'être. Elle fait un lien entre le travail corporel, le développement de ses sensations corporelles et son état mental. On peut supposer que l'accompagnement a

été une occasion de se construire et de se guérir de son expérience douloureuse, de vivre de nouveaux états et positionnements intérieurs qui lui permettent d'enrichir son quotidien.

Ce moment soignant a constitué une étape clé dans son processus formateur de rencontre avec elle-même et son processus de transformation se retrouve et se poursuit au cours de la deuxième séance.

15.3 Importance de la deuxième séance

Pour illustrer ces propos, notons à présent l'importance à mon sens de la deuxième séance. On relève plusieurs passages significatifs, à la fois soignants et formateurs. On peut constater le cheminement réalisé entre une nouvelle sensation, la compréhension qui en découle et les prises de conscience qui peuvent y être associées. Cette séance est également exemplaire de l'apprentissage d'un nouveau mode de pensée, plus incarné, relié à son ressenti interne.

15.3.1 Du ressenti corporel à la prise de conscience d'attitudes

Pendant cette séance on peut constater le cheminement allant de la libération de son thorax à la source de ses tensions. La libération de son thorax lui a permis de faire le lien entre son état de tension physique, *la sensation d'être un peu serrée*, (effet soignant physique à travers sa sensation de libération), et des propos difficiles à entendre par elle, provenant d'un des professeurs de son fils et le concernant. La connaissance de la cause de ses tensions a été spontanée au moment de la libération du thorax.

À travers l'entretien, on assiste au déroulement de sa prise de conscience. En effet, elle prend conscience de combien elle est touchée et triste de ces propos. Elle est face à sa propre vulnérabilité. Elle en ressent les effets non seulement psychologiquement, mais également physiquement en en parlant, par des *sensations de gorge nouée et des larmes qui ne sont pas très loin*. Elle fait le lien de la résonance de cet événement avec sa propre souffrance, *de n'avoir pas pu au moment de l'adolescence, s'exprimer, de s'effacer et ne pas exister, sauf à travers les autres* (prise de conscience). On retrouve l'impact de son histoire racontée plus haut lors de la première séance. Cependant, les effets de son ressenti ne sont pas apparus au niveau de la mâchoire, mais du thorax, autre lieu anatomique. On peut également supposer que la prise de conscience des effets du bridage de sa mâchoire raconté plus haut, a permis une reconnaissance de la

résonance de la souffrance engendrée par les propos des professeurs de son fils. On peut se demander si parler et reconnaître sa souffrance, n'est pas libérer l'enfant blessé en soi ? Car après avoir pris connaissance et libéré l'émotion, elle exprime le désir que son fils puisse s'épanouir rapidement sans connaître toutes les souffrances qu'elle a vécues. Ce mécanisme est soignant face à la capacité de résilience et formatif par rapport à la compréhension.

À ce moment-là, le recentrage de la pédagogue sur ses sensations physiques lui permet de découvrir de nouvelles voies de passage pour ne pas se laisser envahir par l'émotion et garder sa présence à elle-même : le maintien d'un état de vigilance. Elle prend conscience de la nécessité de garder cet état d'accordage qu'elle ressent. Elle fait ainsi un lien entre ses émotions et son ressenti corporel. Cette nouvelle attitude lui permet de ressentir sa confiance face à l'avenir et dans le potentiel de son fils. On sent bien qu'elle prend de la distance face à l'évènement ce qui lui permet de dissocier sa propre histoire d'avec celle de son fils, de revenir sur le moment présent, d'évoluer vers une atmosphère de confiance, de sécurité et de changement d'état physique et psychique.

On peut ainsi repérer le processus évolutif de l'accompagnement. En approfondissant l'entretien et en la questionnant sur ce qu'elle apprend de ce qu'elle vient d'expérimenter, Sandra va encore plus loin. On peut constater chez elle que la sensation déclenchée par une expérience corporéisée, éveille différentes formes de tonalités nouvelles.

Sandra fait la découverte d'une *luminosité* interne lors d'un travail au niveau de la tête et des épaules. C'est particulièrement *son intensité* qui était nouvelle et l'impressionnait. Cette intensité nouvelle pour elle, éveillée au contact du Sensible est associée à un *état de grande paix, un apaisement et un lâcher prise*. Il s'agit bien d'un développement de ses capacités perceptives et d'une reliance entre sa perception interne et son ressenti corporéisé.

15.3.2 Changement de regard sur des comportements du quotidien

Elle rajoute que lors d'un travail crânien, elle a perçu spontanément qu'il serait bon qu'elle s'investisse davantage dans les devoirs de son fils.

Elle témoigne qu'au moment de la prise du crâne une solution a émergé par rapport à sa préoccupation concernant son fils. Elle a perçu la nécessité de *s'investir davantage* dans ses devoirs, malgré son manque de motivation par moment pour l'aider et l'avis

contraire des professeurs qui considèrent qu'*il est assez grand pour être autonome*. Elle évalue par réflexion le pour et le contre, mais une fois encore son ressenti profond devient un point d'appui qui lui confirme qu'il a encore besoin d'être suivi. Il lui devient possible de faire des choix de plus en plus constructifs. La stratégie de Sandra est d'utiliser au cours de l'entretien la sensation corporelle vécue dans le présent immédiat pour poser sa réflexion. En effet, pour obtenir sa réponse elle se base sur son ressenti *au fond d'elle* qui lui indique qu'*il a encore besoin d'être accompagné*, tout comme elle-même a encore *besoin d'être accompagnée par la pédagogue*. Par association de liens de ses propres besoins et ceux de son fils, elle confirme *son potentiel de progression*, et sa certitude *d'avoir encore beaucoup de choses à apprendre*. Elle nous livre sa motivation *d'apprendre à percevoir encore plus de détails dans son corps*. On constate son engagement et la confiance dans son potentiel de transformation. Par un effort, elle se place en état actif d'attention et de présence à ses sensations internes qui témoignent du déploiement de son sentiment d'existence. Elle se sent exister dans son corps. Elle revient à sa propre réalité et témoigne de son potentiel formatif à travers cette démarche. Elle se trouve ainsi en formation du projet d'aider son fils.

15.3.3 L'apprentissage d'un nouveau mode de réflexion pour sa vie

Au moment du relâchement de son ventre, sa décision de ne pas vouloir de deuxième enfant est apparue de manière *précise*. Ce fait est soignant dans le sens d'une prise de conscience du relâchement physique et formatif, dans le sens où le corps se fait le complice d'une décision pour répondre à une préoccupation et de sa capacité de rapprochement avec elle-même. Notons que cette certitude de ne pas vouloir de deuxième enfant pour le moment, est survenue spontanément sans réfléchir au cours de cette prise du ventre et s'est confirmée au moment de l'entretien, (aspect formatif). Elle en témoigne ainsi, *l'entretien confirme mon ressenti très clair au moment de la prise au ventre*. Cette conviction s'appuie aussi sur sa nouvelle pensée et est en lien avec un ressenti interne. *La sensation qu'elle ressent au plus profond d'elle, de son lieu d'accordage*, devient un repère interne de justesse pour elle dans le moment de sa réponse (acte formatif, Sandra gagne en conscience de soi). Au cours de ce retour réflexif, elle précise même qu'elle prend conscience par contraste de faire la distinction entre son désir d'enfant, hormonal au moment de son ovulation, et sa réponse survenue

lors de l'entretien (acte formatif). Tout au long des séances on constate la valeur éducative de l'entretien en post immédiateté.

Sandra découvre l'importance et la richesse de l'entretien en immédiateté car il permet, de *prendre conscience de ses tensions*, de la mobilité dans son corps, de déployer sa perception, mais aussi de poser son attention sur des imperceptions. Elle commence à faire des liens entre une libération anatomique et ses effets dans le corps ou sur le psychisme, à clarifier et renforcer son sentiment d'existence. Elle apprend à *parler d'elle à la première personne*. On observe un lien entre sa constitution, en tant que sujet et, son langage par sa capacité à dire « je ».

15.4 Conclusion

On peut supposer que l'expérience corporelle de Sandra lui permet une vie réflexive plus riche. On constate qu'elle fait également le lien entre l'accompagnement, le développement de son ressenti interne, (*plus je ressens mon corps, plus je sens que je suis plus moi-même*) et sa capacité à prendre des décisions, par exemple son projet de vie, à savoir son désir ou son non-désir d'avoir un deuxième enfant. Elle reconnaît que parler de ses préoccupations immédiatement après les séances lui permet de prendre des décisions les concernant, qui sont en accord avec elle-même, son *envie de voyager, d'être libre, notamment maintenant que son fils est grand* et non par rapport à des considérations externes, *parce qu'il faut avoir un deuxième enfant ou parce que ça lui ferait du bien*. Rappelons que pendant cette seconde séance, lors d'une prise au niveau du ventre qui lui a permis son relâchement, elle décrit l'origine de sa décision de ne pas vouloir de deuxième enfant, *c'était précis*. Au moment de l'entretien en post-immédiateté cette assurance se confirme et sa *réponse est non*, dans le sens où *c'est clair* et *ça correspond à un état intérieur*. L'accordage devient un repère interne de justesse de sa réflexion. Notons que cette phase a nécessité l'intervention de la pédagogue avec l'outil de la directivité informative (Bois, 2006, 2007). Elle se considère comme *plus stable* dans sa capacité à être présente durant les séances et dans la vie, ce qui *renforce sa confiance* en elle. De ce fait, elle *gagne en autonomie* et ainsi entrevoit de nouvelles voies de passage, des opportunités. Elle témoigne être *reboostée après chaque séance* (ce qui est un aspect soignant). Elle fait le lien entre les séances d'accompagnement et son quotidien qu'elle arrive à mieux gérer, car lors des séances elle y découvre des outils.

Ce qui apparaît également est la construction d'un *lien de confiance entre elle et elle, elle et la pédagogue*, qui lui *permet de parler en toute confiance sans être jugée, ni influencée*. On sent bien que Sandra s'*affirme*. Elle évoque l'évolution de sa relation avec la pédagogue part du *je et elle* pour arriver à un *nous*, comme un processus de partage qu'elle traduit par l'installation d'une *réciprocité, une complicité, une confiance, un élan. Un partage. Une relation dans le sens d'être reliée*. Ce lien lui permet de se livrer, *d'être authentique, sans peur d'être jugée ou influencée*.

Visiblement, Sandra va plus loin. Elle a également su développer une communication de soi à soi et de soi à autrui. En effet, elle témoigne qu'elle se sent beaucoup moins timide. Elle parvient à avoir une relation authentique et à se détacher des conventions. En effet on constate que sa forme de rapport à elle, qui passait prioritairement par le rapport à l'autre *sous la contrainte du « il faut que » et « je dois », insatisfaite lorsqu'on prenait des décisions à sa place, ayant du mal à effectuer des choix*, prend une nouvelle forme vers une aspiration à être qui elle est vraiment, au-delà de la façade et des attentes de son entourage. Elle est sortie du schéma de pensée qui l'amenait à se fondre dans le besoin des autres. On peut le constater lorsqu'elle témoigne, qu'elle *ne culpabilise plus de ne pas aller voir sa mère tous les jours lorsqu'elle l'agace ou l'envahit*. Il est clair que les séances d'accompagnement développent et valident sa conscience d'exister et ceci même au contact d'autres personnes. Elle se sent capable de mieux écouter les autres. Elle se reconnaît en tant que personne singulière qui existe avec ses idées, envies, désirs et ose les exprimer, les laisser évoluer.

L'aspect préreflexif qui se donne dans l'immédiateté prend différentes formes chez Sandra. Ce sont tantôt des pensées ou des images, *« je me revoyais... », « la pensée et l'image qui me sont venues... »*. Il lui permet de découvrir une connaissance incarnée comme par exemple la cause d'une douleur ou une immobilité ressentie, *la certitude d'avoir dormi sur un lit beaucoup trop dur* durant son weekend, *se voir en train de porter des valises trop lourdes ou forcer sur ses bras en faisant du squash*, ou encore sous la forme d'émergence d'une solution à une préoccupation, telle la *nécessité de s'investir davantage* dans le suivi des devoirs de son fils.

16 Mise en perspective des récits de Steffy

L'analyse des récits met en évidence la reconstruction de la confiance qui passe par la réappropriation de son corps. Nous retiendrons également l'illustration de l'importance de l'entretien dans son accompagnement.

16.1 Projet de Steffy : importance d'un travail corporel

Steffy est imprégnée par ses *lectures* d'une culture issue probablement de l'hindouisme. Il y a *neuf ans*, elle dit avoir vécu une expérience qu'elle considère comme *fondatrice*, à savoir l'alignement de ses chakras. À partir de ce moment-là, un *travail corporel s'est imposé à elle comme une évidence*, pour comprendre ce qui lui arrivait et apprendre à *mieux se connaître, plus en profondeur*. Dès la première séance de l'accompagnement, Steffy a su que la méthode lui convenait parfaitement *pour progresser dans la vie*. Nous verrons au travers des entretiens combien ses croyances peuvent constituer un frein et nécessitent systématiquement une explicitation de sa compréhension de l'expérience vécue.

Aujourd'hui, Steffy se sent plus incarnée, mais elle cherche à s'incarner davantage encore dans son corps et sa matière, à trouver une confiance, basée sur son ressenti intérieur et à développer sa présence à elle-même.

16.2 La redécouverte de la confiance

On note, au cours de la lecture des entretiens, l'importance de la relation de confiance immédiatement accordée à la pédagogue en raison de sa *présence*, de son *non-jugement*, de sa *compréhension, la séduction de son toucher*.

Remarquons, au passage, que cette notion de confiance apparaît très fréquemment au cours des entretiens et témoigne de son importance et du fait qu'elle n'est pas acquise définitivement.

Elle apparaît précisément : vingt-sept fois au cours des entretiens, dont sept fois lors du premier entretien, huit fois au cours du deuxième, douze fois au cours du quatrième. On la retrouve au cours des entretiens de recherche sous forme de freins ou d'opportunités d'évolution.

Mais cette confiance a eu d'abord aussi à se construire avec les freins et peurs que Steffy vivait.

16.2.1 Freins à la confiance

➤ *La difficulté de se faire toucher en confiance*

Elle nous livre un premier frein à l'accès à la confiance, sa difficulté de se laisser *toucher en confiance* au début de l'accompagnement alors qu'elle a choisi une méthode basée sur le toucher relationnel. Pour elle, l'explication de cette inaptitude est culturelle, elle *pense que sa mère n'était pas quelqu'un de très tactile, très physique dans son amour donc c'est quelque chose qui lui manquait.*

Remarquons qu'au fil des séances d'accompagnement, *la découverte de son corps à travers le toucher relationnel* lui a permis d'apprendre à *aimer être touchée et toucher l'autre, c'est une dimension extrêmement importante pour elle.* Il est devenu plaisant. Elle se perçoit moins centrée sur elle-même et plus ouverte aux autres. De ce fait, elle se masse ainsi que ses enfants et les autres lorsque spontanément, elle a envie de leur faire du bien. Le toucher est ainsi entrevu comme lieu de relation à soi et à autrui.

➤ *Ses peurs*

Elle évoque une deuxième raison, elle est remplie de peurs, *peur de l'échec, peur de s'ouvrir, peur d'avoir mal par rapport à l'amour et à l'affection autour de soi, donc peur de recevoir et peur de donner, peur d'avancer dans la vie en toute confiance.*

Elle est consciente des conséquences de son manque de confiance en elle et de son impatience qui l'incite à *chercher des réponses* à ses préoccupations *à travers d'autres personnes ou dans les livres.* Elle perd son lien à elle-même, sa capacité de jugement et son autonomie.

16.2.2 Éléments en faveur de la construction de la confiance : la découverte de son corps

Elle semble s'ancrer à travers le renouvellement de son expérience corporelle.

- On retrouve douze fois ce terme dans l'idée de l'importance de la confiance qu'elle accorde à la pédagogue, pour *pouvoir se livrer ou pour lâcher prise*, ou encore sous forme de confirmation de la confiance qu'elle lui accorde
- La confiance dans son corps *qui est plus habité, vivant*

- La confiance dans son ressenti
- La confiance dans l’avenir, plus précisément ce qui pourrait lui arriver lors de l’évolution de son couple,
- La connaissance de soi développée par ce travail corporel l’aide à se connecter à elle, et de là, à se connecter au « Divin » et à lui faire confiance. Elle précise ce qu’elle entend par « Divin », c’est d’être *plus reliée à elle et à se sentir plus reliée aux choses, aux objets, aux êtres humains. De l’ordre du ressenti et non pas un simple concept intellectuel.*
- Après les séances, sa peur d’avancer dans la vie en toute confiance, fait place à *la confiance dans la vie*. Elle juge ainsi qu’elle a les ressources nécessaires pour faire face aux situations difficiles.
- Au cours du premier entretien, elle fait le lien entre la découverte d’elle-même à travers sa relation à son corps, et la sensation d’ancrage et de sécurité qui en découle.
- Sa confiance en elle *grandit*, l’accompagnement l’a aidé dans cette construction. Elle apparaît sept fois au cours des entretiens.

Visiblement, les séances constituent pour Steffy un tremplin créateur de confiance en soi et *dans la vie*. Elle associe ces états de confiance à sa présence à elle, la *sérénité* qui en résulte lorsqu’elle *évacue des mémoires négatives*.

16.2.3 Approfondissement de la relation à son corps : l’ancrage

Dans son accompagnement, on constate qu’elle a réussi à *plus s’incarner dans son corps, sa matière*. De ce fait, elle se sent *plus ancrée ce qui est nécessaire pour elle pour pouvoir continuer dans la vie* en toute confiance et sécurité. C’est pourquoi elle *cherche encore* à approfondir sa relation au corps pour arriver à une stabilisation. Elle précise au cours de l’entretien que *c’est avoir une présence à soi et à l’autre sans être perturbée par son humeur*. Car effectivement elle fait la découverte d’une sensation de désincarnation en début de deuxième séance avec la prise de conscience que cet état est lié à une contrariété qui lui a provoqué un état de colère qui l’a mise *hors d’elle*. Son ancrage est donc fortement en lien avec son état émotionnel. Elle réalise qu’elle se laisse *influencer par le quotidien, le stress* constitué de son questionnement face à l’avenir de son couple et *l’autre* essentiellement par l’attitude de son mari. Voici

quelques-uns des indicateurs de son état d'éloignement d'elle : la perte des effets de la séance, la perte de *la sérénité, de la confiance en elle* : elle *tourne en rond dans ses idées* ce qui lui indique qu'elle *n'est plus accordée, à l'extrême l'envie de vomir*. Les séances sont pour elle un révélateur de ce manque de présence. Souvent lorsque la pédagogue pose ses mains sur elle, elle prend conscience de son *éloignement, de ses tensions, et de zones plus ou moins douloureuses*.

Avec l'entretien, elle réussit cependant à trouver des repères internes qui lui indiquent qu'elle est plus *incarnée*. La sensation d'une plus grande *profondeur* se retrouve à plusieurs reprises dans des expressions telles que se sentir touchée dans la profondeur, ou d'une respiration plus profonde où d'accès à plus de profondeur, signes de renouvellement de son rapport à elle-même. Il traduit également son sentiment d'incarnation, *la sensation de plonger en elle*. Il s'accompagne de l'accès à différentes manières d'être, à savoir un fort sentiment présence, se sentir soi, *l'impression de rentrer à la maison, plus concernée, plus positive, touchée*, ce qui lui procure un état de bien-être, *c'est agréable et bon*. Elle constate également *que mettre des mots l'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée*.

16.3 La confiance retrouvée et le transfert dans sa vie quotidienne

Son objectif au travers de cette recherche est d'apprendre à gérer une situation affective conflictuelle avec son mari. Elle déclare avoir *besoin d'apprendre à rester plus stable dans sa présence pour ne pas se laisser influencer par l'atmosphère qui règne à la maison*. Nous pouvons ici avancer l'idée de l'importance du développement de la présence à soi et à son corps et de son impact dans le quotidien face à la gestion de ses difficultés et de son processus d'autonomisation.

16.3.1 Le processus de transfert

Nous pouvons distinguer plusieurs étapes dans ce processus de transfert dans le quotidien.

➤ *La découverte d'une conscience-témoin*

Elle découvre une nouvelle manière de gérer son émotion. La capacité d'installer en elle une conscience-témoin qui observe par exemple sa colère, elle l'accepte simplement, sans la pénétrer. Elle témoigne par exemple qu'en début de séance elle vit ses préoccupations *et en fin de séance, elle les observe*. Cette prise de distance lui permet de

clarifier la situation, de savoir ce qu'elle veut. Par exemple, refuser une invitation parce qu'elle se sent trop fatiguée. À la dernière séance elle constate agréablement qu'elle ne se sentait pas complètement désincarnée depuis la séance précédente. Elle note une évolutivité dans sa capacité à rester présente à elle et gagne en solidité ce qui l'autorise à devenir responsable de ses décisions.

➤ *Le rôle de la lenteur*

Elle fait aussi le constat que la lenteur *est, ce qu'on a toujours travaillé* en séance et avec laquelle elle a beaucoup de mal dans son quotidien parce qu'elle est toujours obligée de faire vite au niveau du travail. Elle réalise qu'elle découvre une nouvelle manière d'être, sa capacité à accueillir la lenteur, c'est comme si enfin, elle allait s'autoriser à passer à l'action et vivre qui elle est. On sent bien qu'elle se rapproche d'elle-même, de son authenticité. C'est également une opportunité pour l'obliger à écouter son corps avant sa tête et ainsi apprendre de lui.

➤ *L'agir autrement*

Elle constate l'impact de cet accès à la lenteur dans le quotidien, car depuis la dernière séance et face à une situation difficile, elle a découvert un moyen pour prendre du recul et cesse de se précipiter dans son mode habituel d'action. Elle s'ouvre un espace de calme et apprend ainsi à se poser. Ceci devient une opportunité pour entrevoir la situation sous un autre angle afin de trouver la meilleure solution. *C'est dans ces moments* qu'elle sait qu'elle est incarnée. Elle nous livre un exemple au sein de son milieu professionnel. En effet, l'entreprise pour laquelle elle travaille a procédé à une première vague de licenciement à laquelle elle a œuvré en choisissant des personnes à licencier dans son service. Cette réunion de travail a eu lieu après la deuxième séance d'accompagnement. Elle a constaté que malgré la difficulté de prendre une décision, elle sentait bien combien c'était important pour elle d'être stable dans sa présence. *Ça lui a permis de faire au mieux sans rentrer dans l'émotionnel.* Elle va être à nouveau sollicitée pour faire des propositions, car une deuxième vague de licenciement s'annonce. Elle aimerait que sa décision ne vienne pas juste d'une logique prise intellectuellement, mais de la globalité du corps, avec les différentes parties d'elle. Elle pense qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus humaine. Elle conçoit la globalité du corps lorsque la totalité du corps rentre dans son rythme de base, son mouvement tissulaire propre, une animation interne qui englobe tout le corps.

Elle fait le constat que dans cet état de centrage sur elle-même son *quotidien s'articule différemment*. Elle espère ainsi qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus humaine. Elle précise son mode d'action, *laisser venir la réponse de l'intérieur de moi et agir ensuite*. En approfondissant, elle rajoute qu'elle constate d'ors et déjà qu'au cours de l'entretien présent sa *façon de penser est différente parce qu'elle prend le temps de réfléchir, et d'écouter la réponse*. Elle se libère ainsi de son mental par une réflexion qui émane de sa globalité et non pas d'une réflexion uniquement mentale. Elle se sent présente dans son corps et plus solide, elle le respecte. Cette manière d'être lui a permis de développer un sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 2007). Il est clair qu'elle puise ses ressources dans son intériorité grâce à sa présence. Ces propos vont dans le sens d'une capacité à mobiliser ses ressources et compétences au service du social. Elle espère se trouver dans cet état d'esprit lors de sa prochaine réunion de travail.

16.3.2 Représentations et freins

Steffy reconnaît que la pédagogue et elle *ne partagent pas toujours le point de vue* concernant les phénomènes perçus durant la séance, mais *ça ne la dérange pas*. Elle ne se sent *pas jugée* mais *accueillie* dans sa différence, *en confiance, respectée et écoutée*. Elle prend conscience que les mêmes mots, ne disent pas la même chose en fonction de la représentation de sa réalité propre ou du registre employé.

L'entretien a permis de préciser lors d'une prise thoracique son vécu à savoir la sensation que la pédagogue *était sur la cage thoracique et en même temps*, elle *sentait sa colonne vertébrale à l'arrière*, du coccyx jusqu'au crâne. D'autre part elle fait un retour mental sur son expérience pour construire du sens, on constate que la donation (de sens) n'est ni spontanée ni immédiate. Cependant, elle a pu préciser et livrer les effets associés. Ils étaient *agréables*, une sensation de présence, *de globalité anatomique, une ouverture sur une autre facette* d'elle-même, plus grande et accompagnée d'une nouvelle profondeur, elle se sentait *plonger* en elle. En même temps elle se sent *incarnée* ce qui signifie pour elle, la sensation *d'un corps beaucoup plus lourd, plus charpenté, plus structuré*. Elle réajuste ainsi ses sensations dans le registre du Sensible. Ces précisions permettent d'affirmer qu'elle est en relation avec le Sensible.

16.3.3 L'entretien comme lieu d'apprentissage

Elle constate qu'elle apprécie l'entretien en immédiateté et en post-immédiateté, car ils entretiennent, *une réciprocité* avec la pédagogue. Le *guidage* en immédiateté lui permet l'accès au Sensible. Cette interactivité lui permet d'échapper à son mode de fonctionnement habituel c'est-à-dire, *de ne pas résister, de ne pas chercher à comprendre intellectuellement, mais de lâcher le plus possible, et rester avec la pédagogue*. Elle est face à un choix d'attitudes possibles qui la positionnent. La directivité informative lui permet de se recentrer sur son moi ressentant lorsqu'elle arrive avec une préoccupation uniquement mentale. Elle révèle ainsi sa part active et son investissement dans son processus formatif. On constate à travers les entretiens qu'ils contribuent également à l'émergence *d'une pensée qui entre en résonance et procure un soulagement, aller plus profondément dans sa réflexion, se poser d'autres questions, décortiquer ses sensations, recentre dans le ressenti*. Elle précise sur ses *sensations physiques* car sinon elle reconnaît qu'elle aurait *plutôt tendance à comprendre intellectuellement ce que disent les images et les couleurs, plus que de ressentir dans le corps ce que ces images lui procurent comme état d'âme*. Elle rajoute, que cette façon de procéder est une condition d'apprentissage. Elle prend conscience de son processus réflexif habituel, de ses limites et de sa capacité à être dans une disponibilité d'apprentissage différente, basée sur le ressenti corporel. En effet, Steffy reconnaît qu'elle reste *imprégnée de ses précédentes expériences*, cependant elle cherche à *apprendre à ressentir son corps et ce qu'il y a de plus grand en elle, à travers les sensations de son corps, à comprendre ce qu'elle ressent et lui donner du sens, à travers une expérience corporelle*. Ce qui correspond bien aux objectifs et définitions de la psychopédagogie perceptive qui sont d'apprendre à développer une perception plus riche. Elle reconnaît que c'est *un mode de fonctionnement qui n'est pas facile pour elle*.

16.4 Conclusion : l'apprentissage en temps réel d'une séance

Nous avons sélectionné un exemple d'une séance particulière où l'apprentissage de Steffy s'est fait en temps réel de la séance, et où, à cette occasion, les liens entre aspect soignant et aspect formateur sont sensibles.

Steffy nous précise qu'au moment d'une prise du bassin, lorsqu'elle a *pris conscience que ça a commencé à être plus mobile*, elle a *ressenti* une libération vasculaire qui s'est manifestée par *beaucoup de chaleur qui partait du sacrum et diffusait dans tout le*

corps. On note ici l'impact soignant de cette prise de libération du sacrum, mais également formateur. En effet, cette transformation était accompagnée d'un état d'être, une sensation de bien-être et *son mental qui faisait de la place à sa paix intérieure*. *En même temps elle sentait la fragilité de la libération comme si elle avait encore besoin de temps pour se consolider*. Elle prend conscience à ce moment-là, qu'il est important, qu'elle s'autorise à prendre soin d'elle, à savoir *s'autoriser cette lenteur qui finalement l'oblige à rester présente et respecter un rythme physiologique*. *C'est à ce moment de prise de conscience, qu'elle a eu cette grande respiration de soulagement*. Steffy est touchée par cette expérience qui résonne en elle. Elle apprend à valider sa propre pensée qui émane de son intériorité.

On remarque dans ce cas précis, l'articulation entre ses perceptions et sa pensée, au sens où la sensation accompagnée d'un état d'être a permis de dévoiler une signification, le besoin de temps et l'autorisation de se l'accorder. Ils ont été saisis en temps réel de l'expérience pour éventuellement se poursuivre à travers un passage à l'action dans le quotidien.

17 Mise en perspective des récits de Véro

L'analyse des récits révèle le renouvellement de son rapport au corps qu'elle considère comme un terrain d'exploration. Il lui a permis dans un premier temps la gestion de ses émotions puis la découverte de sa féminité. On notera l'importance du point d'appui dans ce processus formateur.

17.1 Évolution du projet initial

17.1.1 Le projet

Bien que sa demande initiale il y a quatre ans fût liée à des douleurs physiques, très rapidement Véro a fait le lien entre ses douleurs physiques et son état de mal-être. En effet, elle se décrivait comme quelqu'un de *très fragile, hypersensible, très nerveuse, épuisée*, en burnout. L'accompagnement lui convenait bien, elle se sentait en confiance avec la pédagogue et son objectif a évolué vers la demande d'un accompagnement pour vaincre son état d'angoisse et de contrôle qui dirigeait sa vie. Plus tard, son objectif a évolué vers un désir de progresser dans sa vie, devenir plus autonome, puis actuellement elle a rajouté le souhait d'accéder au plus humain d'elle-même.

17.1.2 Première étape : vers un sentiment d'existence

Véro a la sensation que depuis le début de l'accompagnement jusqu'à ces séances de recherche, les séances lui ont permis de *stabiliser ses états émotionnels, comme si elle était le Liban après la guerre, elle rajoute pour juste colmater, renforcer les ruines et les trous, déminer, etc.* Elles lui ont permis de prendre conscience de ses mécanismes de fonctionnement. Elle était dans un mode *de contrôle* de sa vie *pour obtenir ce qu'elle désire et calmer par là son angoisse*, son projet était de s'en défaire. Elle était dans l'attente de l'autre pour combler ses besoins. De ses prises de conscience ont découlé une série de passages à l'action, aussi bien sur un plan professionnel par l'obtention de son agrégation, que personnel : elle a quitté son mari, a changé deux fois d'amoureux et a racheté une maison. À partir de sa séparation d'avec son mari, elle a commencé à s'abandonner de façon à *ressentir complètement ses émotions, les laisser émerger et ainsi découvrir les diverses préoccupations, divers sentiments, divers besoins et non seulement ce qu'elle attend de l'autre.* Elle a développé un sentiment d'existence – elle a *un corps et elle existe* – et des ressources pour surmonter ces années de difficultés.

Elle *comprend mieux ce qui se passe en elle*. Une nouvelle étape de son cheminement a pu s'offrir lors de la première séance de recherche.

17.1.3 Évolution du rapport à son corps et à son ressenti

Les entretiens nous livrent l'évolution de son rapport au corps. L'accompagnement lui a permis l'accès à des sensations internes qu'elle décrit comme *la perception d'un fluide qui bouge, très agréable, qui circule partout*, dans sa globalité corporelle. Elle témoigne de ses effets qui lui procurent *une sensation de globalité ou d'unité, de la saveur, de l'énergie, la pêche, un pétilllement*. Rappelons qu'au départ, le toucher de relation était difficile, elle avait *du mal à me laisser toucher* et avait *mal partout*. Par exemple, Véro témoigne qu'à certains endroits de son corps, comme par exemple à la prise des épaules, elle avait envie de s'enfuir et *grâce à un effort elle arrivait à rester présente*. Elle développe ainsi une conscience volontaire et une qualité de présence à son corps.

À travers les séances d'accompagnement, elle apprend non seulement à ressentir, mais à *décoder les messages du corps, à comprendre des choses qui vont lui permettre de mieux vivre son quotidien*. Ainsi ce corps devient un allié, un outil de découverte qui lui permettra un travail de construction d'images et de sens, en lien avec son ressenti. Le dialogue se fait souvent à travers une suite d'images et de métaphores qui lui permettent de s'approprier son expérience corporelle. La première séance en est un exemple.

17.2 Première séance : « démarrage d'un gros chantier »

À la première séance, Véro nous apprend qu'elle considère l'intériorité de son corps comme un espace à explorer, *un gros chantier* qui livrera ses secrets au fur et à mesure de l'avancement des travaux. Le chantier a débuté avec *l'impression d'avoir une grosse pelleteuse qui creuse des couches pour arriver jusqu'au niveau du cœur, quelque chose qui travaille très profondément*. C'est la rencontre avec *quelque chose qui respire en elle qui bouge dedans, qui circule, qui la remplit, la rassemble, qui est vivante*, qui lui permet de s'approprier totalement l'expérience. Une manière de s'explorer, de se sentir exister, car *au fur et à mesure, elle sentait – le cœur – se libérer, devenir vivant, devenir sien*. Une sorte de force *qui guérit*, elle a *vraiment l'impression d'être soignée*. Elle rajoute, pour confirmer l'endroit où son corps travaille, *la perception que le cœur travaille sur un petit coussin en satin*. Elle décrit avec précision le sentiment qui se livre à sa conscience, *l'accès à la nouveauté avec la sensation de volume, de bien-être*,

d'ouverture, de se sentir posée. Cela témoigne d'un moi incarné, d'une nouvelle forme de son corps, d'une qualité de présence formatrice. On constate qu'elle est dans une démarche de découverte et de formation de soi.

Cependant, cette nouveauté d'accès à cette *nouvelle partie du « je »*, cette sensation d'ouverture l'interroge, lui *crée une forme d'inconfort*, d'où l'apparition par exemple de *points d'interrogation* dans les images qu'elle perçoit. Ainsi entreprendre une démarche formative la met face à la nouveauté et la questionne.

17.2.1 Impact sur le psychisme

Lorsque la pédagogue l'interroge sur l'impact de cette expérience sur son psychisme, elle ferme les yeux. Cet acte peut témoigner qu'elle cherche à éprouver l'expérience dans son espace interne et non la réfléchir. Elle précise que son éprouvé se présente sous forme d'images. La perception *autour d'elle de petites étoiles blanches, de points lumineux, c'est comme si elle était dans une forêt.* Cette remémoration lui fait constater que *l'angoisse se transforme.* En effet, ces images lui procurent *une satisfaction, un bien-être, une sensation de paix.* En même temps, elle reconnaît *les sensations que lui procure la nature, à savoir l'ancrage, la verdure, le calme* et la sensation que lui procurent les étoiles, c'est-à-dire la sensation d'être *dans une verticalité jusqu'au ciel donc reliée à quelque chose de plus grand, qu'elle perçoit comme lumineux, porteur de bien-être.* Pourtant, la crainte de la nouveauté lui crée une forme d'inconfort, mais en même temps elle y trouve une forme de sécurité car elle n'a pas peur. On peut constater que les changements même voulus, l'obligent à évoluer hors des sentiers battus, loin de ses habitudes de perceptions et de ressenti. On peut se demander alors quels ont été les points d'appui qui lui ont permis d'avancer dans son cheminement.

17.2.2 Aller au-delà de la peur de la nouveauté, un levier pour progresser

Véro repère en temps réel et d'une manière *très claire qu'au fond d'elle il y a vraiment une grande sérénité et beaucoup de paix.* Elle trouve des indicateurs « repères » qui confirment cet état, son ancrage et sa présence, son *corps est vraiment posé sur la table, en confiance.* Ils démontrent également son mode d'accès spécifique et singulier à son intériorité corporelle. Existerait-il dans la profondeur de son corps une part d'elle exempte de peur, ou l'accès à cette profondeur permet-il d'aller en deçà de l'angoisse avec la possibilité de la relier à des potentialités naissantes ou à la

transformation de ses sensations ? L'entretien ne permet pas de le préciser. Cependant, elle poursuit en ajoutant qu'elle a la certitude qu'elle *perçoit* qu'elle a *vraiment la possibilité d'avancer et de s'ouvrir à la nouveauté*. On peut constater que l'expérience vécue durant la séance continue de se dérouler, d'évoluer pendant l'entretien. Elle entrevoit tout le potentiel formatif caractérisé par une finesse de perceptions avec de nouvelles sensations corporelles. Elle témoigne que cette transformation a démarré depuis quelque temps et ne cesse de se poursuivre à chaque séance. Ce qui plaide en faveur de l'importance d'un suivi et de la nécessité d'une temporalité dans le mécanisme de transformation.

La poursuite de l'entretien permet à Véro de préciser le sens de cette expérience, *l'impression qu'elle doit rester connectée avec cette chose-là et ne pas la quitter pour bien l'incarner*. Elle perçoit la fragilité de cette nouvelle part d'elle. Elle va nécessiter une action volontaire de sa part, du temps, de l'attention et une présence pour ne pas quitter cette dimension du vécu, à savoir la sensation d'être bien avec son *cœur ouvert* et se l'approprier. Elle exprime la raison, elle sent *qu'elle va lui permettre d'être juste dans ses actions du quotidien*. On constate la présence d'un processus de transformation de son ressenti de peur en sérénité, ce qui lui confère une mise en confiance face à son ouverture vers la nouveauté.

17.2.3 Freins à la transformation

Véro prend en compte aussi ce qui la bouscule parfois dans les séances. La dispersion et la contrariété sont deux éléments qui *lui font perdre le lien entre elle et la terre*. Ils ont comme conséquence la perte de *sa stabilité* et de *son ancrage*. Elle nous donne en exemple la prise de connaissance de la raison de sa torsion de cheville. Elle témoigne qu'elle a perçu un désaxage de sa jambe ainsi que la perte du lien avec le bassin. Au moment de la prise de conscience de sa sensation de réaxage de sa jambe, une pensée immanente, provenant de sa profondeur lui indiquait que *c'était parce* qu'elle est *dispersée et contrariée* qu'elle se *tord la cheville*. Elle en tire une leçon et ressent la nécessité *d'apprendre à être juste avec son ressenti ou en accord avec lui*. Qu'elle ne doit *pas faire mille choses en même temps, ni se disperser*. Cette prise de conscience ne suffit pas, encore faut-il, constate-t-elle, *repérer la sensation* qu'elle *perçoit à l'intérieur* d'elle *quand elle se disperse*. En effet, entre les deux séances, la prise de conscience de la sensation produite par la colère qui l'a dispersée ne lui a pas permis

d'éviter de se tordre la cheville. On constate son affinité avec des repères du monde émotionnel et sa motivation à percevoir cette dispersion, en amont *de l'apparition de la colère et surtout avant de se tordre la cheville*. Elle devrait lui permettre d'adopter des attitudes de santé.

17.2.4 Effets de cette première séance

Véro témoigne *d'une nouvelle audace qui s'exprime dans le corps, les gestes, les postures et son image qui la font devenir plus douce, elle prend son espace*. Sa globalité lui permet de percevoir les autres avec d'autres repères avec son ressenti corporel et non plus intellectuellement en les étudiants. Elle précise, *les informations viennent à elle, alors qu'avant elle allait les chercher mentalement*. Véro nous apprend aussi que cette séance lui a permis trois jours après, de franchir une étape dans la gestion de ses difficultés. En effet, au cours d'une introspection sensorielle, des événements douloureux concernant son passé, ses parents, son ex-compagnon et l'actuel sont remontés à la surface. Ils étaient accompagnés *d'un ressenti de tristesse, de douleur profonde au fond d'elle qui remontaient, et de la violence qui ressortait*. Malgré ces ressentiments, elle affirme qu'ils lui ont permis de se débarrasser des *feuilles mortes qui tombent, qui symbolisent les choses qu'elle lâche*. Une occasion de changement car elle précise, *par la remontée, l'évacuation et le lâcher de ces moments douloureux*. Elle constate que malgré la difficulté émotionnelle de cet épisode, elle a réussi à ne pas se perdre et à *garder son cœur ouvert*. Elle adopte alors une stratégie réflexive pour gérer son vécu affectif, *elle s'adresse à Madame la vie, la vie qui est en elle*.

17.3 La deuxième séance : la levée d'une armure, la découverte de sa féminité

17.3.1 Importance du point d'appui

Véro témoigne que grâce à un point d'appui très long proposé par la pédagogue pendant la deuxième séance, elle a découvert une perception nouvelle de *symétrie en largeur et en profondeur* entre son côté droit et gauche. Cet état s'est accompagné d'une sensation de globalité. Ce qui témoigne de la présence et de l'implication de Véro. En effet, il a ainsi permis l'évolution du processus de transformation à travers la perception de *la couche de douceur qui s'est retrouvée au niveau du cœur et l'a pénétré en profondeur*. Il se solde par une nouvelle force de *douceur incarnée*. Elle précise l'importance de la

durée de ce point d'appui, *c'est comme si* la pédagogue lui *laissait le temps qu'il faut pour que la douceur diffuse lentement, maintenant la douceur diffuse dans tout le corps et elle devient douceur*. Il signe un nouvel état d'être qui en plus de la sphère physique, a gagné la sphère psychique.

On peut reconstituer les étapes du processus de la manière suivante. Elle passe :

- d'une sensation d'incarnation de la douceur dans le cœur,
- à la sensation de diffusion de cette douceur dans tout le corps, donc de globalité anatomique,
- simultanément se manifeste un sentiment d'appropriation de l'expérience qui lui confère un sentiment d'existence.

En témoignent les citations suivantes tirées de cette même séance : « *je deviens cette douceur* », « *je prends mon espace* » ou encore « *j'entre dans une autre dimension de moi, je me sens plus libérée.* »

17.3.2 La découverte de sa féminité

La découverte de sa féminité s'est faite en deux temps :

1. Lors d'une prise du diaphragme, Véro a senti dans un premier temps *des palpitations, du froid partout, une immense tristesse, une envie de se recroqueviller, mais elle a osé lâcher*. Des sanglots sont remontés à la surface, *c'est devenu une évidence, c'est comme si elle vomissait toute sa tristesse de ne pas être acceptée en tant que femme auprès de ses parents. C'est pourquoi pour se faire accepter d'eux, elle refoulait sa féminité*.

Cette prise de conscience a permis un relâchement, un soulagement, l'autorisation de s'accepter en tant que femme. Notons que Véro témoigne n'avoir jamais été féminine, sa mère ne l'étant pas non plus ne l'a pas éduquée dans ce sens.

2. Une prise du bassin a permis à Véro d'enlever une armure, son incapacité à s'aimer en tant que femme. *C'est une forme de légèreté intérieure, une sensation de vie à l'intérieur du bassin, qui lui donne envie de prendre du plaisir à s'occuper d'elle, de son apparence*. Elle ressent également *beaucoup plus d'espace en elle et elle respire jusqu'à la symphyse pubienne*. On observe un lien entre la libération du diaphragme et la respiration *plus profonde, plus ample*,

qui visiblement a un impact sur son psychisme. Elle confirme : *c'est depuis ce lieu de moi, que je découvre ma féminité. Le petit bassin est le lieu de ma féminité, de la sensualité, ça change tout et j'ai vraiment envie de l'habiter.* Elle ressent *une douceur incarnée, différente de la dernière séance.* Elle est capable de discriminer ses sensations.

Pour la première fois, elle s'est sentie femme. Son sentiment d'identité s'ancre. Elle parle d'elle à la première personne comme pour affirmer et habiter cette nouvelle manière d'être : *s'autoriser et s'accepter en tant que femme.* Elle entame ainsi un processus d'individuation et d'acceptation de cet état de fait et de sensations. Elle *entre dans une autre dimension* d'elle, elle *se sent plus libérée.*

D'autres indices permettent de penser qu'elle coupe le cordon d'avec ses parents. La coupure avec mère par rapport à l'acceptation de sa féminité, la libération de certaines immobilités dans le corps qui lui ont révélé clairement que *les freins concernant l'ouverture de son entreprise sont liés à son père.* L'entretien lui a permis de s'autoriser à ouvrir son entreprise ce qui lui occasionne *un pétilllement, un soulagement.* Une petite peur tout de même, sa peur face à la nouveauté.

À la fin de la séance, Véro a la sensation d'entrer *dans une autre dimension* d'elle, elle *se sent plus libérée.*

17.3.3 Transformation psychique

Sa peur face à la création de son entreprise a disparu et laissé la place à un pétilllement et une envie de passer à l'acte. La sensation de se sentir habité d'une *puissance phénoménale* qu'elle traduit par *une grande confiance en elle et dans la vie.*

Elle arrive à se respecter et surtout ses besoins. Par exemple, étant fatiguée elle s'est autorisée à rentrer tôt lors d'une cérémonie officielle, sans culpabiliser. Sa propre sensation d'ouverture se traduit aussi par rapport aux autres. Elle se sent plus ouverte à eux, moins sur la défensive et moins dans sa bulle. Elle se sent plus reliée à la nature.

17.4 Troisième Séance : renforcement de la réappropriation de sa vie

17.4.1 Transformations psychiques

➤ *Déploiement de la confiance et renforcement de sa féminité*

Cette séance a permis le renforcement du sentiment de puissance phénoménale – qui signifie pour elle, une grande confiance en elle et dans la vie – elle se sent vivante. On peut constater visiblement que son sentiment d’existence prend forme au contact de sa profondeur.

Le contact avec son intériorité a une action sur ses peurs qui deviennent bien moins fréquentes.

De même, on constate combien elle a gagné en féminité et en douceur depuis la dernière séance.

➤ *Découverte de son authenticité*

Véro se découvre en terme d’éprouvé sous un nouveau jour, plus douce, plus féminine, de plus en plus elle-même. Il est aisé d’imaginer l’impact d’un tel éprouvé sur sa façon d’être. Elle cite un exemple qui révèle la nature d’une pensée qu’elle éprouve : *au moment où elle ressent la douceur, elle est la douceur*. Elle ressent également la nécessité de prendre de plus en plus soin d’elle.

➤ *Lâcher-prise*

Elle devient plus consciente de ses mécanismes de défense. Elle est moins dans le contrôle de sa tête. Elle constate qu’avant lors d’une prise à la tête, *soit elle fuyait, soit la tête observait, mais elle ne faisait pas partie intégrante dans la continuité de la sensation*. C’était une lutte pour se laisser faire malgré le toucher tout doux de la pédagogue.

Elle nous indique son mécanisme d’accès, la prise de conscience de sa résistance qui a été possible grâce à la directivité informative. Ce qui a permis à Véro de mettre *l’intention d’accepter de laisser faire*. De là découle un accès à un nouvel état d’être, un *lâcher prise et laisser faire* qui a eut pour effet une sensation *délicieuse, reposante, goûteuse*.

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

Elle trouve des repères qui lui indiquent qu'elle a perdu sa globalité par exemple lorsque son cou part en avant. Elle gagne ainsi en adaptabilité par le biais de cette posture moins volontaire, plus ouverte à ce qu'elle ne contrôle pas. Elle prend conscience que mieux se connaître va de pair avec la nécessité de prendre soin de ses besoins.

➤ *Accordage somato-psychique*

Elle se sent prête à *passer à l'action, pleine de peps, en accordage somato-psychique*. Autant d'expression de la vie en elle. Elle précise, *toutes les parties d'elle sont réunies, le physique et le mental*. Elle constate une stabilité, le lien jambe bassin a été maintenu depuis la dernière séance. Une globalité qui s'ancre.

18 Mise en perspective des récits de Zabeth

L'analyse des récits met en évidence une évolution de son rapport à son corps. De « corps souffrance » elle accède à travers l'expérience du silence, à un sentiment d'existence auquel se rajoutent un sentiment de paix et une confiance en elle, qui signe un aspect formateur à travers la création d'un rapport positif à elle.

18.1 L'accompagnement de Zabeth : le rapport perceptif à son corps

Il y a trois ans lorsque Zabeth est arrivée au cabinet, elle souffrait de grosses *crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de tensions*. Elle avait des comportements très violents envers elle-même liés à ses crises de poussées d'eczéma. Elle a *passé des heures à se gratter jusqu'au sang, à se frapper le visage jusqu'au décollement de la rétine*. Elle ne percevait son corps qu'à travers la souffrance. Au début de l'accompagnement, sa perception du corps n'était pas très développée. Par exemple, pendant une séance, elle sentait *que ça lui faisait du bien, mais elle était loin de toutes ces prises de conscience*. Plus précisément, elle *ne sentait pas grand-chose*.

Les entretiens mettent en évidence que son rapport au corps s'est transformé mais elle se rend compte de la persistance *de grandes inerties*.

18.2 Le processus de l'évolutivité de son rapport au corps

18.2.1 Importance du rapport au silence

Au cours de la première séance, elle découvre l'importance du silence. Un moment solennel qu'elle compare aux séances précédentes où elle ne faisait que se taire. Il l'a nourri, c'était *super chouette et délicieux*. Elle se sent à l'aise avec lui, par contraste aux séances précédentes où elle le fuyait ainsi que la profondeur, car ils lui faisaient peur. Elle explique que c'est parce qu'elle *avait peur de lâcher-prise*. Elle met ainsi en avant le lien entre cette forme particulière de silence, l'accès à la profondeur et la nécessité d'une action intentionnelle de « lâcher-prise », dans ses mots. Elle constate que le silence la *nourrissait*, lui permettait d'être en lien avec son intériorité. Elle *peut s'écouter et s'entendre de l'intérieur*. Il lui procure une sensation *goûteuse*. Elle accède ainsi à une nouvelle forme d'implication, de disponibilité à soi et à ce qui se présente à

elle, et lui donne le sentiment d'avoir *franchi un nouveau palier, un nouveau lieu* d'elle qu'elle *ne connaissait pas encore*.

Ce nouvel accès au silence lui permet de décrire des étapes d'un rapport intimement subjectif à elle.

1. Elle *était vraiment reliée à elle-même*. Elle précise qu'elle se rapproche d'elle *et pas forcément à ce qu'il y avait autour* d'elle ou du moins, elle *n'en avait pas conscience*.
2. Une ouverture à la pédagogue, la sensation de ses mains et de leur pression.
3. Une rencontre avec l'espace autour d'elle.
4. Un renforcement des liens avec la pédagogue, *devenus plus présents, plus intenses*.
5. Une réciprocité avec elle (la pédagogue), *l'espace* qui les entourait *et une grande présence* de sa part. Elle rajoute à partir de la prise de la colonne, *c'était ni-dedans, ni-dehors*. La relation devient globale et se donne sous la forme d'une relation de réciprocité avec une partie plus grande que soit qu'elle exprime de la manière suivante, *c'est comme si elle avait eu accès à son aura, quelque chose d'extérieur, quelque chose de plus grand qu'elle, et en même temps relié à elle*.

18.2.2 Premiers impacts physiques

Physiquement, elle a le sentiment d'être solide, en lien avec un sentiment d'incarnation, d'être *bien sur la table, d'être touchée dans ses os*. Elle ressent de *la légèreté* au niveau du corps, *il y avait comme une sorte de matelas autour, des coussins*.

On relève un effet soignant, la disparition de sa douleur de dos qu'elle avait en arrivant lors de la première séance, un relâchement musculaire des lombaires et du crâne, un rééquilibrage de ses épaules.

Globalement, d'un point de vue physique, son eczéma a fortement régressé surtout au niveau du visage. Les poussées sont nettement moins nombreuses, elles ne surviennent que lors de grands stress, durent moins longtemps et sont moins suintantes. Elle ressent une action drainante à chaque séance, ressent que *tout circule dans son (mon) corps, elle élimine deux fois plus* durant les *deux à trois jours après les séances*.

18.2.3 Premiers impacts psychiques

L'accès à la profondeur est très en lien avec un sentiment de présence corporelle, *le corps était bien présent*. Se rajoute un effet de bien-être, de relâchement, de calme, la sensation d'être plus sereine, plus détendue. Elle se laisse toucher par l'expérience qui lui révèle le sentiment de soi. Cet état lui a fait prendre conscience de la nécessité et des bienfaits de la présence à soi qui s'accompagne d'un relâchement mental, de *dégagement des soucis*, avec la sensation que *tout coule, que le cerveau est libéré*, qu'elle n'a plus aucune préoccupation, *ne pense à rien*. Elle découvre un lieu de sérénité qui la met à l'abri de son agitation habituelle et autorise de nouvelles opportunités de découverte de qui elle est. *Les séances l'outillent pour avancer dans la vie*.

18.2.4 Importance de la découverte de la douceur

Elle rencontre de plus en plus *la douceur du corps et la douceur dans le corps*. Cette sensation de douceur se retrouve à chaque séance. Notons l'importance de cette dernière en tant que critère d'identification de la qualité relationnelle la concernant, mais également de changement d'attitude envers elle-même et particulièrement envers son corps qui devient *un allié*.

18.2.5 Évolutivité des perceptions

➤ *La luminosité*

Le relâchement des lombaires et du crâne, s'est accompagné d'une perception lumineuse (perçue les yeux fermés) qui semble habiter son corps. À un autre moment, lorsque la pédagogue libère une zone d'immobilité, elle passe d'un état de moindre présence à elle-même et à la pédagogue, à la présence soudaine de cette lumière, *comme si ça l'avait réveillé elle était de nouveau présente*. Elle développe de nouvelles ressources attentionnelles. Elle accueille cette luminosité comme un bienfait, avec la sensation d'être-bien dans son corps et en même temps dans quelque chose de plus grand qu'elle, *peut être la vie, l'univers*. Cet effet lumineux la porte vers une autre dimension, un nouveau lieu d'elle porteur de l'impression d'être dans une démarche spirituelle.

Cette luminosité se retrouve durant les trois séances sous la forme d'une fontaine avec la lumière qui jaillit en haut ou comme une tulipe qui s'ouvre. Elle est associée à chaque

fois avec la sensation d'être posée, la sensation de beauté, *de paix et de plénitude* où encore *de joie, de gaieté, de sérénité*. Elle apparaît sujet au sein du Sensible. Par exemple à la troisième séance, elle parle de ce qu'elle ressentait et en même temps, elle s'approprie totalement l'expérience en disant : « *je me sens en paix* » ou « *je me sens très lumineuse* ». Une manière singulière de se sentir elle-même.

Lors de la deuxième séance, on découvre l'arrière scène de l'apaisement, elle éprouve un profond sentiment d'existence, cette conscientisation lui fait même témoigner : « *je ressens la vie qui est en moi.* » Zabeth est ici au cœur de sa subjectivité intérieure enracinée dans son vécu corporel. À la troisième séance se rajoute une manière d'être à soi, un sentiment de paix avec elle-même, avec ses pensées, en même temps qu'un état d'ancrage, de solidité et de confiance en soi au sein de son éprouvé.

➤ *La globalité*

Zabeth apparaît dans une globalité physique avec la sensation de sentir *jusqu'aux orteils*, la sensation de volume grandissant, reliée de la tête aux jambes et jusqu'au ciel, mais également psycho-physique avec *une sensation de globalité d'un tout*. Ce ressenti la met dans un état d'esprit positif et l'invite à *bouger, à passer à l'action, faire des choses*, par contraste à ses pensées et ses peurs du quotidien qui peuvent la *crisper*. Elle découvre également l'accordage entre son ressenti et ses pensées *une harmonie entre le corps et l'esprit avec le développement du sentiment d'identité, de me sentir moi*.

18.3 Les aspects formatifs

18.3.1 Le corps en tant qu'allié

Zabeth avant l'accompagnement vivait son corps *dans la souffrance et la douleur avec ses poussées d'eczéma*. Au fur et à mesure de l'accompagnement, son regard sur elle-même se transforme, et cela passe par l'écoute de son ressenti. Cette prise de conscience va s'accompagner dans son quotidien d'une nouvelle attitude qui consiste à prendre soin de son corps, lui accorder de la douceur. Elle essaye de ne plus être violente avec lui, s'occupe de son apparence et se maquille légèrement le visage. Elle *apprend à s'aimer, se faire du bien, à se connaître à travers ses sensations corporelles*. Elle développe sa capacité perceptive, en effet, elle est capable de percevoir les nuances de tension au niveau du cou d'un côté à l'autre, suivi d'une sensation de globalité

physique. De plus, ses sensations corporelles comme son mal de dos, sa difficulté de concentration deviennent des repères qui lui indiquent ses limites. Elle aimerait découvrir des repères en amont de ces derniers *avant qu'il ne crie*, pour adopter des attitudes de santé. De même, les séances lui permettent une modification de son rapport à ses crises d'eczéma qui, bien qu'elles restent une gêne ne sont plus dramatiques et intolérables. Elles sont cependant *devenues un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas*.

18.3.2 Un processus d'autonomisation

En cas de crise liée au stress, Zabeth peut trouver des solutions pour se poser, par exemple en faisant des introspections. Les outils qu'elle intègre progressivement dans son quotidien, lui permettent de gérer les *bobos* du quotidien, son sommeil et lui procurent un bien-être. Elle fait le lien entre ce qu'elle apprend pendant une séance et son transfert dans le quotidien. Zabeth est dans une dynamique d'apprentissage à prendre soin d'elle et d'adopter des stratégies qui indiquent qu'elle parvient à un processus d'autonomisation à travers non seulement de nouveaux vécus, mais également de nouvelles modalités d'agir dans le quotidien, *sur un plan matériel et psychique*. Par exemple, dans les situations difficiles du quotidien comme des conflits familiaux, Zabeth est capable de les gérer sans l'aide de médicaments. On observe également des transformations de sa représentation concernant les promenades, qui de nécessité deviennent une activité *qu'elle aime*. Elle considère même *que c'est du temps qu'elle prend pour elle pour son bien-être, se ressourcer, renouer avec la nature*. Elle va même jusqu'à considérer *que c'est une ouverture à la vie et aux autres*.

18.3.3 Une ouverture aux autres

Elle découvre par son accompagnement une manière d'apparaître dans sa vie qui va de pair avec sa relation aux autres. Elle témoigne qu'elle fait des rencontres au cours de ses promenades avec son chien, qu'elle compare à son état antérieur où elle n'aurait jamais parlé à quelqu'un qu'elle ne connaissait pas. Son ouverture aux autres se constate jusque dans sa vie professionnelle où elle a su trouver sa place au sein de l'équipe, *elle ne me laisse plus envahir par son chef*, elle a osé négocier son salaire et ses horaires. Elle adopte des attitudes générales d'ouverture et d'authenticité qu'elle attribue à sa capacité de se mettre en lien avec elle-même et de ressentir ses limites. En ayant plus confiance en elle et se sentant plus solide, elle est moins sujette à se laisser envahir par les autres.

Elle gagne en confiance en elle ce qui lui permet d'assumer qui elle est, elle *ose dire les choses, son point de vue, sans se culpabiliser*. Elle découvre sa posture de sujet au sein de ses relations.

18.3.4 Impact du ressenti sur les pensées

Au sein de ses découvertes Zabeth fait l'expérience d'une nouvelle manière de mobiliser sa pensée. Elle est en lien avec son ressenti corporel. Par exemple au moment de l'entretien, elle découvre *qu'en même temps qu'elle parle à la pédagogue, elle réfléchit et, même temps elle reste présente dans son corps à ses sensations, elle ne lui parle pas qu'avec sa tête*. Elle *laisse venir les évènements*. La proximité avec son intériorité lui donne également accès à des pensées spontanées et non-réfléchies qui se donnent pendant la séance. On trouve par exemple, la nécessité de faire confiance dans son ressenti interne, d'aider l'autre sans l'assister et de prendre soin de soi. Elle précise, *fais-toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des choses*. Ces deux pensées ont eu un impact sur son état d'être et l'ont conduite à une libération, un apaisement, un état de bien-être. Ainsi l'accordage a un impact sur le mental qui à son tour a un impact sur le physique. La suspension de ses pensées volontaires lui permet également de découvrir la raison de sa poussée d'eczéma du moment. Elle n'est pas uniquement liée à une cause psychologique mais à une cause physique, (la prise d'antibiotique). Elle trouve ainsi une voie de passage pour y remédier, elle va prendre des probiotiques. À l'évidence la préhension de ses pensées et d'informations signifiantes qui en découlent, implique une écoute de soi, en soi et est mise au service de sa santé.

18.4 Effets à la fois soignant et formateur durant les séances

Lors de l'analyse des *verbatim*, on constate la concomitance d'effets soignants et formateurs. La libération des tensions physiques en tant qu'effet curatif, et notamment de ses bras, ont permis à Zabeth de prendre conscience de leurs tensions, sauf pour le droit qu'elle ressentait déjà comme douloureux depuis quelque temps. Elle a découvert par le biais d'images l'origine de ces douleurs, elles provenaient *de mauvaises postures* pendant son sommeil. Cette découverte va lui permettre une rééducation de sa posture lorsqu'elle se couche. On retrouve également les impacts d'une libération physique sur le psychisme. Par exemple, la libération de la nuque lui procurait une sensation d'ouverture, *de dégagement, de libération de ses (mes) préoccupations*.

ANNEXE VI

VERBATIM des ENTRETIENS

- **Annie**
- **Élise**
- **Jeanne**
- **Mathias**
- **Patrick**
- **Sandra**
- **Steffy**
- **Véro**
- **Zabeth**

1 VERBATIM des ENTRETIENS D'ANNIE

1 **ANNIE. Entretien 1 en post-immédiateté du 25 novembre 2010**

2 **Sexe : féminin**

3 **Âge : 41ans**

4 **Cinq ans de somato-psychopédagogie**

5
6 **D. Pouvez-vous Annie, comparer votre état actuel par rapport à celui dans lequel vous étiez en**
7 **arrivant ?**

8 A : Oui, en arrivant je me sentais lourde, posée dans le sens de : "appuyée sur la table" à la
9 limite de la douleur et maintenant je me sens légère avec du mouvement à l'intérieur de moi.
10 Concernant mon état général ?

11 **D : Oui, et peut-être en précisant ce qui est de l'ordre du physique et du psychique ?**

12 A : Alors physiquement, j'avais des problèmes de maux de tête toute la journée et là, je sens
13 vraiment ma tête très légère, je me sens vraiment posée. Je sens aussi mon bébé (rires) c'est
14 extraordinaire. Je n'avais vraiment aucune notion de toutes ces sensations que j'ai pu ressentir
15 durant cette séance. J'avais la conscience d'une présence à travers mon petit ventre. Il faut dire
16 que je suis au quatrième mois de grossesse. La gynécologue m'avait dit que c'était un peu tôt
17 pour ressentir mon bébé et là durant cette séance j'ai vraiment senti son petit coeur battre et
18 je l'ai senti bouger en moi, bien vivant. Je l'ai senti se lever et se poser, à un moment je me
19 sentais même en train de flotter avec lui et maintenant je ressens vraiment une présence.
20 Physiquement de l'ordre du ressenti, j'ai conscience de sa présence, voilà. Je ressens.

21 **D : Et qu'est-ce que ça vous fait de ressentir votre bébé ?**

22 A : Que du bonheur, je me sens épanouie, moins frustrée on va dire. Beaucoup plus en lien et
23 un accord avec mon bébé et mon corps qui se transforme. Au début, ma grossesse ressemblait
24 à quelque chose de beaucoup plus médical, là maintenant, il s'agit d'un être vivant, il y a une
25 dimension humaine, quelque chose qui vit, qui évolue, qui comprend sûrement, qui écoute
26 parce qu'apparemment j'avais vraiment la sensation qu'il bougeait en fonction de ce qui se
27 passait. Il y avait une harmonie, une réciprocité, un lien entre les deux (moi et le bébé) et
28 vous, on était trois. Comme si on était en harmonie dans le même mouvement, le même
29 espace. Et je pense que le bébé a apprécié car il répondait à nos sollicitations manuelles, à cet
30 appel. Il venait à notre rencontre. Je me sentais très présente à moi et au bébé.

31 **D. : C'était vraiment très agréable pour moi aussi et très émouvant. Est-ce que vous avez**
32 **appris quelque chose durant cette séance ? Si oui pouvez- vous m'en dire plus ?**

33 A : De toute façon j'apprends à chaque séance d'ailleurs. Mais ce coup ci c'est beaucoup plus
34 par rapport à ma naissance, enfin par rapport à ma grossesse pardon, c'est vraiment un lapsus
35 révélateur car pour moi c'était vraiment la naissance de la conscience ressentie de la présence
36 de mon bébé et de mon état de grossesse. J'ai vraiment l'impression maintenant qu'il existe.
37 C'est une réalité. J'ai appris que les choses peuvent vraiment changer durant la séance, je suis
38 arrivée dans un certain état, je repars avec un autre état, un autre sentiment, d'autres
39 sensations, des prises de conscience, l'impression d'avoir évolué en même pas une heure,
40 d'avoir fait un bond extraordinaire, je me sens différente. J'ai vraiment l'impression d'avoir
41 quelqu'un en moi, qui est réel, qui existe. Il y a quelque chose de plus. Je me sens habitée. Ma
42 grossesse devient une réalité ressentie. C'est magnifique.

43 **D : Est-ce que ça va modifier votre rapport au corps ? Si oui, comment ?**

44 A : Oui bien sûr, car maintenant je vais être plus à l'écoute de moi-même, du bébé. Je vais
45 donc faire les choses plus en harmonie, faire attention à lui, j'ai vraiment appris à entrer en
46 contact physique et psychique avec mon bébé. Je vais essayer de le ressentir plus souvent et
47 ceci grâce à cette séance. De même que je vais le faire ressentir à son papa, d'ailleurs, ce soir
48 et comme je l'ai appris ici même. C'est un beau cadeau pour nous trois, une belle rencontre. Il
49 y a un côté très sensoriel et j'ai appris qu'on pouvait arriver à ressentir des choses. J'ai appris à
50 entrer en relation avec mon bébé de façon tactile, perceptive, ressentie, d'une manière vivante

51 et non comme un simple concept intellectuel, hormonal ou mental. À partir de maintenant, j'ai
52 vraiment envie de lui parler, de faire attention à lui, de l'écouter, de vivre avec. Il y a une autre
53 dimension qui s'ouvre à moi. Il devient une personne. Même si avant je me massais le ventre,
54 je ne sentais pas grand-chose, je massais un ventre, bon c'était quand même mon ventre. À
55 partir de maintenant lorsque je vais me masser le ventre, je sais que je vais également masser
56 mon bébé.

57 **D : Concernant l'antériorité, pouvez-vous me dire comment vous vous sentiez avant de faire
58 les séances de somato-psycho-pédagogie ?**

59 À : La première séance lorsque je suis arrivée je n'avais plus d'énergie, j'étais très très mal.
60 Honnêtement je ne voyais pas, je ne sais pas comment dire, je pensais que c'était la fin, c'est
61 vraiment ce que j'ai ressenti. J'étais dans un état extrême. Voilà l'état dans lequel j'étais. Il faut
62 dire qu'à l'époque j'ai subi un gros choc physique (une chute en rollers). Je me souviens très
63 bien que je suis repartie presque en courant, alors que je me demandais même si j'arriverais à
64 arriver jusque chez vous. Maintenant à la première séance, je me suis vraiment senti revivre.
65 J'ai vraiment senti pour la première fois de ma vie, quelque chose de vivant en moi, quelque
66 chose de chaud, d'agréable, je me suis sentie revivre, oui, vivante. Il y avait comme un fluide,
67 un mouvement à l'intérieur de moi. Je le ressens encore à chaque séance le moment où je
68 perçois de nouveau ce mouvement. On va dire que vraiment avant j'étais un peu cassée. A
69 bout quoi. Je ne savais plus quoi faire, d'ailleurs je ne pouvais plus rien faire. Après la
70 première séance, j'ai vraiment eu la sensation de revivre, de me réveiller d'un cauchemar, de
71 me retrouver. Je réalise que c'est vraiment un miracle.

72 **D : A l'époque quel était la place de votre corps ?**

73 À : Il était très douloureux je me souviens que même lorsque je me touchais, simplement en
74 me touchant j'avais mal. C'était vraiment quelque chose de douloureux que je traînais.
75 J'avançais avec la sensation de ne pas avoir de corps. La tête devant, le corps derrière,
76 complètement dissociée alors que maintenant je me sens beaucoup plus globale, solide,
77 entière et vivante. J'avais envie de revenir me faire du bien et surtout pour ne pas replonger.

78 **D : Psychologiquement comment étiez-vous ?**

79 A : J'étais désespérée car je ne voyais pas d'issue possible pour continuer à vivre ainsi depuis
80 mon choc, c'est à peine si je survivais, la vie n'avait plus aucun goût, je me traînais, je
81 n'arrivais à plus rien entreprendre, le quotidien me pesait, rien que faire la vaisselle était
82 devenu un problème, je n'avais plus de force pour rien. J'avais même des difficultés à me
83 lever le matin. J'avais l'impression que personne ne pouvait me comprendre. Vous étiez mon
84 dernier recours.

85 **D : Avez-vous la sensation d'avoir progressé depuis le début de l'accompagnement ?**

86 À : Oui, bien sûr, j'ai l'impression d'avoir progressé dans tous les domaines, sur le plan
87 physique et mental, je suis pleine de vie, j'ai envie à nouveau de vivre. Je suis beaucoup plus
88 sûre de moi. Alors ça c'est incroyable d'arriver à ne plus culpabiliser vraiment, et de réussir
89 à... pas à maîtriser les événements, mais à avoir beaucoup plus de recul face aux événements,
90 car il m'arrivait quand même d'avoir beaucoup de drames dans ma vie. Je ressens que j'arrive
91 beaucoup mieux à me poser et à gérer. Oui ceci est important pour moi. Même si s'il y a des
92 situations douloureuses j'arrive à gérer, me poser, m'écouter, ne plus culpabiliser. Prendre du
93 recul, faire confiance à la vie et à moi-même de plus en plus.

94 **D : Est-ce que par rapport au départ votre projet a évolué ?**

95 À : Mais mon premier projet était déjà de me relever et depuis ma vie a changé, j'ai rencontré
96 d'autres personnes que je n'aurais peut-être pas rencontrées si j'étais restée dans cet état, j'ai pu
97 reprendre des activités comme le dessin, j'ai pu retravailler, j'ai acheté mon appartement, j'ai
98 rencontré l'homme de ma vie, j'ai l'impression d'avoir avancé à une vitesse fulgurante. J'ai la
99 sensation de ne plus être enfermée à l'intérieur de moi, mais d'être ouverte vers l'extérieur, la

100 vie. Maintenant la vie est à l'intérieur de moi en plus avec ma grossesse, elle l'est
101 doublement... et en même temps d'être en lien avec la vie à l'extérieur.

102 **D : Avez-vous eu l'impression d'avoir rencontré des difficultés par moment au cours de**
103 **séance ?**

104 À : La première fois que je suis venue, j'étais ouverte et je voulais croire qu'il y avait une
105 possibilité d'être mieux... et c'était vraiment le cas. À partir de ce moment, j'ai toujours eu
106 confiance dans vos séances et vous-même, de ce fait, j'ai vraiment pu me relâcher sur la table
107 en toute confiance et lâcher prise, laisser faire. Je me sens vraiment en harmonie avec cette
108 méthode, je n'ai jamais eu la sensation de ne pas ressentir quelque chose et à chaque fois j'ai
109 appris quelque chose, j'ai bien sûr perçu par moment des zones immobiles ou sensibles, tout
110 en sachant que ça fait partie de l'évolution et que lorsque se sera le moment il y aura une
111 libération.

112 **D : Avez-vous noté des changements dans votre vie, si oui lesquels ?**

113 À : oui, par exemple je suis beaucoup plus sûre de moi, j'ai également plus de personnalité, de
114 tempérament, de caractère, je dis plus facilement les choses, je dévoile plus facilement mon
115 caractère. J'ose être qui je suis par rapport aux autres, mais également être moi par rapport à
116 moi-même, c'est aussi ce que je recherche, pouvoir être moi le plus possible c'est pourquoi je
117 poursuis nos séances qui m'aident à aller dans ce sens.

118 **D : Et par rapport à votre santé ?**

119 À : Je me sens beaucoup mieux, j'ai choisi la médecine douce, je suis très satisfaite du Dr P.
120 qui est anthroposophe que vous m'avez recommandé en plus de la somato-psychopédagogie
121 pour me soigner... je me porte bien. Ceci était vraiment radical. Je revis. À chaque fois que je
122 suis coincée, par exemple dans la nuque, je refais le petit exercice que vous m'avez montré
123 lors de la première séance et que l'on refait à chaque fois ensemble en rajoutant des choses et
124 cela m'aide beaucoup. J'essaie de le refaire le plus souvent possible. Il ne prend pas beaucoup
125 de temps et ça fonctionne bien. Quand j'ai un petit souci de santé je ne m'inquiète plus, je sais
126 que ce n'est pas grave et au pire je prévois une séance de somato-psychopédagogie. Par
127 rapport aux séances d'ostéopathie que j'avais déjà expérimenté auparavant, cette méthode me
128 semble beaucoup plus complète, plus douce et me convient mieux. J'ai l'impression de
129 participer, de savoir ce que vous faites, il y a une relation qui se crée entre nous, c'est très
130 important pour moi. Lorsque je rencontre une difficulté, je sais que je peux en parler avec
131 vous, je suis vraiment écoutée, je sais également que je vais sortir de chez vous avec une
132 solution.

133 **D : Comment trouvez-vous la solution ?**

134 A : Soit parce qu'on en discute, soit parce qu'elle vient durant la séance sous forme d'image
135 ou de pensée. En ostéopathie, j'ai l'impression que le cerveau n'est pas concerné. Je ne savais
136 pas ce qu'il me faisait, il n'expliquait pas. Lorsque j'ai une préoccupation en arrivant, je sais
137 qu'en partant elle est oubliée où elle n'a plus la même qualité obsessionnelle, j'arrive à
138 percevoir ma préoccupation autrement ou à prendre de la distance. Je ne pense plus pareil, je
139 suis beaucoup plus positive, les préoccupations n'ont plus la même intensité, ou disparaissent,
140 ou je trouve une solution, en plus sans rien chercher, tout se fait naturellement. J'arrive même
141 maintenant à éviter des situations qui avant me mettaient en difficulté. C'est vraiment les
142 raisons qui font que j'ai envie de revenir. Apprendre à mieux me connaître, moi-même, le
143 bébé maintenant, les autres.

144 **D : Pensez-vous que le fait de développer votre perception participe à votre bonne santé ?**

145 À : Oui tout à fait, car je fais plus attention et comment dire ? J'essaie de ne plus revenir en
146 arrière par rapport à ce que j'ai eu. Je sais qu'en venant ici régulièrement on trouvera ensemble
147 une solution. Je ressens de plus en plus de choses dans mon corps. S'il y a un petit problème
148 vous avez toujours trouvé la faille, l'immobilité, et en remettant en mouvement cela permet de
149 dénouer la chose et de trouver des solutions ou des réponses à mes préoccupations, soit par la

150 parole, soit par la relation manuelle, en fait, surtout par les deux. On trouve des réponses à
151 mes préoccupations ou plutôt je trouve des réponses à mes préoccupations et je ressens que
152 c'est vraiment ça la réponse, et en sortant du cabinet je sais exactement ce qu'il me reste à
153 faire, quel chemin j'ai envie d'emprunter.

154 **D : Est-ce que pour vous la somato-psychopédagogie vous apprend quelque chose ?**

155 À : Oui pour moi c'est bien plus qu'un soin, c'est vraiment apprendre à prendre soin de soi,
156 c'était même miraculeux lors de ma première séance.

157 **D : Avez-vous l'impression d'avoir appris quelque chose durant cette séance ?**

158 À : Quelle question, bien sûr, rien que ce soir avec tout ce que j'ai appris sur le bébé.... À le
159 reconnaître, surtout à le ressentir, en prendre conscience, le sentir bouger en moi. J'espère que
160 j'arriverais aussi à l'apprendre au papa. Donc ça va beaucoup plus loin, j'espère que je vais
161 pouvoir même transmettre ce que j'ai appris. Même par rapport à moi, à chaque fois je
162 ressentais ce mouvement interne en moi et j'ai toujours appris de ce mouvement. Il me met
163 dans des conditions d'apprentissage concernant la façon dont je me perçois, je perçois et
164 ressens les autres et plus loin même le monde. Ce que j'aime bien dans la relation manuelle
165 c'est déjà la position allongée, la douceur de la méthode, le relâchement que l'on peut obtenir
166 et le fait qu'elle prend tout en compte. Le corps, le mental, tout est considéré, je peux dire
167 qu'on est pris en charge des pieds à la tête. Et j'aime beaucoup ce mouvement interne, il me
168 rapproche de moi-même, me nourrit, me fait du bien. Ça n'a rien à voir avec un massage c'est
169 bien mieux, de toute façon je ne saurais pas avec quoi le comparer. Cette méthode réunit
170 plusieurs ingrédients à la fois, un apprentissage, un massage, un soin c'est difficile à décrire
171 c'est complet, le corps et l'esprit sont concernés. Je suis vraiment très touchée je me sens
172 vraiment touchée même à l'intérieur, j'ai l'impression que ça change les données à l'intérieur.
173 Ce que j'apprécie également c'est le fait de m'expliquer ce qui se passe en temps réel ça me
174 permet d'être beaucoup plus présente et peut-être même de mieux participer. Souvent j'arrive à
175 ressentir les choses et je n'arrive pas à mettre des mots dessus, la parole m'aide beaucoup à
176 mettre des mots sur des sensations. En plus vous parlez toujours au bon moment, c'est
177 important pour moi, j'ai déjà souvent remarqué cette chose. Ainsi je peux repartir justement,
178 plus formée et soignée, et je sais ce qui c'est passé durant la séance en comparaison à d'autres
179 méthodes, en plus des gestes techniques et y a la parole qui est importante. J'ai vraiment
180 changé depuis que je viens de chez vous. J'ai remarqué que lorsqu'il y a quelque chose qui ne
181 va pas chez moi en arrivant, vous arrivez à me le faire balayer rapidement, je repars et c'est
182 fini, je me sens plus sereine.

183 **D : Pouvez-vous m'en dire plus sur le fait que je vous "le fait balayer" ?**

184 A : Oui, c'est difficile à dire, lorsque je rencontre une immobilité dans le corps, une
185 résistance, je sens que ça ne lâche pas, vous me demandez souvent si j'ai une pensée ou une
186 image à ce moment là et souvent effectivement ça correspond souvent à une préoccupation du
187 moment.

188 **D : Pouvez-vous me donner un exemple ?**

189 A : Oui, je suis arrivée un jour en me demandant si c'était judicieux pour moi de changer de
190 travail car celui que je faisais ne me convenait pas... mais j'avais peur du changement et au
191 cours de la séance, alors que je n'arrivais pas à lâcher une zone je ne me souviens plus de
192 l'endroit, je crois que c'était les jambes, vous m'avez demandé si quelque chose me tracasse et
193 à ce moment là, dans ma tête c'était très clair, ma question du changement de travail était
194 évidente. Lorsque vous m'avez demandé ce que je ressentais dans mon corps face à ce
195 questionnement, la réponse était claire, si je voulais être en accord avec moi-même, la réponse
196 était oui et d'ailleurs j'avais raison, car j'ai rapidement trouvé autre chose. J'ai eu envie de
197 passer à l'action et c'était d'une simplicité et bien sûr ma tension dans le corps s'est relâchée
198 dès que j'ai pris conscience de la chose, je me souviens que je trouvais ça extraordinaire.
199 C'est d'ailleurs arrivé à plusieurs reprises. Soit j'arrive avec une préoccupation consciente on

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

200 en discute et je ressens l'endroit de mon corps où cette chose raisonne et se crispe et cette
201 crispation disparaît au cours de la séance et souvent j'ai ma réponse. Parfois j'attends
202 plusieurs séances pour avoir la réponse, ou c'est au cours de la séance que je prends
203 conscience de l'impact d'une préoccupation dans ma tête ou dans mon corps, en tout cas je
204 ressors de chez vous toujours avec de la nouveauté ou des réponses. En tout cas je me sens
205 toujours en harmonie avec moi-même et maintenant avec le bébé, en sortant de chez vous, j'ai
206 toujours de bons conseils comme par exemple des exercices tout simples à faire chez moi,
207 c'est super !

208 **D : Pouvez-vous dire que vous avez changé de comportement ?**

209 A : Oui, je me sens beaucoup plus sûre de moi, en confiance, j'ose faire beaucoup plus de
210 choses, et maintenant je vis ma grossesse beaucoup plus sereinement et surtout plus
211 consciente de l'être. Je suis heureuse maintenant et depuis que je viens.

212 **D : Pouvez vous préciser lorsque vous dites que vous osez faire beaucoup plus de choses ?**

213 A : Par exemple lorsque j'ai été licenciée, j'ai osé aller aux Prud'hommes, faire appel à un
214 avocat, revendiquer mes droits alors qu'on essayait de me dissuader, même certains de mes
215 collègues pensaient m'avoir à l'usure, mais j'ai réussi à tenir bon et à faire ce que je sentais
216 juste pour moi. Les séances m'ont permis de prendre la décision de le faire et de tenir bon.

217 **D : Pouvez-vous préciser en quoi les séances vous ont aidé ?**

218 A : Si j'avais des doutes en arrivant, je n'en avais plus en repartant. Après l'accordage, je me
219 sentais toujours en harmonie avec ma décision qui me paraissait comme une évidence dans
220 ma tête et dans mon corps. C'est quelque chose que je ressens en moi. Quand j'en parlais,
221 j'étais relâchée dans mon corps, la réponse venait de l'intérieur, comme une certitude, je n'en
222 doutais même pas.

223 **D : Trouvez vous aussi des réponses à vos préoccupations quand vous êtes chez vous ?**

224 A : Parfois oui, après une introspection ou lorsque je fais de la peinture et que je suis
225 détendue, mais je n'y arrive pas toujours, parfois je suis trop tendue pour y arriver toute seule
226 ou trop fatiguée et j'ai besoin de votre aide. En venant chez vous, les sensations sont
227 amplifiées et ça fait du bien aussi de se laisser faire après une semaine de boulot. Et puis en
228 venant ici, c'est que du bonheur, au fur et à mesure des séances je ressens une progression,
229 j'arrive à me détendre de plus en plus profondément tout en restant consciente de ce qui se
230 passe en moi, et présente à vous.

1 **ANNIE. Entretien 2 en post-immédiateté du 23 décembre 2010**

2
3 **Entretien préliminaire**

4 **D : Lors de la dernière séance vous m'aviez dit : « à chaque fois je ressentais ce mouvement**
5 **interne en moi et j'ai toujours appris de ce mouvement. Il me met dans des conditions**
6 **d'apprentissage concernant la façon dont je me perçois, je perçois et ressens les autres et plus**
7 **loin, même le monde. » Pouvez vous préciser ?**

8 A : Au début de la séance souvent je me sens immobile, dure, fatiguée, comme là maintenant,
9 l'impression de peser une tonne, au fur et à mesure, je sens que mon corps se ramolli, se
10 relâche, je me pose ou me dépose sur la table, j'ai l'impression de m'enfoncer dedans,
11 j'augmente en volume, je ressens un mouvement comme une coulée qui s'étale dans tout le
12 corps avec à son passage de la chaleur, des effets à distance, par exemple vous êtes au thorax
13 et je ressens jusqu'aux pieds, c'est très agréable. Alors je me rends compte souvent combien
14 j'étais coupée de moi-même. Je retrouve une globalité. C'est comme si je retrouve une partie
15 de moi. En même temps, je me sens apaisée, je me retrouve moi. Dans cet état, les choses sont
16 simples, je me sens plus réceptive aux autres, plus ouverte je vais dire. De ce fait la relation
17 est facilitée. Même P..... me dit que je suis plus calme et détendue lorsque je viens vous voir,
18 il m'encourage même à venir, c'est super.

19 **D : Depuis la dernière séance avez-vous réussi à rester en contact avec votre bébé ?**

20 A : Oui, effectivement, j'ai gardé un merveilleux souvenir de notre dernière séance car c'est à
21 cette séance là que j'ai vraiment senti que j'étais enceinte. Depuis je vis pleinement en
22 toute conscience ma grossesse. C'est du pur bonheur. Tout se passe bien et je suis persuadée
23 que nos séances y sont pour quelque chose. Je ne saurais pas dire pourquoi, mais j'en suis
24 sûre.

25 **D : Pouvez vous préciser : « je vie pleinement en toute conscience ma grossesse ? »**

26 A : J'ai pris conscience de la réalité de mon bébé. C'était la première fois que j'avais senti
27 la vie en moi, un mouvement dans mon mouvement.

28 **D : Pouvez vous m'en dire plus ?**

29 A : Avant je sentais des glouglous dans mon ventre sans distinguer les mouvements de mes
30 intestins et celui de mon bébé qui bouge dans mon ventre. La dernière séance, j'ai senti
31 comme des petites bulles qui éclatent dans le ventre, des vagues, avec la certitude que c'est
32 mon bébé qui bouge, que la vie m'habite, c'est fort agréable, ça s'imposait comme une
33 évidence. C'est très précis, il y avait les sensations qui m'appartenaient, le gargouillis de mes
34 intestins et la sensation très nette d'autre chose qui m'habitait, une présence à la fois physique
35 parce que je ressens les manifestations physiques de déplacement, c'est à peine perceptible, il
36 faut vraiment être attentive et posée et cela me procure un immense amour. Depuis la dernière
37 séance en étant couché et j'ai pu ressentir ces sensations et les reconnaître. Ca ne ressemble en
38 rien aux ballonnements ou aux bulles d'air dans les intestins que j'ai déjà pu ressentir. De ce
39 fait, je communique de plus en plus avec mon bébé qui devient de plus en plus une personne.
40 Mon bébé, je m'attache à lui. Je lui parle. Ca fait de plus en plus comme une caresse qui vient
41 de l'intérieure du ventre J'ai plus de mal à le faire ressentir à son papa qui a très peu de
42 patience. C'est vrai qu'au début il faut vraiment de la patience pour laisser venir le bébé sous
43 la main et le ressentir comme vous me l'avez appris. C'est toujours pour moi un grand
44 moment de joie que de savoir que je vais venir chez vous car je sais que je vais apprendre
45 plein de choses, il y a le soin dans le sens de la technique manuelle qui est fort agréable, qui
46 soulage les bobos physiques, c'est très doux, il y a la parole, j'aime bien faire le bilan entre les
47 deux séances ça me permet de voir l'évolution, de me rendre compte que le temps passe, il y a
48 le fait de pouvoir partager ce que je ressens pendant la séance, il y a notre relation que je
49 ressens comme très forte, je me sens en osmose avec vous, en confiance et le fait que je repars

50 toujours différente. J'ai vraiment l'impression d'avancer rapidement dans la connaissance, de
51 moi-même, de mes sensations. Je dirais également dans la présence à moi-même.

52 **D : Comment se manifeste la présence à vous-même ?**

53 A : Je me ressens physiquement, je me ressens dans mon corps et pas uniquement dans mon
54 mental. Mes pensées me créent des sensations physiques et mes sensations physiques me
55 créent des pensées. En fait je me ressens. Je me sens plus en confiance, plus solide, rassurée.
56 J'ai hâte de découvrir ce que je vais apprendre de cette séance, c'est toujours une surprise.

57

58 **Entretien post-immédiateté :**

59

60 **D : Pouvez-vous me décrire ce que vous avez vécu durant cette séance ?**

61 A : Depuis ma grossesse, je me sens très fatiguée et en plus ces derniers temps j'ai eu
62 beaucoup de travail. J'étais donc vraiment contente de pouvoir m'installer sur la table et de
63 prendre du temps pour moi et le bébé. Nous sommes à la veille de Noël et je voulais faire
64 plein de choses. C'est la première année que je n'aurais pas fait de petits gâteaux de Noël. Là
65 maintenant, je sens que ce n'est pas important. Mes priorités changent. Je viens de lâcher cette
66 chose. Finalement je peux toujours encore acheter des petits gâteaux et les pâtisseries font ça
67 très bien. La priorité est mon bébé et mon repos. Je deviens une vraie marmotte et en même
68 temps je sens que je dois respecter cette chose là. Je sens que j'ai besoin de me relaxer et de
69 prendre le temps de décompresser, de vivre et goûter ma grossesse, de vivre au ralenti, à mon
70 rythme. C'est important pour moi de pouvoir m'offrir cette chose-là et de l'offrir à mon bébé.
71 J'ai également l'impression d'avoir plus de volume.

72 **D : Dans quel sens ?**

73 A : (Rire) Oui ça porte à confusion. Au début de la séance, je sentais des tensions dans mon
74 bas-ventre avec la sensation d'être à l'étroit. Maintenant je ressens mon bassin étalé sur la
75 table, j'arrive mieux à le ressentir dans ses contours et même au delà. J'ai bien senti le volume
76 entre vos deux mains, entre l'arrière et devant, je n'ai plus de sensations de pesanteur, mais
77 d'espace, de volume, dans ce sens là. Ceci dit il est vrai que j'ai pris du volume avec mon
78 ventre qui grandit.

79 **D : Avez-vous perçu d'autres choses ?**

80 A : Vous m'aidez à améliorer le confort de mon corps et de mes sensations au fur et à mesure
81 de l'évolution de ma grossesse. La cage thoracique est plus détendue, mon diaphragme est
82 libéré, avant j'avais l'impression d'avoir un poids sur l'estomac, ma respiration est plus
83 ample, plus relâchée, comme vous me l'aviez fait remarquer, je peux respirer jusqu'au
84 périnée, plus loin, plus profond, ça donne une sensation de libération. Je me sens soulagée.

85 **D : Est ce que le fait de vous avoir fait remarquer que la respiration s'étale jusqu'au périnée
86 vous a apporté quelque chose ? Si oui, quoi ?**

87 A : Ça m'a permis d'en prendre conscience. Lorsque vous me l'avez fait remarquer, je
88 réalisais que j'avais une respiration courte, avant je respirais par le haut de ma cage
89 thoracique. Je m'essouffle vite comme ça. En même temps que je réalisais que ma respiration
90 était plus profonde, je ressentais également que j'étais plus calme, plus relâchée, que ma
91 colonne arrivait à se poser sur la table et notamment le bas de mon dos. Je me suis dit qu'il est
92 important lorsque je me relaxe chez moi, d'observer ma respiration et d'y être plus attentive.
93 Ça fait du bien. C'est venu d'un coup sous forme de pensée nette, comme une évidence.

94 **D : Avez-vous perçu d'autres changements si oui lesquels ?**

95 A : Mes jambes sont plus légères. En arrivant, je sentais que mes jambes étaient lourdes, mais
96 ce n'est que lorsque vous avez posé vos mains dessus que j'ai réalisé combien elles étaient
97 denses et progressivement je ressentais une légèreté. Ces derniers temps on me demandait
98 souvent si je sentais les coups de pied du bébé et je n'étais pas très sûr. Grâce à cette séance,
99 la grande nouveauté c'est que j'ai vraiment senti les petits coups de pied du bébé. C'est

100 vraiment du bonheur. J'ai la sensation qu'il a plus d'espace dans mon ventre et que mon
101 ventre a grandi durant cette séance.

102 **D : Vous entendez quoi par grandi ?**

103 A : Je me sens moins serrée dans mon ventre, il a prit du volume, le bébé a plus d'espace
104 comme si mon ventre peut s'étaler sur la table, comme je l'ai dit avant, c'est plus doux, je me
105 sens plus relâchée et détendue. Je respire mieux. De ce fait, je sens bien sa présence, c'est très
106 touchant et émouvant. Il y a beaucoup de douceur et d'amour. J'ai la sensation que le bébé
107 adore lui aussi ces séances. C'est un moment privilégié pour nous deux, une rencontre
108 privilégiée. Un moment rien que pour nous, en dehors du tracas du quotidien. Une pause toute
109 sereine, une rencontre dans la profondeur et la douceur. J'avais aussi la tête lourde ces
110 derniers temps et maintenant je la sens légère.

111 **D : Par rapport à la dernière séance les sensations ont-elles évoluées ? Si oui, comment ?**

112 A : Oui, par rapport à ma dernière séance, les sensations ont évolué, les légers mouvements de
113 flottement doux, se précisent, je l'ai vraiment senti donner des coups de pied et j'ai ainsi
114 repéré cette sensation nouvelle. Le fait d'avoir senti ses petits coups de pied me rassure. Je
115 peux également le suivre, le sentir évoluer dans mon ventre, jouer avec, le déplacer
116 doucement avec ma main, comme on a fait tout à l'heure, c'est un moment magique, une
117 danse à deux. Nos séances me permettent de ressentir pleinement les modifications de mon
118 corps, de mieux prendre conscience du ressenti de mon bébé, de son existence. Vous
119 m'apprenez également à faire participer le père de mon enfant aux sensations que je trouve
120 exquisite. Après chaque séance, il me demande toujours ce que j'ai appris de neuf et je lui fais
121 partager notre séance, je lui raconte les sensations que j'ai ressenties, les exercices que nous
122 avons fait et je lui fais ressentir la petite, c'est émouvant pour nous trois. Après cette séance
123 j'ai l'impression de me régénérer, d'avoir plus de vitalité, de ressentir de la chaleur, d'avoir
124 plus de pêche, de vivre une vraie complicité avec mon bébé.

125 **D : Avez-vous des choses à rajouter ?**

126 A : Dorénavant j'ai envie de m'accorder plus de temps pour moi et mon bébé. Je suis
127 heureuse d'avoir appris cette forme de toucher respectueuse, très présente et affective qui crée
128 vraiment un lien entre moi, mon bébé et vous et surtout de pouvoir le reproduire chez moi et
129 avec le papa. Je me sens rassurée, plus sereine, en sortant de chez vous, plus posée. Ma belle-
130 soeur m'a indiqué plusieurs titres de livres sur la grossesse et m'en a prêté quelques uns mais
131 je ne ressens absolument pas, du moins pour le moment l'envie de les lire car depuis que je
132 viens chez vous et que je me sens suivi régulièrement, j'ai l'impression de vivre pleinement
133 consciemment ma grossesse et je n'ai pas envie d'être influencé par ce que l'on peut trouver
134 dans les livres. J'ai simplement envie de vivre ma grossesse dans le moment présent.

135 **D : Pouvez-vous m'en dire plus sur cette dernière phrase, « vivre la grossesse dans le moment
136 présent ? »**

137 A : J'ai vraiment envie de prendre le temps de ressentir, de vivre pleinement ma grossesse. De
138 prendre soin de moi et du bébé. De laisser les choses évoluer, j'ai confiance. Découvrir les
139 différents états par moi-même ou d'expérimenter durant nos séances, mais je n'ai pas envie
140 d'influencer mon état par des lectures qui parlent de grossesse. J'ai envie de découvrir par
141 moi-même les étapes de la grossesse à travers ma propre expérience. Je découvre que mon
142 rythme change, j'ai besoin d'aller plus lentement, de respecter ce rythme et surtout, il faut que
143 je m'y tienne c'est juste pour moi de m'autoriser à le vivre. Voilà c'est des petites choses
144 comme ça que j'écoute le plus possible, des ressentis intérieur de mes besoins que j'essaye de
145 respecter. J'ai remarqué que dans les moments de bourre au travail, je perds le contact avec
146 mon bébé et je n'aime pas ça. Il me manque une partie de moi. J'ai vraiment besoin de rester
147 en lien avec lui et à partir de maintenant je veillerai à respecter ce rythme le plus possible. Je
148 tiens à aménager le temps nécessaire pour vivre pleinement ma grossesse. Il est impératif que
149 je trouve un équilibre entre les nécessités du quotidien et mon nouvel état. C'est vraiment ce

150 que je ressens profondément après cette séance. Le plaisir et le devoir de m'écouter et de
151 garder le lien avec mon bébé. En restant en présence avec moi-même, je ressens ce qui est
152 bien pour moi et le bébé. Malgré les fêtes, je vais me ménager des temps de repos, j'ai besoin
153 de temps de pause, de garder cette sensation de proximité avec moi-même et mon bébé. De
154 nous préserver et j'y ai droit. Tant pis pour les conventions. Je n'aurais jamais osé m'autoriser
155 tout ça avant, c'est depuis nos séances que je me libère des contraintes.

156 **D : Devenir mère vous change ?**

157 A : Oui, physiquement et psychologiquement, c'est tout un apprentissage, une découverte, en
158 plus chaque personne le vit différemment et justement il n'y a pas de règles et c'est dans ce
159 sens que la méthode, et surtout vous, pouvez m'aidez à savoir ce qui est bien pour moi dans
160 l'instant parce que justement la grossesse évolue et mes besoin aussi. C'est un
161 accompagnement au changement. J'apprends à repérer physiquement et mentalement ce qui
162 est bon ou pas pour moi, c'est une réalité. J'apprends à mieux me connaître et je veux
163 continuer à me former, pour moi et ma fille.

1 **ANNIE. Entretien 3 en post immédiateté, le 31 janvier 2011**

2
3 **Entretien préliminaire :**

4 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?**

5 À : J'ai fait une prise de sang concernant le diabète et suite à ça la secrétaire du gynécologue
6 m'a rappelée en me disant qu'il fallait que je récupère une ordonnance. J'étais inquiète. En fait,
7 j'ai des problèmes avec le fer et j'avais une infection urinaire. Je n'ai pas vraiment eu des
8 douleurs, mais je sentais une pression sur la vessie et du fait de ma grossesse je n'ai pas fait
9 attention. Vu mes horaires de travail je n'avais aucune possibilité pour chercher cette
10 ordonnance, je lui demandai de me l'envoyer par la poste et je l'ai reçu le lendemain. Cette
11 histoire m'a légèrement contrariée. Entre-temps j'ai appelé l'homéopathe pour lui dire que
12 j'avais une infection urinaire, il m'a pris immédiatement le soir même. En même temps
13 l'après-midi j'ai d'un coup senti que j'avais le rhume. J'étais prise, c'est venu d'un coup. La
14 chef était très compréhensive et m'a laissé partir un peu plus tôt. L'homéopathe m'a rassuré. Il
15 m'a prescrit plein de choses à prendre et m'a conseillé de venir vous voir, je lui ai précisé que
16 nous avons rendez-vous aujourd'hui. Il m'a également précisé que mon état mériterait une
17 semaine d'arrêt maladie et ce temps me permettrait de mieux profiter de la séance de ce soir.
18 Je n'étais pas très chaude sur le coût de quitter mon emploi et finalement il m'a convaincue
19 que pour le bien-être de mon bébé, le repos était important. Du coup, le week-end tout est
20 ressorti et j'avais bien raison d'accepter cette semaine de congés. La semaine prochaine j'entre
21 au septième mois de grossesse. La semaine dernière j'ai fait une échographie. J'avais peur
22 d'être impressionnée, d'être dans tous mes états et finalement j'ai l'impression qu'avec nos
23 séances j'arrive de mieux en mieux à gérer mes émotions. Avant, je crois que je n'en aurais
24 pas dormi la nuit et je me rends compte qu'au fur et à mesure de nos séances je gère de mieux
25 en mieux mon quotidien et les situations difficiles. Le médecin était très rassurant, il m'a dit
26 qu'elle allait très bien, qu'elle a de belles petites fesses, que tout va bien. Il rentrait également
27 dans des détails techniques en me disant qu'il y avait une belle artère ici. Par contre elle n'est
28 pas très grande, cependant elle grandit bien. Elle suit bien sa courbe. Je lui ai demandé
29 comment elle était positionnée et il m'a dit que ça pouvait encore changer avant
30 l'accouchement que je n'avais aucun souci à me faire. Elle avait la bouche grande ouverte Je
31 me suis vraiment surprise à lui poser des questions alors qu'avant je n'aurais jamais osé. Je me
32 sens beaucoup plus sûre de moi depuis ma grossesse mais sûrement depuis que je viens vous
33 voir. Je sens que je m'affirme. J'ose dire, je me sens plus en confiance c'est très surprenant,
34 mon entourage me le confirme. Le papa est également tout content de savoir que c'est une
35 fille car il a déjà un garçon d'un premier mariage, et qu'elle est en pleine forme. Depuis ma
36 dernière séance, je me nourris différemment j'en ai ressenti le besoin le lendemain de la
37 séance. Maintenant je prends du muesli le matin, je mange un peu plus consistant le matin par
38 contre le soir je mange beaucoup plus léger et depuis je digère beaucoup mieux et je dors
39 mieux. C'est curieux c'est une prise de conscience, en rentrant de la séance la dernière fois il
40 m'a semblé évident que je devais moins manger le soir et plus le matin, et faire une collation à
41 quatre heures, c'est apparu comme une évidence. Effectivement ça me réussit bien. Avant ça
42 me remontait la nuit quand je mangeais trop le soir. Depuis la dernière séance, nous avons
43 trouvé le prénom du bébé. Durant une méditation, c'est A. qui est venue et lorsque j'en ai parlé
44 à mon mari il a trouvé ça mignon, donc pour l'instant nous en sommes restés là. (Silence)

45
46
47
48 **Entretien post-immédiateté :**

49 **D : Pouvez vous me décrire ce que vous avez ressenti pendant la séance ?**

51 A : Holà, que du bon.

52 D : C'est-à-dire ?

53 A : Malgré mon septième mois de grossesse, je suis étonnée de ressentir autant de légèreté
54 dans mon corps. Autant par moments je sens que ça me pèse, autant durant cette séance je me
55 suis sentie légère. Ma choupette a bien aimé aussi. Je l'ai beaucoup sentie bouger. Par
56 moments j'avais vraiment l'impression d'avoir une grosse boule c'est assez impressionnant.

57 D : Comment avez-vous la sensation qu'elle aime la séance ?

58 A : J'ai la sensation qu'il y a un lien de plus en plus fort qui nous unit, je lui parle et j'ai
59 l'impression qu'elle s'exprime et répond, un peut comme avant durant la séance où on dansait
60 ensemble, il y avait une harmonie, tout glissait dans un même mouvement et cela crée un état
61 d'âme, une intensité, je suis très émue. Je suis persuadée que le bébé perçoit les humeurs de la
62 maman et inversement. Nous sommes en harmonie. J'ai également perçu de la légèreté dans
63 mes jambes, ces derniers temps je les sentais assez lourdes bien qu'elles n'enflent pas. Je suis
64 étonnée que je n'aie pas toussé, car d'habitude, quand je me couche ça ne loupe pas, je tousse.
65 J'ai la sensation d'être apaisée de ce côté-là, je respire mieux, la cage thoracique est moins
66 tendue, me brûle moins. Je ressens vraiment un bien-être, une profonde détente. J'ai
67 l'impression d'avoir plus d'espace. Mes oreilles sont débouchées et mon nez aussi. Ma tête
68 est beaucoup plus légère. J'avais la tête légèrement lourde je suppose à cause de mon rhume.
69 Je sentais au départ que j'étais bien tendue. J'avais du mal à rester présente quand vous étiez
70 aux jambes, je ne me sentais pas concernée, je sentais mes os durs, je sentais une résistance.
71 J'avais un peu de mal à me relâcher.

72 D : Avez-vous senti le moment du relâchement ?

73 A : Oui, petit à petit j'ai senti mon corps se détendre et retrouver des sensations agréables.
74 Ça c'est précisé lorsque vous étiez aux genoux. Mes lombaires me font moins mal. Je me sens
75 posée. A partir de ce moment, je sentais du mouvement vraiment partout du haut en bas, très
76 global, je me sens entière. C'était très goûteux, doux, agréable, reposant.

77 D : Avez-vous senti de la chaleur ?

78 A : Oui, surtout dans le bas du corps, en haut j'ai senti du froid dans les mains. J'avais la
79 sensation de quelque chose de bloqué qui se remet en fonction et du coup mes mains se sont
80 réchauffées.

81 D : Avez-vous eu des pensées ?

82 A : Non pas vraiment, j'essayais de me détendre, d'être le plus présente avec vous et le bébé.

83 D : Psychiquement percevez-vous une différence ?

84 A : J'ai la sensation d'être moins fatiguée. Je n'avais pas conscience d'autant de fatigue. Là ça
85 va bien, j'ai l'impression d'avoir récupéré. J'ai l'impression que ma tête est plus claire. Mes
86 préoccupations ont disparu, je me sens moins flagada, je dirai que j'ai plus d'en train. Je
87 ressens une vraie légèreté, un pétilllement. Je ressens également que j'aurais besoin de repos.
88 J'ai réalisé que ma fille se trouvait beaucoup plus du côté droit et habitait beaucoup moins le
89 côté gauche je vais dorénavant y prêter attention et refaire les exercices qu'on a vu ensemble.
90 J'espère que maintenant je vais avoir un petit peu de temps pour préparer la venue de bébé. En
91 plus c'est les soldes et ce serait bon d'en profiter. J'ai réalisé que je ne sors plus beaucoup car
92 le soir quand je rentre du travail je suis fatiguée. Là maintenant, j'aurais vraiment envie de
93 faire des choses et de bouger. Je sens que j'ai du punch. Là, je ressens beaucoup mieux la
94 présence de mon bébé. Elle bouge bien, j'ai l'impression qu'elle apprécie beaucoup les
95 séances tout comme moi. Je lui ai dit que nous allions voir Doris ce soir. Depuis la dernière
96 séance je m'adresse beaucoup plus à elle je lui parle.

97 D : Ça se manifeste comment le fait qu'elle apprécie les séances ?

98 A : J'ai déjà remarquée qu'elle réagit à certains sons, certaines musiques et durant la séance
99 c'était flagrant, elle réagit au mouvement interne que je ressens qui est comme une lente
100 coulée de lave, c'est comme si elle bouge en même temps que moi, elle participe, on se laisse

101 glisser dedans, c'est comme un langage avec des sensations corporelles de plénitude, de
102 chaleur, d'amour, de vie, de sérénité.

103 **D : Pouvez vous reproduire les conditions pour retrouver ces sensations chez vous ?**

104 A : Ce n'est pas avec la même intensité, ici c'est comme amplifié, plus intense peut-être parce
105 que je suis en confiance, j'ose plus, je suis rassurée, il y a également le lieu qui est important.
106 Je me sens à l'aise ici et il y a votre présence.

107 **D : Chez vous disposez-vous d'un endroit où vous vous sentez bien ?**

108 A : Oui, j'ai bien envie de préparer la chambre du bébé dans cette ambiance et d'habiter la
109 pièce avant son arrivée, c'est vrai que je peux déjà méditer dans cette pièce et créer les
110 conditions pour retrouver cette présence. Je pourrais même faire participer le papa.

111 **D : Avez-vous eu des pensées durant la séance ?**

112 A : Ah oui, à un moment j'ai repensé à mon histoire avec mon ancien employeur, c'est
113 remonté à la surface quand vous étiez aux épaules et je me suis dit qu'il fallait que je parle
114 avec mon avocat pour lui demander combien de temps franchement ça allait durer, car je crois
115 qu'à un moment donné on peut dire stop. Bien sûr il faut être sûr de soi et dire que c'est la
116 dernière fois que l'on statue, je vais lui redemander. Autant j'y pensais plus et là c'est revenu
117 et là il faut faire quelque chose, ce doit être la fin avant la naissance de la petite. Cette chose
118 appartient au passé. Ça commence à être long pour moi. Je n'ai plus du tout envie de me
119 replonger là dedans. J'ai plus envie, il faut que je fasse quelque chose. Ça coûte cher en plus.

120 **D : Avez-vous autre chose à rajouter ?**

121 A : Je sens également que je vais avoir du mal à retourner au boulot, je me sens complètement
122 déconnectée. La dernière semaine était hyper intensive, je semblais en pleine forme, toujours
123 en train de courir, d'ailleurs mes collègues me faisaient la réflexion, mais finalement si je
124 m'écoute je suis fatiguée, la preuve j'ai eu cette grippe. A la prise du crâne, une pensée est
125 venue spontanément durant la séance c'est que j'ai envie de finir ce que j'ai commencé pour
126 être sûre de partir tranquille, mais je n'ai plus envie de m'impliquer dans quelque chose de
127 nouveau que je ne vais pas pouvoir mener à terme. J'ai besoin de me préparer à être mère, j'ai
128 déjà un pied dedans. J'ai de moins en moins envie de m'investir à l'extérieur. Mon frère s'est
129 proposé pour m'aider à finir la chambre du bébé. A un moment, je ressentais la peine que
130 j'éprouve pour mon frère, il n'est pas très bien, je crois que ça m'a perturbé, je ne m'en
131 rendais pas compte, il doit vendre sa maison car son copain a contracté à son insu de
132 nombreuses dettes. Je vais lui proposer de contacter mon avocat, ça m'est venu tout à l'heure,
133 comme quoi pendant les séances, souvent sans rien demander, j'obtiens des informations
134 importantes. Je pense que c'est lié au fait que je prends le temps de laisser venir les
135 informations alors que si je réfléchis ce n'est pas pareil, je n'obtiens pas les mêmes infos. Là
136 j'ai l'impression que ça vient de l'intérieur et c'est comme une certitude, je peux m'appuyer
137 dessus, c'est comme si je voyais les situations avec plus de lucidité et de distance, je ne suis
138 pas collée aux émotions je peux prendre de la distance et voir la situation autrement, c'est
139 nouveau aussi.

140 **D : Avez-vous la sensation d'avoir une progression depuis le début des séances ?**

141 A : Oui, au début de ma grossesse je ne sentais pas trop, par contre il y a eu un gros progrès la
142 séance dernière déjà, où plutôt, il y a deux séances où vous m'avez mise en contact avec mon
143 bébé c'était un moment inoubliable de grande émotion où j'ai vraiment pris conscience de ma
144 grossesse au sens physique à travers des sensations internes très fortes. Avant je n'arrivais pas
145 à sentir où elle était, je ne pouvais qu'imaginer, je ne savais pas ce que ça voulait dire sentir
146 son bébé, je ne me rendais pas compte que ce que je sentais c'était la petite, c'était une vraie
147 révélation. A partir de ce moment, il y a eu d'énormes progrès les sensations sont de plus en
148 plus fortes et précises, je ressens dans tout le corps. C'est que du bonheur, je suis très
149 confiante pour mon accouchement les séances me préparent bien, elles me mettent en
150 confiance, j'apprends à mieux me ressentir et mieux sentir mon bébé et comme ça je ressens

151 mieux ce qu'il me faut pour être bien. Je suis en confiance, je me sens accompagnée. Je sens
152 que si je reprenais mon travail demain se serait trop tôt, j'ai besoin de récupérer encore je l'ai
153 bien senti pendant la séance j'en parlerais demain à mon médecin, je vais me préserver. Je me
154 réjouis de revenir bientôt, nos RDV sont important pour moi, j'attends toujours avec
155 impatience car je sais que je vais apprendre pleins choses sur moi et mon bébé. J'ai vu S., la
156 sage femme que vous m'aviez recommandée, elle est super, le courant est tout de suite passé
157 et je me suis inscrite à ses cours de massage pour bébé, vous me donnez en plus toujours de
158 bons conseils et adresses, c'est important pour moi et le bébé, je vous remercie. Je me sens en
159 confiance pour accoucher. Au Hasenrein il y a des chambres d'accouchement « nature » où la
160 maman à la possibilité d'accoucher comme elle le sent, dans l'eau, assise etc.

161 **D : Pouvez-vous préciser : « je vais apprendre pleins choses sur moi et mon bébé. »**

162 A : Oui, vous me donnez toujours de bons conseils, en me parlant de votre expérience de
163 mère, quand je vous pose une question pratique concernant la grossesse ou l'accouchement ou
164 le rôle de maman, où vous avez toujours de bonnes adresses comme la sage femme. Ensuite à
165 chaque séance je découvre des choses sur moi, des nouvelles sensations, des réponses à mes
166 questions qui me viennent soit pendant la séance ou pendant l'entretien. J'apprends à me
167 relâcher, physiquement et dans ma tête, j'arrive avec des préoccupations et je ressors bien,
168 apaisée, à ressentir mon bébé, à repérer mes tensions.

1 **ANNIE. Entretien 4 en post immédiateté du 9 mars 2011**

2
3 **Entretien préliminaire :**

4 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?**

5 A : Aujourd'hui c'était ma dernière journée de travail, je ne l'ai su que hier. C'était une
6 grande surprise. Je suis allée faire ma dernière écho, celle du 8^{ème}. Tout allait bien, elle a tout
7 mesuré et m'a dit qu'elle grandit mais qu'elle n'est pas très grosse et qu'il me faudrait du
8 repos, ne plus travailler. Elle avait l'air sérieuse et assez ferme dans ses propos. Elle m'a
9 demandé jusqu'à quand est ce que je compte travailler, je lui ai répondu qu'en Suisse on
10 travaille jusqu'à la fin. Elle m'a dit qu'elle n'était pas d'accord que c'est trop risqué, que j'ai
11 besoin de repos pour quelle puisse grandir. Il faudrait qu'elle prenne au moins 500 gr par mois
12 et là elle fait 1,400 kg et il faudrait quelle prenne encore 500gr par mois si j'arrive à terme.
13 J'étais très paf et surprise quand même, je ne m'y attendais pas si vite. Dr Perrut, m'aurait
14 arrêté dans 15 jours, j'ai RDV, j'ai commencée à négocier pour travailler au moins jusqu'à la
15 fin de la semaine. Je voyais tous mes dossiers en cours, ma remplaçante Claudia n'est pas
16 encore au courant, je voulais tout préparer. C'est pas grave, je vais travailler à la maison pour
17 finir, de toute façon je vais devoir y retourner pour rapporter mes affaires, je ne vais pas
18 garder mes dossiers chez moi. Elle m'a laissée deux jours pour m'organiser rendre les clefs et
19 tout et donc je suis fatiguée aujourd'hui car je voulais terminer le travail en cours pour quitter
20 sereinement le travail et enfin me consacrer à la préparation de la naissance du bébé car
21 finalement, j'ai encore plein de choses à organiser et acheter, ma valise n'est pas prête. Je me
22 sens soulagée, car je sens bien que je suis fatiguée, j'avais une journée d'enfer, même si
23 j'étais plus ou moins seule au bureau, j'avais franchement du mal. Mes collègues étaient super
24 gentils avec moi. Lorsque je leur ai annoncé que je restais à la maison, elles m'ont vraiment
25 rassurée, une collègue qui m'a raconté que lorsqu'elle a accouché son fils avait 900 g que
26 maintenant on ne voit plus rien, tout va bien. Bon je veux bien, mais je préfère savoir que ma
27 fille a un poids normal. C'est sûr que lorsque je parle de ma grossesse au travail chacune se
28 rappelle le sien et me le partage, mais bon, elles ont bien compris. Même si je fais pas grand-
29 chose tout me fatigue, il y a les trajets, j'ai pris 10 kg et tout. Ça fait un moment que je n'avais
30 plus vraiment la tête au travail, je suis ailleurs. Maintenant je vais pouvoir me poser et je crois
31 que les choses sont bien faites car la séance tombe juste bien le dernier jour de travail. Je vais
32 pouvoir bénéficier de ses bienfaits à partir de demain. J'ai du mal à réaliser ce qui m'arrive.
33 J'ai failli vous appeler pour décaler le rendez-vous car je ne pensais pas pouvoir être à l'heure
34 avec ce que j'avais à finir et puis finalement je me suis dit que la séance était plus importante
35 que le reste et qu'il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas. Pour rien au monde je crois que
36 je louperai une séance.

37 **D : C'est vraiment des bonnes nouvelles !**

38 A : Oui, je ne m'y attendais pas. Une collègue m'a dit que ma gynéco mettait difficilement en
39 congé les femmes enceintes et donc je ne m'y attendais pas du tout. Je comptais sur le docteur
40 P., c'est pourquoi j'étais aussi surprise. Dans 15 jours je dois repasser chez la gynéco pour
41 voir si elle a grossi, en même temps elle va me faire un doppler pour cette histoire de
42 circulation dans les jambes. De toute façon après chaque séance je me rends compte que le
43 côté gauche est plus dense, ou dans la sensation plus lourd que le côté droit. C'est également
44 le côté que vous allez spontanément traiter à chaque séance. Je vais démarrer mes séances de
45 préparation à l'accouchement le 23 mars, les cours durent 3 heures. Je suis relax par rapport à
46 l'accouchement, ce n'est pas vraiment ma préoccupation. J'espère que ces cours ne vont pas
47 me stresser, de toute façon, si c'est le cas, je viendrai vous voir. Le gynéco m'a dit que le bébé
48 a déjà la tête en bas, j'espère qu'elle ne va pas se retourner avant l'accouchement, il m'a dit
49 que c'est rare. J'ai également assisté au cours de Sylvie R. sur la façon de porter les bébés
50 avec le foulard, c'est la sage-femme que vous m'avez recommandé qui l'a fait, c'était

51 vraiment sympa. Voilà, c'est aussi ce que j'aime bien chez vous c'est que je peux discuter de
52 tout et en plus je suis toujours bien conseillée. J'ai la sensation d'avoir un appui, un repère.
53 J'en ai profité pour prendre rendez-vous avec elle pour les séances de massage pour bébé.
54 Comme vous me l'aviez dit, elle donne effectivement des cours à l'hôpital, mais je préfère la
55 voir tranquillement chez elle comme vous me l'aviez conseillé. Ah oui ! La dernière fois, le
56 lendemain de la séance, j'ai pris rendez-vous chez le coiffeur, j'avais du peps et j'avais envie
57 d'être une belle maman, j'ai changé la couleur de mes cheveux, je me sens jeune et le gris me
58 vieillissait.

59 **D : Oui j'ai remarqué le changement, je trouve qu'effectivement ça vous rajeunit, c'est la**
60 **séance qui vous a donnée l'impulsion ?**

61 A : Merci, oui, je me sentais plus en forme, vitalisée, plus heureuse, envie de passer à l'action.
62 Depuis qu'on en a parlé la dernière séance, j'ose parler à mon bébé. Je ressens le besoin de
63 prendre soin de moi. Intérieurement et extérieurement ?

64 **D : Pouvez vous préciser ?**

65 A : Ben, j'avais envie de m'occuper de moi, je le faisais aussi avant ma grossesse, vous me
66 connaissez, mais là ça venait de l'intérieur et non pas « parce qu'il faut » ou pour plaire, une
67 impulsion. C'était pour moi, du pétitement et envie que mon extérieur soit à l'image de mon
68 intériorité. J'ai changé de couleur de cheveux, j'ai acheté des habits. Je me sentais belle. C'est
69 quelque chose que je n'avais pas encore vécu. J'aime la vie et la vie en moi. C'est très
70 agréable. Ah oui, depuis la dernière séance je n'ai plus de remontées acides le soir. Avant
71 c'était un peu pénible, en me couchant le soir j'avais des remontées acides et le soir même de
72 la séance plus rien. Depuis je fais également attention quand je monte les escaliers, je fais
73 comme vous m'aviez montré, je déroule mon pied et ça me fait du bien, je me sens plus
74 souple et moins engorgée. J'ai quand même pris 10kg et tout devant, je pense que ça doit
75 comprimer au niveau de là (elle montre l'arcade crurale). Je commence à avoir du mal à me
76 mouvoir au lit. Parfois je me réveille parce que j'ai mal, alors je me tourne et ça va mieux.

77 **D : Vous en avez parlé à votre gynéco, ce n'est pas des contractions ?**

78 A : Je ne sais pas je le dirais au Dr P.

79 **D : Ok**

80 A : Aujourd'hui c'était une journée pénible, du fait que je savais que c'était la dernière,
81 c'était d'autant plus dur. Je me levais tous les jours à 6h du matin et chaque jour qui passe j'ai
82 envie de dormir de plus en plus longtemps. Je ferais des siestes. J'ai beaucoup de moments où
83 je me sens d'un coup épuisée et je vous raconte pas quand il s'agit de monter des étages je
84 suis vite épuisée. Le fait d'être sur le dos, je ronfle, alors il me souhaite bonne nuit et me fait
85 un bisou. Au début je ne comprenais pas pourquoi il me souhaitait une bonne nuit et lorsque
86 je lui ai demandé c'est là qu'il m'a dit que je ronfle. Par moments j'ai également des
87 difficultés à respirer.

88

89 **Entretien en post-immédiateté :**

90 **D : Pouvez vous me décrire ce que vous avez ressenti ?**

91 A : Comme à chaque séance c'est du bonheur, j'ai bien senti ma puce bouger. Je me disais et
92 je lui disais intérieurement que je m'excusais auprès d'elle de l'avoir un peu bousculée ces
93 derniers temps, je ne lui parle pas au boulot, je n'ai pas le temps, en plus elle ne doit rien
94 comprendre comme je parle anglais ou allemand et le soir en rentrant, je suis fatiguée. Le
95 week-end ne suffit même plus à récupérer. Je me rendais bien compte que je ne tiens plus cinq
96 jours d'affilée. Durant la séance j'ai ressenti effectivement la fatigue, ce besoin de me poser,
97 de respecter mon rythme et ce besoin de m'occuper d'elle et de moi. Je suis contente que ce
98 soit la gynéco qui m'a mise en arrêt, si c'était le médecin traitant j'aurais eu des scrupules
99 face à mes collègues. Chaque fois que je viens chez vous, je me sens me rapprocher d'elle,
100 d'être plus intime avec elle, de sentir notre fusion très forte, d'avoir envie de lui consacrer

101 plus de temps. D'être présente avec elle, de sentir sa présence et alors je ressens qu'on est en
102 harmonie, qu'une complicité s'installe. Le lien se renforce. Le fait d'être plus présente à moi-
103 même me rapproche d'elle, je ressens mieux sa présence et je dialogue avec elle. J'ai bien
104 senti le mouvement du bébé aujourd'hui. Lorsque je viens chez vous les sensations sont
105 amplifiées, c'est plus intense et c'est toujours très émouvant. Je développe une nouvelle
106 attention et mon regard est dirigé vers des sensations ou des endroits de moi que je ne
107 soupçonnais même pas

108 **D : Pouvez-vous me donner un exemple ?**

109 A : Je trouve que je suis de plus en plus présente. Lorsque vous me suivez, je me sens plus
110 impliquée, j'ai l'impression de mieux participer, par exemple lorsqu'il y a une immobilité, ou
111 des tensions, par moments je peux par la volonté relâcher quelque chose de moi. Je ressens
112 plus de détails par exemple lorsque vous étiez sur mes orteils, j'ai eu des sensations que je
113 n'avais encore jamais eues, je les sentais faire partie de moi et je sentais une résonance dans
114 ma tête, à vrai dire, mon front s'est relâché, j'avais l'impression qu'il s'ouvrait, s'allégeait et
115 ça fait du bien, en même temps c'est comme si on avait allumé la lumière. D'ailleurs j'ai
116 ouvert les yeux pour voir s'il y avait plus de lumière, et non, c'était bien à l'intérieur de moi
117 que ça se passait. Le travail sur la vascularisation m'a vraiment soulagé, mes jambes sont
118 tellement légères, ça a même permis de libérer mon ventre, j'avais l'impression qu'il
119 s'ouvrait, comme si je libérais de l'espace à mon bébé. C'est marrant parce que des fois à ce
120 moment là, j'avais la sensation qu'elle étirait son pied, c'était légèrement sensible et du coup
121 on voyait une bosse dans mon ventre, c'est comme si elle me disait oui, oui encore, fait moi
122 de l'espace. Souvent j'observe comme des vagues sur mon ventre, j'ai l'impression qu'elle
123 fait des parties, une boum en tout cas, je suis convaincue qu'elle est heureuse. Je sens
124 également qu'elle se prépare à venir et je me réjouis de la voir en vrai. Mon dos est plus
125 relâché.

126 **D : Comment dialoguez-vous avec elle ?**

127 A : Avec la parole comme avant je lui parle, soit à voix haute et avec les caresses sur mon
128 ventre, ou en faisant du mouvement avec elle, nous vivons de véritables danses ensemble.

129 **D : Les séances vous aident elles à être plus présente chez vous ?**

130 A : Oui, quand je prends du temps pour méditer, je retrouve cet état de présence qui fait que je
131 rentre plus facilement en communication avec elle, ou le soir avant de m'endormir. C'est
132 d'ailleurs les moments où elle se manifeste le plus. Je sais qu'elle réagit à ma voix, ou lorsque
133 je fais mes mouvements sensoriels. Moi-même je suis plus attentive à ce qui se passe en moi,
134 je me sens plus ancrée, plus solide dans mes jambes, je ressens plus facilement mes tensions
135 physiques par exemple quand je contracte mes épaules et quand je m'en rends compte je peux
136 relâcher plus facilement, avant je ne me rendais même pas compte de mes tensions, juste
137 quand j'avais mal.

138 **D : Avez-vous ressenti d'autres choses ?**

139 A : Oui, j'ai senti mon côté gauche plus dur au niveau des jambes, le travail vasculaire m'a
140 beaucoup soulagé. Je me sens toute légère. J'ai plus de volume, j'ai l'impression que mes
141 contours sont plus larges, plus aérés. Je respire mieux. J'ai bien chaud partout, j'avais un peu
142 froid en arrivant. (Sourire) je me suis dit pendant la séance que j'avais envie de faire les
143 magasins et d'acheter ce qu'il faut pour la naissance. Je sens qu'il est temps que je prépare sa
144 venue. Je me suis vue en train de peindre des tableaux pour sa chambre, j'ai eu 2 ou 3 idées
145 lorsque vous étiez au crâne, je me réjouis d'avoir du temps pour peindre. Je me demandais si
146 la nuit j'allait, est-ce qu'il faut que j'allume la lumière ?

147 **D : Vous faites comme vous sentez, non ?**

148 A : Oui c'est vrai, je n'ai pas à m'inquiéter maintenant. J'ai ressenti beaucoup d'amour pour
149 mon bébé, la vie, c'est magique. Je me réjouis de la voir. J'ai ressenti plein de douceur, de
150 tendresse. Je me sens épanouie. Je réalise combien ce bébé prend de l'espace physiquement et

151 mentalement aussi. Je m'y attache de plus en plus. Je me sens bien axée en harmonie. J'ai
152 bien senti le biorythme à la fin dans un mouvement haut-bas comme une douce respiration
153 apaisante. J'ai vraiment envie de m'écouter, il me reste 2 mois j'ai le temps. Je sens bien que
154 je ne dois pas faire de programme mais m'écouter et prendre soin de ce temps, ça je l'ai bien
155 ressenti durant la séance. Je dois faire confiance à ce que je ressens. Me faire confiance.

156 **D : Vous l'avez ressenti comment ?**

157 A : C'est une pensée qui émerge à un moment pendant la séance comme une évidence, sans
158 qu'on la cherche, c'est différent du mental. Ça me met en harmonie avec moi. C'est génial ça
159 fait du bien, cette séance arrive au bon moment, le dernier jour de travail. Je vais bien pouvoir
160 en goûter les effets les jours qui suivent. Je suis contente que vous ayez pu me suivre durant
161 toute ma grossesse, je considère que c'est un privilège pour les deux. A chaque séance, je me
162 dis que j'ai de la chance. J'ai exactement ce dont j'ai besoin. Je me sens bien accompagnée et
163 cela me rassure. Je n'ai aucune inquiétude pour l'avenir quoi qu'il arrive, je sens que je vais
164 pouvoir gérer. J'ai de plus en plus confiance en moi et dans la vie. Ma mère aussi se prépare à
165 l'accueillir, elle a fait tricoter des chaussons un petit bonnet par des dames du home, ils sont
166 tout blancs, c'est tout mignon parce qu'on voit que c'est fait maison, j'aime bien. Moi je ne
167 sais pas quoi acheter, au mois de mai je ne sais pas quel temps il fera, je dois acheter du
168 chaud, du froid, je ne sais pas. J'ai pris des grenouillères en velours c'est bon non ?

169 **D : Oui on en a toujours besoin, en plus c'est très pratique, personnellement j'ai toujours
170 préféré celles en velours lisse, elles sont plus douces.**

171 A : est-ce qu'il faut des bodys en coton ou pas ?

172 **D : C'est presque indispensable s'il fait froid on les mets en dessous de la grenouillère et s'il
173 fait chaud on peut les laisser comme ça.**

174 A : Une dame chez le coiffeur, elle était kiné d'ailleurs, me disait que les bébés étaient
175 toujours en hypothermie contrairement à ce que pensent les mamans et du coup elles ne les
176 habillent pas assez. Ils sortent du ventre qui a 37° et il faut quand même des petits chaussons
177 et des bonnets.

178 **D : vous verrez quand elle sera là, faites-vous confiance, sentez ses petites mains et pieds, je
179 pense qu'il faut comme pour nous, savoir enlever des habits et savoir les remettre en fonction
180 du temps et de l'état du bébé.**

181 A : oui c'est vrai, là j'anticipe et en fait j'improviserai sur place.

182 **D : Avez-vous des choses à rajouter ?**

183 A : Non, juste à un moment j'ai ressenti de la tristesse pour mon frère qui est en phase de
184 séparation d'avec son compagnon. Il veut prendre du recul. Il sait très bien que son
185 compagnon ne changera pas. En plus sa mère les a vraiment mis dans la merde et ne les aidera
186 pas du tout. De toute façon il ne veut pas lui devoir quoique ce soit. C'est une histoire de fou.
187 Il essaye de vendre la maison pour pouvoir se trouver un appart, ils ont des visiteurs mais rien
188 de concret. J'ai du mal à réaliser quand même.

189 **D : Vous l'avez ressenti comment cette histoire en vous ?**

190 A : J'y ai repensé lorsque vous étiez au diaphragme (elle montre l'endroit du diaphragme) et
191 j'ai ressenti de la peine pour lui, je sentais que son histoire m'affectait. Lorsque j'en ai pris
192 conscience, le diaphragme s'est relâché. J'ai dit à P. (son mari) que j'en veux à C. et en même
193 temps, je ne lui en veux pas, je ne sais pas comment le dire mais c'est vrai qu'en même temps
194 que de la tristesse je percevais aussi de la colère. Pourtant c'est compulsif, il est malade et il
195 ne se rend pas compte, parfois il dit à B. (son frère) mais pourquoi tu fais attention à ceci ou
196 cela, il ne réalise pas. Mon frère ne veut pas que je l'aide financièrement, je lui ai donné
197 l'adresse de mon avocat et des organismes financiers qui s'occupent de ces choses là, parce
198 que c'est inadmissible que des organismes financiers acceptent autant de prêts avec des taux
199 d'intérêts aussi élevé. J'ai entendu qu'on en parle de plus en plus dans des émissions à la télé

200 ou la radio, il y a même une association qui aide. J'ai du mal à comprendre qu'il soit autorisé
201 à faire autant de prêts.

202 **D : Ça vous fait quoi d'en parler maintenant ?**

203 A : Je sens que c'est encore très émotionnel, ça me serre au niveau du cœur, mais je peux en
204 parler sans pleurer, ce qui est nouveau, et je m'autorise à vivre cette colère aussi. Je sais
205 qu'elle fait partie de moi pour le moment. Là je peux relâcher mon diaphragme mais ça me
206 demande un effort, mais c'est possible. Avant j'étais en colère sans pouvoir la situer dans mon
207 corps et donc agir dessus, j'étais collée à mes émotions, maintenant je localise l'endroit de
208 moi qui est touché, se crispe et je peux le relâcher en étant présente à mes sensations
209 corporelles. En fait, maintenant je peux en parler, et une partie de moi observe ce qui se passe
210 dans mon corps. En fait je prends de la distance face à ce que je raconte et je suis présente à
211 moi-même. Je ne suis pas que de la colère ou de la tristesse mais elles font partie de moi et me
212 créent des effets en moi que je suis capable d'identifier. Là maintenant je me sens bien axée,
213 solide. Je sens que je vais avoir du temps devant moi, que je dois m'écouter dans ce que je
214 peux faire au jour le jour. Je vais devoir m'adapter, je sais que je peux prendre du temps. Je ne
215 vais pas faire de programme. Je vais prendre soin de nous deux. Ça fait du bien ! Cette séance
216 tombe à merveille. La dernière écho, j'avais l'impression de bien la voir, qu'elle me regardait,
217 qu'elle avait des cheveux, c'était pas l'écho en 3D, je ne la trouve pas super, c'était la
218 normale. P..... a senti la même chose. Je vous la montrerais la prochaine fois. Je suis
219 tellement bien que je n'ai pas envie de me relever.

220

221

222 **Guide d'entretien de recherche de la dernière séance**

223 **D : Si vous deviez recommander la SPP à quelqu'un de votre entourage, quels points mettriez**
224 **vous en avant ?**

225 A : Ca fait du bien, on est transformé en sortant de chez vous.

226 **D : Pouvez vous préciser ce que vous entendez par transformé ?**

227 A : On n'a plus de soucis, on est détendu, on a des réponses à ses questions, les douleurs
228 disparaissent, vous donnez toujours de bons conseils, en plus des exercices simples à faire
229 chez soi.

230 **D : Selon vous, sur quoi la SPP est elle efficace ?**

231 A : Holà ! Elle est efficace pour beaucoup de choses. Je dirais que la 1^{ère} fois que je suis
232 venue, c'était parce que je n'étais pas bien du tout après ma chute en roller et personne ne
233 trouvait ce que j'avais. Je n'étais pas bien du tout, ni physiquement, ni psychiquement. Vous
234 m'avez retapé sur tous les plans. En plus je me sens bien suivie avec ma grossesse. Ma
235 choupette aime bien aussi, je lui ai dit qu'on allait voir Doris ce soir.

236 **D : Pour quel type de personne recommanderiez vous la SPP ?**

237 A : C'est difficile à dire parce que je pense que ça peut faire du bien à plein de gens, mais je
238 crois qu'il faut quand même être ouvert d'esprit, je vois bien qu'il y a des gens qui n'y croient
239 pas et d'autres à qui je peux en parler. Par exemple pour M....., ma belle sœur et mon beau
240 frère et ses enfants il n'y avait pas de problème, ils ont vu l'avant et l'après chez moi en plus
241 ils sont ouvert dès le départ. Par contre je ressens que certains collègues sont réticents parce
242 que ce n'est pas reconnu et non remboursé. D'autres n'ont pas envie de se remettre en
243 question.

244 **D : Si vous deviez résumer votre appréciation de la SPP en une phrase, que diriez vous ?**

245 A : C'est difficile, il y a tellement à dire (silence). C'est super ça sert à tout aussi bien
246 physiquement que psychiquement.

247 **D : Au-delà de la technique, quelle est selon vous la place de la personne qui pratique, quel**
248 **est son rôle ?**

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

249 A : Elle est très importante, je me vois mal aller chez quelqu'un d'autre, notre relation est
250 importante, vous connaissez plein de choses sur moi, ma vie, c'est une question de personne,
251 de confiance. Il faudrait vraiment que je déménage loin pour aller chez quelqu'un d'autre. En
252 plus j'aime bien vous apprenez toujours, on sent que vous êtes passionnée par ce que vous
253 faites et que vous n'appliquez pas juste une technique. Je me sens toujours bien accueillie,
254 non jugée, vous êtes toujours optimiste, de bon conseil, vous n'imposez rien. Vous êtes
255 reposante, le lieu est calme et agréable, c'est du bonheur de venir.
256

1 **ANNIE. Entretien 5 en post immédiateté du 27/06/11**

2 **Accouchement : A. est née le 31 mars à 1h25**

3
4
5
6 **D : Selon vous, sur quoi la SPP est-elle efficace ? Est ce que les dernières séances avant**
7 **l'accouchement vous ont aidées ?**

8 A : Dans mon cas précis je dirais pour la préparation à l'accouchement et le suivi de
9 grossesse. Elles m'ont aidée pour A. et moi. Ça m'a permis de sentir mon bébé éveillé et
10 surtout d'en prendre conscience. Je l'ai senti bouger la première fois durant une séance et j'ai
11 ainsi vraiment pu prendre conscience que j'étais enceinte qu'il y avait de la vie en moi. J'ai
12 également pris conscience de certains endroits du corps qu'elle n'explorait pas et avec votre
13 aide on a exploré tout l'espace du ventre, en haut, en bas, en arrière, en avant, c'était surtout
14 flagrant lorsque au début elle était toujours du même côté et puis comme elle explorait tout
15 l'espace disponible à droite et à gauche après les séances. Ça m'a également permis de bien
16 avancer dans ma grossesse très sereinement.

17 **D : C'est-à-dire ?**

18 A : A chaque séance je découvrais quelque chose de nouveau sur moi ou le bébé. J'ai passé
19 une grossesse normale jusqu'au 8^{ème} mois et je suis persuadée que les séances y sont pour
20 quelque chose dans la mesure où je sens que ça me fait du bien, je ressors de chaque séance
21 très sereine. Je ressens que tout va bien. Je retrouve du volume, je me sens grandie, heureuse.

22 **D : Malgré le fait que vous ayez accouché en avance et par césarienne ?**

23 A : Oui, A. n'avait que 5 semaines d'avance, ce n'était pas vraiment une grande prématurée.
24 J'étais très sereine par rapport à l'accouchement. C'est vrai que je m'attendais à accoucher
25 normalement et j'entendais parler de césarienne. C'était un drame pour moi au départ
26 d'accoucher par césarienne. En fait j'avais peur que lorsqu'on m'endorme et qu'à mon réveil
27 on me la présente, j'avais peur de ne pas savoir que c'est mon bébé, de ne pas la reconnaître.
28 J'ai passé une nuit en observation. Le problème est que chaque fois que j'avais des
29 contractions le cœur du bébé avait du mal à récupérer, c'était ça le souci. Le lendemain ça
30 n'allait pas mieux, enfin, par ça n'allait pas mieux, je voulais dire qu'il y avait toujours le
31 même problème au niveau de la récupération cœur du bébé. Et en fin de journée ils ont décidé
32 de me descendre en salle d'accouchement à ce moment-là je leur ai précisé que je ne voulais
33 pas de césarienne. J'ai encore discuté longtemps avec la sage-femme homme qui a encore
34 discuté avec le médecin. Il m'a dit qu'on allait essayer de provoquer l'accouchement
35 artificiellement. Il s'agissait surtout de faire une simulation pour voir comment elle allait
36 réagir. On voyait très nettement que le bébé était en difficulté. Entre-temps j'ai perdu les
37 eaux, mais le col n'était pas ouvert, c'est à ce moment précis que j'ai senti que j'étais prête
38 pour la césarienne. C'est moi qui ai fait traîner les choses et pourtant j'étais contente car j'ai
39 su ressentir quand j'étais prête et c'est très important pour moi d'avoir appris grâce à la
40 méthode à m'écouter me faire confiance et prendre le temps, faire le deuil très rapidement de
41 mon projet de naissance finalement d'un accouchement normal. Après tout s'est enchaîné, ce
42 qui est exceptionnel c'est que P..... a pu entrer dans la salle d'opération. Il est resté avec
43 moi et m'a tenu la main. J'ai su dire que je voulais qu'on soit tous les deux pour l'accueillir.
44 Une infirmière me tenait la tête c'était très rassurant. J'ai eu une rachis anesthésie je n'étais
45 pas endormie, j'ai ainsi pu voir tout de suite A.. J'étais vraiment rassurée. Ils me l'ont enlevé
46 tout de suite après. C'est un moment très émouvant. Finalement je garde un très bon souvenir.
47 Elle était toute recroquevillée avec sa cire. Je ne pouvais pas trop bouger et en plus j'avais le
48 masque, et j'ai demandé à P..... de me l'enlever pour que je puisse l'embrasser. Le
49 lendemain j'ai eu la même peur de ne pas la reconnaître, mais comme elle était en couveuse et

50 seule dans la pièce il n'y avait aucun souci et j'ai reconnu tout de suite ma chair. On s'est
51 regardé et c'est comme si on se reconnaissait tout de suite.

52 **D : Si vous deviez recommander la SPP à quelqu'un de votre entourage, quels points**
53 **mettriez- vous en avant ?**

54 A : Il y en a beaucoup, j'ai déjà recommandé la méthode à plein de monde qui sont venu
55 comme M..... et les autres. Je leur explique que ce n'est pas seulement un massage agréable
56 du corps très doux mais qu'en plus il y a la parole qui a sa place, en fait c'est une méthode qui
57 s'occupe à la fois du corps et de l'esprit. Pour moi ça a été un remède miracle. On apprend à
58 mettre des mots sur ce que l'on ressent et ça aide par rapport aux problèmes que l'on a. Vous
59 aidez à rendre conscient ce que l'on ressent. Vous arrivez à détecter ce qui ne va pas, un
60 manque de globalité, de vitalité et à le réparer ce qui permet de se retrouver, de trouver des
61 solutions à nos problèmes. Soit la réponse vient toute seule sous forme de pensée ou elle murit
62 et vient entre 2 séances ou plus tard ou c'est en discutant avec vous, c'est comme ça qu'on
63 comprend quelque chose ou qu'on trouve la solution ensemble.

64 **D : Avez-vous l'impression d'être influencée ?**

65 A : Non, tout au plus d'être interpellée dans des endroits que je ne connaissais pas. Par
66 exemple apprendre à sentir lorsque ma tête ou mes pensées ne sont pas accordées. Prendre
67 conscience que mon bébé n'explore jamais un espace dans le ventre c'est énorme.

68 **D : Sur quoi est- elle efficace ?**

69 A : Vous arrivez à soulager une souffrance physique. C'est une solution par rapport à
70 beaucoup de problèmes de santé physique et psychologique, elle agit sur le corps, l'esprit, la
71 psychologie pour comprendre les problèmes que l'on a, pour mettre des mots et des sensations
72 sur les problèmes que l'on a, pour soigner corporellement.

73 **D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?**

74 A : Je pense que c'est quelque chose que l'on doit faire dans la durée ce n'est pas forcément
75 une séance qui va changer les choses, il faut apprendre à se connaître et c'est long, d'ailleurs
76 je crois qu'on a jamais fini car on évolue sans cesse. On a besoin d'un suivi régulier ou pas,
77 en tout cas c'est mon cas. Je pense que c'est la seule barrière de venir juste une fois et de se
78 dire que ça suffit. Il y a des moments où je ressens que les séances doivent être plus
79 rapprochées et d'autres où l'on peut espacer. Durant ma grossesse j'aimais bien venir au
80 moins une fois par mois et je me sentais ainsi bien suivie.

81 **D : Pour quel type de personne recommanderiez-vous la SPP ?**

82 A : Pour toutes les personnes mais surtout celles qui ont déjà un déclic, une ouverture d'esprit,
83 celui qui ne veut pas changer son point de vue ou ses habitudes, on ne pourra pas l'aider.

84 Je la recommande à toutes les mamans pour mieux comprendre son bébé. Par exemple c'est
85 au cours de cette séance, que je réalise que les séances me permettent de mieux gérer le stress,
86 chaque fois que j'ai des questions qui m'angoissent, on va dire dans le quotidien, à chaque
87 fois je me dis que je trouverai une réponse chez Doris et ainsi je me libère. Il s'avère
88 qu'aujourd'hui je me demandais pourquoi A. mettait toujours la couverture sur sa tête, tout le
89 monde semble choqué et me dit que c'est dangereux. Et grâce à l'entretien après la séance
90 lorsque j'ai parlé de cette chose qui m'est revenue durant la séance et qui me tracassait.
91 Lorsque vous m'avez questionnée, j'ai repensé à la couveuse et au fait qu'ils lui mettaient
92 toujours le doudou sur la tête, du coup ça m'a paru évident qu'elle avait besoin de se rassurer
93 en ayant quelque chose sur la tête et du coup je trouve ça génial et super rassurant, car je
94 croyais qu'il y avait un problème. Voilà, comme on en a discuté, je lui mettrai un lange en
95 coton sur le visage ce sera plus pratique et moins chaud qu'une couverture. Nos échanges sont
96 incroyables, je repars avec plein d'idées concrètes à appliquer au quotidien.

97 **D : Quelles découvertes, faites à l'occasion de votre suivi en SPP, vous motiveraient-elles à**
98 **recommander à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?**

99 A : A chaque fois que sors d'ici j'ai fait un pas en avant. C'est toujours positif il n'y a jamais
100 une seule fois où j'ai été déçue par la séance, à chaque fois il y a de la nouveauté dans tous les
101 domaines, familiaux, professionnels, personnels. C'est toujours une aide qui me fait
102 progresser dans la vie. C'est un tout c'est difficile à expliquer. Je suis à chaque fois épatée de
103 ce que je découvre pendant ou après la séance. Je me rappelle les premières séances, je pense
104 une chose, je n'arrive pas à l'exprimer et vous m'aidez à mettre les mots. Je dois dire que mes
105 mots pour dire et ressentir les choses se sont grandement améliorés, surtout justement si je
106 compare au début des séances ou les mots me manquaient. C'est une évolution, un
107 apprentissage concernant les perceptions que l'on ressent à l'intérieur de nous et
108 l'apprentissage des mots pour traduire ses sensations.

109 **D : Selon vous à quoi servent ces apprentissages ?**

110 A : À évoluer, à mieux me ressentir, me connaître, mes besoins et ceux des autres, trouver des
111 solutions à mes problèmes. Ça m'a permis de me battre par exemple par rapport à mon
112 précédent employeur, jamais j'aurais tenu aussi longtemps sans ce soutien et ce travail, ça fait
113 4 ans que le procès dure.

114 **D : Si vous deviez résumer votre appréciation de la SPP en une phrase, que diriez-vous ?**

115 A : C'est une médecine pour moi qui est parallèle certes mais qui est (silence) du corps et de
116 l'esprit. Pour moi c'est comme ça que je la reconnais, elle est efficace bien sûre.

117 **D : Quant on parle de médecine j'imagine le médecin qui sait et le patient qui est passif est ce
118 pareil pour vous en SPP ?**

119 A : Vous savez des choses que je ne sais pas c'est sûr et j'apprends de vous à poser mon
120 regard là où il se passe quelque chose et ça me rend attentive à la chose, cependant vous me
121 faites participer beaucoup, vous me transmettez un savoir, vous percevez des choses que je ne
122 perçois pas toujours ou pas encore, mais je ne ressens pas une autorité, ni dominée, je me sens
123 très respectée, ça va dans les deux sens. Il y a un lien entre nous. Je sens que vous avez de la
124 connaissance et de la pratique et la maîtrise de ce qui se passe et souvent vous ressentez les
125 choses avant que je ne les ressens. Je joue un rôle important par rapport à ce que je ressens ou
126 que je dis et on travaille ensemble on est un binôme, ça va dans les deux sens et souvent on
127 découvre les choses qui se présentent au fur et à mesure, on ne sait pas ce qui va se présenter
128 au début de séance, c'est toujours une découverte et c'est surprenant. Par exemple si on veut
129 libérer et travailler les jambes durant une séance souvent ce n'est pas la priorité du moment et
130 c'est par exemple les épaules qui demandent à être libérés et ensuite seulement on va pouvoir
131 passer aux jambes, vous travaillez sur ce qui se présente dans le moment et je sens que c'est
132 exactement ce dont j'avais besoin. J'apprends à me ressentir et à découvrir des choses que je
133 ne percevais pas avant. Ça me rend plus confiante dans la vie et confiance en moi.

134 **D : Malgré le fait que vous avez accouché plus tôt et pas dans les conditions que vous
135 souhaitiez ?**

136 A : Oui (silence) j'ai toujours eu confiance que les choses allaient bien se passer même si sur
137 le coup j'étais en colère et frustrée, mais justement parce que nous avons fait tout ce travail
138 durant ma grossesse, j'avais confiance et je faisais confiance dans tout ce qui m'arrivait. Je
139 pense que sans ce travail j'aurais paniqué me connaissant. Je savais intuitivement et parce
140 qu'on a travaillé ensemble qu'A. se portait bien, je le ressentais à l'intérieur de moi comme
141 une conviction. À aucun moment je ne me sentais en danger.

142 **D : Comment se fait-il que vous ayez accouché plus tôt que prévu ?**

143 A : Lorsque j'ai fait ma dernière échographie, le médecin m'a presque engueulé, car elle
144 voyait que la petite ne grossissait pas, ma dernière écho datait de trois semaines et elle
145 commençait à me dire qu'il fallait que je mange des folates comme si je ne mangeais pas
146 équilibré. Je trouvais ça assez culpabilisant, je me disais que finalement nos parents ne
147 connaissaient pas les folates et avaient des bébés normaux. Je l'ai assez mal pris. Je pensais
148 qu'en restant à la maison et en étant tranquille qu'A. allait pouvoir se développer

149 normalement. Elle m'a demandé ce que j'avais fait, en fait je n'en sais rien, c'est elle le
150 médecin. Finalement elle a décidé de me garder. Elle m'a dit qu'il faut que je reste là. Ce
151 n'était pas prévu, j'avais juste mon sac à main et c'est tout. Elle est donc arrivée un mois plus
152 tôt. (A. se met à crier)

153 **D : Elle a de la voix !**

154 A : Oui c'est vrai lorsque je suis rentrée avec elle à la maison et que j'ai entendu sa voix dans
155 le baby vox je me suis demandé si ça allait toujours être comme ça ? Je ne m'attendais pas à
156 ça je me suis dit mais ça va être tout le temps comme ça ? C'est une autre vie, il n'y a plus de
157 dimanche, on ne peut plus faire ce qu'on veut. Pour l'instant je me sens un peu coincé, je
158 pense que ça ira mieux d'ici quelques temps lorsque je serai mieux organisée. La semaine
159 dernière j'étais chez l'esthéticienne, j'étais toute contente je pensais avoir un gentil bébé et en
160 fait elle a hurlé durant la séance, mais ce n'est pas grave. Il faut qu'on s'apprivoise tout
161 doucement l'une et l'autre. Au début j'utilisais beaucoup le bébé portage et maintenant de
162 moins en moins, je la promène le matin dans sa poussette et elle aime bien. J'ai peur d'aller
163 trop loin car je crains qu'elle crie, je n'ose pas encore beaucoup sortir, d'autant plus que je
164 l'allaite encore, ça va faire trois mois. En plus je me sens très fatiguée, elle dérègle facilement
165 en ce moment elle me demande toutes les 2 heures.

166 **D : Je pense que toutes les deux heures c'est trop rapproché**

167 A : A la maternité, ils m'ont conseillé de ne pas limiter la durée des tétées ni leur nombre, car
168 il s'agit vraiment d'un allaitement à la demande, au moins les premiers temps. C'est vrai
169 qu'au bout de 3 mois je pourrai peut-être espacer parce que ça devient infernal. A l'hôpital
170 elle était bien réglée, puis en rentrant j'ai fait à la demande ou plutôt dès qu'elle pleurait je
171 l'allaitais. Je sentais bien pendant la séance que je manquais de rythme et du même coup mon
172 bébé aussi. Hier tout le monde voulait la prendre dans ses bras, elle faisait des micros siestes
173 de cinq minutes et finalement en fin de soirée elle n'arrêtait pas de pleurer. Elle a besoin d'un
174 cadre, de temps de repos et des temps pour manger. Il va falloir que je sois plus ferme.

175 **D : Comment vous avez senti que vous manquiez de rythme ?**

176 A : Je l'ai essentiellement senti quand vous étiez au niveau du cou, je sentais les mouvements
177 haut-bas que vous faisiez très lentement, c'était agréable et à un moment j'ai perçu que c'était
178 mon corps ou moi qui prenait le relais, plus exactement le mouvement venait de l'intérieur de
179 moi et je sentais combien ce rythme me régénèrait, me dynamisait, me nourrissait, je me
180 retrouvais. C'est à ce moment que j'ai réalisé que j'avais perdu mes propres rythmes ou plus
181 exactement je m'étais perdue moi-même et que je m'épuisais. Je n'étais plus comme avant
182 mon accouchement et je n'avais pas encore mes nouveaux repères. J'étais perdue. Je
183 reconnais que mon état interne est très lié à A. quand je suis bien, elle est bien aussi. Plus je
184 me posais durant la séance, plus A. se calmait pour finir par s'endormir jusqu'à maintenant. Je
185 suis sûre qu'elle ressent combien je suis bien. Je vais faire comme vous disiez de sortir quand
186 même, malgré A. et de profiter de cette année exceptionnelle avec ce soleil. Il fait beau et je
187 n'en profite pas du tout. Je ressens que j'ai besoin d'air et de soleil autant qu'A. Je sens que
188 maintenant après la séance je suis capable de faire autrement. Je me sens plus dynamique et
189 envie de faire des choses, de m'occuper de moi, j'en ai vraiment besoin. Il faut juste que
190 j'arrive à me poser et avoir un rythme même en dehors de chez moi. C'était une pensée très
191 forte pendant la séance. Le fait d'en prendre conscience et d'accepter l'idée, me procurait un
192 grand sentiment de soulagement et de bien-être, ma respiration s'est allégée, mon bassin s'est
193 posé, je me sentais en paix, ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps. J'essaie d'être plus
194 ferme même chez les parents de P..... mais il me manquait une confiance intérieure. Même
195 lorsqu'il y avait mes belles sœurs chez nous, très gentilles c'est sûr, mais elle passait de bras
196 en bras et au bout d'un moment elle s'est mise à pleurer. Je l'ai allaité et finalement ce n'était
197 pas de la faim mais de la fatigue et moi-même j'étais fatiguée et je n'ai pas su dire stop, j'ai
198 besoin d'être seule et pour allaiter A. et lui respecter son rituel du bain, et pour la petite

- 199 chanson avant de dormir. C'est comme une méditation j'ai besoin d'être complètement
200 présente et confortablement posée au moins au moment de l'allaitement et au coucher. Je
201 ressens bien qu'il faut que je m'écoute plus. De toute manière chacun a son avis sur
202 l'éducation, c'est bien d'écouter, mais à un moment, il est important que je ressente ce qui
203 raisonne en moi et où je suis OK. Pour ça j'ai besoin d'être reconnecté à moi-même et que
204 j'accepte de passer pour la méchante auprès des autres c'est aussi une manière de me
205 respecter dans ce que je ressens.
- 206 **D : Comment vous ressentez que vous êtes Ok ?**
- 207 A : Parfois je ressens un pétilllement à l'intérieur, je ne me ferme pas, je sens une résonance,
208 resynchronisée avec elle et à l'inverse lorsque c'est purement mental, ma tête est OK mais les
209 sensations corporelles sont absentes.
- 210 **D : Vous avez des indicateurs internes ?**
- 211 A : Oui c'est ça et lorsque je suis désaccordée je suis comme A., je ne sais plus.
- 212 **D : Au-delà de la technique, quelle est selon vous la place de la personne qui pratique, de
213 votre praticienne ? Quel est son rôle ?**
- 214 A : Une mise en confiance, le courant passe ou ne passe pas. C'est le respect de la personne,
215 la parole juste quand il faut. Je ne me sens pas jugée mais accueillie telle que je suis. C'est
216 également le lien qui s'est créé entre nous deux et A.. Vous la connaissiez avant de venir au
217 monde à travers le ressenti et le suivi de ma grossesse. On a passé à trois des moments forts et
218 intenses et ça crée des liens, une confiance. C'est quelque chose qui passe de l'un à l'autre qui
219 se ressens et n'est pas forcément de l'ordre du visible, c'est au-delà.
- 220 **D : Iriez-vous facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si
221 non, pourquoi ?**
- 222 A : Si je n'ai pas le choix oui, si j'ai une urgence physique comme une foulure ou si je
223 déménage dans une autre région, quoi que de nos jours il y a des moyens de communication.
224 C'est une question de feeling, vous connaissez ma vie, un lien est créé. Vous êtes une
225 personne de confiance, on sent que vous aimez ce que vous faites.
226

2 VERBATIM des ENTRETIENS d'ÉLISE

1 **ÉLISE. Entretien 1 du 10 janvier 2011**
2 **40 ans en mai 2011**
3 **Mariée. Mère au foyer**
4 **3 enfants : M. garçon 4ans, I. adolescente adoptée, G. garçon d'un premier mariage**
5 **17ans**
6 **Un an et demi de SPP.**

7
8 **D : Peux-tu me décrire comment tu étais avant de faire des séances de SPP, comment tu te**
9 **sentais ?**

10 E : J'ai perdu ma sœur le 28 juin 2009 d'un cancer du sein généralisé et j'avais beaucoup de
11 mal à faire le deuil. Je pleurais tous les jours. C'est à cette époque que j'avais besoin d'aide
12 car c'était dur, physiquement j'avais mal partout et psychologiquement je me sentais très
13 fragile. Mon cœur était en larmes et D. me manquait et manque encore beaucoup. J'avais
14 envie de la prendre dans mes bras, d'entendre sa voix. Je pensais ne jamais m'habituer. Je
15 réalise qu'un jour se sera aussi mon heure et aussi ma dernière heure sur cette terre avec tous
16 ceux que j'aime. J'ai réalisé que je ne suis pas éternelle et j'ai pris conscience de la mort.
17 Aussi j'aimerais vivre. J'aimerais la laisser partir, aller là-bas avec les morts et je viendrais à
18 l'heure dite et elle sera là pour m'accueillir. En attendant j'ai conscience que je suis ici chez
19 les vivants. Je ferais du mieux que je peux et je vis, j'aime, je râle, je ris, je pleure. (Silence)
20 c'est l'amour qui me fait vivre et avancer et ne pas m'écrouler. C'est le sourire de mes
21 enfants, leurs pleurs et leurs difficultés, aussi je sais qu'ils ont la force de leur joie pour vivre
22 et dépasser leur peur tout comme moi. Je vais tout doucement vers mes 40 ans que je
23 considère comme un nouveau passage et j'ai envie d'être accompagnée.

24 **D : Quelles étaient tes attentes ?**

25 E : Apaiser mes douleurs physiques et surtout ma tristesse infinie et que je pensais
26 insurmontable.

27 **D : Est-ce que ton projet de départ a évolué ?**

28 E : Oui, il est en train, au départ il a été atteint, il y a quelque chose qui est intégré en moi, je
29 ne sais pas comment dire, le premier objectif est atteint. Maintenant ça devient plus.... Plus
30 grand, c'est une construction personnelle à long terme et non plus ponctuelle suite à un
31 évènement. Par rapport à un projet de vie, moins dans la douleur aussi ou dans sa gestion qui
32 était plus mon objectif premier. C'était ça pour moi aussi.

33 **D : Qu'est ce qui a changé ?**

34 E : Même si ma sœur est présente c'est autrement, ce n'est plus dans cette douleur qui
35 m'empêchait de vivre et d'être moi.

36 **D : Est-ce que tu dirais que ce n'est plus dans quelque chose qui est un frein à la vie, mais**
37 **dans quelque chose de transformateur ?**

38 E : Oui, oui c'est tout à fait dans ce sens là, ça me parle et résonne bien en moi. Je rentre dans
39 un possible nouveau qu'il me reste à découvrir.

40 **D : Une potentialité ?**

41 E : Oui, c'est en train de se révéler, ça me parle beaucoup.

42 **D : Quelle était la place de ton corps ?**

43 E : Je me sentais très fatiguée, épuisée, mal partout, très peu présente dans mon corps, je
44 m'endormais facilement durant les séances, une fuite peut être, je ne sais pas, j'avais
45 beaucoup d'émotions dès que tu me touchais. J'avais toujours envie de pleurer surtout en
46 début de séance avec beaucoup de tristesse et d'ailleurs j'en ai encore. Physiquement avant
47 mon corps avait une place, mais c'est en rien comparable avec maintenant

48 **D : Peux tu préciser ?**

49 E : Mon corps, je le vivais comme quelque chose de difficile, douloureux, en souffrance
50 psychologiquement et émotionnellement. Je dirais que j'étais éthérée, j'étais plus dans

51 l'énergie beaucoup moins incarnée. Beaucoup dans ma tête. Au fur et à mesure des séances je
52 sens la différence, j'ai une autre présence à moi-même et aux autres aussi, je le vois au sein de
53 mon couple et des enfants. Je sens la différence, je m'affirme plus, je suis plus solide. Les
54 séances me font de plus en plus du bien. J'arrive à mieux me relâcher, moins me contrôler, je
55 fais confiance, à toi, à moi, à la vie. C'est clair. Je suis moins dans la résistance et la peur de
56 souffrir. Je suis moins dans le besoin de plaire, de paraître, je me sens de plus en plus moi. Je
57 recherche vraiment ma propre authenticité, ma propre personne. Physiquement ça se traduit
58 aussi en relationnel de couple par exemple, je ressens plus corporellement. J'apprends à oser
59 dire ce qui me fait du bien. Dans ma relation avec mes enfants je me sens pouvoir être aussi
60 plus douce et protectrice physiquement mais je suis aussi plus sensible par exemple comme
61 on en parlait avant, avec la crise d'ado de I. je réagis plus vite. Du moins, je ressens mes
62 limites de tolérance et lorsque je les dépasse, ben j'ai une gastro (rire). Cependant je me sens
63 plus solide plus présente. Avec M. c'est bien avec la transition de l'allaitement d'avoir trouvé
64 en moi cette douceur. Je lui fais des guilils où des massages, des points d'appui, je suis plus
65 attentive à sa respiration, j'ai plus de plaisir à m'occuper de lui, le ressentir, partager avec
66 lui...c'est sûr que c'est parce qu'au fil des séances je me sens plus là.

67 **D : Et lui il ressent cette différence tu crois ?**

68 E : En tout cas, il est preneur et demandeur et le sevrage c'est bien passé, mon état résonne et
69 l'influence c'est-sûr, quand je ne suis pas bien, il le ressent, comme par hasard, il est grognon.
70 En tout cas, quand je suis allée voir ma sœur malade à l'hôpital psychiatrique (elle est
71 schizophrène) j'avais une présence physique et une solidité que je n'avais pas avant ou je
72 n'étais pas capable de lui rendre visite ou je ressortais en vrac et déstabilisée. Là, je peux la
73 toucher, lui faire des points d'appui, sentir mes limites et quand je dois partir. Je suis
74 également capable d'espacer les visites et d'y aller quand je le ressens et non parce qu'il faut.
75 C'est très nouveau cette chose-là pour moi. Prendre soin de moi, apprendre à m'écouter.

76 **D : C'est peut-être parce qu'elle va mieux ?**

77 E : Oui elle va mieux, mais ce n'est pas la raison, c'est surtout le lieu que je ne supportais pas,
78 sa maladie, maintenant j'arrive à l'accepter de mieux en mieux comme elle est, sans vouloir la
79 changer. C'est nouveau pour moi.

80 **D : Est-ce que le travail qu'on fait est difficile pour toi ? Ou pas ?**

81 E : Ça dépend des moments, il y a eu des moments où ce n'était pas facile pour moi.

82 **D : Qu'est-ce qui était dur pour toi par exemple ?**

83 E : Je me rappelle d'une séance où tu m'as accompagnée, c'était lié au décès de ma sœur,
84 heureusement que j'ai pu vivre ça avec toi et me libérer, j'avais une totale confiance en toi,
85 heureusement parce que c'était très dur. Franchement je me dis que cette séance où j'ai pu
86 sortir tant de larmes, tant de tristesse, elle était salutaire, tu étais là, et ce n'était pas facile à
87 traverser. Si tu n'avais pas été là, j'aurais bloqué, c'est parce que c'était toi que j'ai osé et pu
88 me lâcher en toute confiance, je savais qu'il ne pouvait rien m'arriver. Je sais que tu sais gérer
89 parce que je te sens solide. C'est depuis cette séance, que j'ai pu passer à autre chose et me
90 transformer. C'est une chance pour moi que tout ceci n'est pas resté bloqué quelque part et
91 que je t'ai rencontrée. Je te remercie.

92 **D : Merci à toi pour ta confiance, je viens moi-même de réaliser le chemin qu'on a fait ensemble**

93 **D : Peux-tu me décrire ce que tu as perçu durant la séance ?**

94 E : C'est vraiment super. J'ai senti plein de nouveautés. Déjà à partir du moment où il y a eu
95 un lien entre le bassin et les jambes, mes pensées se sont calmées. À ce moment-là j'ai perçu,
96 de la lumière, de la couleur bleue.

97 **D : A quoi correspondent la lumière et la couleur bleue pour toi ?**

98 E : La lumière c'est comme si une partie de moi se rend disponible et s'éclaire, comme
99 lorsque tu es dans une pièce sombre et que tu mets la lumière. Je gagne un espace en moi. En
100

101 général lorsque je perçois de la couleur bleue, je ressens également de la paix, et mes pensées
102 qui sont apaisées, je me sens calme, c'est également une sensation de chaleur, de douceur qui
103 accompagne. J'ai également perçu au niveau du crâne toujours de la couleur jaune et du
104 rouge, alors c'est pareil j'avais jamais vu ça.

105 **D : Qu'est que tu ressentais en voyant ces couleurs ?**

106 E : Ce n'est pas des couleurs que je connais pendant une séance. Avant que j'ai ces couleurs,
107 c'est comme si j'étais endormie et à la limite lorsque j'ai vu ces couleurs je me suis réveillée
108 et du coup j'étais beaucoup plus présente. J'avais plus de réveil, de tonicité, moins fatiguée. Je
109 me sens toujours fatiguée mais pas du tout de la même manière.

110 **D : Peux tu préciser ?**

111 E : Je suis plus présente à moi, c'est clair. Je me sens relâchée, plus que fatiguée. Beaucoup
112 d'apaisement. J'ai également ressenti un sentiment d'amour et de la force aussi.

113 **D : Qu'est-ce que tu entends par force ?**

114 A : Force ? Je dirais confiance en moi, une grande confiance en moi et dans la vie. J'ai bien
115 senti quand tu me libérais le fascia axial profond au niveau du périnée, j'ai ressenti une grande
116 libération émotionnelle. C'est difficile à décrire, parce que c'est vraiment des choses
117 nouvelles que je sentais. C'est comme s'il y avait des espaces qui se posaient, qui me
118 permettaient de prendre ma place sur la table.

119 **D : Peux-tu préciser des espaces ?**

120 E : Entre le volume il avait l'espace qui se faisait et les volumes eux même. Je ne saurais pas
121 te le décrire plus.

122 **D : Ça te faisait quoi comme sensation ?**

123 E : Ça me faisait du bien c'est sûr.

124 **D : Tu sentais du chaud, du froid ?**

125 E : Je sentais du chaud dans mon ventre. C'est comme si tu m'enlevais une colère dans le
126 bide. En ce moment je me fâche souvent avec I. Elle est en pleine crise d'ado et parfois j'ai du
127 mal à gérer et je l'ai vraiment senti dans le ventre, d'ailleurs j'avais une gastro la semaine
128 dernière. Tu me libérais d'une douleur physique liée à ma gastro et en même temps je sentais
129 ce lien avec ma colère et I. C'était clair que j'avais dépassé mes limites, j'aurais du prendre le
130 temps de me poser à ce moment là pour prendre du recul.

131 **D : Ce lien entre ton ventre, ta colère qui se libérait en lien avec I., t'est-il venu
132 spontanément ou non ?**

133 E : Oui, je ne pensais à rien et du coup j'ai ressenti la colère qui était immédiatement associée
134 à I., c'est comme si je revoyais la scène et le moment où j'ai capté ses paroles dans mon
135 ventre. J'ai également senti comme ça pulsait dans la colonne et du coup ça s'accompagnait
136 d'une sensation de chaleur.

137 **D : Au niveau de ta respiration qu'est-ce que tu as senti ?**

138 E : Ah oui, lorsque tu as libéré mon ventre, j'ai ressenti ma respiration plus profonde, plus
139 diffuse, je sentais que je pouvais soulever ta main qui se trouvait sur mon périnée et c'est à ce
140 moment que je réalisais qu'au départ ma respiration était plutôt diaphragmatique, plus courte
141 et moins profonde, plus retenue. C'est également à ce moment que j'ai ressenti le mouvement
142 haut-bas. Il montait jusque dans mon crâne et descendait jusqu'au périnée. Je sentais que tout
143 mon corps respirait.

144 **D : C'est-à-dire ?**

145 E : J'avais la sensation de continuité dans mon corps

146 **D : Est-ce que c'était une action volontaire ?**

147 E : Non bien au contraire, j'avais la sensation de retrouver une respiration naturelle.
148 J'absorbais et je restituais, au delà des limites physiques avec une sensation de libération, de
149 bien-être. C'est très goûteux. Très apaisant. Au niveau de la mâchoire, ça jouait sur les plans.

150 **D : C'est-à-dire ?**

- 151 E : C'est comme si il y avait des tiroirs dans le cerveau qui s'ouvraient, pleins d'endroits
152 différents qui s'ouvraient. J'ai découvert, je n'ai jamais senti ça. C'est très bon pour moi, c'est
153 nouveau, car je ne baignais plus comme avant dans un bain d'émotionnel ou le décès de ma
154 sœur revenait sans cesse avec beaucoup d'émotions, mais plutôt dans une autre découverte où
155 il n'y a pas cette émotion et c'est très nouveau. Je ne suis plus dans le monde émotionnel.
156 Très vite mes pensées se posent et je ne suis plus embêtée par mes pensées comme avant. Je
157 suis dans un autre espace de moi qui n'est plus émotionnel, que je ne sentais pas avant. C'est
158 comme si je prenais de la distance et que je peux observer ce qui se passe en moi. Je me sens
159 également plus en lien avec toi durant la séance, c'est nouveau aussi, c'est plus intense, plus
160 posé, c'est comme si j'étais capable de m'ouvrir à toi et aux autres d'une manière plus neutre,
161 à un autre niveau, en même temps plus grand. Un lien qui n'est pas émotionnel, mais touche
162 quelque chose de plus profond. En même temps c'est sacré. Mon corps est content de ta
163 présence. C'est une autre conscience de la présence de l'autre, en l'occurrence toi et de ses
164 effets, c'est la réciprocité, non ?
- 165 D : Réciprocité oui, parce que les deux nous sommes en relation l'une et l'autre et en plus on
166 est chacune en relation avec notre propre sensible, dans le sens de notre propre vécu intérieur
167 au sein de cette expérience.
- 168 E : Ça me parle bien, c'est clair, c'est la 1^{ère} fois que j'en prends conscience et que je le vis si
169 fort. Il y a un mouvement qui s'anime à l'intérieur de moi
- 170 D : Est-ce que cela t'apprends quelque chose ?
- 171 E : Oui, qu'il y a une multitude de relations à l'autre possible. Différents niveaux ; on était au
172 même endroit, dans un même lieu. J'étais très présente à mes sensations et en même temps en
173 lien avec toi. Je ressentais ta présence, pas seulement ta main et en même temps, je
174 m'observais et je me ressentais. Tes indications et tes questions sur mon ressenti m'ont
175 beaucoup aidé parce que du coup on était ensemble et j'ai senti des choses nouvelles que je
176 n'aurais pas perçues si tu ne m'avais pas rendue attentive. Par exemple je n'avais jamais senti
177 que mes clavicules d'abord immobiles pouvaient avoir un rythme.
- 178 D : As-tu des choses à rajouter ?
- 179 E : Oui je suis super touchée quand tu vas à la tête parce qu'il y a quelque chose de l'ordre de
180 l'immensité. Qui m'impressionne, mais qui n'est pas... qui est très vaste, oui.
- 181 D : Peux-tu m'en dire plus ?
- 182 E : Je ne sais pas, d'être plus en ordre avec moi
- 183 D : Ça veut dire quoi ?
- 184 E : Il y a un sentiment de paix, un sentiment joyeux aussi, plein, plein de possibilités, j'ai
185 découvert plein de choses et je sens qu'il y a encore plein de possible. C'est très fort.
- 186

ÉLISE. Entretien 2, du 17 mars 2011. Entretien préliminaire

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49

D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?

E : Depuis la dernière séance, je vais bien. Je me sens beaucoup plus posée. La séance fut forte, un chemin vers une pause longue. Une digestion.

D : Une digestion de quoi ?

E : Lorsque tu m'as parlé de mon genou, de mes jambes comme si elles cherchaient une nouvelle orientation. Ça faisait tilt en moi, c'est comme ma profession de comédienne où je cherche une nouvelle orientation professionnelle. Et arrivée au crâne, je me suis retrouvée en point d'appui, long, vraiment très long et très bon, la tête penchée à gauche. Avec des petits ajustements de ta part, la fée. Mon corps m'a enseigné hier une magnifique leçon d'écoute.

Ah l'écoute, la base, je voudrais mieux écouter les autres, là j'apprends d'abord à mieux m'écouter. Mon corps m'a dit, me dit : prends soin de toi, tu as besoin d'un long point d'appui avant de repartir sur les routes de ta créativité. Ça me parle dans ma vie. Je choisis alors en conscience de faire mon point d'appui avec des petits ajustements. Je prends le temps de me faire plaisir, de faire notre nid, de partager du bon temps avec ma famille et mes amis. J'en reviens là. Faux départ. J'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi. Comme un chemin obligé, mon corps bloque lorsque je dérive de moi. Apprendre à prendre soin de moi avant de prendre soin des autres, de travailler, de créer mon nouveau projet, est au cœur de ma vie. Ma vie reprend du sens. Je suis pleine de gratitude pour toutes ces personnes que je croise dans ma vie et qui me tendent leurs mains, m'accueillent, m'accompagnent et m'aident à avancer en ouverture, en profondeur, en beauté dans moi, ma vie. (Silence) A part ça, j'assume beaucoup mieux la maladie de ma sœur, (sa 2^{ème} sœur schizophrène est hospitalisée) j'arrive toujours à la voir à l'hôpital en étant beaucoup plus sereine et solide. Je respecte mes limites le plus possible. Beaucoup moins dans l'émotionnel. Je me sens plus posée, apaisée. Elle va bientôt pouvoir sortir. Elle projette, avec son copain qui est malade aussi, de partir en vacance à Lille, au mont St Michel, c'est la première fois de sa vie qu'elle va partir en vacance et qu'elle se réjouit. Elle s'est excusée pour l'attitude méchante qu'elle peut avoir envers moi, j'étais beaucoup touchée, c'est la première fois qu'elle me dit ça, c'est très touchant, c'est un beau cadeau pour moi. La savoir heureuse c'est bien. Et toi ça été ton stage à Paris ?

D : Oui merci, les choses se précisent. L'échange inter universitaire était très intéressant.

E : C'est super ! (silence) C'est quand même une période particulière avec le Japon, le tremblement de terre et la centrale nucléaire et le tsunami.

D : Oui j'ai vu dans ma boîte mail que tu t'intéresses beaucoup aux évènements ?

E : Oui parce que j'aime beaucoup le Japon. J'envoie des infos à ceux qui veulent. C'est un évènement qui nous touche tous. Tu te souviens, j'adore le cérémonial du thé. J'avais participé plusieurs fois à une séance de cérémonie du thé à Colmar. La dernière date de février, mes parents me l'ont offerte pour mon anniversaire. Elle dure plus de 4 heures. Elle repose sur quatre principes : l'harmonie (wa), le respect (kei), la pureté (sei) et la sérénité (jaku). J'ai beaucoup aimé. C'était une façon de prendre du temps pour moi et prendre soin de moi. Ce que je m'autorise de plus en plus depuis que je viens te voir. Ça me fait penser au codifié ou chaque geste a un sens. (Silence). J'aime observer l'harmonie et la précision des gestes de cette femme pour le cérémonial, c'est depuis que je fais du mouvement et que je me fais traiter en SPP que je suis attentive au ressenti de ce que me procure l'autre.

D : Peux tu préciser, la SPP te facilite l'accès aux sensations ?

50 E : Oui, je me sens plus en relation avec mon corps et donc à moi-même et je perçois une
51 résonance de son geste à l'intérieur de moi. J'accueille le geste de l'autre. Le soin qu'elle met
52 dans son geste, oui c'est ça. Dans le quotidien je fais des gestes par habitude et depuis que je
53 viens, par moments j'essaie de plus en plus d'être consciente de la façon dont je bouge.

54 **D : Peux-tu me donner des exemples ?**

55 E : Quand je repasse, je fais attention à ma posture. Depuis que tu m'as rendu attentive à la
56 façon dont je monte les escaliers, je cherche souvent ou le plus possible à être présente
57 « quand je monte les escaliers, je monte les escaliers point ». Je pensais aller au Cap Vert avec
58 la famille au mois d'avril pour que I. puisse voir ses parents, mais nous allons le reporter en
59 octobre car financièrement c'est un peu juste, ça me mettrait une pression financière. On en
60 profitera pour finir les chambres des enfants dans la nouvelle maison. De ce fait I. le prend
61 bien, elle se réjouit d'avoir sa chambre à elle toute seule. C'est tout aussi bien, de ne pas se
62 mettre la pression. En plus en ce moment, j'ai besoin depuis la dernière séance, de points
63 d'appui, de prendre du temps, de faire des méditations, alors je m'écoute, je ne me voie pas en
64 train de m'agiter pour préparer le voyage, j'ai envie qu'il se fasse dans de bonnes conditions
65 et je sens que ce n'est pas le bon moment. J'arrive de mieux en mieux à écouter ce dont j'ai
66 besoin, ce qui est juste dans le moment, etc... c'est super ! Pour Guillaume ça se passe bien
67 également, il est à Strasbourg et son projet avance bien, il bouge. Notre relation grandit.

68 **D : Comment tu le perçois ?**

69 E : Chaque matin lorsque je médite par exemple, le fait d'être présente à moi-même me
70 permet de sentir à l'intérieur de moi ce qui est juste pour l'instant. Je perçois plus de
71 perception, je développe mon attention. Au début, je méditais 5 minutes et j'en avais marre ou
72 je m'endormais, maintenant je suis présente 20 minutes, enfin souvent et donc je capte plus
73 d'infos de l'intérieur.

74 **D : Qu'est-ce que tu fais de ses infos ? De quelles natures sont-elles ?**

75 E : De quelles natures ? Physiques et psychiques. Des infos sur mon état de présence, de mes
76 tensions, mes douleurs, mon humeur, ma fatigue.

77 **D : Tu ne ressens que des choses négatives ?**

78 E : Non, je ressens aussi du bon, du relâchement, du volume, de la chaleur, de l'amour. Ça
79 permet de me redynamiser, me donner un nouvel élan, des directions pour avancer dans la vie.
80 Par exemple je sais que j'aimerais bien faire la formation SPP mais je sens que ce n'est pas
81 encore le moment, j'ai encore besoin de me poser. Je me sens OK avec ça.

82 **D : Tu veux dire que ton ressenti colle à ce que tu penses ?**

83 E : Oui la raison voudrait que je me lance dans la formation et lorsque tu me fais un
84 accordage, pour le moment la réponse est : pas encore et je sens que c'est juste pour moi
85 maintenant. J'apprends à écouter mes besoins.

86

87

88 **Élise. Entretien en post-immédiateté du 2 du 17 mars 2011**

89 **D : Peux-tu me décrire ce que tu as ressenti pendant la séance ?**

90 E : C'était géant aujourd'hui. Je suis toujours très touchée de pouvoir partager ce ressenti très
91 fort avec toi. C'est un vrai cadeau de la vie. Je suis très très contente. Bon alors, c'est magique
92 je me sentais moins tendue au niveau du bassin par rapport à la dernière fois. Je percevais plus
93 vite un mouvement interne, c'est quelque chose de lent, qui coule en moi et rassemble les
94 parties de moi. C'est bon. C'est plus facilement disponible, plus rapidement. C'est-à-dire que
95 je me sentais rapidement plus proche de moi-même. Je sentais que j'absorbais plus facilement
96 l'énergie, j'avais moins de résistance, ça diffusait plus rapidement et j'avais une sensation de
97 globalité plus rapidement. Je me retrouve. Je ressens profondément que c'est moi, je me
98 reconnais. Ma respiration était plus profonde jusqu'au niveau du périnée plus rapidement. Je
99 percevais comme mon corps se posait sur la table, se déposait. Le fait que tu m'expliques ce

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 100 qui se passe durant la séance m'a beaucoup aidé à rester plus proche et présente avec toi et par
101 la même occasion avec moi. Je prenais conscience de certaines zones que je ne connaissais
102 pas. Par exemple au bassin, j'avais ressenti le volume entre tes deux mains, c'était jamais
103 aussi flagrant, c'était très goûteux. Lorsque tu es allée aux épaules, je me sentais désaxée vers
104 la droite, c'était assez désagréable, j'avais du mal à aller gauche, je sentais une résistance.
105 C'est comme s'il me manquait une moitié de moi. Ce qui m'est venu c'est l'image de moi
106 devant l'ordi. Je crois que lorsque j'y reste trop longtemps justement je me désaxe et je perds
107 ma globalité. Je ressens bien qu'il faut que je sois plus vigilante. Je vais faire des pauses plus
108 souvent et vérifier ma posture comme tu me l'as montrée. Recréer une cohérence entre la tête,
109 le cou et le tronc.
- 110 D : Avant de commencer à te mettre devant l'ordi, tu peux faire quelques mouvements de
111 bascule du bassin vers l'avant et l'arrière pour bien sentir comment il entraîne le haut du
112 corps.
- 113 E : Ok, bon ensuite je me suis bien sentie dans ma globalité.
- 114 D : Quels sont tes repères pour dire que tu es dans ta globalité ?
- 115 E : Un sentiment d'unité
- 116 D : Peux tu préciser la nature de l'unité ?
- 117 E : Je dirais que je ressens une unité qui est de l'ordre physique, je perçois et je ressens toutes
118 les parties de mon corps, mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon tronc et tout, psychique,
119 mes pensées sont détendues, c'est à l'intérieur de moi, c'est une présence à moi même. De la
120 détente.
- 121 D : Est ce que ça te crée une intensité ?
- 122 E : En tout cas quand je suis dans ma globalité comme maintenant par exemple je ressens de
123 la chaleur, une grande détente, une luminosité lorsque je ferme les yeux.
- 124 D : Lorsque tu perçois cette luminosité, qu'est-ce que tu ressens ?
- 125 E : Je ressens un calme auprès de mes pensées. Il n'y a plus d'agitation. C'est une sensation
126 de bien-être. Une sérénité parce que j'ai le sentiment d'être moi-même.
- 127 D : Peux-tu m'expliquer « le sentiment d'être moi-même » ?
- 128 E : Lorsque tu me touches, je me sens touchée dans tous les sens du terme. Je reçois aussi des
129 informations dans ma conscience qui font que je sens.
- 130 D : De quelle nature sont ses infos ?
- 131 E : Des sentiments de toutes sortes, du bien-être, émotionnels, parfois des tensions, du mal à
132 relâcher, des prises de conscience qui surgissent.
- 133 D : Par exemple ?
- 134 E : J'ai ressenti une grande tristesse lorsque tu étais aux épaules, toujours en lien avec le décès
135 de ma sœur, mais ce coup-ci, je n'ai pas eu envie de pleurer, je l'observais simplement et j'en
136 prenais note. Je prenais conscience que je tiens mon corps pour mon bien le plus précieux, et
137 je me dis que "j'ai un corps". Ça me donne envie de m'occuper de lui. Avec ton
138 accompagnement, je me sens à l'aise d'être qui je suis. Je me sens libre et accueillie comme je
139 suis. Je me sens en sécurité avec toi et confiante de ce qui peut m'arriver.
- 140 D : C'est lié à quoi cette confiance ?
- 141 E : En toi, ta capacité à m'accueillir comme je suis et à la méthode. Ce n'est pas forcément
142 évident car oser être et surtout ressentir, c'est s'exposer, pour moi c'est important de pouvoir
143 le faire auprès d'une personne de confiance.
- 144 D : Peux- tu me dire si tu as appris quelque chose durant cette séance ?
- 145 E : Oui, déjà physiquement j'avais de nouvelles sensations, surtout au niveau du bassin.
146 Psychiquement, j'ai l'impression d'être plus solide, moins dans l'émotionnel. Je découvre en
147 moi un endroit à l'intérieur de moi où je peux préserver à tout jamais le souvenir de ma sœur
148 qui tenait – finalement – une si grande place dans mon existence (silence). Une place en moi
149 s'est ouverte où je peux accepter cette chose. J'ai surtout envie de vivre.

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

150 D : Est-ce que tu te sens coupable de cette envie de vivre ?

151 E : Non pas du tout, plus maintenant. Tu m'as aidée à traverser cette étape. Avec ta
152 disponibilité et aussi grâce à la méthode, j'ai découvert que ce n'est pas seulement dans la
153 douleur et la souffrance que je peux rester en contact avec ma sœur, il y a beaucoup d'autres
154 moyens. Par exemple cette séance, j'ai l'impression quelle était présente. C'est comme si elle
155 est installée en moi. C'est pourquoi je m'autorise à vivre ma vie.

156 D : Qu'est-ce que tu entends par vivre ma vie ?

157 E : C'est comme si j'ai le droit de quitter le deuil. C'est une sensation que j'ai eu quand tu
158 étais au crâne. C'était d'une puissance, de l'ordre de quelque chose de sacré. D'apaisant, de
159 grande paix. C'est de l'amour et plus de la souffrance, (Silence). J'ai également pris
160 conscience qu'il fallait que je sois attentive lorsque je me mets devant l'ordi, je perds
161 facilement ma globalité. Je ressens également le besoin de passer plus de temps avec D.

162 Comme je te disais, j'apprends la patience, la légitimité de mon corps et de ses besoins, à
163 prendre mon temps, à laisser vivre en paix mon chemin du deuil de ma sœur et toutes les
164 nouveautés dans ma vie. J'apprends aussi face à des demandes extérieures de travail à me
165 situer et à dire là où j'en suis sans crainte du jugement, c'est nouveau pour moi.

166

1 **ÉLISE. Entretien 3 du 11 avril 2011.**

2 **Entretien préliminaire**

3 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?**

4 E : Je t'avais envoyé un petit message pour te dire que j'étais en contact avec ma fatigue
5 depuis la dernière séance, une fatigue lourde, j'avais mal tout autour du cou, de l'épaule
6 gauche et de l'omoplate cette douleur est restée 2 jours. C'était une sacrée séance ! Au fond
7 une grande tristesse m'habite, plusieurs raisons raisonnent, j'accueille. Merci encore pour ton
8 accompagnement tellement précieux. J'ai assisté à un pique-nique anti nucléaire ce week end,
9 c'était super il faisait beau, tout était calme et convivial. Depuis la dernière séance également
10 je fais très attention lorsque je vais à l'ordi, pour rester ancrée, ne pas figer ma posture surtout
11 avec la nuque. J'y arrive plus ou moins. Je fais mes exercices tous les jours et ça me fait
12 beaucoup de bien. En ce moment, je me sens un peu fatiguée et j'aimerais bien faire une
13 retraite dans un lieu calme pour me reposer et me poser. À la maison il y a du travail, les
14 enfants. Je devrais peut-être les caser un peu plus, et prendre du temps pour moi. C'est ce qui
15 est ressorti de la dernière séance, ce besoin de prendre du temps pour moi et me poser.
16 Quelque chose en moi est dans la lenteur et j'ai besoin de respecter ce rythme. Après c'est
17 toujours pareil, est-ce que j'ose m'autoriser cette chose-là et prendre soin de moi ? En plus en
18 ce moment I. me cherche, il y a des piques, parfois c'est pénible. J'ai du mal à rester zen. Je
19 suis contente de venir avec eux mercredi. Je sais très bien que lorsque les enfants ont été
20 traités par toi ils sont beaucoup plus calmes, posés. J'attendais cette séance avec impatience.
21 D. va nous finir les chambres, je crois qu'on en a bien besoin, d'avoir chacun notre espace et
22 notre intimité. Par rapport à la dernière séance, grâce à tes conseils, je suis allée au ciné avec
23 D., on a vu un film, qui a eu beaucoup d'oscars, c'est une histoire vraie, le roi d'Angleterre
24 qui bégayait, ça fait du bien de se retrouver sans les enfants, j'ai beaucoup apprécié. On a
25 décidé de renouveler la chose le plus souvent possible. G. travaille, il bouge enfin, la dernière
26 séance lui a donné une bonne impulsion. Il passe à l'action.

27 **D : Tu penses que c'est la séance qui lui a donné la force de passer à l'action ?**

28 E : Oui c'est très net, il y a avant la séance et après. Son regard était plus clair, il se tenait plus
29 droit. Dans la voiture, il était très enthousiaste, il me parlait de ses projets, je sentais qu'il
30 retrouvait confiance en lui. Ça fait du bien. Tu es un véritable appui pour moi et ma famille.
31 On se sent plus proche, plus en harmonie sur une même planète on se comprend mieux.

32
33 **Entretien en post-immédiateté**

34
35 **D : Peux-tu me décrire la séance ?**

36 E : Au départ je sentais que j'avais du mal à absorber. Je n'avais pas la sensation d'être
37 touchée dans mes os. Je sentais mes jambes denses, dures. J'avais du mal à lâcher. Je
38 ressentais toute ma fatigue vraiment profonde. Après lorsque ça a lâché, c'était tout de suite
39 plus doux, ça a libéré le cœur. Cette fatigue faisait place à du peps, un pétilllement. C'est
40 comme si j'étais nettoyée de quelque chose. Une envie de bouger, de passer à l'action.
41 Globalement je me sens mieux.

42 **D : C'est-à-dire ?**

43 E : Je sentais plus d'espace au niveau du cœur comme si quelque chose c'est allégé. J'ai
44 également senti combien je descendais en moi-même. Du coup, j'avais plus de profondeur.

45 **D : Est-ce que tu as ressenti de la chaleur ou du froid ?**

46 E : Oui c'était très chaud surtout au niveau des épaules et de la colonne c'est comme si la
47 chaleur descendait tout le long de la colonne c'est très agréable. Ma tête est également
48 beaucoup plus légère, je la sentais lourde au départ comme avant une grippe qui arrive. Mon
49 mental c'est apaisé. Je me sens apaisée, mieux physiquement.

50 **D : Quand tu dis mieux physiquement tu entends quoi ?**

51 E : C'est comme s'il y avait des petits smileys qui sourient, des douceurs par rapport à la
52 dureté du départ, il y a une légèreté au fur et à mesure du relâchement. Dans mon cou c'était,
53 oh la la délicieux. Après le cinéma, il y avait une fête foraine à la sortie et comme des enfants
54 on s'est précipité et on a fait un tour de manège, un truc pas très méchant, les montagnes
55 russes, mais j'ai tout de suite senti que ma nuque prenait un coup, puis j'ai oublié et lorsque tu
56 as mis tes mains dessus un vrai bonheur de soulagement. Hummm c'était bon. Je me suis
57 souvenue du manège et de l'inconfort que j'avais ressenti. Psychiquement, je me sens
58 relâchée dans mes pensées en paix. Mon cerveau a relâché.

59 Cependant, je ressens très fortement ce besoin de faire attention à ma fatigue qui n'est pas loin
60 et ça confirme ce besoin de m'isoler, de repos. De m'écouter dans mes séquences. Je vais
61 manger chez ma mère ce midi et je vais pouvoir faire cool, me poser et intégrer la séance. Il y
62 a des moments après la séance où je n'ai pas trop envie de parler mais de goûter ce qui se
63 passe en moi et de le laisser se déployer comme quand on se pose après une méditation.

64 D : C'est le cas aujourd'hui ?

65 E : Oui

66 D : Je te laisse quelques instants puis est ce que tu acceptes de répondre à mon questionnaire ?

67 E : Oui, bien sûr avec plaisir.

68

69

70 D : Est-ce que ces trois dernières séances t'ont apporté quelque chose ?

71 E : Oui beaucoup sur un plan physique et émotionnel. Par exemple lorsque tu as libéré mon
72 ventre après ma gastro et je pleure beaucoup moins durant les séances. Je me sentais fragile au
73 niveau émotionnel. Je me sentais immobile incapable de réagir, de bouger, en conflit avec
74 moi-même et les autres. Je me sentais triste, inconsolable et en même temps en colère,
75 épuisée. J'avais besoin d'être accompagnée pour me retrouver. Maintenant je me sens capable
76 d'observer ce qui se passe en moi, de prendre de la distance, je ne me sens plus noyée. Je me
77 sens plus présente à moi-même, je me ressens mieux j'ai envie de vivre.

78 D : Considères-tu que nous avons fait un travail sur l'émotionnel ?

79 E : En fait tu m'apprends à être plus présente à moi-même, à me connaître davantage dans ce
80 que je ressens à ne plus résister et je découvre des lieux de moi inaffecté par la souffrance où
81 je découvre la paix, le silence du mental, le silence tout court. Cette reconnexion à moi-même
82 me permet de changer mon regard sur les choses de la vie, de trouver des solutions. De ne pas
83 regarder la montagne mais de faire des petites choses et de prendre le temps. Une chose après
84 l'autre, alors les difficultés sont gérables. Ceci me demande beaucoup d'énergie pour rester
85 dans ce lieu. Quand je me perds de trop, je ne suis pas encore capable de le retrouver toute
86 seule et j'ai besoin de ton aide.

87 D : Tu perçois un lien entre les séances et ton quotidien ?

88 E : Oui bien sûr, ce que je découvre pendant les séances j'essaie de le mettre en application
89 dans le quotidien, parfois les prises de conscience viennent plus tard, quelques jours, quelques
90 mois où quelques années plus tard, c'est une continuité, c'est pour ça que j'ai besoin d'un
91 suivi. Tu m'aides à faire ces prises de conscience par la technique et la parole sur ce qui se
92 passe durant la séance. Je fais attention comment je me tiens devant l'ordi.

93 D : Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en
94 avant ?

95 E : La première chose qui me vient, c'est l'harmonisation de la tête et du corps, l'aspect de
96 l'accordage

97 D : C'est quoi pour toi un accordage ?

98 E : C'est mieux me ressentir, me réapproprier mon corps, je me sens habiter mon corps et du
99 coup mes pensées sont plus posées, je tourne moins en rond dans mes pensées, je me sens
100 apaisée. Comme maintenant après la séance

101 D : Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?

102 E : Sur plein de choses, au niveau physique elle est efficace pour se détendre dans la
103 profondeur, sur des douleurs par exemple j'avais mal à la nuque en arrivant, ou sur les maux
104 de dos. Sur les maux de tête, tous les problèmes physiques c'est clair et sur tous les problèmes
105 de dépressions, de mal-être, de fatigue. De mieux-être dans le couple, si je suis bien moi, ça
106 influence mon entourage, je suis disponible, à l'écoute.

107 D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?

108 E : pas sur tout (silence) elle ne guérit pas du cancer par exemple mais elle accompagne le
109 parcours parfois jusqu'au bout, et l'entourage aussi.

110 D : Si tu devais résumer à une personne ce que la SPP t'apporte, que lui dirais-tu ?

111 E : De la paix et de la présence à moi et aux autres. De la paix psychologique par rapport à de
112 l'émotionnel ou des pensées, ou de la pêche physique où elle est efficace sur les douleurs
113 physiques, les tensions, les blessures psychiques ou physiques, un autre regard sur moi-même.
114 Je m'occupe différemment de mon corps, avec beaucoup plus de conscience. Je le ressens
115 comme précieux.

116 D : Pour quel type de personne recommanderais-tu la SPP ?

117 E : Pour tous ceux qui souffrent, il n'y a pas de limitations de personnes pour moi, bien-sûr on
118 ne peut pas les forcer à venir, si elles ne veulent pas être touchées, je ne sais pas moi, c'est
119 une démarche volontaire. Justement si une personne n'a pas envie d'aller voir un psy,
120 justement tu as la voie d'accès du corps qui te libère le mental, c'est travail complet, en
121 travaillant sur le corps tu libères l'esprit. Je peux mettre en avant l'aspect physiologique et
122 physique et la personne découvrira d'elle-même qu'il y a un lien avec le mental et elle aurait
123 ainsi envie de poursuivre des séances pour mieux se connaître.

124 D : Quelles découvertes, faites à l'occasion de ton suivi en SPP, te motiveraient-elles à
125 recommander à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?

126 E : Il y a plein de découvertes. La première c'est la découverte de mon corps, mais à
127 l'intérieur, en sensations, ce que je vis. Avant, quand je sentais mes poumons, il y a vraiment
128 quelque chose de joli, de surprenant, combien de personnes ont la possibilité de prendre
129 conscience et de ressentir ses poumons. C'est quelque chose de précieux, d'émouvant. Me
130 découvrir, c'est ma propre perception. Je ne l'ai pas sur la durée mais ça ne fait rien, ce n'est
131 pas grave ce n'est pas l'essentiel, ça me donne envie d'être bienveillante avec moi. Ça me
132 permet de me sentir vivante à l'intérieur ; je ressens également que j'ai une grosse couche à
133 nettoyer mais je crois que depuis que je viens c'est cette notion de bienveillance qui est
134 importante pour moi. Je me juge beaucoup moins et du coup les autres aussi. Je suis devenue
135 beaucoup plus tolérante envers moi-même et les autres. Je bouge dans mes relations, ma façon
136 de me percevoir et de percevoir les autres. Je m'ouvre plus aux autres.

137 D : Si tu devrais résumer ton appréciation de la SPP en une phrase, que dirais tu ?

138 E : Ahhh ! (Sourire) c'est dur après une séance, en une phrase ?

139 D : Oui

140 E : J'aime la somato-psychopédagogie, bon voilà

141 D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique ? Quel est
142 son rôle ?

143 E : Je vois aussi un lien avec la personne qui le pratique. Ton rôle est énorme, il n'y a pas de
144 doute tu sais créer une relation de confiance, chaleureuse, tu es bienveillante avec moi et toi-
145 même , il y a un lien qui s'est créé, un climat de confiance, je sais que je peux entièrement me
146 relâcher avec toi, je sais que tu maîtrise la technique et le côté humain, c'est de l'empathie et
147 plus de la confiance, je sais que j'ai confiance de lâcher-prise. (Silence). Elle est très
148 importante c'est une question de technique et de confiance, de solidité de la personne.

149 D : Irais-tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si non,
150 pourquoi ?

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

151 E : C'est une méthode qui est entrée dans ma vie et j'ai fait le choix et je sais que par rapport
152 à d'autres choses et méthodes comme l'ostéopathie, je la sens plus complète dans le sens en
153 SPP on s'occupe en plus du physique du psychique. Si je changerais de région je chercherais
154 un SPP ou une SPP. En plus j'étais déjà chez Élise qui fait un travail spécifique en SPP du
155 chant, chacune a sa spécificité, chez toi je recherche plus l'aspect psycho et physique. Ceci dit
156 je ne voudrais pas que tu t'en aille, ou moi pour moi c'est un gros travail de fond que je fais
157 avec toi. J'ai besoin d'un suivi et d'une personne de confiance et de référence. Pour une
158 urgence ou quelque chose de ponctuel, je veux bien aller chez quelqu'un d'autre si je n'ai pas
159 le choix. Ces trois dernières séances étaient vraiment une continuité un travail de fond, une
160 suite et j'ai bien envie de continuer.
161

3 VERBATIM des ENTRETIENS de JEANNE

1 **JEANNE. Entretien 1 du 18 novembre 2010**

2 **Sexe : féminin**

3 **Cinq ans d'ancienneté en somato-psychopédagogie**

4 **Née le 17 février 1948 ; Age : 62 ans**

5
6 **D : Peux-tu comparer ton état actuel à celui dans lequel tu étais avant l'accordage ?**

7 J : Je peux dire que maintenant je me sens plus globale, entière, plus détendue, posée, en paix.
8 En harmonie.

9 **D : Quels étaient les motifs de ta première consultation en somato-psychopédagogie ?**

10 J : J'avais déjà assisté à des stages de Danis Bois, j'avais l'impression que ceux qui se
11 connaissaient bien se faisaient traiter, mais je n'avais jamais goûté à la relation manuelle, j'en
12 avais entendu parler et j'ai eu envie d'expérimenter. C'était une curiosité pour moi. Et après
13 c'est vrai que j'avais mal à mes hanches, j'appréhendais mon opération ou plutôt mes
14 opérations et je dois dire que la somato-psychopédagogie m'a beaucoup aidé par rapport à
15 mes opérations des deux prothèses de hanche. Je pensais que ça me ferait du bien d'être plus
16 consciente de l'endroit où je souffrais, comment ça s'inscrit dans l'ensemble de mon corps.
17 C'était pour moi comme une espèce de prévention, pour mettre le corps en état avant
18 l'intervention.

19 **D : Quel était le rapport que tu avais déjà à l'époque avec toi-même ?**

20 J : J'avais déjà une réflexion concernant le sens de la vie et j'avais conscience qu'il y avait
21 encore du travail à faire physiquement. C'est comme si tout d'un coup il y avait un besoin
22 d'équilibrage, une prise en compte de la forme. J'ai toujours eu l'impression qu'il y avait
23 quelque chose en moi qui était plus important. Ce n'était pas très claire pour moi, la forme
24 était secondaire, pour ainsi dire le corps était secondaire. Et pourtant je me rendais bien
25 compte que sans forme il n'y a pas d'existence. C'était très confus. Je ne peux même pas dire
26 que j'étais uniquement dans la réflexion car je n'ai pas fait d'études, il n'y avait pas en fait, de
27 « mise au monde ». Quand j'étais jeune, je bossais même beaucoup à la ferme avec mes
28 parents. Mais même la conscience que mon corps pouvait être un outil n'était pas là. C'était,
29 comment dire, une non présence au corps. Comme si lorsque je faisais appel à lui il répondait
30 bien, sans problème, mais c'était accessoire. Et j'étais tout le temps persuadée que je ne vivrai
31 pas vieille donc ce n'était pas la peine de se pencher sur ce problème. C'était comme ça.
32 Personne autour de moi ne me rendait attentif à cette chose-là... Cette absence à soi-même.

33 **D : Qu'est-ce que tu attendais des séances ?**

34 J : Les séances ont développé cette urgence d'être identifiée à mon corps. Je suis mon corps
35 physique aussi et sensible et ma tête aussi comme un tout, comme un tout qui marche
36 ensemble. Ça c'est vraiment précisé comme quelque chose d'impératif, un but. Et c'est drôle
37 parce que c'est comme si avec l'opération, tout un coup il y avait un ancrage. Je l'ai vraiment
38 senti. Je pouvais m'appuyer sur mes deux jambes sans avoir mal. Avant cela, j'ai connu toute
39 une période où même si je voulais m'appuyer dessus, je ne pouvais pas j'avais trop mal. Je ne
40 pouvais pas m'ancrer dans le sol, l'image est symboliquement parlante.

41 **D : Oui je me souviens à ce moment-là il y a eu toute cette prise de conscience au niveau du**
42 **bassin, tu me disais qu'il pouvait enfin être habité, que tout devenaient plus lumineux, plus**
43 **conscient.**

44 J : Oui, c'est tout à fait ça. Pendant longtemps mon bassin n'existait pas en tant que réalité
45 perçue et ressentie. C'était une anatomie. Très peu sensible, il m'arrivait même de
46 m'endormir pendant que tu étais au bassin, il n'y avait personne et puis il y a eu ce jour où j'ai
47 ressenti ce bassin comme étant le mien. C'est comme si une fenêtre s'était ouverte vers un
48 nouvel espace de moi qui prenait vie et sens, c'était lumineux. C'était oser donner le poids du
49 corps au sol, tu vois ? Éventuellement, même sentir un retour. Dans l'acceptation de cela

50 aussi. Cette chose-là s'est vraiment précisée, accentuée, au fil des séances. Quantifiée au fur
51 et à mesure.

52 **D : Est-ce que ce travail a été facile pour toi ?**

53 J : Oui vraiment, ça me confortait dans cette progression. Aussi je rassemblais tous les outils
54 pour être unifiée. C'était le but même de ma vie, j'ai été pendant longtemps comme ça,
55 bancale, et ce travail allait vraiment dans le sens d'une réalisation qui était souhaitable, qui me
56 semblait être le sens même de la vie. Un esprit dans une forme et qu'en tant qu'âme il n'y a
57 pas besoin de connaissances d'ici, de soi et des autres. Mais cette espèce d'interface qu'est le
58 corps m'outille et est de plus en plus performant et conscient pour répondre à cette incarnation
59 de l'esprit dans le corps, pour que dans la vie concrète que ce corps soit aussi performant et
60 aussi utile. Pouvant servir dans une globalité.

61 **D : Tu veux dire que ton objectif est d'accorder autant d'importance au corps et à l'esprit et
62 de les réunir ?**

63 J : Oui, c'est ça.

64 **D : Est-ce que durant les séances tu as rencontré des difficultés ?**

65 J : Non pas vraiment, mais peut-être des difficultés à percevoir, j'ai mis beaucoup de temps à
66 prendre conscience de mon bassin, c'était le vide. Si, maintenant je commence à percevoir des
67 détails de mon bassin. Je sens bien la progression de mes perceptions. C'est sûr qu'il n'y a pas
68 toujours la signification de ce que je ressens et que ça peut survenir plus tard. Je n'ai de loin
69 pas toute la compréhension de tout ce qui se passe durant la séance mais ça ne cause pas trop
70 de problèmes. Je suis très confiante de ce qui se passe et pour la suite. Je me sens également
71 de plus en plus présente durant les séances.

72 **D : Peux-tu m'en dire plus sur ta présence ?**

73 J : Oui, j'arrive mieux à être avec toi, surtout de plus en plus au niveau du bassin, c'est une
74 rencontre de matière à matière, et parce que tu me guides j'accède à des nouveaux niveaux de
75 moi. Mon attention s'est vraiment développée. Je dirais même une façon « d'être avec ». Par
76 moments il y a la compréhension de certaines immobilités, par exemple au cours de la séance
77 lorsque tu es aux genoux et que tu rencontres des duretés, je les perçois également et souvent
78 au même moment j'ai la compréhension de cette dureté, je me rends compte que j'ai jardiné
79 trop longtemps agenouillée. Il y a également une continuité de conscience entre ce que je vis
80 durant la séance et chez moi. Je suis de plus en plus présente à ce que je fais dans mon
81 quotidien et c'est dans une continuité, ça c'est sûr. Puis la dureté fait place à un relâchement.

82 **D : As-tu perçu des changements dans ta façon de bouger, de travailler dans ton jardin par
83 exemple ?**

84 J. : Oui ça s'inscrit dans cette continuité de la compréhension. Tout ce qui est axé sur le corps
85 physique a été intensifié, le fait que je ressente, qu'on en parle, cette démarche m'a permis de
86 m'approprier mon corps et de le rendre conscient. Ce que je fais dans mon quotidien va dans
87 le même sens. Mes gestes sont plus cohérents, je ne désherbe plus de la même manière, je
88 ressens par exemple la limite quand je m'agenouille, je ne force plus, je fais des pauses et je
89 prends mon temps, quand je désherbe, je désherbe et j'essaie de ne pas penser à autre chose.
90 De ce fait je me sens plus vivante, plus présente dans mes gestes quotidiens.

91 **D : Que t'apporte la somato-psychopédagogie ?**

92 J : Elle m'a beaucoup aidé et tu m'as accompagnée lorsque j'avais mes douleurs au niveau
93 des hanches puis suite à mes deux opérations de hanches. Pour moi la santé est une espèce
94 d'harmonie entre ce que je suis en tant que corps et en tant qu'âme. En tant qu'âme incarnée
95 dans un corps. Je me sens plus incarnée. C'est comme s'il y avait plus de force ou plus de
96 pouvoir, parce que je sais mieux comment ça fonctionne et vers quel idéal je veux tendre,
97 aller dans cette façon de fonctionner en tant que forme âme et esprit. Me sentir plus vivante.
98 Puis il y a eu les névralgies que j'avais, je me disais qu'il devait y avoir une façon de
99 l'éliminer ou de faire en sorte que la lumière ou le mouvement en tant que force guérisseuse

100 chassent le mal, comme si tu passais sous une douche de lumière et que ça balaye tout, et c'est
101 vraiment ce qui s'est passé je n'avais plus ces décharges douloureuses qui me faisaient
102 pleurer. C'est comme si c'était en surface encore sensible lorsque je touche mais je n'ai plus
103 de crise, donc c'est comme si je prenais conscience qu'il y avait des forces de guérison en
104 moi. Et que je pouvais les mettre en mouvement, ou qu'elles étaient mises en mouvement
105 grâce à l'attention portée sur la forme qu'il n'y avait pas avant.

106 **D : Est-ce que le fait de te sentir plus incarnée a changé ta vision où ton regard sur les**
107 **événements ?**

108 J : Sûrement, oui, je pense par rapport à ma fille, tout le chemin que nous avons fait ensemble,
109 toute l'ouverture qu'il y a eu, c'est très important. Et au niveau de la confiance qui s'installe
110 entre nous, il y a entre elle et moi moins de peurs, il y a beaucoup plus de confiance en soi et
111 dans la vie en même temps. Justement une compréhension comme un petit peu par analogie
112 au corps qui gagne en globalité. Je pense à mon genou qui me fait mal, il n'est pas tout seul, il
113 s'inscrit dans une globalité et c'est pareil pour ma vie qui n'est pas séparée du reste. Il y a une
114 espèce d'interférence, d'interaction, ça met également ceux-ci en évidence par analogie. Et ce
115 qui me concerne, concerne l'autre, les autres. C'est la conscience qui passe du « je » au
116 « nous », à l'universel c'est exactement ça. Il y a des incidences comme ça, souvent la mesure
117 de l'ensemble m'échappe complètement mais c'est comme s'il y avait quand même de temps
118 en temps intuitivement une connaissance de cela aussi, et c'est toute la vie remise en
119 mouvement comme conséquence.

120 **D : Est-ce que nos rendez-vous de somato-psychopédagogie sont importants pour toi ?**

121 J : Bien sûr, parce que je suis sceptique de nature, je crois que je ne me rends pas assez
122 compte de tout ce qui est en train de bouger en moi. Le fait que par moments tu me fasses
123 prendre conscience par contraste me montre bien qu'il y a une évolution, une progression, une
124 ouverture, depuis le début des séances. Ce qui m'apparaît également de façon très affirmée,
125 c'est que pour moi et pour les autres il y a une sorte d'avancée spirituelle au fur et à mesure
126 de l'incarnation, qui avance un peu d'arc en arc sont sous-tendus par cette réalisation de
127 chacun et inclut la réalisation de toutes les vies. Le petit tibétain dit que tout s'arrêtera lorsque
128 tous auront passé le portail d'or, pour moi c'est une belle image. Je pense que l'aspiration qui
129 est en nous est inscrite dans nos gènes.

130 **D : peux-tu préciser ta pensée ?**

131 J : La pensée occupe en général tout l'espace personnel dans le quotidien et le fait de
132 développer une conscience somatopsychique incarnée dans un corps vivant qui ressent ce que
133 la personne vit, permet de s'ouvrir à soi, puis aux autres d'une manière incarnée. C'est une
134 exaltation du corps, de l'âme et de l'esprit. Mon corps s'étire vers le haut et maintenant mes
135 pieds semblent coller au sol, je me sens plus lumineuse, en lien avec plus grand que moi et qui
136 me relie aux autres, et je pense qu'au fond de soi chaque personne a cette aspiration à grandir
137 en conscience.

138 **D : tu penses que la SPP est un moyen pour accorder le corps et l'esprit ?**

139 J : oui, oui c'est un moyen pour élargir la conscience à un corps spiritualisé, accéder à la vie
140 intérieure. La porte d'entrée est à l'intérieur du corps et commence par être un mouvement qui
141 diffuse dans tout le corps et en même temps rassemble ses parties, puis va au-delà des
142 contours physiques tout en ayant la sensation de ces contours.

143 **D : Est-ce que tes douleurs de hanches et tes névralgies ont été apaisées suite aux séances ?**

144 J : Oui, c'est vraiment ça, complètement.

145 **D : Est-ce que la méthode t'apporte quelque chose d'autre ?**

146 J : Je peux dire que je développe mes perceptions, je prends conscience de plein de choses.
147 Cette méthode entretient une curiosité, une demande de réponse, ça met en réflexion et
148 d'ailleurs ce qui me frappe également lorsque je sors de chez toi, je me rends compte que
149 lorsque je rencontre quelqu'un, que je n'arrête pas de causer alors que d'habitude, je suis

150 quelqu'un de très réservé, plutôt introvertie. J'ai l'impression d'avoir de la facilité à m'ouvrir
151 aux autres. Je me souviens du regard d'un ami qui avait l'air de dire « ce n'est pas possible
152 qu'est ce qu'on lui a fait ? » ça libère une expression de soi, le dire, la mise en mots.

153 **D : Que peux-tu me dire concernant l'entretien verbal après les séances ?**

154 J. : Pour moi c'est un guide qui me permet de savoir ce qui se passe. D'être plus présente
155 m'aide à localiser là où les choses se passent, c'est précieux pour moi. Après, parler de ce que
156 je ressens me permet de mémoriser ce que je vis, le fait de raconter ce que j'ai vécu durant la
157 séance me permet de mieux le comprendre et de lui donner un sens. Souvent la verbalisation
158 ouvre sur d'autres considérations et c'est très bénéfique également.

159 **D : As-tu quelque chose à rajouter ?**

160 J : Oui, justement, de ne pas perdre de vue que c'est un moyen d'aider, qui contribue à
161 éveiller la vie et à l'accompagner, le vivre, c'est une opportunité précieuse pour éveiller la
162 vie. Alors que bien souvent les deux sont séparés, soit on se fait soigner, soit on se forme. Ce
163 qui est également important pour moi c'est l'intention que toi tu y mets durant la même
164 séance, tu t'occupes aussi bien de notre bobo et du développement de notre perception, tu
165 situes bien les priorités concernant ce qui va guérir ou former, ou les deux à la fois. Cette
166 capacité à adapter ton aide à ce qui nous correspond profondément dans le moment, ton
167 accompagnement à travers ton toucher, ta parole, ta façon d'être. C'est vraiment un
168 accompagnement individuel et on se sent une personne singulière quand j'assiste à tes
169 séances. Il y a ta part de réflexion mais il y a également toute ton intuition.

170

1 **JEANNE. Entretien 2 du 04/01/11**

2
3 **Entretien préliminaire :**

4 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?**

5 J : J'ai rencontré une amie qui est en grande difficulté. Elle est touchée dans son fonctionnement
6 vraiment fondamental, non seulement dans le faire mais également dans l'être. Elle essaie de tout
7 gérer à travers le mental, le seul mental. Je réalise combien j'ai appris à travers nos séances que
8 ce n'est pas le seul lieu de gestion de nos préoccupations, il y a une autre dimension qui peut
9 avoir envie de s'y mettre et qui passe par la voie du physique. Elle est encore beaucoup dans le
10 « il faut que et je dois » et n'arrive pas encore à écouter ce qui lui ferait vraiment du bien. J'aime
11 bien la métaphore du cheval et du cavalier tu vois, la personnalité c'est le cheval, et le cavalier
12 c'est une autre dimension qui essaie de diriger le cheval et le cheval a tellement l'habitude de
13 fonctionner d'une certaine manière bien tranquille, qu'il ne comprend pas lorsque le cavalier lui
14 donne de nouvelles indications.

15 **D : Et toi comment vas-tu ?**

16 J : J'ai passé de bonnes fêtes, la maison était bien remplie tout le monde était content. Il y avait
17 ma fille Annie, mon fils et sa famille. Ils sont restés une semaine. Tout le monde m'a donné un
18 coup de main donc c'était facile à gérer. Ils sont tous venus en train à cause de la neige. Cette
19 nuit je ne sais pas ce qui m'est arrivé, je me suis réveillée car j'avais mal au genou. Surtout en
20 m'étirant et en tournant dans le lit. J'avais l'impression d'être complètement ankylosée. Hier
21 avant de venir je me disais, je n'ai pas de douleurs articulaires je me sentais bien. Et voilà que
22 cette nuit mon genou me réveille. J'attendais donc cette séance avec impatience.

23 **D : Ressentir encore la sensibilité par rapport à ta névralgie ?**

24 J : Ah non plus du tout, je n'y pensais même plus. Je ne sortais pas beaucoup de chez moi ces
25 derniers temps car avec la neige j'avais peur de tomber, et quelque part je me dis que c'est
26 ridicule car avant je sortais même malgré des temps encore pires il ne se passait rien. C'est
27 comme si ma tête a compris mais elle n'est pas encore accordée avec mon physique qui lui aurait
28 peut-être encore conservé une mémoire de peur de se casser quelque chose, notamment le col du
29 fémur. Malgré que l'opération soit bien déroulée et que je n'ai plus aucune douleur je me rends
30 compte qu'il me reste une mémoire de peur qui est inscrite dans ma matière. J'étais vraiment
31 surprise de faire ce constat. L'accordage somato psychique est vraiment une réalité. L'un ne va
32 pas sans l'autre.

33 **D : C'est la première fois que tu découvres cette chose- là ?**

34 J : Oui tout à fait. Habituellement je vais dans le jardin, je m'occupe de mes fleurs, je fais le
35 gazon, je marche beaucoup, hélas le verglas me paralyse un peu.

36 **D : On va pouvoir démarrer la séance, je te propose de t'allonger.**

37
38 **Entretien post immédiateté :**

39 **D : Peux-tu me décrire ce que tu ressenti ?**

40 J : Oui, je ressentais bien le mouvement de ma jambe jusqu'au fémur. Bon je sentais bien qu'en
41 rotation interne j'avais du mal, je résistais. La rotation externe était plus facile d'emblée. J'ai
42 senti le retour à une normalité et du coup le mouvement était plus léger, beaucoup moins
43 résistant, il allait beaucoup plus loin et je sentais vraiment dans une globalité. La différence était
44 vraiment nette. J'ai senti combien mes métatarses étaient serrés au niveau du pied, et même
45 lorsque tu écartais ça faisais vraiment mal, jusqu'à ce que ça se relâche. Je pensais aux femmes
46 qui portaient des talons hauts, dans la répartition du poids ça doit être quelque chose, il doit
47 sûrement y avoir encore plus de tension. Déjà comme ça il y en a. C'est une partie de moi à
48 laquelle je n'avais pas du tout conscience. Et encore moins de toutes les tensions qu'on peut
49 accumuler dans cet endroit. Quel soulagement lorsque le tout se relâche. Maintenant j'ai
50 l'impression que je suis plus en contact avec le sol, les pieds sont plus stables. Ils accrochent

51 mieux au sol. Et encore je sens qu'on pourrait les relâcher encore plus, c'est vraiment sans fin,
52 on peut toujours aller plus loin. J'ai également perçu combien le bassin avait du mal à être en
53 lien avec les jambes. Un moment je me demandais si c'était la prothèse qui empêchait de créer
54 ce lien et puis finalement j'ai senti que la prothèse s'intégrait bien dans le tout, que je retrouvais
55 une globalité entre la jambe et le bassin. Le bassin participe à mon mouvement de jambes. La
56 prothèse fait maintenant partie de moi, elle est intégrée dans le mouvement. Je reconnais que j'ai
57 mis beaucoup de temps à prendre conscience des mes iliaques et de la symphyse pubienne. Il a
58 fallu que tu me le pointes pour que j'en prenne conscience et que je le ressens. Il a fallu quelques
59 allers-retours pour que je ressente bien et que tu m'expliques comment ça fonctionne. Je sentais
60 bien le lien entre tes deux mains, à partir de ce moment-là, c'est vraiment devenu goûteux et une
61 réalité, je voyais même le mouvement, c'est venu d'un coup sans que je ne fasse rien. Je sentais
62 la mobilité des os et du vivant. Je me sentais vivante, plus exactement je me sens encore vivante.
63 J'ai réajusté ma perception sur mes nouvelles sensations. Mon bassin a toujours été un endroit de
64 moi où j'ai du mal à percevoir. À ce moment-là c'était également agréable lorsque mes
65 lombaires se sont posées sur la table. C'est comme si une partie de moi se déposait. C'est très
66 reposant. En même temps j'avais l'impression d'un plus de volume. Ma respiration s'est
67 également libérée à ce moment-là.

68 **D : On peut également perdre sa globalité sans avoir de prothèse l'essentiel est de savoir**
69 reconnaître quand est ce que je suis dans ma globalité quand est ce que je la perds et comment
70 est-ce que je peux faire pour la retrouver, quels sont les exercices qui vont m'aider à retrouver
71 cette globalité ?

72 J : Oui quand je fais l'exercice de flexion et d'extension. Je crois que c'est vraiment là que je
73 réalise que je peux me reconnecter, il me fait beaucoup de bien cet exercice. Et la question que je
74 me pose est : qu'est-ce que ça modifiait dans ma perception non seulement physique, mais dans
75 la perception de soi. Lorsque tu m'expliques ce qui se passe en moi, j'ai l'impression d'accéder à
76 plus de subtilité. Par exemple quand tu m'as rappelé que je pouvais fermer les yeux et que je
77 sentirais peut-être mieux oui je me suis rappelé qu'effectivement tu m'avais déjà expliqué que
78 lorsqu'on garde les yeux ouverts, c'est le centre de la vue qui prend le dessus et on perd du
79 ressenti. Effectivement dès que j'ai fermé les yeux je ressentais mieux et même je voyais le
80 mouvement. J'ai également perçu beaucoup de chaleur, comme s'il y avait quelque chose entre
81 tes deux mains qui produit de la chaleur. Parfois, j'ai quand même du mal à ressentir le moment
82 où j'induis un mouvement par exemple une rotation interne ou lorsque c'est un mouvement
83 spontané. Entre ma jambe droite et ma jambe gauche j'ai également senti un décalage comme si
84 ce n'était pas au même niveau. Comme si une était un peu plus haute que l'autre. Je ne ressentais
85 pas non plus la pression sur mes jambes de la même manière. J'avais l'impression que tu mettais
86 beaucoup plus de pression à droite qu'à gauche et en plus tu as fait exactement la même prise à
87 droite et à gauche. Dès que tu m'as dit que la vascularisation était libérée les sensations se sont
88 équilibrées.

89 **D : Ce n'était pas le côté où tu as eu plus de difficultés lors de ton opération de pose de**
90 **prothèse ?**

91 J : Oui c'est le côté qui me faisait le plus mal avant l'opération et c'est le côté où j'ai eu une
92 petite hémorragie lors de l'opération et ça s'est effectivement moins bien passé de ce côté-là. J'ai
93 également cru comprendre qu'il a utilisé une autre technique de ce côté-là et qu'il a dû inciser le
94 muscle. Que le côté, je crois qu'il a pu passer derrière, et l'opération s'est déroulée plus en
95 douceur. En quelques mois la technique a évolué. J'ai l'impression que c'est beaucoup moins
96 désaxé que la dernière fois, je ressentais très nettement quand je faisais du mouvement que
97 j'avais retrouvé mon axe. Depuis la dernière séance je veillais à ne pas perdre cet axe qu'on a
98 gagné lors de la dernière séance et garder cet équilibre. Je me sens bien posée. J'ai l'impression
99 que par rapport à la dernière fois le travail est beaucoup plus subtil et que j'ai perçu dans un autre
100 niveau grâce à tes indications et ton guidage.

101 D : Peux tu préciser un autre niveau ?

102 J : Oui c'est un travail plus subtil, dans une autre profondeur. Tu me disais toi-même que le
103 travail était beaucoup plus vasculaire. Moi je ressentais beaucoup de chaleur même si je ne
104 percevais pas forcément les pulsations et la libération vasculaire, je sentais que ça me faisait du
105 bien. Je me sentais plus légère, je me sens plus légère je dirais même. C'était moins physique,
106 plus subtil. Je percevais beaucoup de douceur. Je trouvais super que tu m'expliques ce que tu
107 fais, ça me permettait d'être plus en lien avec toi et par la même occasion avec moi-même et ce
108 que je ressens. Je me sentais vraiment en phase avec toi en lien avec toi. Je me sentais touchée
109 dans mon être. J'avais vraiment l'impression d'une matière qui se spiritualise si on peut dire ça
110 comme ça. Avec un lien entre la matière que nous sommes et l'esprit que nous sommes. Une
111 interaction entre les choses. Ce n'est pas séparé il y a vraiment un lien. Une autre chose nouvelle
112 c'est que dans les autres séances on accédait à cette dimension-là lorsque tu étais au crâne et là
113 c'est au niveau du bassin, c'est quand même extraordinairement non ? C'est à ce moment-là que
114 j'ai senti ma globalité. Une unité. Une continuité dans mon corps. C'est très surprenant de se
115 rendre compte que t'es pas obligée de travailler tout le corps pour accéder à une globalité, mais
116 qu'elle peut se créer à partir de n'importe quel endroit du corps. Toute la forme était concernée
117 et pas seulement l'endroit où tu étais en train de travailler. Le supérieur n'est pas forcément à la
118 tête comme j'aurais pu me le représenter. En haut, en bas, on est de la même qualité en haut ou
119 en bas, il n'y a pas un endroit plus noble que l'autre dans le corps, il n'y a que notre perception
120 qui est différente. Que ce soit la forme ou ce qui l'habite, le sacré est partout.

121 D : C'est quoi le sacré pour toi ?

122 J : Cette dimension de l'homme qui le dépasse, je sens en moi et en même temps plus grand que
123 mes contours physiques, cette sensation d'être reliée à plus grand que soi. Pour moi c'est un but
124 que d'accéder à cette chose là. Trouver le plus humain en soi à travers la prise en compte de la
125 forme.

126

1 **JEANNE. Entretien 3 du 08/02/11**

2 **Entretien préliminaire :**

3 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance, tu n'as pas eu de courbatures ?**

4 J : Non. En plus je commence à travailler dans le jardin, il y a des fleurs à couper donc je me
5 suis beaucoup baissée. Le premier jour a été une sorte de mises en train et le deuxième jour ça
6 été correctement. Alors, depuis la dernière séance j'ai retrouvé d'instinct une posture que je
7 ne faisais plus depuis longtemps au moins 10 ans car j'avais mal à ma hanche. C'était
8 surprenant au niveau physique parce que c'était possible de nouveau et au niveau du mental
9 aussi parce qu'il y avait une barrière qui a sauté. J'ai retrouvé un nouvel espace de moi, c'était
10 la suite de la dernière séance qui a libérée des choses sur un plan physique et mental. Un
11 bûcheron a coupé, pas dessouché car les racines prennent tout le jardin, un grand saule qui
12 avait pratiquement 40 ans. C'était beaucoup trop de boulot, tous les deux ans il fallait couper
13 la couronne. Depuis je vois la façade de la maison des voisins mais je vais avoir beaucoup
14 moins de travail. Alors justement toutes les petites fleurs qui se trouvaient en dessous étaient
15 sous une couche de feuilles, il fallait donc enlever un petit peu tout ça. Il va falloir que je
16 trouve quelque chose pour mettre à la place du saule qui ne demande pas beaucoup
17 d'entretien. Il va falloir que je réfléchisse. En tout cas depuis la dernière séance j'ai la pêche.
18 Je réalise combien les mouvements d'accordage me permettent de retrouver une justesse dans
19 le mouvement sur un plan physiologique et combien c'est en lien avec une libération mentale
20 ça enlève des retenues, ça libère de la vitalité.

21

22 **Entretien post immédiateté 08/02/11**

23 J : Par rapport à la dernière séance j'ai bien senti qu'au niveau des jambes la rotation interne
24 et la rotation externe avaient évoluées. Je me sens de moins en moins en lésion. Je me sentais
25 dans une cohérence que j'avais du mal à percevoir la dernière séance. En tout cas chez moi
26 j'essaie de faire de plus en plus attention à mes postures. C'est comme si j'avais toujours
27 malmené mes gestes, fais des mouvements anti physiologiques et que je les ait laissés en état
28 et que maintenant je réapprends à bouger autrement, d'une façon plus harmonieuse plus en
29 lien avec l'anatomie. Les mouvements d'accordage me permettent de retrouver une justesse et
30 de le ressentir. Je retrouve une cohérence anatomique et physiologique dans mes gestes. Je
31 retrouve des rails. (Silence)

32 **D : Tu n'as pas bientôt ton anniversaire ?**

33 J : Je suis née au mois de février le 17, mon ami le 17 mars, mon mari était du 12 mars
34 O..... mon fils du 1^{er} mars et A.... ma fille du 10 février tout se tient dans un mouchoir de
35 poche, on est de la même période, pour moi ça a une signification de nature profonde, j'ai
36 l'impression que c'est une période de l'hiver d'intériorisation, de recherche, par rapport aux
37 gens qui sont nés en été ou la manifestation est différente. L'énergie qui caractérise les uns et
38 les autres est différente. J'ai vraiment l'impression de découvrir mon intériorité, qui je suis
39 vraiment. Lorsque je sentais ta main sous mon dos au niveau du bassin, j'avais la sensation
40 que ça accentuait la gravitation vers le bas, de sorte que le poids du corps se laisse descendre
41 par la loi de gravitation.

42 **D : Tu avais l'impression de t'enfoncer dans la table ?**

43 J : Je sentais la descente à l'intérieur de moi, de la matière, sentir aussi là où ça s'arrête, la
44 table ne cède pas, donc c'est comme s'il y avait en même temps un retour

45 **D : Ça te faisait quelles sensations ?**

46 J : C'est comme si s'installait une espèce de tonus juste, tu vois ? Entre ce qui descend et un
47 retour de ... parce que la table arrête

48 **D : Tu as l'impression d'avoir le boomerang ?**

49 J : Oui, c'est tout à fait ça.

50 **D : Tu te sens posée dans la limite de la table c'est ça ?**

51 J : Oui, mais ce n'est pas statique tu vois ? C'est comme si je permettais que ça continue tout
52 le temps enfin ce n'est pas juste à la limite de la table ça va plus loin, dans la profondeur je
53 dirais, il y a une continuité.

54 D : Tu gagnes en profondeur ?

55 J : Oui c'est ça.

56 D : Tu as l'impression de rentrer en toi ou dans la table,

57 J : Dans ce mouvement là, je rentrais en moi et je rentrais dans la table enfin ce n'est pas tout
58 à fait je rentre dans la table puisque je sens la limite. Je sens la limite de la table, je sens mes
59 os ma chair et un interstice, il y a une épaisseur c'est comme si je rentrais à l'intérieur à la fois
60 de moi-même et la table. Je percevais de la chaleur qui accompagnait la chose et j'ose même
61 dire et c'est nouveau, de la lumière.

62 D : Tu réalises que tu me décris plein de choses concernant ton bassin et qu'il n'y a pas
63 longtemps tu me disais que tu ne sentais pas grand chose dans ton bassin, que c'était une zone
64 que tu as longtemps ignoré, qui ne te parlait pas beaucoup ?

65 J : Oui c'est vrai, tout à fait, ça me semble loin. La perception de ce qui se passe se développe,
66 parce que je connaissais ces zones anatomiquement, je faisais comme si je connaissais, mais
67 c'était mental, pas au niveau du ressenti. Là c'est du vécu je te parle de ce que je vis. Une
68 autre perception physique c'est comme si s'est habité ou animé, ça a du sens pour moi et en
69 fait je savais que cette zone faisait défaut dans la profondeur mais y aller dans cette
70 profondeur de la matière, dans ce qui me constitue physiquement. Dans un 1^{er} temps je ne
71 pouvais pas aller plus en profondeur, je me limitais à connaître l'anatomie or maintenant c'est
72 de l'ordre du ressenti, c'est une autre dimension. Il s'agit bien de perceptions physiques.

73 D : Quant tu dis ça a du sens pour moi peux tu préciser ?

74 J : Lorsque je parle d'habiter un corps habité de cette énergie de vie, qui anime la forme et qui
75 s'arrête un moment donné quand on meurt, je me demande c'est quoi cette énergie d'âme ou
76 de vie ou ce mouvement de vie que je ressens ? Dans cette formulation esprit-matière et ce qui
77 en fait la jonction ou le lien, tu dirais l'accordage somato psychique, ce qui est esprit, pure
78 énergie, intégré dans la matière et donc poser sa conscience sur ce qui unit les deux (silence)
79 lorsque j'imagine un être réalisé vraiment, investi dans ce cas (...) esprit investi dans sa
80 matière se serait aller dans son humanité. Oui mais pas séparé, je parle d'esprit intégré dans
81 la matière et animé de cette énergie en mouvement. C'est parce que les deux énergies et
82 matière sont accordé et dans le tout ce qui est animé de cette même énergie de vie, qu'on est
83 dans l'Humain, ce que je dis le sacré mais pas séparé de l'homme. En tant que réalité humaine
84 et même de l'humain qui serait à la charnière de tout ce qui est en haut et en bas, c'est-à-dire
85 de tous les règnes, où rien ne serait exclus, de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

86 D : Que tu incarnes dans ton corps ?

87 J : Oui c'est ça

88 D : C'est important pour toi ce lien entre le corps et l'esprit ?

89 J : Oui très, c'est la clef. Par rapport à ce que tu me disais avant concernant mon peu de
90 sensations dans mon bassin, c'est une réalité car j'ai pendant longtemps sous-estimé mon
91 corps que je ne considérais que comme une enveloppe, l'esprit avait plus d'importance à mes
92 yeux.

93 D : Tu es venu chez moi faire des séances de SPP parce que tu sentais qu'il te manquait une
94 dimension et que tu avais envie de faire un travail corporel, peux tu m'en dire plus ?

95 J : Oui je me sentais dans une limite et c'est nos séances qui m'ont fait prendre conscience et
96 ressentir l'importance de ce corps matière et énergie de vie. Poser ma conscience sur ce qui
97 unit les deux. Il est de ma responsabilité en conscience, d'être agissante ou créative ou tout ce
98 que tu veux dans ce tout, dans la plus grande dimension possible de l'homme. Je suis
99 beaucoup interpellée par tout ce qui se passe dans le monde aujourd'hui et je me dis que toutes
100 ces aspirations de tous les gens à des valeurs comme le respect, la dignité, une vie décente ce

101 n'est pas anodin. C'est de l'ordre du spirituel et l'aspiration non pas comme une espèce de
102 douce fantaisie qui nous prend de temps en temps, c'est quelque chose qui est inscrit dans la
103 matière même et qui émerge et qui fait la force de ces gens qui bravent la mort parce qu'ils ne
104 peuvent plus de vivre dans l'oppression, c'est extraordinaire ! Je trouve. Je sens qu'on peut
105 être solidaire et actif dans cette demande d'aspiration.

106 D : Tu penses qu'on peut tous participer à cette humanité en faisant ce travail d'accordage
107 ou plutôt de lien entre la matière et l'énergie sur soi ?

108 J : Oui et même parfois subjectivement et objectivement si les circonstances le veulent.
109 Subjectivement par exemple en méditation, en faisant du mouvement, ou par la pensée,
110 lorsque la pensée est reliée au corps.

111 D : C'est important pour toi la pensée qui reliée au corps ? Qu'est-ce qui change d'une pensée
112 qui n'est pas reliée au corps ?

113 J : Une pensée qui vient du corps pour moi c'est une pensée qui est intuitive, plus incarnée,
114 plus authentique, plus profonde, spontanée, plus puissante aussi, qui n'est pas juste un concept
115 mental. À ce propos, par rapport à tout ce mouvement de recherche de liberté qu'il y a en
116 Tunisie et la mobilisation du peuple. J'entendais un vieil homme en Tunisie qui disait par
117 exemple qu'il était trop vieux pour combattre et que tout ce qu'il pouvait faire c'était d'aller à
118 la mosquée et aller dans la prière et aspirer à la libération de son peuple et que les jeunes qui
119 se mobilisent c'est quelque chose de magnifique, cette solidarité à tous les niveaux comme
120 chacun peut en fonction de ses possibilités. Les vieux qui ont vécu toute leur vie dans cette
121 oppression et qui n'ont pas eu la force de se rebeller, ils font ce qu'ils peuvent pour que ça
122 change. Je trouve super de pouvoir se libérer de cette emprise sociale pour accéder à son moi
123 authentique et peut-être le mettre au service auprès du social. Trouver sa singularité. Sa
124 singularité oui un peu comme l'arc-en-ciel, chaque couleur à son importance et constitue
125 l'arc-en-ciel. Faire ensemble avec son individualité. C'est bien pour ça qu'il faut avoir une
126 personnalité et comment dire, l'affirmer, comment dire,... dans sa singularité mais toujours au
127 profit du collectif. Tout ceci dans la perspective d'un ensemble harmonieux, idéalement. C'est
128 trouver sa note pour l'accord de l'ensemble. Comme un orchestre chacun a sa partition mais
129 joue pour la musique d'ensemble.

130 D : Est-ce que ces concepts tu les perçois ou tu les imagines ?

131 J : Disons que lorsque je me sens accordée comme maintenant après la séance, je me sens
132 reliée au monde et aux autres et très positive. J'ai espoir que l'humanité s'humanise.

133 D : Peux tu me dire si ces trois dernières séances t'on apporté quelque chose, sur un plan
134 physique ou psychique ou autre ?

135 J : Ces trois dernières séances ont été importantes pour moi dans la mesure où on a travaillé
136 sur mon bassin et j'ai vraiment pris conscience de son existence, au niveau de la matière
137 vivante. En plus il y a tout le travail avec les jambes où jusqu'à présent, je sentais que chaque
138 fois que je venais j'avais perdue ma globalité au niveau des genoux, toujours lié à mes
139 mauvaises postures lorsque je jardine entre autre, et enfin ce coup-ci je n'avais plus cette
140 cassure au niveau des genoux, même s'il persistait une difficulté à aller en rotation interne. Il
141 faut dire que j'ai fait attention à ma façon de bouger et j'ai fait les exercices que tu m'as
142 montré, je suis plus consciente et surtout présente à mon bassin. En fait, depuis la dernière
143 séance, j'ai l'impression d'avoir moins de décalage de ressenti entre le haut et le bas. Le haut
144 à toujours été plus présent, plus délicieux, je sentais mieux, le bas était toujours moins habité
145 et surtout depuis la dernière séance où tu as insisté jusqu'à ce que je perçoive les mouvements
146 ou plutôt la sensation que me procurent ces mouvements. J'ai ressenti que mon bassin est
147 concerné quand je bouge ma jambe en rotation interne ou en rotation externe. Avec la
148 dimension haut-bas aussi.

149 D : C'est vrai au niveau de tes jambes on a retrouvé une cohérence en travaillant la
150 coordination de plusieurs segments, chevilles, genoux, bassin, en posant ton attention sur la

- 151 composante linéaire, mais aussi les tops départ et tops arrivée. C'est bien ce qui t'a permis de
152 retrouver une globalité et tu m'as dit une posture que tu avais perdue ?
- 153 J : Oui je pense que c'est grâce au travail qu'on fait et surtout parce que tu me guide dans ce
154 travail par tes paroles et tes explications de ce tu me fais, ça me permet d'être mieux avec toi
155 je veux dire en lien au même endroit, on se rejoint, on se rapproche l'une de l'autre. En
156 m'expliquant, ça me parle et tu mets des mots ou tu m'aides à mettre des mots sur ce que je
157 ressens.
- 158 D : Est-ce que ça change quelque chose au niveau mental ?
- 159 J : Je ne sais pas, en tout cas j'ai la pêche et je me sens plus solide sur mes jambes, plus
160 adaptable peut être face aux événements je suis beaucoup plus sereine. Est-ce que tu prends
161 aussi en compte la symbolique des choses ou tu l'exclus complètement ? bas-haut qu'est-ce
162 que ça signifie ?
- 163 D : Tu veux dire le sens que toi tu y mets ?
- 164 J : Oui
- 165 D : C'est surtout le sens que toi tu donnes à ton ressenti qui m'importe. Je pourrais te dire que
166 le haut signifie plus l'élévation, la créativité et le bas l'ancrage au sol, mais est-ce que ça
167 raisonne intérieurement pour toi au moment où je fais le constat, des fois oui et des fois non ?
168 Qu'est-ce que tu apprends de la chose et qu'est-ce que tu vas en faire, c'est ce qui m'importe.
169 Ces trois dernières séances je recherchais à ce que tu puisses arriver à une symétrie de
170 sensation entre le haut de ton corps et le bas.
- 171 J : Oui c'est ça, ça rejoint notre discussion d'avant sur la globalité de perception et
172 l'humanisation (silence) oui je vois bien ce n'est pas juste de la connaissance c'est du vécu à
173 travers l'expérience du corps ou de l'expérience que je viens de faire et qu'est ce que ça
174 transforme dans mon quotidien. J'entends bien ça comme ça. Quelle est la manifestation de
175 cette expérience dans mon quotidien. La difficulté pour moi est de dire ou de cerner, le plus
176 honnêtement possible qu'est-ce qui est imputable à la séance et qui est dû à la transformation
177 de la perception du corps et ce qui résulte d'un travail de pensée, plus intellectuel. Est-ce que
178 je l'ai acquis intellectuellement et ça devient des règles ou est-ce que je me transforme dans
179 mes perceptions de mon corps et ça transforme mes pensées ? (silence) Je pense que ça va
180 dans les deux sens. Travailler mes sensations corporelles est intimement lié à mes pensées qui
181 émergent de ma profondeur. Bon, c'est clair pour moi que ces dernières années je ressens
182 clairement ce besoin ou cette carence dans l'incarné. Il a fallu un temps assez long pour que je
183 me rende compte qu'il y avait un déficit de ce côté-là si je puis dire, même au niveau du
184 quotidien dans ma relation. Les choses ne descendaient pas dans la matière enfin dans le corps
185 enfin comme ça grossièrement. C'est bien ça la différence pour moi je comprends avec ma
186 tête ou mon corps, mais ces dernières séances c'est beaucoup plus subtil, je ne pointe pas
187 forcément la progression. C'est vrai que l'opération des prothèses de hanche c'est une
188 marque, ça m'a marqué, j'entends encore les coups de marteau et je me disais est-ce qu'il faut
189 ces coups de marteau pour qu'enfin j'atterrisse. Tu vois c'est vraiment un accouchement avec
190 une force comme ça et une certaine violence au niveau des os, ce qui est vraiment plus dur,
191 plus résistant, à cet endroit là et qui visait une onde de choc dans cette région qui n'est pas un
192 hasard. Ce n'était pas les genoux ou ailleurs, c'était bien les hanches cette jonction entre le
193 haut et le bas de mon corps. On retrouve ce lien du haut-bas encore une fois.
- 194 D : Est-ce que tu as encore toutes ses douleurs que tu avais au début de tes opérations ?
- 195 J : Non plus du tout. À ce propos les séances m'ont beaucoup aidée à soulager mes douleurs.
196 Je me suis bien sentie accompagnée avant et après mon opération.
- 197 D : Est-ce que ça t'a permis de voir les choses autrement ?
- 198 J : oui, oui, c'est également ce qui m'a permis de réaliser une acceptation du fait qu'une partie
199 de moi n'acceptait pas cette incarnation. Pendant longtemps je ne savais pas que je
200 n'acceptais pas cette incarnation. Ce qui précise bien pour moi que tant que ce travail corporel

201 n'a pas été fait, je n'accédais pas à certaines choses ou évidence. J'ai vraiment pris conscience
202 de certaines imperceptions. C'est là où je me dis que la forme a sa raison d'être.

203 **D : Est ce que ces prises de conscience ont changées quelque chose dans ton quotidien ?**

204 J : Oui depuis je réapprends à bouger autrement, à respecter ce corps et j'apprends à l'aimer.
205 Tout ce que je fais, je le fais surement avec une autre conscience, par exemple lorsque je
206 jardine, mes mouvements sont différents ou je suis plus attentive ou présente quand je fais de
207 la marche. Il y a ce que moi je développe comme capacités perceptives mais je pense que ça
208 va beaucoup plus loin, le but n'est pas seulement à mon sens d'être plus ceci ou cela mais
209 parce que ça m'a aussi permis de développer d'autres relations avec ma fille et les autres,
210 mais c'est aussi dans une dimension beaucoup plus grande, sinon c'est trop juste. Je crois que
211 ce travail permet également d'accéder en conscience à cette chose plus grande que soi, à ces
212 interdépendances, soit ces interférences, à l'universel. Ça donne du sens à la vie, à ma vie. Je
213 me dis que ce n'est pas un choix personnel que dans un premier temps je ne suis pas dans un
214 corps incarné. C'était comme ça donc ce que j'ai découvert, c'est que le travail à faire c'est
215 d'incarner ce corps, de travailler ma part humaine. Être plus dans le monde dans toutes les
216 acceptions du terme. Pour moi il y a la transformation physique, ensuite la transmutation qui
217 au niveau de l'être, et la transfiguration qui est le mental illuminé. Tout en étant incarné.

218 **D : C'est ça ton projet ?**

219 J : Oui

220 **D : Est-ce qu'il a évolué depuis ces trois dernières séances ?**

221 J : Oui, ça devient plus précis cette nécessité de travailler son incarnation ou sa dimension
222 physique pour accéder à une autre dimension de soi qui nous relie autrement à soi aux autres
223 et au monde. C'est différent d'un travail uniquement psy ou mental, par exemple quand tu
224 étais au niveau de mon plexus j'ai senti qu'il y avait une émotion mais comment dire, c'était
225 différent d'un travail sur l'émotionnel, l'émotion ne concerne que le soi, or c'est plus une
226 sensibilité qui émergeait de mon plexus et me créait un état d'âme de libération, de bien-être.
227 Peut-être que l'émotion ne concerne que le soi et la sensibilité rejoint l'être. Ce que je perçois
228 chez moi, j'adhère complètement et je me rend compte du travail que l'on a fait ces dernières
229 années, il y a un fond de scepticisme ou je me dis ce n'est quand même pas dans le corps que
230 le travail se fait, comme si c'était des parties beaucoup plus éthérées qui tiennent le bon bout
231 et qui vont faire en sorte que les choses se fassent, mais je sais que ce n'est pas possible, je
232 ressens bien que la clef d'accès est dans le corps. Il faut prendre forme. Les choses n'ont de
233 sens que dans cette finalité et en même temps c'est devenu très banal de dire l'esprit s'incarne
234 dans la matière, dans beaucoup de domaines, mais ça veut dire quoi ? Je ne pense pas que tout
235 le monde accède à cette force interne que je ressens à l'intérieur de moi quand tu me traites,
236 c'est quand même particulier.

237 **D : Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en
238 avant ?**

239 J : Cette spécificité du travail corporel qui permet de construire ce lien entre la matière et
240 l'énergie

241 **D : Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?**

242 J : Aussi bien pour un problème physique que pour quelqu'un qui souffre de mal-être ou veut
243 faire une démarche pour donner du sens à sa vie

244 **D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?**

245 J : Elle ne se substitue pas ou on ne peut faire l'économie d'une opération, mais elle aide
246 beaucoup avant ou après l'opération dans la remise en forme de la matière au sens
247 physiologique ou conscience de la zone ou récupération physique.

248 **D : Pour quel type de personne recommanderais tu la SPP ?**

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 249 J : Je l'ai recommandée à ma fille qui a trouvé une thérapeute sur Paris et tous ceux qui sont
250 dans une ouverture d'esprit et qui acceptent qu'autre chose que la médecine traditionnelle
251 peut les aider.
- 252 D : Tu penses que la SPP se substitue à la médecine ?
- 253 J : Non pas du tout, les deux ont leurs rôles, même complémentaires comme je te disais avant.
- 254 D : Quelles découvertes, faites à l'occasion de ton suivi en SPP, te motiverait à recommander
255 à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?
- 256 J : Cette capacité à passer par l'expérience corporelle pour accéder à la compréhension des
257 choses.
- 258 D : Quelles transformations liées selon vous à la SPP partageriez-vous avec une personne
259 proche, pour lui parler de ce qui vous plaît dans la SPP ?
- 260 J : cette découverte de mon bassin, matière et sensible faisant partie de l'ensemble de mon
261 corps
- 262 D : Si tu devais résumer ton appréciation de la SPP en une phrase, que dirais- tu ?
- 263 J : C'est une méthode qui permet de faire grandir la perception de soi.
- 264 D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique ? Quel est
265 son rôle ?
- 266 J : C'est très important on accroche ou on n'accroche pas, c'est une question de confiance de
267 ressenti personnel, Elle permet de lâcher prise, de guider l'expérience, de faire prendre
268 conscience de ce qui se passe, de clarifier, d'apprendre à mettre des mots sur ce que je ressens
- 269 D : Irais tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si non,
270 pourquoi ?
- 271 J : Connaître plusieurs personnes peut être une richesse et les uns et les autres se complètent
272 avec leurs spécificités mais j'aime bien te garder comme référence (silence) tu es une
273 personne de confiance des liens se sont créés. Si je change de région je serais bien obligée de
274 changer, quoi que de nos jours avec le TGV et tout ça (rire) je te garderais en référence et
275 j'irais dans ma région pour un suivi, un peu comme ma fille qui habite Paris va voir une
276 thérapeute et dès qu'elle a l'opportunité de venir en Alsace en profite pour prendre RDV avec
277 toi.
- 278

4 VERBATIM des ENTRETIENS de MATHIAS

1 **MATHIAS. Entretien 1 du 04/12/10**
2 **Age : né le 29 avril 81**
3 **Motif de la consultation : suites d'un accident de voiture**
4 **Connaît la SPP depuis 5ans. Il n'a plus suivi de séance depuis 2ans, demande à la**
5 **première séance : remise en forme suite à un accident en voiture et troubles du sommeil**

6
7 **Entretien préliminaire :**

8 **D : Ta demande est une demande de remise en forme suite à ton accident de voiture ?**

9 M : Oui c'est ça, j'ai mal partout, je me sens crispé

10 **D : Tu en es ou avec la drogue ?**

11 M : J'ai arrêté, je suis sous méthadone.

12 **D : Combien de temps tu dois prendre de la méthadone ?**

13 M : Je ne sais pas, normalement tu la prends autant d'années que tu t'es drogué, ça fais 9 ans
14 que j'en consomme plus ou moins. J'en ai encore plus ou moins pour 9 ans.

15 **D : As-tu des effets secondaires ?**

16 M : Non, je suis passé en procès et j'ai écopé de 8 mois d'incarcération. Pour les faits pour
17 lesquels j'ai été jugé, j'ai donné l'adresse d'un dealer à un gars qui s'est fait coincer il y a
18 deux ans, c'est peut être un peu lourd mais je le mérite pour tout ce que j'ai déjà fait dans le
19 passé. En fait ce qui s'est passé, c'est que les personnes chez qui j'achetais ont été
20 condamnées il y a quelques années pour une détention de grandes quantités de drogue. La
21 juge était persuadé que c'est un énorme trafic dans lequel j'étais mêlé. Mon avocat leur a bien
22 précisé qu'il y a aucune preuve et qu'ils n'ont rien trouvé, pas de matériel pas d'argent. J'ai
23 pris deux ans de prison dont six mois fermes j'ai du sursis. J'ai donc deux ans de mise à
24 l'épreuve. Je vais avoir un bracelet électronique. C'est comme ça que je l'accepte c'est
25 toujours mieux que d'être incarcéré à temps plein. Je crois que j'aurais été cassé à vie.

26 **D : Comment tu le vis ?**

27 M : Je vais faire comme tu as dit je vais essayer d'en faire une opportunité, de remettre les
28 pendules à zéro.

29 **D : Qu'est ce que tu attends de la séance ?**

30 M : Une remise en forme, en plus je ne sais pas si tu peux faire quelque chose, j'ai du mal à
31 dormir, ça fait des années.

32
33
34 **Entretien post immédiateté du 04/12 /10**

35 **D : Peux tu me décrire ce que tu as ressenti pendant la séance ?**

36 M : J'ai senti que mon épaule était enfoncée c'était du côté du choc de mon accident. J'étais
37 assoupi dans la voiture mon pote roulait et j'ai entendu ping pang boum, 3 tonnes, bon ça
38 va j'ai rien eu de grave, alors ça va, je suis même sorti de voiture pour récupérer mon
39 portable. Pour avoir déjà eu plusieurs accidents je sais que lorsqu'ils récupèrent le véhicule et
40 qu'ils le mettent dans un garage tu as du mal à récupérer le matériel qui se trouvait à
41 l'intérieur c'est vraiment la galère. En plus ça s'est passé à 200 bornes d'ici, s'il faut aller
42 récupérer les clés de son appartement ou le portable ce n'est pas facile.

43 **D : Tu as de la chance qu'elle n'a pas prise feu. Le choc devait être violent.**

44 M : Mon dos est en compote c'est pour ça que je suis venu. Mais c'est vrai, le choc était
45 violent, le capot était ouvert le pot d'échappement était de 100 m. Il y avait plein de morceaux
46 éparpillés un peu partout. Les vitres ont éclaté. En fait ce qui s'est passé, c'est que le camion
47 s'est rabattu, il a touché l'avant de la voiture ce qui nous a fait aller dans le fossé. Le camion
48 s'est barré. Il y en a qui l'on vu, il était immatriculé à l'étranger mais personne n'a relevé le
49 numéro. Pour l'assurance ils notent accident avec un tiers non identifiables. Je pense que je

- 50 vais avoir besoin de plusieurs séances pour bien récupérer. Je sens que mon corps et ma tête
51 sont encore imprégnés du choc de l'accident.
- 52 **D : Comment te sens-tu ?**
- 53 M : Je me sens nettement mieux, j'ai encore quelques douleurs au niveau du dos et je sens que
54 je n'ai pas pu complètement bien me poser. Le problème aussi c'est que j'étais avec un copain
55 pas très recommandable avec lequel j'ai fait des conneries dans le passé et dès que les parents
56 ont su que j'étais avec lui, ils ont tout de suite flippé ils craignent toujours que je replonge.
- 57 **D : Et toi quelle est ta position face à la situation ?**
- 58 M : Pour moi c'est un copain d'enfance, il n'est pas question que je lâche même si je ne
59 touche plus à la drogue.
- 60 **D : Tu arrives à résister ?**
- 61 M : Pour le moment oui.
- 62 **D : Je propose de revenir sur ton ressenti de la séance.**
- 63 M : OK, bon je sentais que tu avais du mal à construire ma globalité.
- 64 **D : C'est quoi pour toi la globalité ?**
- 65 M : C'est quand je sens partout
- 66 **D : C'est-à-dire ?**
- 67 M : C'est comme par exemple tu as tes mains sur mon épaule et je la ressens jusqu'aux doigts
68 de pied.
- 69 **D : Tu ressens quoi ?**
- 70 M : Ce que tu me fais en haut résonne jusqu'en bas, comme si ça circule, il n'y pas de
71 coupure.
- 72 **D : Est-ce que tu as senti quand je te disais que ton diaphragme était serré ?**
- 73 M : Oui quand tu me l'as dit, après comme ça c'est libéré je pouvais respirer jusqu'au ventre.
- 74 **D : Est-ce que tu l'as remarqué tout seul ou est-ce que c'est parce que je te l'ai fait remarquer
75 que tu en as pris conscience ?**
- 76 M : Non c'est parce que tu me l'as dit et c'est une réalité.
- 77 **D : Et maintenant est ce que tu respirez toujours encore jusqu'en bas ?**
- 78 M : (rires) oui maintenant que tu me le dis, je peux te dire que je respire encore par le ventre.
- 79 **D : Est-ce que ça change quelque chose de respirer jusqu'au ventre ?**
- 80 M : Je me sens moins coincé dans mon corps, j'ai l'impression d'avoir plus d'espace, plus de
81 volume, je respire plus profond. J'aimerais bien qu'on fasse une série de séance si tu es
82 d'accord, je sens que ça me fait du bien, mais j'aimerais aussi m'en sortir et me remettre sur
83 les rails. C'est dur d'y arriver tout seul et mes parents ne me croient plus et je les comprends
84 je leurs ai tant de fois dit que j'arrête et j'ai replongé. Mon père ne comprend pas pourquoi je
85 prends un marteau et je me tape la tête avec, tout seul. Je crois que si tu n'as pas vécu le
86 phénomène de la dépendance, c'est difficile de me comprendre.
- 87 **D : Tu penses que je suis la bonne personne pour te comprendre ?**
- 88 M : Oui parce que tu as arrêté de fumer et on a déjà parlé de tout ça il y a quelques années
89 mais j'ai fait le con et je n'ai plus osée revenir, maintenant qu'on en a parlé j'accepte ton
90 contrat. En plus ta méthode me plaît bien parce qu'on n'est pas en train de ressasser mon
91 passé et rechercher les causes de mon comportement, mais comment je peux m'en sortir, en
92 plus tu es pour moi une personne avec qui je me sens à l'aise compris et pas jugé. Je sais
93 qu'arrêter pour arrêter ça ne marche pas, je sais qu'il faut en plus, les circonstances, la
94 motivation, la volonté, trouver les bonnes personnes pour t'aider, avoir un objectif. Au bout
95 d'un moment quand on voit qu'on n'arrive pas à s'en sortir c'est dur de remonter la pente. J'ai
96 déjà touché le fond et je me suis déjà demandé si je veux continuer à vivre comme ça. Tu as
97 l'impression que toute ta vie tu n'arriveras pas à t'en sortir. Mais c'est là où je me suis
98 demandé je fais quoi ? Beaucoup de gens pensent que tu te drogues parce que tu as des
99 problèmes en fait. Je me suis drogué il y a quelques années simplement parce que je voulais

- 100 m'écarter et c'est là que les problèmes sont arrivés parce que je me drogue et après tu es pris
101 dans l'engrenage.
- 102 **D : Je te propose de réactualiser ton potentiel.**
- 103 M : Je me suis déjà tellement dit que c'était la dernière fois, que j'ai peur de ne pas y arriver
104 et de craquer. Je sais qu'un jour j'ai eu mon déclic avec le shit et j'espère que j'aurais le
105 même avec l'héroïne. C'est un combat de tous les jours. Il faut vraiment prendre sur soi.
- 106 **D : Est-ce que maintenant que tu es accordé, est-ce que c'est quelque chose qui est**
107 **envisageable ?**
- 108 M : Là maintenant oui bien sûr.
- 109 **D : Qu'est-ce qui te fait dire que maintenant c'est envisageable ?**
- 110 M : Depuis que tu m'as fait la séance, je me sens moi-même, je sens que là maintenant je
111 peux te dire que oui j'ai un choix, il y a une possibilité. C'est même quelque chose qui me
112 semble facile. Je me sens prêt à faire le pari d'y arriver.
- 113 **D : Tu as besoin d'un suivi régulier. On va mettre en place un planning et un contrat. Tu as le**
114 **potentiel pour réussir.**
- 115 M : Je suis partant. C'est dur pour moi mais aussi pour tous ceux qui m'entourent. J'ai besoin
116 d'une personne en qui j'ai confiance et extérieure à ma famille.
- 117 **D : Est-ce que la méthode que je te propose est importante pour toi ?**
- 118 M : Mais c'est clair que j'accroche, je sens combien ça me fait du bien. C'est un plus pour
119 moi.
- 120 **D : Est-ce que la méthadone aide beaucoup ?**
- 121 M : C'est-à-dire que pour être une personne normale le matin au lever, il faut que je prenne de
122 la méthadone. Sinon j'ai des douleurs partout dans le corps, l'impression d'avoir une gastro.
123 Mal à la tête. Elle me permet de gérer le manque mais pas l'envie. C'est-à-dire l'aspect
124 psychologique. L'état de manque physique c'est un mois de galère et ça passe, mais l'état
125 psychologique ou le manque psychologique c'est ce qu'il y a de plus dur à gérer. Là encore
126 j'ai de la chance par rapport aux gens qui consomment autour de moi, je ne bois pas d'alcool,
127 alors que je vois que beaucoup compensent par une autre drogue comme l'alcool par exemple.
128 J'ai toujours l'espoir de m'en sortir et la vision de pouvoir y arriver. Pendant la séance je
129 sentais que c'était possible, je me sentais moi-même. À cause de la drogue j'ai aussi loupée
130 ma vie amoureuse, soit je tombe sur une fille super tolérante, c'est très rare, ou alors elle est
131 aussi du milieu et on plonge les deux. Ma copine, la mère de mon enfant me disait que la
132 drogue c'était la pire rivale qu'elle puisse avoir, elle me disait que j'aurais pu la tromper ça lui
133 aurait fait moins mal, mais contre la drogue elle se sentait vraiment impuissante. Ça m'avait
134 fait bizarre quand elle m'a dit ça. Par moments je me dégoûte moi-même, j'ai la haine, je me
135 déçois moi-même.
- 136 **D : Et là maintenant ?**
- 137 M : Je sens que si je rentre dans ce tripe, je ne me rends pas service c'est un cercle vicieux qui
138 m'enfoncé, mais maintenant pendant la séance je me disais qu'il ne fallait pas que je m'en
139 veux encore plus, ça ne sert à rien, mais j'avais envie de dire que j'étais un battant, je ne sais
140 pas comment l'expliquer mais c'est venu tout seul.
- 141 **D : Tu avais envie de dire ou tu peux dire que tu es un battant ?**
- 142 M : (rires) je suis un battant.
- 143 **D : Comment tu perçois maintenant ton corps ? Est-ce que tu ressens une différence avec le**
144 **début de la séance ?**
- 145 M : Je me rends compte que par rapport à certaines fois où tu me traitais, je sens bien que mon
146 corps est encore tendu. Je me sens plus détendu quand même. Je sens bien que j'aurais besoin
147 d'autres séances. Je ne suis pas un as, pour décrire ce que je ressens. En fait je ne ressens pas
148 beaucoup de choses.
- 149 **D : Ce n'est pas grave, tu es là pour apprendre à apprendre à ressentir.**

- 150 M : J'espère que je vais y arriver. Par moment je commence à douter de moi.
- 151 D : Si tu n'essayes pas tu ne sauras jamais. Je te propose qu'on refasse le point après deux
- 152 trois séances ?
- 153 M : Je suis partant.
- 154 D : Psychiquement est-ce que tu sens une différence par rapport au début de la séance ?
- 155 M : Oui je me sens quand même plus apaisé je dirais. Physiquement aussi.
- 156 D : Est-ce que tu perçois des parties de toi plus détendues que d'autres ?
- 157 M : Je dirais que c'est général. Maintenant je vais te dire, que j'ai senti qu'un moment donné
- 158 ça s'est relâché.
- 159 D : Tu veux dire que tu as senti le moment où ça s'est relâché ?
- 160 M : Oui c'est venu d'un coup
- 161 D : Tu te rappelles le moment ?
- 162 M : C'était au moment où tu étais à la tête, quelque chose s'est relâché et c'est comme si ça
- 163 passait tout le long de la colonne.
- 164 D : Qu'est-ce qui passait ?
- 165 M : Je sentais un mouvement lent qui circulait dans tout le corps et ça me détendait.
- 166 D : Au niveau de tes jambes as-tu senti comme ça a relâché ?
- 167 M : Mais c'était plus facile d'aller en rotation interne.
- 168 D : Finalement tu réalises que tu as quand même senti pas mal de choses ?
- 169 M : Oui parce que tu m'interroges.
- 170 D : As-tu d'autres référents pour te soutenir ?
- 171 M : J'ai mes parents. J'ai un psychiatre, il est addictologue, il me prescrit la méthadone, avant
- 172 il avait une petite structure ou on pouvait consulter une psychologue et une assistante sociale,
- 173 il y a 5-6 ans, mais il m'a expliqué qu'il y a une restriction budgétaire et il se retrouve seul, de
- 174 toute façon, je ne m'entendais pas bien avec la psychologue. A un moment je lui ai dit que
- 175 j'avais craqué et elle m'a répondu que ce n'est pas grave qu'avec le traitement je peux
- 176 craquer de tant en temps, je n'ai pas besoin de quelqu'un qui m'encourage à consommer, j'ai
- 177 déjà du mal à arrêter comme ça. Je ne sais pas si c'était maladroit de sa part ou si ça fait partie
- 178 de sa philosophie, je ne suis pas d'accord avec ça. J'ai envie de choisir la personne qui va
- 179 m'accompagner. En plus j'ai jamais eu un vrai suivi dans la mesure où j'étais chauffeur
- 180 routier et toujours sur la route.
- 181 D : Pour le moment la situation est différente, tu peux t'organiser tu n'a pas d'emploi pour le
- 182 moment.
- 183 M : Non, tant que le jugement n'était pas passé je n'osais pas m'engager, j'aurais pu faire de
- 184 la taule.
- 185 D : Sur quels critères tu m'as choisi ?
- 186 M : Je suis déjà venu il y a quelques années et le courant avait bien passé, c'est une question
- 187 de feeling, je ne me suis jamais senti jugé, mais je n'avais plus le courage de revenir, comme
- 188 j'avais repris j'avais l'impression de t'avoir trahi, d'avoir trahi ta confiance comme de tout
- 189 ceux qui me sont chers. Et peut-être aussi parce que je n'étais pas encore prêt pour aller plus
- 190 loin. En plus je connais la méthode et je l'apprécie beaucoup.
- 191 D : Est-ce que le fait de faire un travail sur une expérience corporelle est important pour toi ?
- 192 M : Oui, comme je te disais juste parler et la méthadone ça ne me suffit pas, j'ai besoin
- 193 d'autre chose. J'ai besoin d'autre chose, d'habiter mon corps, me ressentir, de mieux me
- 194 connaître pour apprendre à me prendre en charge, c'est un peu pour moi la dernière chance de
- 195 m'en sortir parce que je me sens prêt. Je ne sais pas comment ça s'explique, mais après la
- 196 séance, je sens que c'est possible.
- 197

1 **MATHIAS. Entretien 2 du 22/12/10**

2
3 **Entretien préliminaire :**

4
5
6 **D : depuis la dernière séance quoi de neuf ?**

7 M : j'arrive à tenir le coup, je n'ai pas replongé

8 **D : super**

9 M : je suis content de revenir, je me sens motivé pour continuer.

10
11
12
13
14 **Entretien post immédiateté :**

15
16 **D : par rapport à la dernière séance comment te sens tu ?**

17 M : comme je t'ai déjà dit pendant la séance, je me sens beaucoup plus détendu physiquement
18 et psychologiquement, je me sens plus apaisé. Le relâchement est de plus en plus rapide. C'est
19 venu plus rapidement que la dernière fois.

20 **D : as-tu la sensation d'avoir la tête plus légère, ou non ?**

21 M : c'est difficile à dire, peut être. Je me suis endormi durant la séance.

22 **D : tu t'es endormi durant toute la séance ?**

23 M : non c'était par moment. Je m'endormais, je me réveillais.

24 **D : est-ce que tu avais des pensées durant la séance ?**

25 M : non je me sentais plutôt vide.

26 **D : un vide agréable ou un vide désagréable ?**

27 M : plutôt agréable. J'essayais de me concentrer pour essayer de sentir ce qui se passe à
28 l'intérieur de moi et ce que tu fais pour pouvoir te le redire à l'entretien.

29 **D : ça t'a demandé beaucoup d'efforts ?**

30 M : oui quand même, parce que quand je sens quelque chose je l'oublie très vite. J'ai du mal à
31 expliquer ce que je ressens, à mettre des mots dessus.

32 **D : as-tu appris quelque chose durant cette séance ?**

33 M : oui que c'est difficile de rester présent.

34 **D : est ce que ton rapport au corps est modifié par rapport au début ?**

35 M : oui je me sens plus habité, plus moi

36 **D : est ce que tu as senti de la chaleur ?**

37 M : oui tu vois j'avais déjà oublié, le long de la colonne

38 **D : est ce que tu voyais de la lumière ?**

39 M : quand tu étais au crâne c'est devenu plus lumineux, mais je n'ai pas vu de couleur.

40 **D : est ce que tu as l'impression d'avoir plus de vitalité ?**

41 M : non j'ai plutôt envie de dormir, je ressens ma fatigue parce que j'ai passé une nuit
42 blanche.

43 **D : par rapport à la première séance as-tu l'impression d'avoir eu une progression au niveau
44 des sensations ou non ?**

45 M : oui je sens quand même une nette progression, je ressens mieux, en arrivant chez toi je
46 n'avais pas l'impression d'être autant crispé et c'est seulement quand tu as posé tes mains sur
47 moi que je me suis rendu compte de mes tensions. Le pire c'est que c'est toi qui me l'as fait
48 remarquer, quand tu m'as demandé comment je me sens ?

49 **D : est-ce que tu as toujours ton mal de dos ?**

50 M : non plus du tout.

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

51 D : est-ce que tu penses que c'est en lien avec les séances ?

52 M : mais c'était flagrant à chaque séance ma douleur disparaissait et là je me rendais pas
53 compte que je n'avais plus mal.

54 D : qu'est-ce qui te donne envie de poursuivre les séances ?

55 M : déjà c'est agréable, ça me fait du bien, ça me soulage déjà physiquement et quand je
56 repars de chez toi, je suis plus détendu, j'ai moins de mal avec mon sevrage parce que je me
57 sens plus calme, je passe des bonnes nuits et j'ai l'impression que je peux maîtriser, ou, du
58 moins, je suis plus clair dans ma tête. J'ai envie de m'en sortir. Ça me paraît moins dur après
59 la séance.

60 D : les effets de la séance se font sentir combien de jours après ?

61 M : c'est difficile à dire, je dirais pendant deux ou trois jours je dors mieux et après
62 progressivement je re-dors moins bien et le reste suit.

63

MATHIAS. Entretien 3 du 18/01/11

Entretien préliminaire :

D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?

M : Je me sens de mieux en mieux, je ressens de mieux en mieux ce qui se passe dans mon corps. Je sens quand je suis fatigué, je peux aller au lit. Je fais la cuisine j'ai envie de voir du monde.

D : C'est nouveau ? En lien avec les séances ?

M : Ah oui, avant je n'avais aucun plaisir à manger, je me nourrissais mal

D : Tu veux dire que tu retrouves du plaisir ?

M : Oui, je découvre le plaisir de faire la cuisine et manger, je fais plein de choses, partager mes plats avec d'autres. J'ai décongelé mon frigo, hier j'ai fait des crevettes en sauce mais le plat est tombé par terre, au niveau présence à soi il y a encore du boulot. Malgré tout ma mère n'est pas bien du tout à cause de mon bracelet électronique, elle le vit très mal, alors que je ne cesse de lui répéter que ce n'est pas de sa faute, ça n'a rien à voir avec l'éducation. En plus je ne peux rien faire pour qu'elle aille mieux, il faut qu'elle fasse comme moi rester positive et voir l'opportunité de m'en sortir. Je vis mieux qu'eux les restrictions, je dois être rentré à 17h et je n'ai pas le droit de sortir hors du périmètre qu'ils ont mesuré avec le GPS. Elle s'est toujours trop occupée des autres et pas assez d'elle.

Entretien post immédiateté Mathias 3 le 18/01/11

D : Peux tu me décrire ce que tu as ressenti durant la séance ?

M : J'ai vu de la couleur parce que j'étais attentif à la chose.

D : Parce que tu étais attentif où parce que tu l'as induite ?

M : Non ça m'a surpris c'est venu d'un coup, comme des tâches bleu-violettes devant les yeux.

D : Qu'est ce que tu as ressenti en voyant du bleu ?

M : De l'apaisement. De toute façon le bleu est une couleur apaisante. En plus le bleu, c'est ma couleur préférée. J'ai d'une part l'impression que je me retrouve et d'autres parts que ça me fait du bien. Tu sais par rapport à la dernière séance je te disais que j'avais du mal à ressentir si j'étais tendu. Et là je sens que j'arrive mieux à percevoir mes tensions ou mon relâchement même chez moi à la maison. Je trouve que j'arrive à mieux décrire ce que je ressens. C'est plus clair dans ma tête. Pendant la séance je me disais que finalement j'avais déjà vu du jaune et du rouge dans d'autres séances, je n'avais pas forcément assimilé ça à une couleur. Et comme tu m'avais pas forcément posé la question à ce moment-là, j'ai oublié, j'aurais peut-être pu trouver un sens à l'époque. Je te le dis maintenant parce que j'y pense. Je voulais te dire que c'est super important que tu poses des questions. Je me sens beaucoup plus droit qu'au départ. Avant comme tu disais, je le remarquais moi-même parce que tu me le disais, je me sentais décalé vers la gauche. Maintenant je me sens beaucoup plus droit, axé, j'ai l'impression que c'est quelque chose d'intégré, d'acquis. Au début de la séance je sens que je suis tendu mais j'arrive très rapidement à me relâcher. Avant je remarquais que j'étais détendu quand ça relâchait et maintenant je sens que je suis tendu parce que je ne relâche pas, c'est subtil la différence, mais c'est important pour moi.

D : pourquoi c'est important ?

M : Ça signifie que je ressens de mieux en mieux les choses de mon corps et en même temps de la vie.

D : tu fais un lien entre ce que tu ressens dans ton corps et que ça se répercute dans ta vie ?

M : oui c'est comme si tu libères mon corps et ma tête suit. Je suis plus clair.

D : Tu me disais également que tu arrivais à percevoir quand tu es tendu, et que tu arrives à te dire il faut que je me relâche, mais tu disais qu'il fallait que tu disposes de ta présence et ton attention. C'est ça ?

M : Oui c'est l'endroit où tu me traites ou je mets l'intention de relâcher quand je sens que je suis tendu. Et chez moi, quand je me pose, déjà je pense à me poser et ensuite je fais le bilan de mes tensions et j'essaye de relâcher au maximum. Après, si je ne réfléchis plus je sens qu'automatiquement je re-crispe. Mais en me posant j'arrive à relâcher beaucoup de crispations.

56 D : C'est nouveau pour toi ?

57 M : Mais avant je ne sentais même pas quand j'étais crispé. C'était normal. Volontairement de
58 moi-même tout seul je, n'y arrivais pas. Quand tu me traitais et que tu me disais que j'étais
59 tendu que je pouvais relâcher, je relâchais mais je n'avais pas conscience de la chose. Je suis
60 vraiment fier parce que je sens qu'on fait des progrès. Je suis content de pouvoir agir de moi-
61 même, pendant la séance et chez moi je peux me relâcher déjà physiquement et de plus en
62 plus dans ma tête, je gère de mieux en mieux les moments où je serais tenté de replonger dans
63 la dépendance, c'est les moments où je stresse, mais maintenant j'ai des outils pour me poser,
64 je fais du mouvement où je m'occupe, je fais du jardinage où du rangement. Déjà quand je
65 viens je me réjouis, ça m'aide aussi à tenir, le fait de savoir que je ne dois pas attendre
66 longtemps, de savoir que tout de suite après la séance, je vais mieux, j'ai la pêche, je suis
67 calme, détendu, j'ai aussi plus confiance en moi.

68 D : qu'est ce qui t'aide à tenir la méthode où la personne ?

69 M : les deux, parce que je peux te parler de mes préoccupations et en même temps tu
70 m'apprends à mieux ressentir mon corps et j'apprends à me relâcher et avancer dans la vie.
71 J'attends avec impatience les nouveaux progrès. Après la séance, la plupart du temps je
72 réfléchis autrement, je suis beaucoup plus positif, j'ai beaucoup plus confiance en moi. Je
73 commence à envisager l'avenir, ça fait du bien de savoir que je suis en train de faire ce qu'il
74 faut.

75 D : Psychiquement, tu vas mieux ?

76 M : Oui, je suis moins speed je le remarque par rapport aux gens déjà, par rapport à moi-
77 même et par rapport à Mathéo. Je ne sais pas quel est le rapport mais par exemple chez moi
78 avant j'attendais que ce soient le souk pour faire le ménage et maintenant je range petit à petit.
79 Comme tu dis j'ai l'esprit plus clair, c'est une réalité qui se traduit dans mon quotidien. C'est
80 plein de petits trucs comme ça qui me montrent que j'ai changé. (Rire) en même temps que tu
81 organises mon corps, j'organise ma vie.

82 D : Tu penses vraiment qu'il y a un lien entre les séances et ton quotidien ?

83 M : Oui c'est ça. (Silence) En apprenant à me ressentir je deviens moi-même, je suis clean,
84 j'ai envie de m'en sortir, d'avoir une vie normale.

85 D : c'est-à-dire ?

86 M : gagner ma vie, avoir du boulot, une maison, être capable de m'occuper de Mathéo, de ma
87 vie, de devenir responsable de moi-même et autonome et surtout me sentir bien comme
88 maintenant. (Silence). Ah oui, ce coup ci je n'ai pas senti la chaleur qui diffuse elle était
89 plutôt locale je la sentais sous tes mains. Par contre je sens que le relâchement diffuse, par
90 exemple, quand tu es aux épaules je ressens jusqu'au bassin voire même jusqu'aux orteils. Ça
91 se fait automatiquement. Avant je sentais jusqu'au bassin et je devais mettre ma conscience
92 jusqu'aux orteils pour sentir le relâchement. Maintenant c'est direct, ça diffuse directement
93 jusqu'aux orteils.

94 D : C'est quoi qui diffuse, peux tu en dire plus ?

95 M : C'est comme quelque chose qui coule et circule. J'ai aussi plus de souplesse, je me sens
96 moins raide. Ce qui est aussi en train de changer c'est qu'avant je respirais uniquement du
97 ventre et pas de la cage thoracique et là ma respiration part de la cage thoracique et va
98 jusqu'au ventre.

99 D : Qu'est-ce que ça change pour toi ?

100 M : Je me sens moins oppressé.

101 D : Tu as des choses à rajouter ?

102 M : Non, à part que je me sens bien

103 D : Peux tu préciser ?

104 M : Moralement je me sens bien, posé, calme et sans mauvaise pensée, je ne suis pas négatif.
105 J'ai envie d'aller de l'avant dans la vie. Je dors mieux même si je me réveille souvent et que
106 j'ai un sommeil entrecoupé je me rendors facilement et je me sens beaucoup moins fatigué. Il
107 est beaucoup plus récupérateur. J'ai envie de faire des choses. Comment expliquer ? Je me
108 sens éveillé, pas éveillé réveillé mais par rapport à la conscience. Je sens que je suis vivant. Je
109 suis en train d'avancer dans la vie. Avant les séances j'avais l'impression de passer à côté.

110 D : Ça te fais quoi de prendre conscience de ça,

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 111 M : Je suis content et je te remercie
112 D : Tu es responsable de ta vie ?
113 M : Enfin j'y arrive, il est temps
114

1 **MATHIAS. Entretien 4 du 18 /02 /11**

2
3 **Entretien préliminaire :**

4
5
6 **D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?**

7 M : Globalement ça va bien, il y a des jours où je suis content de moi de ce que je fais, il y a
8 d'autres un peu moins. Par moments je me pose la question de savoir à combien j'estime ma
9 vie. Plus le temps passe, et plus j'estime que ma vie à de la valeur.

10 **D : C'est quoi tes critères de valeur ?**

11 M : Pendant trop longtemps j'étais dans une spirale infernale qui me sortait de la vie. J'étais à
12 côté de la plaque et plus je l'étais et plus je m'enfonçais. Depuis que tu m'as réaxé, je me sens
13 de plus en plus moi-même, les idées claires. Ça tient bien, je me sens présent à moi-même.
14 Plus du tout à côté de mes pompes. Je suis dans la vie, dans le quotidien. Le matin j'ai envie
15 de me lever et de faire des choses. Avant j'essayais de me persuader de m'en sortir mais
16 comment dire le cœur n'y était pas, ça ne venait pas de l'intérieur, c'était juste mental mais je
17 ne le ressentais pas dans mes tripes, maintenant je n'ai presque pas d'efforts à faire, il y a
18 quelque chose à l'intérieur qui s'est rallumé. Quelque chose s'est emboîté, je suis moi avec
19 moi, conscient quoi. Ça me permet de passer à l'action dans le quotidien. Même si c'est des
20 petites choses, j'étais voir pour mes impôts, j'ai demandé un étalement, je me suis occupé de
21 mes PV, le jour même où j'ai reçu les papiers pour payer l'eau, je m'en suis occupé. J'ai
22 réussi à faire en sorte qu'ils me remboursent, c'est à noter dans le calendrier.

23 **D : Tu assures le quotidien ?**

24 M : J'ai fait du rangement, je trie mes papiers, je suis en train de les classer dans des
25 classeurs. J'ose mettre le nez dans des choses que je fuyais avant comme les problèmes
26 d'argent, je laissais tous les papiers s'accumuler, pendant 7 ans, tu vois un peu le bordel qu'il
27 peut y avoir chez moi. Dès que cette pièce sera rangée, je ferais une salle de jeu pour mon fils.
28 J'ai descendu la télé qui était dans la chambre parce qu'il ne dormait pas le soir. Je compte lui
29 refaire sa chambre. Je réorganise ma vie et celle de mon fils. Je cherche du boulot, je fais des
30 démarches administratives que je n'ai jamais faites avant. J'ai des projets. J'ai envie d'acheter
31 la maison de mes grands-parents où j'habite, pour ça il faut que je bosse, je voudrais trouver
32 dans le transport international pour payer assez rapidement et après me lancer dans des projets
33 plus importants, j'ai envie de bosser, en fait j'ai des projets.

34 **D : Des projets sociaux ?**

35 M : Oui c'est l'urgence du quotidien, tu te rends compte j'ai déjà eu trois entretiens. Même si
36 je n'ai pas encore de réponses, les choses bougent. J'ai contacté la fille que tu m'as dit qui
37 s'occupe de la réinsertion, le courant a super bien passé, pour elle il n'y a pas de problème, je
38 devrais trouver un emploi. J'ai refait mon CV. J'ai l'espoir d'y arriver. Mon réseau social
39 s'ouvre, je rencontre de plus en plus de gens. Avant forcément les gens que je fréquentais
40 n'étaient pas recommandables, même si la plupart étaient gentils. Depuis que j'ai quitté le
41 milieu, j'ai fait le vide autour de moi à part mon copain d'enfance, celui avec qui j'ai eu
42 l'accident. Tout doucement je rencontre de nouvelles personnes, ce n'est pas évident de faire
43 connaissance avec des gens cleans. J'ai confiance en moi. Après j'ai des projets de vacances
44 avec mon fils, je vais rejoindre ma sœur en Slovaquie fin mai, car je n'aurais plus mon bracelet
45 électronique, j'ai bénéficié d'une réduction de peine de deux mois pour bonne conduite. Les
46 séances et toi m'ont bien aidé à passer cette épreuve en douceur. Comme je ne pouvais pas
47 sortir de chez moi après 17h, je me suis organisé autour de cette contrainte qui finalement m'a
48 permis de m'organiser dans ma maison.

49 **D : En quoi la SPP t'a aidé ?**

50 M : J'ai accepté ma peine, j'en ai fait quelque chose de positif, un nouveau départ,
51 l'opportunité pour m'occuper de moi, de mon fils. De ma vie. Tu m'as appris à me poser, à
52 avoir confiance en moi. Je savais que je pouvais compter sur toi en cas de problème.
53 Physiquement je me ressens mieux. Je retrouve goût à la vie. Je n'ai plus envie de replonger.
54 Tu m'as bien conseillé pour plein de choses, par exemple quand tu m'as conseillé d'aller voir
55 la conseillère d'orientation et de réinsertion, car l'ANPE ne m'en a pas parlé et
56 tout...Maintenant les déplacements à l'étranger seront facilités, ma sœur me manque, avant
57 qu'elle déménage, je la voyais plus souvent. J'ai regardé sur internet le prix des billets d'avion
58 jusqu'à Venise.

59 D : C'est quoi cette chose qui s'est rallumée ?

60 M : Une envie de vivre, le quotidien ne me pèse plus. Je ressens des choses positives.

61 D : Comme quoi ?

62 M : Je suis fier de moi, je recommence à me faire confiance et surtout j'assume de nouveau le
63 quotidien. J'aime de trop les moments que je passe avec mon fils, j'ai plein de complicité
64 avec lui. Avec sa mère, le courant est difficile, en fait je ne me laisse plus faire et elle ne
65 comprend pas ce qui m'arrive. J'ai juste une préoccupation, l'ANPE m'a proposé un boulot,
66 mais avec les déplacements non payés je ne m'en sortira pas financièrement, je gagnerais
67 moins que le smic alors je ne sais pas si je poursuis mes recherches où si j'accepte ce boulot ?

68

69

70 D : Quoi de neuf durant cette séance ?

71 M : Déjà en arrivant je me sentais détendu. Quand tu m'as traité la tête, j'ai senti que je me
72 suis relâché encore plus profondément, dans tout le corps et surtout nerveusement. Ma
73 respiration s'est posée, je respirais sans effort jusqu'au bas du ventre et jusqu'en haut de la
74 tête. Mes pensées ont très rapidement lâché. Je me suis senti très vite relié à toi. Par moments
75 je sentais qu'on était tellement profond que j'étais à la limite de m'endormir. Quand tu me
76 disais que ma dorsale était bloquée je ne l'ai pas senti, juste quand elle a lâché j'ai senti de la
77 chaleur. D'ailleurs elle remontait le long du cou et j'ai remarqué aussi, tu sais on parlait de
78 couleur la dernière fois, je voyais de nouveau le bleu sans rien faire et effectivement c'est
79 quand je me sens calme posé, je me sens bien relâché. Je ressens bien ma globalité.

80 D : Ça veut dire quoi pour toi la globalité ?

81 M : C'est être ensemble dans le corps, c'est quand je suis conscient de ce que tu me fais, c'est
82 sentir plus loin que sous tes mains, c'est par exemple quand je sentais que ma respiration
83 diffusait partout, c'est quand je ressens mes contours. Par rapport à ma préoccupation de
84 boulot ma réponse est évidente c'est non, je n'ai pas envie d'accepter, ça c'est spontané, après
85 il y a le mental et la logique qui disent le contraire. C'est du jugement, il faudrait que et tout et
86 tout...

87 D : Alors ?

88 M : Je sens bien que se serait bien de m'écouter, mais je sens aussi la force du « il faut que et
89 je dois », c'est par rapport à des considérations extérieures. Intérieurement c'est non.

90 D : Tu écoutes quoi ?

91 M : (rire) comme ça c'est évident que c'est non, donc c'est non

92 D : Comment tu te sens avec cette réponse ?

93 M : C'est OK pour moi, je sens que c'est juste dans le moment, c'est justement ça, il faut que
94 j'apprenne à faire confiance à ce que je ressens. Dire oui, se serait bien par rapport à mes
95 parents. Je crois que c'est ça me respecter et me faire confiance. C'est assumer mes choix au
96 risque de déplaire à l'autre. Quand je suis accordé, la décision est plus facile à prendre elle
97 vient de l'intérieur comme une évidence. Ma tête et mon corps sont d'accord. Je fais bien la
98 différence maintenant. J'apprends de mieux en mieux à faire confiance à ce que je ressens et
99 c'est précieux.

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

100 D : C'est nouveau pour toi ?

101 M : Oui, avant j'avais toujours besoin d'une référence extérieur comme mes parents ou ma
102 sœur et là, déjà je ressens ce qui est bon pour moi et ensuite j'assume, même si leur avis est
103 important justement ça permet que je me positionne mieux avec d'autres idées sur la chose.

104 D : Tu gagnes en autonomie

105 M : Oui on peut dire ça je commence à être moi

106 D : Tu commences à être capable de trouver des ressources en toi ?

107 M : En gros oui je réalise, je suis sûr que je peux me donner les moyens de trouver autre
108 chose.

109 D : Tu es en train de me dire que ton risque est calculé ?

110 M : Oui je me sens prêt pour d'autres entretiens, pour entreprendre des actions, je vais aller
111 m'inscrire en plus dans des boites intérim. Je suis content de la confiance qui se développe
112 en moi.

113

MATHIAS. Entretien de recherche 5, du 20 octobre 2011

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

D : Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en avant ?

M : Ça permet de mettre en accord le corps et l'esprit. Si tu te sens bien dans ton corps tu te sens bien dans ta tête. À travers l'expérience corporelle que tu nous fais vivre, tu apprends à développer tes sensations corporelles. C'est une méthode naturelle. Je dirais que pour moi ça a bien marché.

D : Ça a bien marché par rapport à quoi ?

M : Aussi bien sur mes problèmes physiques genre des douleurs de toutes sortes comme mon mal de dos suite à l'accident que par rapport à la dépendance. Ça m'a aidé à passer un cap difficile concernant mon sevrage par rapport à la drogue. Ça m'a aidé à sortir de ma dépendance. En septembre ça a fait un an que je suis sobre (rire)

D : Tu avais et tu as encore de la méthadone ?

M : Oui d'accord mais ça ne fait pas tout. Ça ne t'aide pas par rapport à un sevrage psychologique, physiquement oui. Comme je suis venu en décembre l'année dernière, au moment de mon accident, j'étais très fragile et j'ai failli replonger.

D : Peux tu me rappeler comment tu étais avant de faire tes séances en SPP ?

M : A côté de mes pompes. Je recherchais toujours un état de bien-être que je ne retrouvais jamais. Par moment j'avais des tremblements, je n'arrivais plus à me concentrer, il m'est arrivé aussi d'avoir des bouffées délirantes, de l'angoisse, je perdais sans cesse mon boulot parce que je faisais des conneries. J'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter mais à chaque fois je replongeais pour une raison ou une autre. J'avais plus du tout confiance en moi. Mon corps, je le maltraçais, regarde j'ai toutes les cicatrices de mes shoots aux mains et ailleurs, je ne sais plus si ça va partir. J'ai eu du bol avec mes dents parce qu'en principe les drogués ont leurs dents complètement bouffées. Au mois d'août 2010 j'ai fait une énième tentative sans trop y croire même si j'espérais quand même que se serait la bonne. Puis il y a eu le procès, la trouille d'aller en taule, le verdict du bracelet électronique mais je me trouvais chanceux de pouvoir rester en liberté et l'accident de voiture avec mon copain qui lui fume encore. Enfin, je connaissais déjà la SPP, mais j'avais replongé. Je n'osais pas revenir et c'est ma mère qui a insisté. En acceptant de revenir te voir dans un premier temps c'était par rapport à l'accident que j'ai eu avec mon copain et où physiquement j'avais des douleurs partout et je savais que le choc était physique et psychologique. Je savais intuitivement que tu pouvais m'aider et je crois qu'inconsciemment c'est comme si je m'engageais à respecter le pacte de ne pas replonger, je savais que c'était ma dernière chance et en même temps je n'étais pas certain. Quelque chose me poussait à revenir même si je ne savais pas trop quoi au départ.

D : Pourquoi as-tu choisi la SPP ?

M : Parce que je ne voulais pas une psychothérapie, que j'avais des douleurs physiques, c'était le prétexte et de suite après la première séance, je savais que tu pouvais m'aider, je me sentais en confiance avec toi et j'étais prêt à m'engager. J'ai réalisé que la séance me procurait un véritable shoot, même mieux sans les effets secondaires parce que je reste sobre et moi-même.

D : C'est quoi être toi-même ?

M : Justement ressentir mon corps, me ressentir, être sobre, sentir du bien-être, apprendre à dire ce que je ressens, ce n'est pas facile de décrire mais j'y arrive de mieux en mieux. Non ? (rire)

D : Oui, tu t'en rends compte ?

M : Oui, je ne l'aurais pas pensé.

51 D : Aurais-tu imaginé que la solution puisse venir de l'intérieur de toi ?

52 M : Non, parce que je ne me faisais pas confiance. Progressivement je reprends ma vie en
53 main. Je retravaille, je m'occupe de mon fils, j'ai des projets, acheter ma maison, rechercher
54 un boulot en Suisse pour gagner plus. J'ai des nouveaux repères, je ressens ce qui est bien
55 pour moi, comme travail ou comportement, bien que des fois j'hésite encore.

56 D : Comment tu fais pour savoir que c'est bien pour toi ?

57 M : Je me pose la question en étant posé, calme, présent à moi-même et pas juste dans ma tête
58 ou dans une logique du style "Il faut que ou je dois" pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. Je
59 cherche ce qui me fait du bien ou plaisir à moi. Une chose toute bête, quand je t'attendais
60 l'autre jour et que tu travaillais encore je me suis permis de prendre un café dans ta cuisine
61 parce que j'en avais envie et que tu me l'avais proposé, ma mère était scandalisée quand elle
62 l'a appris, alors que moi à partir du moment où tu m'as autorisé et que j'en ai envie j'ose.
63 (Rire)

64 D : Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?

65 M : Ça me permet d'être plus en relation avec soi-même, ça me permet de faire des choix par
66 rapport à ma vie beaucoup plus facilement et plus juste lorsque je suis accordé dans ma tête et
67 dans mon corps. Déjà elle est efficace sur les problèmes physiques comme par exemple après
68 mon accident j'avais vraiment très mal au dos et dans la nuque ou quand je m'étais foulé ma
69 cheville. Je suis venu au départ pour un problème physique et j'ai vu que ça m'aidait aussi à
70 mieux supporter mon sevrage. D'autre part sur les problèmes psychologiques, si je me ressens
71 mieux, je suis mieux avec moi et ça me permet d'évoluer plus facilement dans la vie. Quand
72 j'avais des préoccupations dans ma tête, tout de suite je ressentais aussi la trace dans mon
73 corps qui avait aussi des tensions. Et au fur et à mesure que mes tensions physiques
74 relâchaient je me sentais – et maintenant encore mieux – dans ma tête, plus calme, les
75 problèmes n'ont plus la même importance ou tu trouves une solution. Ça me permet d'évoluer
76 dans la vie.

77 D : Ça veut dire quoi évoluer dans la vie ?

78 M : Pour moi ça été de sortir de ma dépendance, de trouver du travail, d'organiser ma vie, de
79 retrouver ma place de père.

80 D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?

81 M : Pour moi ça a très bien marché alors je ne sais pas pourquoi ça ne devrait pas marcher, ça
82 m'a aidé à relancer la vie en moi. Je me souviens que pendant une séance je me suis dit ça y
83 est, je suis de nouveau vivant. Je me ressentais. Je me sentais concerné. Je sentais qu'il y avait
84 du bon en moi. Je ressentais la vie à l'intérieur de moi. C'était comme une force qui me
85 redonnait le goût de vivre et de me battre, de faire des choses, de vivre. Je reprenais confiance
86 en moi. C'était la troisième séance.

87 D : Si tu devais résumer à cette personne ce que la SPP t'apporte, que lui dirais-tu ?

88 M : Moi ça m'a permis de régler des problèmes dans ma vie, je suis sorti de ma dépendance,
89 j'ai réussi à positiver mon incarcération et me reconstruire un avenir positif. Je suis beaucoup
90 mieux dans ma tête, plus positif, plus calme. Plus en accord avec moi-même. Ça m'a aidé à
91 faire des démarches comme bien que ce soit des détails, ranger ma maison et je peux te dire
92 que j'avais accumulé du bordel. M'organiser dans le rangement, dans le ménage, les courses.
93 J'ai pu passer à l'action dans mon quotidien. Avant, je restais couché toute la journée parce
94 que je ne dormais pas la nuit. J'étais désynchronisé.

95 D : Les séances t'ont-elles aidées à mieux dormir ?

96 M : Oui, maintenant je dors comme un bébé. La nuit je précise. En gros je peux dire que je
97 vais mieux physiquement, psychologiquement aussi et j'avance dans ma vie, je bosse,
98 j'envisage de faire un prêt pour acheter ma maison. C'était une période vraiment très
99 douloureuse dans ma vie. Ce n'était vraiment pas évident pour moi, même si j'avais décidé de
100 m'en sortir c'était pas facile et ce n'était pas gagné. Pour une personne comme moi qui est

- 101 venu pour une douleur physique et qui découvre tout ça, je te dis pas, c'est le paradis ! C'était
102 une véritable resocialisation. J'ai retrouvé du travail grâce à toi et la méthode aussi.
- 103 **D : Surtout grâce à toi non ?**
- 104 M : Oui, mais je me suis senti soutenu, pas jugé, en plus c'est super agréable les séances je
105 trouve toujours qu'elles sont trop courtes. Je me réjouis à chaque fois de venir. Je sais que je
106 vais me sentir bien, accordé et confiant en moi. J'ai l'impression d'avoir grandi, de me sentir
107 adulte alors qu'avant les séances je me sentais toujours l'enfant de mes parents.
- 108 **D : Tu es toujours l'enfant de tes parents**
- 109 M : Oui pour eux mais moi j'ai coupé un cordon si tu veux, je suis plus moi.
- 110 **D : Pour quel type de personne recommanderais tu la SPP ?**
- 111 M : J'ai déjà conseillé cette méthode à plein de gens, ceux qui ont des addictions comme moi,
112 c'est très efficace, la preuve, je reviens de loin. Beaucoup n'ont pas les moyens financiers
113 pour se payer un suivi, il faut avoir un minimum de moyens financier et déjà vouloir s'en
114 sortir, ça reste leur démarche, je crois que c'est le plus important car quand je n'avais pas les
115 moyens, on a toujours trouvé une solution car pour rien au monde j'aurais loupé mes séances.
116 Sur les enfants c'est efficace aussi j'ai vu les résultats sur mon fils, il écrit mieux, se sent
117 mieux dans sa peau.
- 118 **D : Peut être parce que tu vas mieux ?**
- 119 M : Aussi oui, mais je voyais ses progrès après chaque séances, il écrivait mieux en classe et
120 dès qu'on espaçait trop même quand j'allais mieux il recommençait à avoir des difficultés en
121 écriture. Je pense que ça peut aider tout le monde, toutes les personnes qui ont un problème et
122 qui veulent s'en sortir. Je crois qu'il faut une ouverture d'esprit et comprendre qu'il y a un
123 lien entre le corps et d'esprit. Ceux qui cherchent une potion magique sans rien faire ce n'est
124 même pas la peine d'essayer cette méthode. Il faut participer, être actif. Travailler sur soi et
125 surtout sur son corps peut améliorer beaucoup de choses, ta santé, ton quotidien, tes relations
126 aux autres.
- 127 **D : Peux-tu préciser, il faut être actif ?**
- 128 M : Il faut rester présent et ressentir ce qui se passe dans le corps. Si tu as du mouvement, de
129 la chaleur, des pensées, ce qui se passe quoi..., pour apprendre à mieux te ressentir et te
130 connaître. Même les gens qui n'ont pas de problèmes particuliers peuvent venir car personne
131 ne nous apprend à nous ressentir et à apprendre des choses de ce qu'on ressent. De toute
132 manière, chaque personne je pense, a envie d'améliorer son quotidien et sa vie. Qui n'a pas
133 envie de se sentir mieux ?
- 134 **D : Tu penses que tu as eu une progression depuis le début des séances ?**
- 135 M : Oui, c'est comme jour et nuit. Je redémarre une nouvelle vie.
- 136 **D : Quelles découvertes, faites à l'occasion de ton suivi en SPP, te motiveraient-elles à
137 recommander à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?**
- 138 M : Moi j'ai appris à me ressentir. Au début quand j'arrivais, j'étais tendu, tordu, désaxé,
139 fatigué, je m'endormais, je ne me rendais même pas compte de mon état. Au fur et à mesure
140 des séances j'ai remarqué que j'étais clair dans ma tête, positif, je ne tournais plus en rond
141 dans mes pensées, parfois je me sens vide, plus léger, je ressens rapidement le mouvement
142 interne ou ses effets comme la paix, la confiance en moi, du bien-être. Je ne m'endors plus
143 pendant la séance ou très peu quand tu es profond mais je ne dors pas vraiment mais je sens
144 que tu es profond, je reste de plus en plus présent avec toi et ce que je ressens. Toi-même tu
145 ressentais la différence, on est devenu complices. Je ne me suis plus désaxé quand je reviens,
146 je reste centré, je me stabilise. Je me sens de plus en plus solide. Je savais déjà que le corps et
147 l'esprit étaient liés parce qu'on avait déjà fait des séances il y a quelques années, mais à
148 l'époque je n'étais pas prêt à faire l'effort de m'en sortir. Je suis venu plus pour faire plaisir à
149 mes parents, mais peut être qu'à ce moment là tu as semé une graine qui a mis le temps à
150 germer et l'accident de voiture était le prétexte pour m'en sortir vraiment. Tu m'avais déjà

151 expliqué la méthode mais il fallait que je décide intérieurement d'accepter de vouloir m'en
152 sortir et ressentir mon corps. Quand je vois des gens de ma famille, ils me disent qu'ils voient
153 la différence, que j'ai plus de présence, que je suis plus ouvert avec les autres, que j'ai plus
154 confiance en moi.

155 **D : Ça t'a servi de quelle manière par rapport à ton embauche ?**

156 M : Déjà c'est toi qui m'a conseillée d'aller voir l'organisme avec la dame que tu connaissais
157 qui s'occupait de réinsertion, c'est parce que tu me suivais, me conseillais, me soutenais, tu
158 t'es montrée disponible, patiente, sans me juger, tu m'as fait confiance. Après c'est vrai que
159 j'avais de plus en plus confiance en moi, je savais ce que je voulais, ça m'a fait bouger, passer
160 à l'action concrètement dans le quotidien. Il y a toi et la SPP. C'est un tout, c'est complet. J'ai
161 remarqué qu'avant quand je travaillais j'étais toujours en retard, maintenant je me douche le
162 matin, je prends un petit déjeuner, j'arrive à l'heure, c'est des choses que je ne faisais pas
163 avant. C'est des détails d'hygiène de vie, justement de vie qui me montrent que j'ai changé. Je
164 suis conscient que les changements sont progressifs tu ne change pas du jour au lendemain.
165 Rien que ça c'est énorme pour moi. Dans mon comportement au boulot, c'est pareil avant
166 j'étais fonceur dans le genre vite, vite, vite et là je suis plus réfléchi, plus présent à ce que je
167 fais du coup je fais moins de conneries. Mon chef m'apprécie, j'ai une conduite plus souple
168 avec les camions, j'ai remarqué qu'avec ma nouvelle façon d'être, je conduis différemment, je
169 regarde au loin, je suis présent à ce que je fais, j'anticipe, je suis celui qui consomme le moins
170 d'essence au boulot, je lui fais faire des économies à mon patron. C'est le fait d'être plus
171 calme, plus posé. Même en voiture je conduis différemment je suis plus calme, je pars à
172 l'heure, avant c'était la course le stress. J'ai un autre exemple, j'avais tous les deux mois des
173 amendes pour une chose ou une autre, là c'est depuis que je viens en roulant tous les jours que
174 je n'ai pas eu d'amende et des flics il y en a de plus en plus. Je respecte plus les vitesses, je
175 pars à l'heure, je suis plus cool. Je m'arrête aux stops, je suis plus normal, j'ai une conduite
176 plus calme, plus responsable je dirais. Je trouve que je me suis bien calmé et je m'en porte
177 mieux.

178 **D : Par rapport à ton comportement avec Mathéo quelque chose a changé depuis tes séances ?**

179 M : Par rapport à mon fils il y a encore des choses à améliorer, je n'ai pas fini sa chambre
180 parce que depuis que je bosse je n'ai pas beaucoup de temps libre, mais là c'est décidé demain
181 on a prévu d'aller choisir le papier peint. J'ai encore du mal à me monter autoritaire je
182 reconnais. Mais je suis beaucoup plus conscient ou plutôt plus responsable, je suis plus strict
183 sur l'heure du coucher même quand il roupète, je ne cède plus s'il a classe le lendemain.
184 Mais les changements ne sont pas aussi flagrants comme je le voudrais j'ai toujours beaucoup
185 de mal à asseoir mon autorité parce que je ne veux pas lui faire de peine. Je suis parfois trop
186 gentil je le reconnais. Je lui mets quand même plus de limites. Il dort tout seul c'est déjà
187 énorme parce qu'avant je devais me coucher avec lui.

188 **D : Qu'est ce qui te plaît dans la SPP ?**

189 M : C'est une méthode agréable, douce qui apporte beaucoup pour améliorer le quotidien

190 **D : Peux tu préciser ?**

191 M : J'apprends à mieux me ressentir, ça me donne de l'énergie pour faire des choses et régler
192 des problèmes et dans la démarche que j'ai faite, ça m'a bien aidé à me sortir d'une
193 dépendance alors que ça faisait quand même pas mal de temps que je butais dessus. Même
194 mon médecin qui connaît la méthode est étonné de mes progrès. De ma détermination. Il m'a
195 déjà félicité. Il m'a encouragé à continuer les séances.

196 **D : Ta qualité de vie a évoluée ?**

197 M : Largement, je ne suis plus au rouge à la banque, j'apprends à gérer mon budget, je suis
198 capable de faire des choix même si c'est difficile, des fois je craque pour des conneries, avant
199 c'était ma dépendance qui me dictait mes choix. Je suis allé voir ma sœur en Slovénie avec

200 mon fils et mes parents, elle était très fière de moi, je lui ai tellement de fois promis que
201 j'arrêteraient et j'ai replongé qu'elle n'y croyait plus.

202 **D : Qu'est ce qui te fais croire que tu ne vas pas replonger ?**

203 M : Tu ne peux jamais dire jamais, mais j'ai tellement galéré, j'ai failli être incarcéré et
204 gâcher ma vie bref, j'étais tellement bas que je n'aimerais plus refaire le chemin. Si je craque
205 je sais qu'il y a des choses à faire, prendre rdv avec toi, faire du mouvement, des médites,
206 quand je vois ce que sont devenus mes anciens potes, je suis content de m'en être sorti et il y a
207 Mathéo, il faut que j'avance. Je règle les problèmes les uns après les autres et puis j'ai de
208 nouveau confiance dans la vie et en moi grâce à nos séances. Je prends soin de moi. Je sens
209 que je suis sur la bonne voie.

210 **D : Comment ?**

211 M : Je viens régulièrement chez toi pour vérifier si je suis accordé dans mon corps et ma tête
212 (rire), je fais du sport, j'ai ressorti mon rameur entre autre, j'aide beaucoup mon père dans le
213 jardin, je bricole, je fais attention à ce que je mange, je me fais plaisir avec des petits plats,
214 j'ai du plaisir à inviter du monde et faire la cuisine.

215 **D : Se sont des choses que tu ne faisais pas avant les séances ?**

216 M : Non, impensable, je mangeais n'importe quoi, n'importe quand, des "Mac Do", je ne
217 faisais pas attention à ma façon de m'habiller. Venir régulièrement me permet de faire le point
218 sur mon état intérieur, parfois je suis plus fatigué ou immobile que je ne le pensais parce que
219 maintenant, j'arrive tout de même à gérer le quotidien. Dès que je sens que je ne suis plus
220 bien, je sais qu'il faut que je revienne pour me faire un accordage et après la séance je me
221 sens tout de suite mieux.

222 **D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, de ta
223 praticienne ? Quel est son rôle ?**

224 M : Pour moi, c'est très important la personne tout autant que la technique, il fallait vraiment
225 que je te fasse confiance pour traiter de mon cas, il faut lâcher prise, se relâcher, le toucher est
226 profond et quelque part je te confie toute ma personne. Et il y a toutes les confidences que je
227 te fais, de ce que je vis, je ressens, sur ma vie. Ce n'est pas évident de se laisser faire et en
228 même temps d'être présent, parfois on résiste et parfois on s'endort quand tu es profond. Moi
229 je n'ai pas eu de soucis peut être parce que je te connaissais déjà avant. Ça a servi peut être à
230 me préparer à avoir confiance et me laisser toucher en profondeur. Sentir du bien-être dans
231 mon corps je connaissais plus. Je l'ai tellement torturé qu'il était important de m'en occuper.

232 **D : Tu as connu des difficultés au cours des séances ?**

233 M : Non pas du tout, c'est plutôt après quand il fallait passer à l'action et que j'avais un
234 moment de faiblesse. Mais le fait de savoir que je te verrais bientôt et que j'allais me sentir
235 motivé m'aidait beaucoup et en plus je savais que chaque fois que je passais à l'action, je
236 faisais un pas en avant, je me rappelle comme aller aux impôts demander un étalement ou
237 aller demander un étalement pour ma facture de gaz, c'était chaque fois une victoire vers plus
238 d'autonomie et me sortir de mon cercle vicieux et infernal où tout s'accumule et je ne savais
239 plus par où commencer.

240 **D : Tu as gagné en autonomie ?**

241 M : Oui largement

242 **D : Irais-tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si non,
243 pourquoi ?**

244 M : J'aurais du mal à aller chez quelqu'un d'autre à moins de déménager à l'autre bout de la
245 France, parce que ça marche bien avec toi, je me sens en confiance on a de bonnes relations,
246 tu me connais, tu connais mon histoire. Je suis satisfait du travail qu'on fait ensemble, je ne
247 vois pas pourquoi j'irais ailleurs. Maintenant si une personne n'accroche pas avec toi, je pense
248 que ça vaut le coup d'essayer la méthode avec quelqu'un d'autre parce que c'est une méthode

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

249 qui s'occupe aussi bien de ton sommeil tes bobos physiques et qui t'apprends à te ressentir et
250 avancer dans la vie.

5 VERBATIM des ENTRETIENS de PATRICK

1 **PATRICK : Entretien 1 du jeudi 18 novembre 2010 en post immédiateté**

2 **Âge : 40 ans**

3 **Cinq ans de pratique en somato-psychopédagogie.**

4
5 **D : Pouvez vous comparer votre état actuel à celui dans lequel vous étiez avant l'accordage ?**

6 P : Aujourd'hui particulièrement j'étais très fatigué, je n'avais pas bien dormi. Je me sentais
7 quelque peu désaccordé. Légèrement désaxé au niveau de la tête. Là maintenant j'ai retrouvé
8 une globalité, de la chaleur, de la fluidité dans le mouvement, je me sens de nouveau moi-
9 même, je retrouve mes sensations. Je me sens également plus dynamique, moins fatigué.
10 Nerveusement je me sens moins stressé, posé sur la table, en paix. En fait mon rapport au
11 corps a changé, je me sens plus habité, plus droit, plus du tout désaxé. Psychiquement je me
12 sens plus calme. C'est super, c'est la première fois que c'est aussi flagrant, ce changement.

13 **D : Avant de faire vos séances en somato-psychopédagogie comment étiez-vous ? Pouvez-**
14 **vous me décrire ?**

15 P : Je n'étais pas moi-même, d'ailleurs j'avais du mal à parler de moi à prononcé le « je ». Je
16 disais toujours « on » en parlant de moi. Aujourd'hui j'ai vraiment repensé à ça, c'étaient
17 présent en moi. Et naturellement aujourd'hui je suis capable de dire « je ». J'étais une autre
18 personne. J'étais en pleine dépression. J'avais du mal à assumer mes concerts, à l'époque je
19 prenais des tranquillisants, des anxiolytiques et au moment du concert je prenais des excitants
20 pour me tenir éveillé. Au début des séances avec vous j'ai remplacé toute cette médication par
21 de l'homéopathie avec l'accord du médecin et aujourd'hui je ne prends plus rien, sauf si je
22 suis malade bien sûr. C'était complètement aberrant et c'est allé jusqu'à mon intoxication. Je
23 ne voyais plus d'issue et je suis arrivé chez vous dans cet état. Aujourd'hui j'ai vraiment pris
24 conscience de ma personne, avant j'étais un individu. Maintenant c'est « moi ». Je suis une
25 personne. Avant je souffrais énormément, j'étais en « burnout ». Je portais une grande
26 souffrance en moi que je n'arrivais pas à exprimer. Au fur et à mesure des séances, mes
27 tensions progressivement s'enlevaient. C'est comme si j'arrivais à pénétrer à l'intérieur de
28 moi-même jusqu'à ce que je puisse atteindre le lieu de cet événement qui m'a tant fait
29 souffrir. C'est lors d'une séance que cet événement est revenu à la surface, ou plutôt que j'ai
30 pu enfin en parler, le revisiter avec un autre regard, et apprendre à vivre avec. C'était un long
31 chemin non sans difficulté et qui a permis de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire,
32 retrouver une identité et par ce biais la confiance en moi.

33 **D : Quel était votre projet à l'époque ?**

34 P : Me trouver, ne plus souffrir, assumer des concerts, vaincre ma peur. Sortir de ma
35 dépression, être moins malheureux. Puis plus tard, régler mon traumatisme, apprendre à vivre
36 autrement malgré cet événement, puis trouver une ligne à donner à ma vie.

37 **D : Quelle était la place de votre corps ?**

38 P : Mon corps était douloureux, il n'était pas présent, il y avait trop de sensibilité ou plutôt je
39 dirais de la sensiblerie qui s'est transformée maintenant en sensibilité que je ne connaissais
40 pas avant. J'ai appris à apprivoiser mon corps et mes émotions. J'étais vraiment inexistant.

41 **D : Est-ce que votre projet a évolué ?**

42 P : Oui il y a eu toute une évolution, le départ a été mon mal-être puis la révélation de cet
43 événement douloureux durant la séance qui m'a permis dans un premier temps de faire tout un
44 travail là-dessus. Ce n'était pas facile. Tout ceci m'a permis de faire la formation de chef
45 d'orchestre, parce que j'aime la musique. Cette formation m'a également transformé. Je
46 retrouvais dans cette formation des éléments qu'on travaillait en séance, je développais ma
47 sensibilité. Ici, en plus d'apprendre des choses liées à la technique, au geste, j'apprends à
48 développer ma présence, la relation aux autres, à développer ma sensibilité. J'ai rencontré des
49 professeurs extraordinaires à qui j'ai fait confiance grâce à notre travail, j'ai mis au service de
50 la musique tout le développement de ma sensibilité. Je suis sûr que je peux développer cette

51 chose-là en poursuivant mes séances. Cette méthode me permet de me découvrir, de découvrir
52 mes limites de stress, de fatigue et les respecter, de savoir jusqu'où je peux aller et je trouve
53 qu'elle complète bien ma formation. Elle me permet de me libérer de mes peurs et ma
54 timidité, d'ouvrir des portes professionnellement et affectivement, même plus que d'ouvrir
55 des portes, je prends de nouvelles directions, je découvre la vie.

56 **D : Est-ce que ce travail vous semble difficile ?**

57 P : Je dirai difficile avec moi-même, dans ma relation à moi-même. Je suis très sensible et dès
58 qu'on me touche, ça évoque des souvenirs difficiles. Dès qu'il y a une parole un peu déplacée
59 ou qui me touchait j'avais l'impression qu'on m'attaquait, je me sentais agressé et je
60 m'enfermai immédiatement. Je me sentais tout petit.

61 **D : Avez-vous ressenti ce genre de choses durant une des séances en somato-
62 psychopédagogie ?**

63 P : Non, non, même si c'était parfois difficile de me laisser toucher surtout au début, je me
64 suis toujours senti respecté, respecté dans mes limites avec beaucoup de psychologie et de
65 tact. Vos paroles ont toujours été d'un grand réconfort. J'ai pu libérer ma parole, qui a libéré
66 mon corps et qui a libéré la vie en moi. Oui c'est ça. J'ai un autre regard sur les événements,
67 si j'ai une attaque j'arrive à la prendre différemment. J'arrive à accepter la confrontation entre
68 deux personnes et je peux même parvenir à une ouverture face à l'autre.

69 **D : Avez-vous rencontré d'autres difficultés durant les séances de psychopédagogie ?**

70 P : Le fait d'avoir toujours été à l'intérieur de moi-même, fait que j'ai toujours eu
71 l'impression de ressentir ces choses-là et que les séances n'ont fait que les révéler. C'est
72 comme si elles me facilitaient les choses, me libéraient, pour exister. Je ressentais facilement.

73 **D : Est-ce que ça a changé votre façon de voir la vie, les accompagnements ?**

74 P : Mille fois oui, par exemple le fait du toucher. Avant j'avais une peur terrible d'être touché,
75 j'avais peur d'aller vers les personnes, maintenant je suis marié, ça faisait aussi partie du
76 travail, c'est l'aboutissement de tout ce travail et par exemple tout à l'heure on était vraiment
77 en réciprocité, j'étais à l'aise sans gêne, tout naturellement. Je me lâche. Je suis qui je suis et
78 je l'accepte. J'accepte qu'on me fasse du bien. Si je n'avais pas travaillé tout ça, je pense que
79 je serai encore célibataire en train de ne pas oser. Maintenant pour demander des choses, je
80 sais qu'on ne peut me répondre que par oui ou par non, j'ose aller vers les autres. Je reçois
81 beaucoup de belles choses de vous, des autres depuis nos séances.

82 **D : Est-ce que ce travail a une influence sur votre santé ?**

83 P : Il contribue fortement à mon bien-être physique et psychologique c'est sûr. Concernant ma
84 santé physique, pour l'instant il me manque encore quelque chose, je ne peux pas faire de
85 sport pour le moment à cause de ma cheville, j'ai eu une entorse et je sais qu'on est en train
86 d'y travailler et que ça va pouvoir revenir à la normale, d'ici deux, trois mois. Elle n'est plus
87 douloureuse depuis la dernière séance. Le fait de ne plus courir me manque terriblement, moi
88 qui faisais des marathons. En fait j'ai eu l'impression d'avoir libéré beaucoup plus de choses,
89 sur le plan psychologique il y a moins de tension même si j'arrive durant une séance avec des
90 fermetures, je sais qu'on va le régler rapidement en une séance et que je vais me sentir mieux
91 pour attaquer la suite. Ceci dit physiquement je sens beaucoup mieux.

92 **D : Vous aviez beaucoup de maux de ventre au début de votre accompagnement non ?**

93 P : Ah oui c'est vrai, c'était terrible ce que je pouvais souffrir de mon mal de ventre, je n'y
94 pensais plus, c'était il y a longtemps j'ai oublié. Ça m'a beaucoup aidé.

95 **D : Que vous apporte la psychopédagogie perceptive ?**

96 P : Elle m'apprend déjà à prendre soin de moi, elle a soigné mon état psychologique et,
97 comme vous me l'aviez fait remarquer juste avant, c'est clair, les maux de ventre de l'époque.

98 **D : Comment vivez-vous votre corps aujourd'hui ?**

99 P : Je l'accepte, je l'accepte même à part entière, c'est sûr je sais qu'il y a encore beaucoup de
100 choses à apprendre de lui, c'est pour ça que je viens encore. J'ai envie de développer mes

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

101 perceptions, mes sensations, j'ai envie d'avancer tous les jours et de faire l'expérience de la
102 vie. Je ne connais pas encore les limites de mon corps. J'ai envie d'aller plus loin. Me faire du
103 bien en continuant les séances.
104

PATRICK : Entretien 2 du 16 12 2010

Entretien préliminaire :

D : Lors du dernier entretien vous m'avez dit que : « c'est lors d'une séance que cet événement est revenu à la surface, que j'ai pu en parler ». Pouvez-vous m'en dire plus ? Il est bien entendu que dans le cadre de la recherche il n'est pas nécessaire de préciser la nature de l'événement, de le dévoiler, mais j'aurais aimé savoir qu'est-ce qui a fait que vous avez pu parler de cet évènement

P. : Il est important de préciser que c'est bien à vous et parce que c'est vous, que j'ai pu parler de cet événement et que j'ai pu me libérer. Cet événement je veux bien le nommer même si c'est encore difficile pour moi, il s'agit d'un viol. Je portais en moi cet événement jour et nuit. Je n'avais personne à qui en parler vraiment. Avec mes parents je n'ai pas pu, je ne voulais pas les blesser. Ils avaient assez de soucis avec mon frère qui avait de gros problèmes. Je faisais presque tous les soirs des cauchemars. À l'époque, j'en ai parlé à ma sœur mais elle ne pouvait rien faire. Elle m'avait présenté une personne et m'avait dit que si je voulais un jour me confier à quelqu'un, que je pouvais faire confiance à cette personnes. Un jour n'en pouvant plus j'ai rencontré cette personne et je lui ai confié mon secret. Elle s'est empressée d'aller le raconter à ma petite amie de l'époque, qui du coup, a rompu avec moi. J'en avais conclu que plus jamais je ne pourrai faire confiance à quelqu'un.

D : Qu'est-ce qui a fait que vous avez pu en parler avec moi ?

P : C'est vraiment au bout de quelques séances avec vous que je me suis vraiment senti en confiance, j'avais une relation de confiance avec vous et j'ai pu me confier, en parler lors d'une séance et j'ai ainsi pu me libérer intérieurement. L'élément qui a fait que j'ai pu en parler c'était vraiment la confiance. Retrouver la confiance envers quelqu'un. Apprivoiser la confiance, la donner à quelqu'un pour que je puisse m'ouvrir, m'exprimer librement sans être jugé. C'était vos paroles, votre attitude, votre façon bienveillante de m'écouter, de m'encourager, croire en moi, votre patience je me souviens que vous m'aviez dit : « on va prendre tout le temps dont vous avez besoin pour que vous vous sentiez mieux à la fin de la séance ». C'était rassurant de savoir que quelqu'un me fait confiance, me consacre de son temps que je savais précieux car je connais votre agenda complet. Je vous sentais passionnée par ce que vous faisiez. Vous preniez le temps, je me souviens de certaines séances où je vous ai appelé en urgence par ce que ça n'allait pas du tout, vous avez pris le temps de m'accueillir, de me rassurer, de prendre le temps qu'il fallait sur la table jusqu'à ce que je me sente apaisé et de nouveau prêt à affronter la vie, en lien avec moi même. Je savais que je pouvais compter sur vous. En sortant des séances je vous faisais confiance et je savais que je serais différent, c'est-à-dire moi même. Et ainsi petit à petit grâce à la méthode et à vous-même je sentais que je reprenais vie et confiance jusqu'au jour où j'ai pu vous parler de mon secret. À partir de ce moment-là, j'ai pu rencontrer des spécialistes, exprimer ma rage, j'en voulais à tout le monde.

D : Il se passait quoi intérieurement ?

P : Les conséquences de cet événement étaient très lourdes à porter et en même temps difficile à exprimer. Je portais cet événement comme un secret que j'ai caché pendant de longues années. Il envahissait mon présent. J'y pensais sans arrêt, la honte que je ressentais était insupportable. Je me sentais prisonnier à l'intérieur de moi-même. Je n'avais plus confiance en moi ni en personne. Je n'avais plus aucune estime pour moi. Je faisais sans arrêt des cauchemars, je n'arrivais plus à dormir, je prenais des cachets pour dormir. J'avais des envies de suicide. Je me disais que je n'étais plus rien du tout. Je ne suis jamais passé à l'acte, j'ai réagi autrement. La musique m'a permis d'avoir un mental et une morale qui m'ont empêché de passer à l'acte, de tenir le coup. J'ai éprouvé des difficultés à établir une relation intime avec quelqu'un. Avec nos séances j'ai pris conscience de ma sensibilité et j'ai pu passer par-

50 dessus tout ça, la colère, la dépression, le manque de confiance, me laisser toucher sans que
51 j'y voie quelque chose de sexuel.

52 **D : Lorsque vous m'avez dit : « j'ai appris à vivre avec » pouvez-vous m'en dire plus ?**

53 P : Avant les séances, cet événement était invivable. Au début des séances dans u/n premier
54 temps, je me suis dit que cet événement est un boulet que je porte et qu'il va falloir que je
55 vive avec. Il n'y avait plus aucune autre solution mais intuitivement je savais que vous
56 pouviez m'aider.

57 **D : Et maintenant ?**

58 P : Maintenant, ce n'est plus rien du tout, je me suis reconstruit, vous m'avez apprivoisé, le
59 toucher ne me pose aucun problème. Les séances avec vous, la confiance retrouvée, le fait de
60 pouvoir parler de cet événement m'a permis de générer de belles choses. Je suis capable
61 d'entrer dans une relation intime notamment avec mon épouse sachant que cette relation
62 implique confiance, amour, respect et capacité de partager. Ce sont des éléments que je
63 travaille constamment avec plus de détails et de profondeur, avec votre aide.

64 **D : Un peu plus loin, vous avez dit : « c'est un long chemin non sans difficulté et qui a permis
65 de me faire renaître. J'ai pu me reconstruire, retrouver une identité et par ce biais la confiance
66 en moi. » C'était quoi vos difficultés rencontrées sur ce chemin ?**

67 P : Lorsque je parle de retrouver une identité, pour moi il s'agit d'être de nouveau quelqu'un,
68 une personne. Me sentir exister. Par exemple je pense à ce que je viens de vivre avec mon
69 banquier hier. Ma femme voulait acheter une voiture neuve et profiter de la prime à la casse.
70 Nous avons fait le tour des concessionnaires ensemble et elle a choisi un véhicule. Elle s'est
71 adressée à sa banque pour obtenir un prêt pour payer ce véhicule. Bien que ma femme
72 possède un compte avec des économies largement supérieures à la somme demandée, la
73 banque lui a demandé ma signature pour ce prêt. En plus elle a un salaire régulier tous les
74 mois. Je me suis renseigné auprès d'un copain qualifié dans le domaine qui m'a affirmé que la
75 banque n'avait pas à me demander ma signature. Aujourd'hui comme j'ai confiance en moi je
76 me sens prêt à me battre ou plutôt à revendiquer mon droit et assumer les éventuelles
77 séquelles mais je me sens capable d'affronter la situation, je sens que je suis plus fort face à
78 des situations auxquelles auparavant je n'aurais pas pu faire face ou alors à quel prix.
79 J'apprends à m'affirmer dans mon quotidien, à revendiquer mon existence. De même
80 concernant le regard que les autres ont sur moi a changé. Plusieurs personnes en témoignent et
81 me disent qu'ils voient nettement que j'ai changé, que j'ai plus confiance en moi, que j'ai de
82 l'assurance. Je sens bien qu'il y a encore plein de domaines où j'ai changé mais je ne les vois
83 pas encore tous. C'est pour ça aussi que je poursuis mes séances car j'ai envie de me
84 découvrir de plus en plus tel que je suis. Ressentir mes postures, mes attitudes. J'ai encore
85 besoin d'outils pour approfondir ma confiance et l'appliquer dans tous les domaines de ma
86 vie.

87 **D : Justement un moment vous dites : « ça m'a permis de me découvrir, de découvrir mes
88 limites jusqu'où je peux aller et je trouve qu'elles complètent bien ma formation. Elle me
89 permet de me libérer, d'ouvrir des portes, même plus que d'ouvrir des portes. » Pouvez-vous
90 m'en dire plus, qu'entendez-vous par « plus que d'ouvrir des portes » ?**

91 P : Moi je dirais c'est oser. Au début lorsque j'ai fait ma formation de direction d'orchestre,
92 j'étais timide, je n'osais pas faire un geste devant tout le monde. Ce n'était pas possible et le
93 fait d'avoir fait nos séances, je me souviens qu'à un moment donné en séance d'apprentissage
94 de direction d'orchestre, je n'arrivais pas à faire mes gestes et le prof. me disait : « bien on
95 arrête », je lui répondais non, non on continue et mon prof m'a fait remarquer qu'il trouvait
96 super que j'ai envie de persévérer, qu'il sentait que je trouvais en moi une confiance.
97 J'arrivais à passer au-delà de ma timidité, à persévérer et à oser. Ces choses-là, la confiance,
98 oser face aux autres, venaient progressivement au fur et à mesure de nos séances. C'est donc
99 un long chemin où il faut constamment se surpasser, aller de l'avant, persévérer. C'est

100 apprendre à être attentif à chaque chose, donc être plus présent par exemple j'ai eu un déclic
101 lorsque mon prof a parlé de renaître. Il a dit qu'il y a naître et renaître. Pour moi naître c'est
102 comme un bébé qui subit l'épreuve de la naissance et renaître permet d'accéder à une
103 nouvelle compréhension de sa vie et de sa place dans le monde. Avant j'avais le sentiment de
104 ne pas vivre ma vraie vie, être étouffé par cet événement. Je n'avais pas d'espace en moi.
105 Maintenant je peux dire que j'habite ma vie. Je ressens ma globalité, mon espace. Libérer
106 mon physique a également libéré mon mental. Dire « je », m'ouvre des portes, je sens que
107 j'existe et les relations se décoincent, j'ose être en face de l'autre, c'est une renaissance. Je
108 fais autrement. Ok, j'ai vécu quelque chose mais je renais avec une autre expérience. Un autre
109 vécu et j'avance avec ça. Ce petit bout de renaître qui m'a touché et m'a fait prendre
110 conscience que je suis une autre personne, je refais quelque chose mais dans le bon sens. En
111 fait les séances m'ont permis de faire émerger cette histoire qui m'a tué, j'ai pu en parler
112 d'abord avec vous car vous m'avez mis en confiance par votre façon d'être, de me toucher
113 d'une manière respectueuse et à l'écoute de moi et ma souffrance, puis j'ai pu en parler à des
114 spécialistes et à mes proches. Plus les séances avançaient et plus mon regard sur l'évènement
115 changeait. Ce que j'ai vécu avant est là, ok, c'est le tome un et maintenant il y a le tome deux
116 et moi qui peux être heureux et vivre ma vie. Mon projet concerne l'avenir ou ce que je vis
117 dans la séance et non plus mon passé. Je viens pour affiner ma perception physique et en
118 même temps ça change dans ma tête, je suis plus moi-même.

119

120 **Entretien post-immédiateté :**

121 **D : Pouvez-vous me décrire ce que vous avez perçu durant cette séance ?**

122 P : Je me sentais très fatigué en arrivant. On a beaucoup de boulot en ce moment. En plus
123 Noël approche et son cortège de concert. On a beaucoup de répétitions en ce moment. J'ai
124 beaucoup de mal à gérer ma troupe. Cette séance m'a permis de me poser et ce n'était pas
125 gagné, j'ai réalisé combien j'étais stressé et tendu. Il m'a fallu presque les trois quarts de la
126 séance pour que ma tête ou plutôt le mental se relâche. Progressivement je sentais que je
127 retrouvais une globalité que je retrouvais des sensations de mouvement dans mes bras. À
128 partir de ce moment-là c'est comme si je me retrouvais, me reconnaissais, je retrouvais des
129 sensations que je reconnaissais. A chaque séance, il y a un avant et un après dans le ressenti.

130 **D : Avez-vous eu de nouvelles sensations ?**

131 P : Oui, j'avais l'impression que mon bassin est beaucoup plus présent ou plutôt j'arrive à
132 rester beaucoup plus présent dans mon bassin, pendant la prise du bassin. J'ai bien senti les
133 dissociations, une hanche qui monte et une qui descend. C'était très agréable, plein de
134 douceur. En même temps je sentais le lien avec mon crâne, c'était comme s'il y avait un
135 circuit entre ma tête et mon bassin. Habituellement ma tête observait le mouvement que tu me
136 faisais à la jambe et ce coup-ci je la sentais intégrée dans le mouvement, elle participait.
137 C'était très agréable. Je faisais du mouvement couché sur la table avec tout mon corps et ma
138 tête. Je laissais se faire le mouvement. C'était du bonheur. Je sentais un lâcher prise plus
139 profond. Je contrôlais moins. Un moment je réalisais que je devais être plus strict avec mon
140 équipe. Soit je les écoute, et on ne s'entraîne pas beaucoup, ou alors je recherche à être
141 performant, avec une musique de qualité mais ça demande des sacrifices. Je ressens que c'est
142 plus juste. Il va falloir que je m'affirme dans mon projet.

143 **D : C'est une pensée qui a émergé pendant la séance ou une réflexion ?**

144 P : C'est une pensée qui m'est venue pendant la séance lorsque vous étiez au bras droit, je me
145 voyais pointer du doigt l'orchestre et tenir ces propos, c'est surtout le fait de me positionner
146 ou d'oser le faire. Je sentais que c'était juste, une évidence, j'avais confiance dans ce que je
147 disais et ressentais. Soit on joue la carte de donner le meilleur de soi même et cela demande
148 de l'entraînement sérieux ou c'est de la dilettante mais c'est un autre projet. C'est à chacun de
149 définir son projet et je respecterais le choix de chacun, mais je n'ai pas de temps à perdre. Là

- 150 maintenant je sens un grand soulagement en moi, je sentais que quelque chose ne collait pas
151 au début de séance, mais ma colère m'empêchait de voir ce qu'elle cachait et la solution.
- 152 **D : Pensez vous qu'on a fait un travail sur l'émotionnel ?**
- 153 P : (il réfléchit) Je ne sais pas quoi dire, oui et non, je suis arrivé avec une fatigue et un stress
154 que j'attribuais à l'approche des fêtes et les différents concerts à gérer, les répétitions et tout
155 ça et en fait en me posant, je réalisais que c'était une question de positionnement de ma part
156 vis-à-vis de l'orchestre et de projet commun. Les choses me paraissent plus simple et gérables
157 espérons que le stress ne prendra pas le dessus. Pour répondre à la question je dirais que c'est
158 plus un travail sur le ressenti, en fait sur ce que je ressens pendant la séance. Sur ce qui est
159 réel dans le moment, trouver des indicateurs dans le corps qui me disent que je suis dans le
160 Sensible. Mes pensées sont reliées à mon corps, je me sens entier. C'est très bon.
- 161 **D : C'est quoi pour vous ces indicateurs ?**
- 162 P : Comme maintenant, me sentir posé, sentir que toutes les parties de mon corps perçoivent
163 le mouvement que je suis en train de faire, une paix, me ressentir moi, qui je suis.
- 164 **D : Les choses vous paraissent plus simple parce que vous êtes dans le sensible ?**
- 165 P : Oui je dirais ça, c'est le fait d'être reconnecté à moi-même, de m'être posé, d'être en
166 contact avec cette force interne que je ressens partout dans mon corps et qui fait que je me
167 sens dans une unité et un bien-être. C'est comme si j'ai pu aller voir ce qu'il y avait sous la
168 colère et ma peur de n'être pas à la hauteur et de découvrir qu'il faut que je sois plus précis
169 avec l'orchestre. C'est le mental qui m'empêche de fonctionner et d'être positif.
- 170 **D : que vous apporte la PPP ?**
- 171 P : Les autres séances et maintenant, de plus en plus, je suis toujours plus en lien avec moi-
172 même, mon intériorité et plus calme, j'ai des idées plus positives, les problèmes ne sont plus
173 des problèmes. Je sais avec ma tête que chaque problème a une solution mais je ne la trouve
174 pas toujours avec ma tête, c'est souvent lorsque je m'intériorise ou pendant la séance que la
175 solution arrive et souvent sans que je demande rien. C'est difficile à expliquer avec des mots,
176 il faut le vivre. Même placer des mots sur ce qu'on ressent n'est pas facile, j'apprends.
- 177 **D : Est-ce que vous arrivez à mieux décrire votre expérience par rapport au début des**
178 **séances ?**
- 179 P : Oui je crois, même parler tout court et encore mieux parler en disant : « je ». J'ai mis
180 longtemps à dire « on » en parlant de moi. De plus, on ne peut pas dire que je bégayais mais
181 j'avais des difficultés à trouver mes mots.
- 182 **D : Est-ce que ça change quelque chose de dire « je » ?**
- 183 P : Oui parce que maintenant j'arrive à être plus moi-même. Avant vous me le pointiez
184 souvent, mais je n'y arrivais pas, ça ne me parlait pas, c'était un automatisme. Je comprenais
185 qu'il fallait dire « je » avec ma tête mais quelque chose en moi ne suivait pas.
- 186 **D : A partir de quand avez-vous pu dire « je » ?**
- 187 P : Quand je me suis libéré de mon secret et que j'ai pu en parler et faire un travail dessus, j'ai
188 vu un psychiatre sur vos conseils avec qui j'ai pu en parler, il m'a aidé à me déculpabiliser.
- 189 **D : C'était une référence à vos yeux ?**
- 190 P : Oui, il avait l'expérience de la chose, et surtout j'avais besoin de le dire à un homme.
- 191 **D : Le fait que je sois une femme qui vous touche vous a-t-il dérangé ?**
- 192 P : Non jamais, je vous ai tout de suite fait confiance et le toucher est toujours très
193 respectueux, je ne me suis jamais senti ni agressé, ni en danger. Peut-être que j'avais des
194 retenues dans certaines propositions de mouvement lorsque vous m'accompagniez. Mes
195 retenues venaient de ma part, aussi ça ne m'a pas traumatisé, au contraire je sentais que c'était
196 très professionnel, sinon je ne serais pas revenu. C'est ma peur de lâcher prise qui était
197 insupportable, ma résistance à accéder à mon intériorité. Je savais que quoi qu'il arrive je
198 pouvais compter sur vous, et ça, ça m'a beaucoup aidé.... Votre disponibilité. Je savais qu'à

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

199 tout moment je pouvais vous envoyer un mail. Quand j'étais au plus mal vous ne comptiez
200 pas votre temps. Je sortais toujours bien de chez vous.
201 **D : Avez-vous autre chose à rajouter ? Comment allez-vous mettre en pratique dans votre**
202 **quotidien ce que vous avez découvert durant la séance ?**
203 P : Je vais interroger séparément chacun des membres de l'orchestre pour connaître leurs
204 motivations, voir comment je vais pouvoir fonctionner correctement avec toutes les données
205 recueillies.
206

PATRICK : Entretien 3 du 16/03/11

Entretien préliminaire :

D : Que s'est il passé depuis la dernière séance ?

P : Je viens de faire mon 1^{er} stage en tant qu'animateur avec l'orchestre, j'ai toujours mes attentes et mes projets, et ceux des gens l'orchestre ont les leurs. Mon rôle est de trouver un peu comme vous, quand vous faites un accordage avec nos différentes parties du corps pour arriver à trouver une globalité, là je cherche un accordage entre nos différentes attentes. Cependant je reconnais que je suis très perfectionniste peut-être trop exigeant. Ils y en a qui ne bossent pas, et je perds beaucoup de temps sur une mesure, et tout le groupe en pâtit, c'est terrible, il faut vraiment beaucoup de patience. Après je stresse. Il faut que je prenne mon mal en patience pour relativiser. C'est là que les exercices de la PPP sont de bons outils pour rester zen.

D : Par rapport à la dernière séance avez-vous demandé individuellement quels étaient leurs motivations ?

P : Mais alors, pour la plupart des gens c'est pour le plaisir. Lors de l'entretien, j'ai effectivement entendu différentes choses. Il y en a qui sont motivés, ils veulent faire des concours, aller plus loin. En fait, ils ont envie d'aller plus loin, faire des performances mais ne sont pas prêts à travailler pour, ou à s'investir autant qu'il le faudrait. Dans la réalité, ça ne se passe pas comme ça, pour faire des performances, il faut qu'il y ait une cohésion du groupe, des noyaux, qu'ils pratiquent des instruments, il faut une dose de travail, de responsabilité, de chacun. Pas tous ne résistent, mais il suffit de quelques-uns et l'ensemble s'en ressent. Normalement, les chefs de pupitre s'occupent de coacher l'équipe, c'est-à-dire tout leur pupitre. Mais ça ne marche pas. Je n'ai pas repéré beaucoup de demandes de la part des éléments de l'orchestre. Il en a qui viennent pour le plaisir du public et d'autres qui n'ont pas le niveau, même pas en solfège. Je perds parfois un quart d'heure à une demi-heure pour faire une mesure. Je perds patience, et aussi parce qu'ils n'y arrivent pas. De ce fait, je perds l'autorité et pendant ce temps, je ne m'occupe pas des autres. Il y a tellement de décalage dans le niveau, que c'est difficile de créer une cohésion. Ils sont tous feux et flammes à chaque fois qu'on change le thème de l'orchestre, un Noël c'était du classique, maintenant c'est la musique latine, ils étaient tous super enchantés, mais au fur et à mesure la motivation baisse. À chaque répétition, il manque des musiciens. Je trouve que c'est un manque de respect envers le reste de l'équipe. C'est un problème d'engagement.

D : Avez-vous déjà pensé à faire différent groupe en fonction du niveau ?

P : Oui j'ai déjà essayé, mais c'est pas évident d'autant plus qu'en ce moment nous entrons dans la période des amours et que les gens sont démotivés pour un travail supplémentaire. Alors souvent je me pose la question de savoir qu'est ce que je fais là ?

D : Pensez-vous trouver une réponse en poursuivant votre travail en somato-psycho-pédagogie ?

P : J'en sais rien et j'espère bien, en tout cas je pense que ça va me permettre de voir plus clairement en moi. Savoir où je vais. Là on est encore deux chefs d'orchestre, le directeur principal qui est encore là et il en a encore pour un an et après il s'arrête. Après ce sera à moi qui aura la charge de cet orchestre. J'ai donc un an pour clarifier mes objectifs et ceux de l'orchestre. Après c'est quelle est la valeur que chacun met dans les répétitions (silence). Par rapport à un morceau j'étais complètement désorienté, déséquilibré, je ne savais plus comment réagir, j'étais perdu et en terminant la séance, je leur ai dit que je m'arrête là, que jouer pour jouer ne m'intéresse pas. J'ai fait une pause, pendant ce temps j'ai fait mon mouvement je me suis recentré, j'y suis retourné, on a joué un autre morceau et ça c'est très bien passé. Mon attitude est également déterminante pour la réussite. Ces derniers temps, surtout au réveil je sentais des tensions dans le dos. J'étais content de venir ce soir.

51

52

53 **Entretien post immédiateté**

54 P : Aujourd'hui je sens que mon corps est un peu fatigué.

55 D : Vos petites escapades ne suffisent pas à vous reposer ?

56 P : On devait repartir au mois d'avril mais ma femme se fera opérer de la thyroïde, on va donc
57 repartir plus tard. Elle a des nodules qui ont entre deux et trois cm. Elle va rester une nuit à
58 l'hôpital à cause de l'anesthésie générale. Bon, cette séance, au niveau du pied toujours le
59 même, je sentais des tensions jusqu'au sacrum. C'était très agréable jusqu'au niveau du pied,
60 je ressens toujours beaucoup de chaleur surtout au niveau des jambes et ça a changé ensuite
61 c'est devenu moins aigu. J'ai l'impression d'être un chamallow, de m'enfoncer dans du sable.
62 Au niveau du thorax, j'ai moins de sensations mais j'étais présent, c'était plus dense, moins
63 souple. En même temps, je sais qu'on travaillait plus profond dans un autre niveau. J'étais
64 plus touché dans ma profondeur, à l'intérieur. Vos mains rentraient en moi, c'était nouveau
65 C'était important de me dire ce qui se passait à l'intérieur de moi pendant la séance ça m'a
66 permis d'être plus avec vous et de ressentir des choses que je ne sentais pas, par exemple la
67 libération des clavicules et leur remise en rythme c'est très libérateur, ça régénère, j'ai
68 l'impression d'avoir un gain de vitalité. Si vous dites rien je passe à côté.

69 D : Ça c'est déclenché pendant la séance, vos douleurs ?

70 P : Oui, c'est comme si c'était latent et c'est devenu sensible, voire désagréable pendant la
71 séance.

72 D : Et là maintenant c'est encore sensible ?

73 P : Non beaucoup moins, c'est comme si c'était là pour me dire qu'il est encore trop tôt pour
74 faire de la course à pied. Ça s'est réveillé samedi, j'ai fait un entraînement tout à fait normal
75 et je l'ai senti tout de suite après, j'ai oublié tout ça jusqu'à ce que ma douleur se réveille. J'ai
76 déjà annulé mes cours de danse à cause de ce pied. C'était pour faire une activité en commun
77 avec ma femme. Je sens bien qu'il me faudrait une séance rien que pour le pied, mais à
78 chaque fois il y a une autre priorité dans le corps, je manque de vitalité, je suis stressé et tout
79 et tout. Je sens plus précisément depuis la séance qu'il y a un lien avec la sacro-iliaque. Ma
80 douleur de départ est venue du jour au lendemain. En faisant du mouvement sensoriel, j'arrive
81 à la gérer. C'est surtout en rotation interne que je la ressens le plus. D'ailleurs depuis qu'on a
82 fait du mouvement sensoriel à la fin de la séance, je ne sens plus rien, sauf aujourd'hui. Je
83 sens qu'il faudrait que j'en fasse plus souvent, le problème est que lorsque tout va bien,
84 j'oublie et lorsque je sens mon pied, il est déjà trop tard les tensions et des incohérences se
85 sont installées et j'ai besoin d'une séance manuelle, je n'y arrive plus tout seul.

86 D : Il faut préciser qu'avec tous les marathons que vous avez effectués, le pied a subi des
87 contraintes importantes, j'ai lu ce matin qu'à chaque foulée il reçoit à peu près cinq fois le
88 poids du corps ce qui peut être à l'origine de votre tendinite et pour l'instant ça reste votre
89 fragilité.

90 P : Ça fait trois ans maintenant quand même que j'ai arrêté les entraînements et malgré les
91 scanners et tous les examens personne n'a rien trouvé encore. Il n'y a que le mouvement tel
92 qu'on le pratique en séance ou que je refais régulièrement chez moi, qui me soulage. En tout
93 cas, je sens bien que j'aurais besoin d'une séance uniquement pour mon pied. Là ça va mieux.
94 C'est bien la première fois que le lien entre ma cheville et mon sacrum ont été si clair. En
95 libérant le sacrum, ça faisait du bien à ma cheville, je vais faire mes exercices.

96 D : A part votre pied, est-ce que vous percevez une différence entre le début de la séance et
97 maintenant ?

98 P : Physiquement je ressens un relâchement total, je me sens beaucoup plus détendu, la tête
99 beaucoup plus ouverte.

100 D : C'est-à-dire ?

101 P : J'ai l'impression d'avoir beaucoup plus la capacité de recevoir des infos venant de
102 l'intérieur, c'est comme si j'étais plus lucide et à la fois j'ai l'impression d'avoir plus
103 d'espace, de volume au niveau de la tête, elle est plus légère et en lien avec le reste du corps.
104 C'est-à-dire que lorsque je bouge, la tête participe au mouvement. Ma cage thoracique est
105 plus ouverte et relâchée aussi. Je l'ai déjà connue plus détendue et libérée au niveau de la cage
106 thoracique dans des séances précédentes, j'étais peut être plus tendu ce coup ci, plus stressé je
107 pense. J'ai tout de suite senti au début de séance lorsque vous avez commencé à poser vos
108 mains sur moi, que j'étais très stressé dans le bas du corps au niveau de la cage thoracique et
109 plus du côté droit. Mon épaule droite était plus haute que l'épaule gauche.

110 D : Est-ce que ça c'est rééquilibré au cours de la séance ?

111 P : Oui au bout de trois allers et retours, je me sentais de nouveau équilibré. C'est bien parce
112 que vous m'avez mis le doigt dessus que je l'ai remarqué parce que sinon je ne l'aurais pas
113 remarqué, du moins à cet endroit là. Cette séance était mêlée de confort et à la fois d'inconfort
114 avec le réveil de la douleur de ma cheville.

115 D : Est-ce que c'était gênant ?

116 P : Un peu au début et par la suite en lâchant prise c'est-à-dire en ne laissant pas le mental
117 prendre le dessus.

118 D : C'est-à-dire ?

119 P : Je ne me suis pas crispé, d'ailleurs je n'avais pas envie et ça me surprenait, puis en ne
120 rentrant pas dans des pensées du style : ça gâche tout, en fait des pensées négatives mais en
121 restant ouvert dans une attitude d'observateur je dirais un peu à distance et en même temps
122 dedans, c'était nouveau. Je me sentais très présent, sans douleur, c'était très plaisant.

123 D : Avez-vous appris ou découvert d'autres choses durant cette séance ?

124 P : Oui mon attitude de jambes croisées revient encore, j'ai remarqué que j'ai encore du mal à
125 garder mes deux pieds posés au sol. Pourtant je sais comment il faudrait les mettre mais mes
126 mauvaises attitudes reviennent au galop. Je fais des efforts chez moi à table pour les garder à
127 plat mais j'ai observé que dès qu'il y a du monde, c'est reparti, le stress aussi, dès que je suis
128 stressé mes jambes se croisent, la gauche va sur la droite, je m'en rends compte au bout de dix
129 secondes.

130 D : Est-ce que c'est devenu un indicateur de stress ?

131 P : Pour l'instant oui, mais je n'arrive pas encore à enlever cette mauvaise habitude

132 D : Il faut du temps, c'est déjà énorme d'en prendre conscience.

133 P : Oui ça m'aide bien quand même de m'en rendre compte, mais ça ne suffit pas.

134 D : Est-ce que cette attitude s'accompagne d'une sensation ?

135 P : Je me sens fermé mais pas dans mon intériorité plutôt dans un état de stress.

136 D : Avez-vous la sensation que ces trois dernières séances vous ont apporté quelque chose sur
137 un plan psychique ou physique ?

138 P : C'est à chaque fois des séances de bien-être, je me sens maintenant apaisé, complètement
139 déstressé, remis dans une globalité, une unité.

140 D : C'est quoi pour vous une globalité maintenant ?

141 P : C'est quand à l'intérieur de moi je sens que tout circule de haut en bas, c'est comme s'il y
142 avait de l'eau qui peut circuler dans tout le corps. C'est une sensation très agréable, c'est
143 comme si je me sens en entier, reconnecté à moi-même, plus exactement à l'intérieur de moi.
144 La sensation que tous les éléments comme la tête, les bras, les jambes sont raccordés.
145 Intellectuellement il se passe aussi des choses. Souvent j'arrive avec une préoccupation et je
146 ressors avec une solution je pense à ce que je disais avant concernant mon orchestre. C'est
147 souvent des idées qui me viennent comme ça pendant la séance ou immédiatement après
148 lorsqu'on en discute. Dans ma tête tout semble plus clair, les préoccupations sont plus
149 simples, je cesse de me prendre la tête. Parfois il m'arrive d'avoir une solution par rapport à
150 une préoccupation, et la fois d'après, lorsque je reviens je me rends compte que je ne l'ai pas

151 mise en application, en fait je l'avais complètement oubliée ou zappée et cette même idée me
152 revient soudainement, un moment donné de la séance. C'est là que je me dis j'ai l'impression
153 d'avoir perdu mon temps car la solution je l'avais déjà la dernière séance mais je ne l'avais
154 pas mise en application et entre-temps la situation s'est empirée. Je ne sais pas pourquoi j'ai
155 oublié cette chose. La prise de conscience n'était surement pas inscrite suffisamment en moi.
156 J'ai remarqué que souvent lorsque je prends conscience d'une chose pendant ou après la
157 séance, j'ai besoin de temps, de laisser faire, pour concrétiser ou passer à l'action, à un
158 moment il y a le déclic. C'est comme à la répétition, j'avais un morceau super compliqué avec
159 lequel j'avais des difficultés et je me demandais pourquoi je n'y arrive pas, enfin bon, je suis
160 arrivé en répétition et j'ai dit : « *Je n'y arrive pas c'est trop compliqué je laisse tomber* » et
161 j'ai vu qu'il restait un morceau encore plus dur après celui-ci. Je me suis retiré pour m'isoler,
162 je me suis posé comme on a appris, pendant un quart d'heure, j'ai repris confiance en moi et
163 je me suis dit, pourquoi tu te braques dessus ?

164 **D : Comment avez-vous fait pour reprendre confiance, c'était en vous persuadant ?**

165 P : Non, en me posant et j'ai fait deux trois mouvements lents et c'est venu tout seul comme
166 une évidence que je pouvais le faire en prenant mon temps et en restant centré ou présent à
167 moi-même. Je pense qu'il y avait un travail de laisser-faire à faire, et en y retournant je leur ai
168 expliqué que je ne suis pas encore prêt, je ne peux pas encore faire de la musique, j'ai travaillé
169 avec eux les rythmes et les choses se sont mises en place et à la maison. Le week-end, j'ai eu
170 mon déclic, sans rien chercher, il est venu automatiquement, je me suis dit qu'il fallait que je
171 travaille autrement, plus régulièrement en rajoutant le tempo, sans chercher plus loin.

172 **D : Il s'agissait de se laisser agir ?**

173 P : Oui c'est ça. Ne pas se poser de questions, ne pas chercher la solution avec sa tête mais la
174 laisser venir de l'intérieur. Rester en présence de soi, donc se mettre dans les conditions pour
175 accueillir la réponse. Si ça vient, ça vient, c'est bien, sinon on laisse le temps faire les choses,
176 faut espérer que ça vienne (rire). J'ai vraiment pris conscience cette séance que j'aurais pu
177 gérer autrement mon équipe et m'éviter du stress, ça m'est venu comme une évidence pendant
178 la séance. Il va falloir que je recrée les conditions pour réinterroger les personnes sur leur
179 projet. Physiquement ma douleur au niveau du pied est moins aiguë, elle est plus diffuse, elle
180 s'est réveillée pendant cette séance. J'en ai pris conscience quand vous étiez au bassin.

181 **D : Est-ce que mettre des mots sur le ressenti de l'expérience corporelle vous apporte quelque chose ?**

183 P : Si vous ne m'aviez pas posé la question de savoir s'il y avait des pensées qui ne sont
184 parvenues pendant la séance, je ne m'en serais plus souvenu. Oui ça me permet de le clarifier,
185 de ce fait je comprends mieux ce que je vis, je retiens mieux. Le fait par exemple de dire que
186 je me rends compte que j'avais trouvé une solution à mes préoccupations la dernière séance,
187 que je n'ai pas mise en application me permet de mieux la mémoriser la solution et quelque
188 part c'est un engagement pour la mettre en application d'ici la prochaine séance. C'est une
189 façon de me faire avancer. C'est aussi une façon de me rendre compte de ce qui se passe
190 durant la séance.

191 **D : Par exemple ?**

192 P : Déjà très vite je ne me rappelle plus de tout ce qui s'est passé durant la séance. Je dois
193 faire un effort pour me souvenir des détails. C'est bien parce que vous aviez posé la question
194 de savoir si j'avais des pensées pendant la séance que je me suis souvenu que j'avais déjà la
195 solution et que j'ai eu cette pensée pendant la séance. Je serai de nouveau passé à côté. Les
196 informations que vous donnez sont également précieuses, je pense par exemple à la posture,
197 effectivement quand je suis debout je me tiens souvent sur mon pied droit, j'ai compris des
198 choses, dans ma façon de marcher, je ne déroule pas assez mon pied.

199
200

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 201 D : Si vous deviez recommander la SPP à quelqu'un de votre entourage, quels points
202 mettriez-vous en avant ?
- 203 P : C'est avant tout pour apprendre à mieux se connaître de l'intérieur. Mieux se ressentir.
- 204 D : Selon vous, sur quoi la SPP est-elle efficace ?
- 205 P : Sur tout ce qui est articulaire et musculaire. Les traumatismes physiques ou psychiques.
- 206 D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?
- 207 P : Les pathologies chroniques je pense à l'arthrose ou ceux qui ont des maladies comme la
208 sclérose en plaques, quoi que, vous pouvez également les soulager peut-être. Je ne pense pas
209 que ça guérisse le cancer
- 210 D : Pour quel type de personne recommanderiez-vous la SPP ?
- 211 P : A tous ceux qui ont un esprit ouvert et qui sont prêts à se remettre en question et qui ont
212 envie de se connaître.
- 213 D : Vous entendez quoi par se connaître ?
- 214 P : Mieux se ressentir, se sentir reconnecté à soi, retrouver des sensations à l'intérieur de soi.
- 215 D : Quelles transformations liées selon vous à la SPP partageriez-vous avec une personne
216 proche, pour lui parler de ce qui vous plaît dans la SPP ?
- 217 P : J'ai raconté à M. (son épouse) combien vous m'avez aidé au moment où le traumatisme
218 est sorti et combien vous m'avez accompagné jusqu'à ce que je la rencontre. Accepter d'être
219 avec une femme et pouvoir avoir des rapports avec elle m'a demandé beaucoup de choses et
220 un sacré cheminement, c'est sûr que la patience et la compréhension de M. (son épouse) y
221 étaient aussi pour quelque chose.
- 222 D : Si vous deviez résumer votre appréciation de la SPP en une phrase, que diriez-vous ?
- 223 P : Ça fait grandir dans tous les sens du terme.
- 224 D : Au-delà de la technique, quel est selon vous la place de la personne qui pratique, de votre
225 praticienne ? Quel est son rôle ?
- 226 P : Oui bien sûr il y a la technique mais je l'ai déjà dit, c'est important pour moi la confiance
227 que j'avais en vous. Vous savez écouter, conseiller, informer, vous prenez le temps.
- 228 D : Irez-vous facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si
229 non, pourquoi ?
- 230 P : Non justement, ça dépend de la personne, faudrait vraiment que je déménage ailleurs, que
231 je puisse plus venir vous voir. Il faudra alors vraiment me conseiller quelqu'un de confiance
232 que vous connaissez bien.
- 233

6 VERBATIM des ENTRETIENS de SANDRA

1 **SANDRA. Entretien 1 du 24 novembre 2010 en post-immédiateté**

2 **Sexe : féminin. Age : née le 26/09/71 39 ans**

3 **Ancienneté dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie : cinq ans**

4 **1 enfant de 13 ans**

5
6 **D : Peux-tu comparer ton état actuel à celui dans lequel tu étais avant l'accordage ?**

7 S : Oui, je me sens beaucoup plus détendue, moins stressée, plus sereine.

8 **D : Peux-tu me dire si tu as appris quelque chose durant cette séance ?**

9 S : Oui, physiquement je n'avais pas perçu que mon bras droit (toujours le même) était
10 sensible et scotché à mon thorax. Lorsque j'étais à la séance de squash ma douleur est tout de
11 suite revenue et pourtant j'avais l'impression d'avoir fait attention en même temps j'avais la
12 confirmation que ma lésion provenait de cette séance. J'aurais pu faire mes séances de
13 mouvement mais à ce moment-là je n'y avais pas pensé et pourtant ça aurait été la solution.
14 J'ai vraiment envie de m'y remettre. À chaque fois que je ressors des séances j'ai l'impulsion
15 et l'envie de faire des choses, mais une fois prise dans mon quotidien j'oublie. Pourtant à
16 chaque séance j'ai l'impression d'avancer, de sentir de plus en plus, d'être de plus en plus
17 présente et de trouver les séances de plus en plus agréables.

18 **D : Avant de venir faire tes séances de somato-psychopédagogie, peux-tu me dire comment tu
19 te sentais ?**

20 S : Je dirais que je n'existais pas. J'étais très peu présente à moi-même, je n'étais pas là. Très
21 dépressive. D'ailleurs j'étais sous antidépresseurs et anxiolytiques. J'ai baigné dans le « il faut
22 que et je dois ». J'avais du mal à effectuer des choix dans ma vie et lorsque les autres le
23 faisaient pour moi je n'étais pas satisfaite. J'éprouvais de grandes douleurs morales.

24 **D : Quel rapport avais-tu avec ton corps ?**

25 S. : J'avais très peu de sensations. Je n'étais pas incarnée, pas solide.

26 **D : Étais-tu déjà dans une dynamique de réflexion ?**

27 S : Je commençais à vouloir entamer une démarche pour me sentir mieux, j'avais à la fois très
28 peur, et profondément, au fond de moi je sentais qu'il fallait que je fasse quelque chose.
29 C'était les prémices. J'avais entrepris quelque temps une psychothérapie. J'avais la sensation
30 que je comprenais des choses mais il me manquait une dimension, j'ai compris plus tard que
31 c'était la dimension corporelle avec la somato-psychopédagogie.

32 **D : Avais-tu des douleurs physiques ?**

33 S. : Pas vraiment

34 **D : Avais-tu des attentes ?**

35 S : A l'époque ?

36 **D : Oui**

37 S : Franchement je ne sais pas. Je voulais faire quelque chose. Mais je ne savais pas ce que ça
38 allait m'apporter et comment j'allais être après. Maintenant avec du recul je peux dire que je
39 suis moi. J'étais très sceptique sur le fait de penser qu'un travail corporel pourrait m'aider à
40 améliorer mon état psychologique. Je suis venue faire une séance à l'époque parce que Denis
41 mon époux me disait que ça allait me faire le plus grand bien. Sa mère et sa sœur venaient
42 déjà chez toi et ont offert à Denis une séance pour son anniversaire, lui d'habitude très
43 sceptique a été enchanté et voulait absolument me faire découvrir la somato-
44 psychopédagogie. Il en avait marre de me voir déprimer. J'espérais vraiment un changement
45 de mon état psychologique ou du moins une amélioration.

46 **D : Ton projet a-t-il évolué ?**

47 S : Oui bien sûr, au départ, mon projet a été de sortir de ma souffrance dépressive, ensuite
48 c'était d'être bien dans ma vie et d'être bien dans ma peau, puis de sentir quelque chose
49 durant les séances, ça c'est fait progressivement. Il a vraiment fallu beaucoup de temps avant
50 que je perçoive un mouvement interne et ses effets, je dirais bien quelques mois, voire plus,

51 même plus d'un an. Les sensations se sont réveillées progressivement. Au début je sentais
52 quelque chose sans plus. Les séances devenaient de plus en plus agréables. Au fur et à mesure
53 je sentais comme je me construisais où plutôt reconstruisais lentement. J'existe, je me ressens.
54 Progressivement, je suis plus sûre de moi, j'ai plus confiance, j'entreprends des choses.
55 Certaines séances m'ont apporté des changements au quotidien. J'ai changé ma façon de tenir
56 mes instruments pour coiffer, j'installe les clientes sur des chaises moins hautes car je suis
57 petite et lorsque les personnes étaient trop hautes, je me mettais sur la pointe des pieds et pas
58 stable dans mes pieds, et des tensions dans mes bras ; d'autres énormément de bien-être. Ça
59 va faire deux ans que je ne prends plus d'antidépresseurs, mon humeur se stabilise. Les
60 périodes de déprime sont de moins en moins nombreuses et même lorsque j'en ai elles ne
61 durent plus si longtemps. J'arrive à gérer car je sais que je vais trouver une solution. Ça va
62 également faire deux hivers que je ne suis plus malade. D'habitude j'avais toujours une bonne
63 grippe ou une bonne toux sèche. Je sais ce que je veux, je sais ce que je ne veux plus, je
64 m'affirme, de même que je sais ce que je n'accepte plus, je découvre mes limites.

65 **D : Peux-tu me donner un exemple ?**

66 S : Le premier qui me vient c'est que pendant longtemps je ne savais pas si je voulais ou non
67 encore un deuxième enfant. Mon choix a été tantôt dicté par mon mari, où la famille, quand
68 on te dit tout le temps, c'est pour quand le deuxième ? Puis progressivement au fil des
69 séances, la réponse a été claire, j'ai vraiment senti que pour le moment, non vraiment je
70 n'en avais pas envie. Je m'autorise à penser à moi et à m'écouter.

71 **D : Te souviens-tu d'une séance qui t'a particulièrement marquée ?**

72 S : Oui j'ai vraiment en mémoire la fois où tu m'as débridé la mâchoire. C'était la première
73 fois que je me rendais compte de la dureté, de son bridage, de la difficulté que j'avais à me
74 laisser faire et paradoxalement j'avais envie que tu poursuives ce travail. Je percevais que si
75 j'arrivais à relâcher cette mâchoire, c'est quelque chose de vraiment profond en moi que
76 j'allais pouvoir libérer. Au moment où tu as mis ta main sur ma mâchoire j'ai immédiatement
77 repensé à mon appareil dentaire que j'avais lorsque j'étais enfant. C'était un souvenir pas très
78 agréable, j'étais très complexée. Après cette séance je me souviens que pendant quinze jours
79 je sentais vraiment ma mâchoire douloureuse, j'ai l'impression d'avoir des crampes, je me
80 sentais bridée. Elle a bien mis quelques mois à lâcher et par contraste je percevais combien
81 ma parole a été bridée, combien je n'osais pas dire, combien je n'osais pas me dire, et
82 combien j'en souffrais. On peut dire que depuis j'apprends à dire, à me dire, à dire à l'autre, à
83 me respecter, à respecter l'autre même si ce n'est pas toujours facile. Je me sens exister,
84 beaucoup plus stable.

85 **D : Pour résumer peux-tu me dire ce qui est facile pour toi maintenant ?**

86 S : Je peux mieux prendre des décisions. Je peux mieux m'écouter. Du même coup je peux
87 mieux écouter les autres. Les possibilités de choix s'agrandissent. Par exemple quand ma
88 mère m'agace ou m'envahit je suis capable de lui dire ou de ne pas y aller tous les jours, sans
89 culpabiliser. J'ai réussi à vendre mon salon de coiffure et à faire de la coiffure à domicile
90 parce que je sentais que c'est ce qui me correspondait le mieux, malgré l'entourage qui ne
91 comprenait pas ma décision, et les peurs que ressentait mon mari. Avec le recul je peux dire
92 que j'ai vraiment eu raison car je suis heureuse de la situation et financièrement on arrive à
93 s'en sortir, ce qu'était la crainte de mon mari. Je me sens plus armée pour mettre des choses
94 en place. Plus les séances avancent, et plus j'ai l'impression de glisser dans la vie, de sentir
95 mon chemin. Les séances deviennent de plus en plus agréables, c'est plaisant, j'ai de plus en
96 plus de sensations, de repères internes, d'outils pour gérer mon quotidien. Je me sens bien,
97 décontractée.

98 **D : Est-ce que t'as rencontré des difficultés ?**

99 S : Souvent je suis impatiente parce que j'aimerais que ça évolue plus vite, maintenant avec le
100 recul je me rends compte qu'il y a quand même eu un chemin énorme que j'ai parcouru. Mais

101 il y a sûrement eu des moments de doute où je me demandais si les séances servaient à
102 quelque chose ou pas, mais globalement en regardant en arrière la réponse est évidente. Au
103 départ pour moi, la plus grande difficulté a été de percevoir le mouvement interne, ses effets,
104 de me sentir touchée dans tous les sens du terme. D'autant plus que ce n'est pas vraiment des
105 manipulations et que c'est très doux. J'étais vraiment très sceptique au départ. Après certaines
106 séances il y a vraiment des moments où on a la pêche et d'autres on galère un peu plus.
107 Surtout lorsqu'on ressent des nappes d'immobilité ce n'est pas forcément agréable.

108 **D : Il me semble que tu arrives à être plus présente non ?**

109 S : Oui tout a fait. Au début et je ne sentais pas du tout ce que tu faisais, même si tu me
110 décrivais ce que tu faisais. La réciprocité ne me parlait pas. Il y avait moi et il y avait l'autre.
111 Maintenant on fait corps il y a une complicité, une confiance, c'est comme un élan. Un
112 partage. Une relation, ... dans le sens d'être reliée. Je suis beaucoup plus stable dans la
113 présence. Cette présence me donne plus d'assurance, plus d'autonomie. Je m'implique plus
114 durant les séances et en même temps dans la vie. Je découvre des nouvelles stratégies.
115 J'apprends à mieux me connaître. Mes points faibles je les connaissais déjà, mais maintenant
116 je découvre aussi mes points forts. Des nouvelles voies de passage s'ouvrent à moi, de
117 nouvelles opportunités s'offrent. Mon regard par rapport à la vie a changé je deviens plus
118 optimiste. Je profite davantage de tout ce qui se présente, même dans les petites choses de la
119 vie ou dans les grandes opportunités tout est important. Comment dire ? J'apprécie mieux.
120 J'essaie de faire ou de dire en fonction de ce que je ressens. Je suis beaucoup plus sereine
121 pour affronter les grands événements de la vie. Je pense à l'accompagnement que j'ai effectué
122 auprès de mon père qui a eu un cancer et qui est décédé. J'ai pu l'accompagner jusqu'au bout,
123 m'occuper de ma mère. Je trouve que j'ai pas mal assuré. Avant, je crois que j'aurais craqué
124 et j'aurais été complètement inefficace, j'aurais dû recourir aux antidépresseurs et aux
125 anxiolytiques. Durant ces deux ans d'accompagnement il m'est arrivé de prendre un ou deux
126 comprimés d'anxiolytiques une ou deux fois pas plus.

127 **D : Dans ton rapport avec toi-même comment te sens tu ?**

128 S : Beaucoup plus en harmonie avec moi-même, j'existe je suis vivante, j'arrive à trouver ma
129 place.

130 **D : Peux-tu me parler de ton épaule droite ?**

131 S : Oui c'est vrai j'ai complètement oublié, je suis petite, coiffeuse et je tiens toujours le
132 sèche-cheveux de la main droite, et lorsque je travaille beaucoup, j'ai des douleurs qui me
133 lancent le long du bras et cela peut aller jusqu'à me réveiller la nuit. Enfin je touche du bois,
134 cela fait longtemps que ça n'était plus arrivé à ce point-là, cependant on retrouve
135 régulièrement une incohérence physiologique dans mon bras droit liée à ma mauvaise posture.
136 J'essaie vraiment le plus possible de faire attention à ma posture lorsque je coiffe où sèche les
137 cheveux et régulièrement je fais les mêmes exercices pour corriger ce défaut. Ce n'est pas
138 encore de l'acquis et je viens de me rendre compte que c'est de moins en moins douloureux.
139 C'est bien souvent lorsque tu me rends attentive par rapport à une immobilité à ce niveau que
140 je m'en rends compte. C'est vrai que lorsque je suis à la bourre, les mauvaises habitudes
141 reviennent au galop et je me mets en lésion. Bien sûr je pourrais effectuer mes exercices plus
142 souvent mais je ne prends pas vraiment le temps et quand ça commence à tirer faire du
143 mouvement ne me suffit plus et j'ai besoin de ta main pour me libérer. Il suffirait que je fasse
144 plus attention. J'ai déjà essayé de mettre des talons pour être plus haute, mais je ne les
145 supporte pas plus de deux jours et après j'ai mal aux pieds. Quand il m'arrive mais vraiment
146 très rarement d'avoir très mal à aux bras c'est vrai que je serais tenté d'aller voir un
147 ostéopathe et d'ailleurs je l'ai déjà fait en espérant que comme par magie en effectuant une
148 simple manipulation très douce, il arriverait à enlever mon mal. Bon, ce n'était pas vraiment
149 mieux et au fond de moi je savais bien que si je ne corrigeais pas ma posture cela ne servirait
150 à rien. Ceci dit j'ai expérimenté. C'est toujours en lien avec le fait de vouloir tout, tout de

151 suite, avec le minimum d'efforts, sans rien changer à ses habitudes. Ceci dit et je fais
152 beaucoup plus attention à ma posture lorsque je travaille depuis que je viens chez toi pour des
153 séances de psychopédagogie. Je me rends compte quand je fais des mauvais gestes, j'essaie de
154 corriger au maximum. Je fais même de plus en plus attention. Par exemple durant cette séance
155 et j'ai repéré que mes tiraillements dans le bras venaient ce coup-ci du squash que j'ai fait ce
156 week-end et comme j'ai pas l'habitude de faire trop de sport c'est vrai que ça tiraille pas mal.
157 Ça m'est vraiment venu au moment où tu me traites cet endroit (montre le bras) que je me
158 revoyais en train de forcer sur ce bras pour lancer la balle. Ceci dit c'était agréable de jouer au
159 squash on a bien ri, on était en famille. Et pourtant même en le faisant, je faisais attention et
160 bien ça n'a pas suffi.

161 **D : Est-ce que les séances de somato-psychopédagogie sont importantes pour toi ?**

162 S : Oui bien sûr nos rendez-vous mensuels sont vraiment importants pour moi. C'est même
163 devenu un rendez-vous amical, c'est un lien qui s'est créé, la régularité fait qu'on ne le perd
164 pas. C'est d'autant plus important que lorsqu'on est pris dans le quotidien on aurait tendance à
165 repousser à retomber dans ses mauvaises habitudes, perdre l'envie d'avancer dans la vie et se
166 laisser envahir par une routine. Moi, après chaque séance je me sens reboostée, avec une
167 envie de passer à l'action, d'avancer dans la vie, de m'autonomiser. Pendant un moment tout
168 va bien puis à un moment je ressens le besoin de me ressourcer. Il est important pour moi de
169 venir régulièrement plutôt que de venir une ou deux fois dans l'année.

170 **D : Donc si j'ai bien compris la SPP est pour toi une démarche de transformation ?**

171 S : Oui bien sûr. Ne serait-ce que par rapport à la rééducation de mon épaule. J'ai également
172 déjà eu mal à la tête et après la séance ça a disparu. En même temps c'est vrai j'apprends à
173 prendre soin de moi, à faire attention à ce qui est bien pour moi, bien sûr pour les autres aussi.
174 J'apprends des choses sur moi, concernant la façon dont je me perçois, la façon dont je me
175 ressens, la manière d'être.

176 **D : Comment définirais-tu la méthode ?**

177 S : C'est à la fois une méthode qui soigne dans le sens où elle agit sur les symptômes comme
178 par exemple mes douleurs de bras et en même temps j'apprends de moi, je me perçois mieux.
179 Je peux apprendre à bouger autrement à la maison.

SANDRA. Entretien 2 en post-immédiateté du 12 janvier 2011

D : Lors de notre dernier entretien tu me disais : « je sais-je ce que je veux, je sais ce que je ne veux plus, de même je sais ce que je n'accepte plus, je découvre mes limites. » Pour illustrer ce propos, je te demandais de me donner un exemple, tu m'as parlé de ton choix d'avoir un deuxième enfant ou pas. Tu me disais que progressivement au fil des séances la réponse se faisait jour et que tu ressentais que pour le moment tu n'avais pas vraiment envie de deuxième enfant. Peux-tu me préciser s'il y a un lien ou non avec les séances et si oui comment ?

S : Moi j'y vois un lien. Je n'ai pas changé comme ça tout d'un coup, mais je pense que la régularité des séances et de nos entretiens ont créé un lien de confiance entre toi et moi et moi et moi. Ce lien est important pour moi car il me permet de parler en toute confiance sans être jugée, ni influencée. Lorsque j'ai des préoccupations, en parler après la séance me permet de jeter un autre regard sur mes préoccupations car à ce moment-là je ressens vraiment bien ce qui vient de moi par exemple, j'ai envie d'un enfant, d'un deuxième enfant mais c'est moi qui en ai envie et non pas parce qu'il faut avoir un deuxième enfant. Je me sens de plus en plus solide, ancrée. Plus je ressens mon corps, plus je sens que je suis plus moi-même. Que mes décisions sont en accord avec moi-même. J'étais longtemps tiraillée entre : j'ai envie de voyager, d'être libre notamment maintenant que mon fils est grand et le fait d'avoir un deuxième enfant, parce que ça lui ferait du bien ou parce-que tout le monde me demande quand est-ce que j'aurais un deuxième. Maintenant je ressens ma réponse, c'était précis quand tu étais au niveau de mon ventre et qu'il y a eu ce relâchement (même si par moments et surtout au moment de mon ovulation c'est très net, j'ai envie d'un enfant mais je sens bien que c'est hormonal et que deux jours après, mon envie disparaît) après la séance c'est clair que ma réponse est non et correspond à un état intérieur. Une sensation que je ressens au plus profond de moi-même et qui me dit que c'est juste pour moi dans le moment où je te parle en étant accordée. L'entretien confirme mon ressenti très clair au moment de la prise au ventre.

D : Justement un peu plus loin dans les entretiens tu me disais : « je me sens exister, beaucoup plus stable. » peux-tu préciser ?

S : A une époque, au début des séances je ne ressentais pas mes jambes, ni le lien avec mon bassin. Lorsque tu traitais mes jambes, tu touchais des jambes mais je n'étais pas touchée. En fait je ne me sentais pas concernée c'était sans plus. Par moments, lorsque je commençais à sentir, j'avais l'impression que mes jambes n'arrivaient pas me soutenir. Je ne me sentais pas stable. En même temps, ça correspondait avec mon état mental qui était très instable. Maintenant même si je ne ressens pas les détails, je perçois bien quand mes jambes sont reliées au bassin ou souples. Je me sens plus entière, plus solide. Je me sens ancrée dans mon corps et mes décisions.

D : Fais-tu un lien entre le développement de ta perception physique et ta perception psychique ?

S : Oui, le travail sur mon corps et le développement de mes sensations dans le corps sont en lien avec mon état mental. C'est vrai que lorsque je me sens bien dans mon corps, je me sens bien dans ma tête et lorsque je me sens bien dans ma tête je me sens bien dans le corps. À chaque séance je ressens de plus en plus de choses dans mon corps, au début je ne sentais pas grand-chose. C'était agréable mais sans plus. Maintenant je sens quand ça coince ou quand ça va bien. En même temps je me sens de plus en plus moi-même. Moins timide, et moralement je vais mieux, je gère mieux les événements de la vie, par exemple lorsque mon mari avaient eu son accident je n'ai pas paniqué j'ai fait ce qu'il fallait. J'ai accepté que notre voyage en Australie allait être reporté, même avec plus de sérénité que lui. Je l'ai laissé prendre la décision de téléphoner à l'agence pour annuler le voyage, je ne l'ai pas fait à sa place. De plus, j'ai plus de pêche.

50 D : Tu me disais que lorsque tu ressens des nappes d'immobilité, ce n'est pas forcément
51 agréable que tu m'en dire plus ?

52 S : Au cours de ces années il y a eu des séances qui sont plus ou moins agréables. Il y a des
53 moments où ce n'est que du bien-être. Il y a également des fois j'ai l'impression de ne pas
54 avancer, où le corps est dur et il ne lâche pas, je sens une tension, c'est très désagréable. On
55 aurait envie que ça lâche plus rapidement. Bon, je me rends compte qu'il faut que je fasse
56 attention à ce que j'utilise de nouveau le « je » à la place du « on » comme on en avait parlé la
57 dernière fois, j'apprends à parler de moi à la première personne en disant « je ». C'est vrai que
58 dire « je » est beaucoup plus impliquant et je parle de moi en mon nom. Ce n'est pas encore
59 complètement gagné, depuis la dernière fois qu'on en a parlé et que c'est devenu une
60 évidence lors du dernier entretien, je fais beaucoup plus attention à cette chose-là.

61 D : Qu'est-ce que ça change pour toi de dire « je » à la place de « on » ?

62 S : Je m'implique beaucoup plus, je m'affirme, j'assume ce que je dis et qui je suis. Bon, il y
63 a encore du travail.

64 D : Sandra peux-tu maintenant me décrire ce que tu as ressenti durant la séance ?

65 S : Là maintenant à chaud. Dur dur. Je suis trop bien comme ça. Déjà, je suis contente, je n'ai
66 pas l'impression d'être trop fatiguée. J'ai repris le travail lundi et c'est cool, les clients sont
67 super sympa. C'est le mois de janvier, il n'y a plus les fêtes donc je rattrape au fur et à mesure
68 ce que je n'ai pas pu faire avant de partir. Avant de partir je m'inquiétais beaucoup pour
69 pouvoir tout boucler. J'avais de grosses, grosses journées mais j'ai assuré. Il y a quelques
70 temps, je n'aurais pas géré de la même manière pour tout organiser avant de partir en vacance,
71 j'aurais stressé et paniqué beaucoup plus. On est tous partis fatigués, il y avait également le
72 décalage horaire mais là maintenant, je gère bien. Il y a quelque temps, je ne sais pas
73 comment j'aurais fait. Je suis quand même beaucoup plus adaptable au stress et à la fatigue et
74 au décalage horaire. (Silence) Quand tu étais au thorax, j'ai quand même senti que j'étais
75 touché par les propos des profs de mon fils. Lundi il y avait la réunion des parents et des
76 profs. Ses notes allaient bien sauf dans l'une ou l'autre matière mais ils nous disaient que par
77 rapport à sa réserve habituelle, il peut mieux faire, mieux participer en cours et que ça manque
78 un peu d'approfondissement. Il faut qu'il approfondisse, qu'il mette son avis personnel et non
79 pas juste recracher son cours. Ce sont des choses qui ne s'inventent pas, il faut apprendre à les
80 faire. C'est ce qui est ressorti dans l'une ou l'autre matière, il n'y a que la prof de français qui
81 nous disait qu'à la fin de l'année, il en avait marre qu'il a jeté l'éponge. C'est la seule qui a
82 peut-être le mieux analysé la situation et a pris le temps, l'entretien a duré 10 minutes et c'est
83 la seule chez qui il y avait vraiment une grande file d'attente. Elle l'a déjà depuis deux ans et
84 a vu son évolution. Pourtant, depuis que tu t'occupes de lui, il a beaucoup changé, il s'est
85 ouvert, on l'a vu en voyage, il s'adaptait bien, il communiquait avec le garçon de notre ami et
86 avec ses copains malgré la barrière de la langue.

87 D : De quelle manière as-tu senti que tu étais touché dans ton corps par les propos des profs ?

88 S : Justement je te disais que lorsque tu étais au thorax et je me sentais un peu serrée, et quand
89 ça s'est libéré, j'ai immédiatement eu en tête les propos des profs de mon fils. Je sens bien
90 qu'en parler me touche profondément et même je dirais, me rend triste. La gorge se noue
91 rapidement. Les larmes ne sont pas très loin. J'ai réalisé que j'ai du mal à entendre les
92 critiques sur mon fils. Pourtant il faut bien si je veux l'aider à aller plus loin dans la vie.

93 D : Qu'est-ce qu'elle touche en toi ces critiques ?

94 S : Surtout je n'aimerais pas qu'il souffre comme moi durant son adolescence de ne pas
95 pouvoir s'exprimer, de s'effacer et ne pas exister sauf à travers les autres. J'ai traversé des
96 périodes douloureuses et ça fait pas longtemps que je m'autorise à exister. J'espère qu'il
97 n'aura pas à attendre aussi longtemps que moi pour s'épanouir.

98 D : Et là maintenant qu'est ce que tu ressens ?

99 S : Il faut que je sois très vigilante pour ne pas me laisser envahir par l'émotion, sortir de mon
100 accordage et que je reste présente à moi-même, alors comme ça, là maintenant, je ressens que
101 j'ai confiance en l'avenir et je sais que mon fils n'est pas comme moi et qu'il s'en sortira.

102 D : Est-ce que tu peux apprendre de cette chose là ?

103 S : Ce qui me vient spontanément et que j'ai perçu quand tu étais au crâne, est que ce qui
104 serait bien, c'est que je m'investisse plus avec lui pour ses devoirs, bien que des fois ça me
105 barbe et ça me fatigue, car même si les profs disent qu'il est assez grand pour être autonome,
106 je sens qu'il a encore besoin d'être suivi. Bien sûr ça va me demander beaucoup d'énergie. Ce
107 serait beaucoup plus cool de prêcher l'autonomie et le laisser-faire. Je ressens au fond de moi
108 qu'il a encore besoin d'être accompagné comme moi avec toi. Je peux encore progresser. Je
109 sais bien que j'ai encore beaucoup de choses à apprendre.

110 D : Peux tu préciser ?

111 S : Je sens bien que je pourrais apprendre à percevoir encore plus de détails dans mon corps.
112 Je ne sens pas tout ce que tu m'indiques pendant la séance.

113 D : Est-ce que c'est un objectif pour toi que d'apprendre durant les séances ?

114 S : mais bien sûr c'est toujours intéressant de mieux se connaître. C'est vrai que j'ai mis
115 longtemps à sentir quelque chose dans mon corps, c'était bien mais sans plus. Plus les séances
116 avancent et plus je ressens les choses à l'intérieur de moi.

117 D : Peux tu préciser les choses ?

118 S : C'est sentir de la chaleur, me sentir plus moi-même, sentir le lien entre la tête et le corps
119 sentir mes jambes. À propos de mes jambes, elles me semblaient lourdes, je pense que c'est
120 lié au nombre d'heures d'avion. J'avais l'impression après que tu m'as demandé comment je
121 percevais mes jambes, d'avoir un bloc de pierre, je ne m'en rendais pas compte avant. J'ai
122 également ressenti lorsque tu me l'as fait remarquer, parce que évidemment il ne me serait
123 jamais venu à l'idée de me demander comment je ressens mon sacrum, sauf s'il me ferait
124 souffrir, qu'il était également coincé pour les mêmes raisons, la position assise dans l'avion je
125 pense, malgré le fait que j'ai bénéficié de la classe business de Singapour à Frankfurt sans
126 supplément. C'était vraiment une agréable surprise. Le voyage n'a pas le même goût. On est
127 beaucoup plus à l'aise et les repas sont meilleurs. À la fin de la séance je sentais que la
128 rotation externe de mes jambes était beaucoup plus libre. Et je les ressens beaucoup plus
129 légères. J'ai également ressenti de nouveau mon problème au bras. Je ne m'en étais pas
130 rendu compte avant que tu commences à le travailler et j'ai tout de suite eu une image de
131 moi qui portait les valises et je pense que c'est à ce moment-là que je me suis mise en lésion.
132 Elles étaient quand même assez lourdes d'autant plus qu'on est parti trois semaines. Tu m'as
133 également libéré la clavicule, la pensée et l'image qui me sont venues pendant que tu la
134 libérais était le fait que en vacances on a dormi dans des lits beaucoup trop dur pour nous, la
135 hauteur de la taie d'oreiller n'était pas la même. J'avais souvent mal au dos, je n'ai plus 20
136 ans, à l'époque je dormais sans problème n'importe où. Je deviens peut-être aussi plus
137 sensible, je ressens plus facilement ce qui ne me convient pas ou plus. En gros durant cette
138 séance je dois dire que j'ai perçu beaucoup de légèreté, de luminosité surtout lorsque tu as
139 travaillé au niveau de la tête et des épaules, j'ai ressenti une grande paix, un apaisement, un
140 lâcher prise.

141 D : Cette luminosité c'était nouveau pour toi ?

142 S : La luminosité non, mais l'intensité de la luminosité oui. C'était vraiment très clair, très
143 souple et très agréable. C'était impressionnant. Je n'ai pas eu une pensée particulière mais je
144 me sentais très calme, en paix. Par contre au niveau du bassin, je ne perçois pas de luminosité.
145 J'ai ressenti beaucoup de détente c'était une séance très relaxante. J'aime bien que tu
146 m'expliques ce qui se passe, parce que, mes sensations sont plus précises, je reste plus avec
147 toi, je découvre des choses que je n'aurais pas ressenti, on va dire. Au départ des séances je
148 me sentais pas trop mal, je me sentais bien, enfin je croyais. C'est uniquement lorsque tu m'as

149 pointé mon immobilité au bras par exemple qu'effectivement j'ai pris conscience que j'étais
150 de nouveau en lésion. C'était trop pointu pour moi pour que je puisse m'en apercevoir, je
151 m'en serais aperçu lorsque j'aurai eu mal. Maintenant je perçois la différence car mon bras est
152 beaucoup plus souple et plus détendu. Je vais bien.

153 **D : Est-ce que tu as fait tes exercices en vacances ?**

154 S : Franchement non, quand je vais bien, j'y pense pas et quand j'ai mal, souvent j'y arrive
155 plus et j'ai besoin que tu me remontres les exercices ou qu'on les refasse ensemble. Par contre
156 j'essaye de faire attention à ma position quand je coiffe ou quand je coupe les cheveux.

157 **D : Pourquoi tu n'y arrives plus ?**

158 S : Parce que je ressens que j'ai perdu ma globalité, je n'arrive pas à me remettre dedans toute
159 seule et mon mouvement n'est plus sensoriel, mais reste mécanique. À ce moment-là, il faut
160 que je reprenne une séance, que je retrouve ma globalité alors je peux retrouver la sensation
161 du mouvement lorsque je bouge.

162 **D : Peux-tu me préciser « mon mouvement n'est plus sensoriel mais mécanique »?**

163 S : C'est-à-dire que je bouge pour bouger, je ne ressens pas que je bouge. C'est un
164 mouvement automatique, je n'ai pas de sensations particulière. Je n'ai pas l'impression qu'il
165 me fait du bien, je n'ai pas la saveur, l'état d'âme. J'ai du mal à accéder à la lenteur. Je ne me
166 sens pas accordée entre moi et mon mouvement.

SANDRA. Entretien 3 en post immédiateté du 15/03/11

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

S : Au début de la séance, je pensais à mon fils. Je le suis un peu plus dans ses devoirs. C'est souvent la crise, il en a vite marre, il croit savoir sa leçon, il ne révise pas le matin avant d'aller en classe et ses notes s'en font sentir. Quand je lui demande, il dit qu'il maîtrise, qu'il maîtrise et puis voilà le résultat.

D : Comment tu le vis ?

S : Pas bien, ça m'énerve, il me sort hors de moi, c'est le cas de le dire. C'est tant-pis pour lui. Trouver l'équilibre entre : je l'aide de trop et je le laisse faire n'est pas facile. C'est une question de dosage. Et même par moment lorsqu'on révise avec lui il risque encore de se foirer, parce qu'il oublie, il est tête en l'air. Il manque d'attention. J'ai remarqué que lorsqu'il vient chez toi, les jours qui suivent la séance, il arrive beaucoup mieux à se concentrer, il est beaucoup plus calme, moins tête en l'air et les résultats se font sentir, il a tout de suite de meilleures notes. Le problème est que ça ne tient pas, il fait du yoyo, il faudrait que je revienne beaucoup plus souvent. Bon, c'est pas catastrophique son année n'est pas remise en question. Même les exercices que tu lui as montrés il les fait pendant deux, trois jours puis il arrête. Et lorsque je lui rappelle il me dit oui oui et c'est tout. Remarque, au fond je suis pas mieux, je ne fais pas tous les jours mes mouvements. J'y pense mais je ne prends pas le temps de me poser. C'est un tort je sais mais je ne saurais pas te dire pourquoi. Bon, par rapport à la dernière séance je voulais te dire que les 15 jours qui ont suivi étaient très mauvais.

D : C'est-à-dire ?

S : J'étais vraiment très mal.

D : Dans quel sens ?

S : J'étais déprimée. Bon maintenant est-ce que c'était la lune, est-ce que c'était la séance, je ne sais pas vraiment. Envie de rien, très nerveuse, c'était pas marrant.

D : Je ne me souviens plus ce qu'on avait travaillé particulièrement la dernière séance peut-tu me le rappeler ?

S : On avait surtout travaillé les pieds, les jambes et je me souviens qu'ils étaient très raides au départ. Je ne m'en rendais pas compte, il a fallu que tu me le dises pour que je le perçoive. J'avais la sensation d'un bloc de pierre. Après on s'était occupé du bras. Je me souviens encore que je me suis vu porter les valises, pour une fois c'était pas le boulot avec les ciseaux et le sèche-cheveux. Je crois bien que c'était la dernière séance si je me souviens bien. Au niveau de la respiration on avait également fait quelque chose. Je me souviens que tu as libéré le diaphragme. Qui a relâché la profondeur de ma respiration. Je me sentais dans ma globalité à la fin de la séance, j'avais du volume. Je n'avais pas l'impression d'être mal. J'étais bien pendant 3 jours et après j'étais plus bien. Bon il y avait la pleine lune et je sais que je suis très sujette à elle. Pas toutes les lunes mais certaines.

D : Tu n'as pas vécu d'événements particuliers ?

S : Pas que je sache.

D : La dépression avait la même intensité qu'auparavant ?

S : La même intensité oui, peut-être non, je peux pas dire.

D : Tu as pris des antidépresseurs ?

S : Non non, pas du tout, si ça avait duré plus longtemps je ne dis pas et encore je ne sais pas si j'en aurais pris, je crois que je t'aurais d'abord appelé pour une séance. J'ai quand même pris un ou deux anxiolytiques à 0,25. J'en prends ½ par prise, une fois par jour. C'est rien par rapport à avant, j'en prenais tous les jours, 3, 4 demis par jour. Après, j'avais arrêté progressivement.

D : Ça te fait quels effets ? C'est immédiat ?

S : Oui plus ou moins c'est rapide 20 min ou ½ heure, ça me calme intérieurement, ça me permet de me poser dans ma tête et de relativiser. Est-ce que c'est aussi un peu

51 psychologique ? J'en sais rien. C'est une béquille pour me poser. Au bout de 4 à 6h ça ne fait
52 plus effet, mais alors je peux mieux me poser et prendre le relais avec du mouvement ou une
53 méditation. Impossible avant parce que je n'arrive pas à lâcher mes idées et mes tensions
54 intérieures. (Silence) Je ne me suis pas inquiété plus que ça. Je me suis dit sur le coup que je
55 vais te demander d'espacer les séances. Je me suis dit que si je suis comme ça après chaque
56 séance ça ne va pas le faire. Et après ça c'est évanoui presque comme c'est venu, je me suis
57 réjoui de revenir.

58 **D : C'est arrivé combien de temps après la séance ?**

59 S : pas tout de suite, je suis partie la dernière fois j'étais bien toute la journée, c'est venu plus
60 tard, je ne sais plus exactement quand, 3 jours environs après.

61 **D : Si ça arrive de nouveau, téléphone-moi**

62 S : Oui pas de problème, c'est le fait que ça a duré 15 jours qui m'inquiétait. Sur le coup je
63 voulais t'envoyer un mail et puis je me suis dit que ça allait passer. Bon, il ne faisait pas beau
64 non plus, ce qui n'est pas fait pour arranger, moi qui suis sensible au beau temps et à la
65 chaleur pour le coup là, je n'étais pas servie.

66 **D : As-tu eu une explication à ta dépression ?**

67 S : Non, je n'ai pas eu de prise de conscience.

68 **D : Ne trouves-tu pas que tes états dépressifs sont plus espacés ? Ce qui me semble nouveau
69 c'est ta façon de le gérer et de te dire que ça va passer.**

70 S : Oui quand même depuis que je viens régulièrement, y pas photo, je déprime moins et
71 surtout je panique moins, j'arrive contrairement à avant à prendre sur moi. Mais quand ça
72 arrive, justement j'ai plus l'habitude et c'est pas agréable.

73 **D : Avais-tu la sensation de perdre tes repères ?**

74 S : Oui tout à fait, je me sentais dans une période d'inconfort total. Je ne savais pas ce qui
75 m'arrivait. Je trouvais ça long.

76

77 **D : Revenons à la séance, peux tu me décrire ce que tu as ressenti pendant la séance ?**

78 S : Alors, mes jambes étaient beaucoup moins denses que la dernière fois. J'ai perçu à
79 l'intérieur de moi un peps, une envie de passer à l'action, de faire des choses, jardiner,
80 prospecter pour les prochaines vacances, comme si un frein s'était enlevé. Je me sens plus
81 positive on va dire et aussi plus souple. Je me sens posée, détendue.

82 **D : Tu l'as ressenti à quel moment ?**

83 S : Quand tu étais aux clavicules et que tu m'as dit qu'elles étaient de nouveau en rythme.

84 **D : Tu as senti le rythme et la libération ?**

85 S : Pas trop, mais je me sentais mieux, plus libre.

86 **D : C'est-à-dire ?**

87 S : Plus légère, moins serrée dans la cage thoracique. Je n'avais pas perçu que mon épaule
88 gauche était plus immobile que la droite, il a fallu que tu me le dises pour que je m'en rende
89 compte, en général j'ai du mal à sentir là où il se passe des choses, c'est bien que tu m'aides
90 parce que sinon je ne sentirais pas grand-chose, bien que je suis consciente que je ressens
91 quand même plus de choses qu'au début, mais il y a encore du travail. Quand tu disais que la
92 vascularisation se relâchait, je sentais de la chaleur par exemple.

93 **D : C'est important pour toi de savoir que la vascularisation se relâche ?**

94 S : Comme ça non, mais j'aime bien savoir ce qui se passe pendant la séance.

95 **D : Peux-tu me dire pourquoi ?**

96 S : C'est comme si j'avais un diagnostic et c'est agréable ce que tu me fais et c'est lorsque tu
97 l'as dit que j'ai pris conscience de la chaleur.

98 **D : Tu as fait le lien entre la chaleur et la vascularisation ? Comment tu te sentais quand tu as
99 ressenti la chaleur ?**

- 100 S : Non pas du tout, mais je me sentais en confiance et je te fais confiance. En sécurité je
101 dirais. Sans préoccupations. Comme dans un cocon tout doux. Ça me fait penser aux
102 vacances, à la détente, une plage de sable chaud. Le corps peut se relâcher parce qu'il fait
103 chaud, s'étaler. Il a de l'espace.
- 104 D : [As-tu perçu des choses nouvelles,](#)
- 105 S : Ce n'était pas forcément de la nouveauté mais je ressentais beaucoup de douceur, c'était
106 très calme. J'ai senti beaucoup de paix. Je sentais mon corps vraiment bien posé sur la
107 table, j'étais là, je me sentais très présente, je ne me suis pas endormie alors que pendant
108 certaines séances c'est plus fort que moi. C'était une séance douceur.
- 109 D : [Avais-tu eu des pensées qui sont venues pendant la séance ?](#)
- 110 S : Non pas vraiment, au contraire je sentais mon mental vraiment reposé. Par rapport à avant
111 la séance, ne pas se préoccuper de quelque chose est super agréable. Par contre j'ai vu
112 beaucoup de couleurs, du rouge, jaune, un peu comme les couleurs du feu.
- 113 D : [Ces couleurs avaient-elles une sensation qui était associée ?](#)
- 114 S : Comme le feu quelque chose de chaud, un apaisement, une confiance en moi dans la vie,
115 dans un lieu de moi où je suis bien, oui.
- 116 D : [Qu'est-ce que ça te fait d'avoir senti tout ça ?](#)
- 117 S : J'ai surtout retenu de tout ça, que je pouvais être zen et posée. Je réalise également que je
118 n'étais pas si zen avant la séance alors que je n'avais pas l'impression d'être stressée. Je me
119 rends compte combien je suis sur les nerfs naturellement. J'ai vraiment l'impression d'avoir
120 les pieds sur terre, l'esprit libre pour penser. Par moment, j'ai l'impression que mon esprit est
121 encombré et je tourne en rond dans mes pensées, je ne suis pas libre de mes pensées.
122 Maintenant les choses ne s'embrouillent pas, c'est comme si elles viennent les unes après les
123 autres, et je peux prendre le temps de résoudre une chose après l'autre j'ai du temps, il n'y a
124 pas de précipitation.
- 125 D : [Quant tu prends ton anxiolytique est-ce que tu ressens aussi cet état là ?](#)
- 126 S : Oui
- 127 D : [De la même manière ?](#)
- 128 S : presque oui, maintenant je me sens plus entière, je ressens un lien entre le haut et le bas, je
129 me sens unie. Je me sens plus présente que quand je prends un anxiolytique, plus vivante.
130 L'anxiolytique m'anesthésie et m'apaise dans ce sens mais maintenant, je me sens pleinement
131 moi.
- 132 D : [Par rapport aux trois dernières séances, peux-tu en faire un bilan ?](#)
- 133 S : Il y a eu des moments difficiles comme cette dernière séance. En dehors de celle-ci il y a
134 eu une progression.
- 135 D : [A quel niveau ?](#)
- 136 S : Je ne sens de plus en plus moi-même. Je me rapproche de ce que je suis réellement. Je
137 m'affirme de plus en plus par rapport aux autres, j'ai une opinion dans mon couple, par
138 rapport à ma mère j'arrive à prendre de la distance. Je ne sens plus l'obligation d'y aller tous
139 les jours. Et c'est important je ne culpabilise plus, je veux dire de ne pas y aller. Ce n'est pas
140 que je la laisse tomber, mais j'y vais quand je sens que j'ai envie d'y aller et non plus parce
141 qu'il faut que j'y aille. Par rapport à ma belle-mère je prends de la distance également.
142 Pendant longtemps je cherchais auprès d'elle de l'aide quand je n'étais pas bien, ça n'a rien
143 donné. Bon c'est pas plus mal car j'ai appris à me débrouiller autrement. De ce fait, je me
144 sens moins dans l'obligation également de jouer un rôle de la parfaite fille ou belle fille,
145 j'assume qui je suis, si ça plaît c'est bien sinon tant pis. Je m'autorise aussi par moment à dire
146 des choses qui ne plaisent pas forcément. (Silence) Je gère mieux comme on disait la prise de
147 mes anxiolytiques, j'essaye de faire sans, bien sûr. Quand je ne suis pas bien pendant deux
148 jours ça va, quand ça commence à durer, je prends comme j'ai dit avant, ½ comprimé.
149 Cependant je ne panique plus. Par moment j'arrive à me raisonner j'arrive à me persuader de

150 ne pas craquer, que plein de gens font sans et par moment je n'y arrive plus. C'est également
151 des moments où je ne me ressens plus du tout dans ma globalité et reliée à moi-même.

152 **D : Arrives-tu à méditer pendant ses moments là ?**

153 S : Non je n'arrive pas à me poser ni physiquement, ni mentalement. Tout d'un coup sans que
154 je sache pourquoi il y a des jours où c'est plus facile que d'autres.

155

156 **D : Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en
157 avant ?**

158 S : Je dirais que la SPP m'apprend à prendre conscience de moi. A devenir quelqu'un qui
159 existe au milieu des autres sans être avalée par les autres. Pour moi ça été quelque chose de
160 très important et de très révélateur dans ce sens. Je suis une personne qui a le droit d'avoir une
161 opinion, mes propres idées, mes propres envies et désirs. Et surtout d'oser les exprimer.
162 Exister et être présente à soi-même. Ressentir ce qui est bon ou pas bon pour moi. C'est ce
163 que j'apprends depuis que je viens. Je pensais à mes vacances, à sentir que je n'avais vraiment
164 pas envie de faire du vélo à un moment donné, d'oser le dire à mon mari et de m'autoriser à
165 rester au camping avec un bon livre. Avant jamais j'aurais osé. Bon, je dirais que parfois ça
166 me coûte des frictions parce que je ne suis pas d'accord forcément. Avant je ne disais jamais
167 rien mais c'étais pas forcément mieux. Quand je faisais des choses à contrecœur je pense que
168 ça devait se ressentir fortement ou moins maintenant ça a l'avantage d'être clair. Par rapport à
169 ma mère aussi j'ai beaucoup plus de distance par rapport à elle. Même si à ses yeux je passe
170 pour une égoïste, moi je vis bien. Je fais des choses pour elle mais quand j'ai envies de les
171 faire. Beaucoup moins par obligation. Par moment j'ai quand même une pointe de culpabilité
172 avec ma petite voix qui me dit : ce n'est pas bien tu n'as qu'une maman, mais j'arrive à ne pas
173 m'écouter surtout que je reconnais que c'est mental. Et donc je me dis je fais comme j'ai
174 envie de faire et ça je sens que c'est ok pour moi. Par rapport à mon fils, j'ai l'impression
175 d'être plus patiente, même si lui te dira le contraire, je sens bien qu'intérieurement je
176 m'énerve un peu moins. Lorsqu'on fait les devoirs j'arrive à rester zen plus longtemps.

177 **D : Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?**

178 S : Sur pleins de choses, les problèmes psychologiques, je pense à ma déprime, au stress, au
179 soutien au décès de mon père, à l'accompagnement que tu as fait avec ma mère à ce moment
180 là, par rapport au développement de l'attention en classe, je pense aux séances avec mon fils
181 et par rapport à son suivi, par rapport à son appareil dentaire, ses entorses également. En fait
182 ça sert aussi bien pour des douleurs physiques et morales ou pour apprendre à mieux se
183 ressentir. Je pense aussi à l'accompagnement que tu as fait avec mon mari avant et après son
184 opération de son hernie discale.

185 **D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?**

186 S : Je pense que tu ne guéris pas certaines maladies comme les cancers mais par contre je
187 pense que tu peux bien accompagner parfois même jusqu'à la fin, je pense à mon père.

188 **D : Pour quel type de personne recommanderais-tu la SPP ?**

189 S : Pour pas mal de monde, ceux qui ont des douleurs physiques ou morales et qui sont
190 ouverts à d'autres choses que la médecine traditionnelle.

191 **D : Quelles transformations liées selon toi à la SPP partagerais tu avec une personne proche,
192 pour lui parler de ce qui te plaît dans la SPP ?**

193 S : D'abord je dirais que tu es super ! (rire) que tu es une personne de confiance, que tu es
194 toujours en train d'étudier.

195 **D : C'est important ?**

196 S : Oui, ça prouve que tu te questionnes toujours, que la méthode n'est pas figée que tu es toi-
197 même en mouvement, tu expérimentes aussi sur toi, tu sais de quoi tu parles, je pense que ça
198 donne du crédit à la méthode et la personne. C'est sérieux, ce n'est pas du bricolage. Tu as du
199 courage. Ça donne aussi envie de poursuivre pour apprendre à mieux se connaître, c'est infini.

- 200 D : Quelles expériences lui décririez-vous pour lui confier ce qui vous semble exigeant dans
201 la SPP ?
- 202 S : Il faut être présente à ce que tu fais pour progresser dans son apprentissage de ce qu'on
203 peut ressentir et apprendre sur soi. C'est aussi la régularité qui permet de progresser, il m'a
204 fallu du temps pour sentir. Souvent les personnes veulent que tous leurs problèmes soient
205 réglés en une séance, je pense à ma mère qui a toujours envie que la séance fasse des
206 miracles, elle ne comprend pas qu'il faut du temps, les choses ne s'envolent pas d'un coup de
207 baguette magique.
- 208 D : Si tu devais résumer ton appréciation de la SPP en une phrase, que dirais-tu ?
- 209 S : Tout simplement, c'est une méthode.
- 210 D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, Quel est
211 son rôle ?
- 212 S : Comme je l'ai dit avant il faut qu'il y ait déjà confiance en toi surtout et confiance dans la
213 méthode. Tout rôle est de nous apprendre à ressentir ce qui se passe à l'intérieur de nous. De
214 savoir réparer ce qui est cassé aussi. En fait une semaine on peut très bien avoir mal au genou
215 et tu t'occupes de cette douleur peut être plus particulièrement et en même temps tu nous
216 apprends à ressentir ce qui se passe pendant la séance.
- 217 D : Irais-tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ? Si oui, pourquoi ? Si non,
218 pourquoi ?
- 219 S : Il faudrait vraiment que je déménage loin pour changer de personnes. Maintenant si c'est
220 simplement pour une foulure ou un petit bobo oui, je viens consulter un autre praticien mais
221 pour le fond non, tu me connais, tu connais ma famille et ça crée des liens que je n'aurais pas
222 avec un autre. C'est comme si je devais tout recommencer alors qu'avec toi je suis dans une
223 continuité.
224

7 VERBATIM des ENTRETIENS de STEFFY

1 **STEFFY. Entretien 1 en post-immédiateté du 29/11/2010**

2 **Âge 44 ans**

3 **Ancienneté : 8 ans d'accompagnement en somato-psychopédagogie**

4 **Profession : responsable qualité**

5 **2 enfants**

6
7 **D : Peux-tu comparer ton état actuel par rapport à celui dans lequel tu étais avant la séance ?**

8 ST : J'ai beaucoup plus de sérénité, une plus grande confiance de mon corps physique, c'est
9 une autre dimension de mon corps physique, également une autre conscience de mon corps
10 physique. Une autre dimension plus habitée en conscience, plus vivante. Je me sens plus
11 positive, plus optimiste j'ai une grande confiance en moi en plus, j'ai entièrement confiance
12 en toi. De ce fait c'est vraiment agréable de pouvoir se poser, se déposer même entre tes
13 mains et ça permet d'agréablement lâcher-prise.

14 **D : Est-ce qu'il y a quelque chose d'important qui s'est passé durant la séance ?**

15 ST : J'ai pu faire rentrer de l'énergie beaucoup plus fort que normalement pendant la journée.
16 Cette énergie j'arrive à la faire rentrer le soir où lorsque je suis allongée durant la journée ce
17 qui n'arrive pas régulièrement. J'ai également la perception que ma colonne qui est moins
18 vrillée. J'étais vrillée et tu m'as dévrillée. J'étais vrillée vers le côté droit et tu m'as recentrée.
19 Mon côté gauche est beaucoup plus présent maintenant.

20 **D : Lorsque tu me parles de rentrer de l'énergie as-tu la sensation que cette énergie vient de
21 l'extérieur ou de l'intérieur de toi ?**

22 ST : J'ai l'impression que tu libères de l'énergie à l'intérieur comme si elle était emprisonnée
23 en moi et elle peut ainsi se diffuser à l'intérieur de moi. Et je gagne ainsi en volume. En
24 globalité, je me sens reliée.

25 **D : Est-ce que le fait d'être recentrée s'accompagne d'une sensation particulière ?**

26 ST : Je perçois des picotements dans tout le corps ce qui signifie pour moi que l'énergie
27 circule dans tout le corps vraiment librement. C'est agréable. Je me sens aussi plus légère
28 émotionnellement. Plus détachée de mes préoccupations avec une sensation de liberté.

29 **D : Peux-tu préciser ce que tu veux dire en parlant d'énergie ?**

30 ST : Il y a beaucoup de mouvement sous la forme d'un fluide ou ce que j'appelle énergie qui
31 circule dans tout le corps, ce fluide circule de haut en bas et en même temps, il pulse comme
32 un cœur dans tout le corps. Je perçois également de la chaleur, surtout dans le bassin, au
33 moment où tu travaillais le bassin avec une perception que mon corps s'agrandissait où
34 agrandissaient ses limites. J'ai l'impression que mon corps se dilate. Quand tu me parlais du
35 "ni dedans, ni dehors", ça raisonnait très fort en moi à ce moment là. En étendant la
36 perception de mes propres limites corporelles la sensation devient différente

37 **D : Peux-tu m'en dire plus sur ces sensations qui sont différentes ?**

38 ST : En étendant mes propres limites et en étant, à la fois dedans, et dehors, j'ai l'impression
39 d'être en lien avec moi-même et en même temps avec quelque chose de plus grand que moi.
40 Pour moi c'est le divin qui est à la fois en soi et à l'extérieur de soi et je me reconnecte
41 beaucoup plus fort avec moi-même et j'ai une grande sérénité à ce moment-là.

42 **D : Qu'est-ce que ça te fait d'avoir senti cette chose-là ?**

43 ST : D'abord c'est très agréable, j'apprends à être plus reliée au divin c'est-à-dire, à être plus
44 reliée à moi et à me se sentir plus reliée aux choses, aux objets, aux êtres humains. Cette
45 chose-là est souvent difficile à expliquer mentalement et au cours de la séance c'était de
46 l'ordre du ressenti et non pas un simple concept intellectuel. C'était une réalité vécue et
47 ressentie.

48 **D : Peux-tu m'en dire plus sur ce que tu as ressenti ?**

49 ST : C'est vraiment une sensation. À ce moment-là je visualise beaucoup de choses. Ce sont
50 des images qui me viennent et des couleurs qui me viennent.

- 51 D : Est-ce que tu les provoques ou elles viennent d'elles-mêmes ces visualisations ?
52 ST : Non elles viennent toutes seules.
- 53 D : Est-ce que ce sont ces images et ces couleurs qui te procurent une sensation ?
54 ST : Par exemple lorsque tu étais au chakra racine, j'ai clairement visualisé du rouge ou vu du
55 rouge et en même temps il y avait des pulsations à ce niveau là.
- 56 D : tu sais que mon projet est de te mettre dans le lieu du Sensible et que le travail sur les
57 chakras est une autre réalité ?
58 ST : Oui OK, en fait lorsque tu étais au petit bassin, je percevais du rouge, après c'est passé à
59 l'orange dans le bassin.
- 60 D : Lorsque tu as vu de l'orange la sensation a-t-elle changée ?
61 ST : Oui, il y avait plus de chaleur au moment où j'ai aperçu de l'orange et je sentais que ça
62 pulsait, je me sentais reliée au bassin. Lorsque tu travailles la cage thoracique, il y a un
63 serpent qui m'est venu. J'ai pour habitude de me demander si c'est une image positive ou
64 négative. Et c'est à ce moment-là que j'ai vu la Kundalini et ce serpent se superposait à cette
65 Kundalini. C'était super agréable
- 66 D : L'important pour moi est ce que tu ressens, mon projet n'est pas un travail sur les chakras,
67 mais à travers une expérience à médiation corporelle, t'apprendre à renouveler ton rapport au
68 corps.
69 ST : Oui, je sais tu me le répète souvent, c'est ce que je cherche, apprendre à ressentir mon
70 corps à travers une expérience corporelle, mais je reste imprégnée de mes précédentes
71 expériences.
- 72 D : Qu'as tu ressenti à ce moment-là ?
73 ST : C'est toujours difficile à définir mes sensations. J'ai la sensation de faire partie de la
74 globalité autour de moi
- 75 D : Juste autour de toi ou en toi ?
76 ST : A l'intérieur et en même temps à l'extérieur, le "ni dedans, ni dehors" correspondrait
77 bien
- 78 D : Est-ce que ça a modifié ton rapport au corps ?
79 ST : Je me sens dans une globalité. Je ressentais que tu étais sur la cage thoracique et en
80 même temps je sentais ma colonne vertébrale à l'arrière, du coccyx jusqu'au crâne, c'est pour
81 ça que je fais le lien avec la Kundalini. Je me suis senti et maintenant aussi plus présente à
82 moi-même. Est-ce que ça aura une incidence sur mon quotidien je ne sais pas. En tout cas ça
83 m'ouvre une autre facette de moi-même, plus grande. Je me sens incarnée.
- 84 D : C'est nouveau pour toi ? Peux-tu m'en dire plus ?
85 ST : Oui, c'est nouveau. J'ai vu beaucoup de lumière. J'étais déjà détendue en partie en
86 venant, j'avais pris un bain je me suis massée avec des huiles, j'ai donc pu me détendre plus
87 en profondeur et plus rapidement. J'ai beaucoup plus absorbé ce qui se présentait. Le corps est
88 beaucoup plus lourd, plus charpenté, plus structuré. J'ai l'impression que tu as pu pénétrer
89 plus profondément en moi. Jusque dans mes cellules et dans la mémoire de mes cellules
90 tellement je me sentais plonger en moi et ainsi j'espère que la séance restera en profondeur.
91 Dès que tu as commencé la séance, j'ai senti au niveau de mes jambes que tu pénétrais dans
92 mes os, c'était beaucoup plus profond que d'habitude. Le toucher allait beaucoup plus loin
93 dans la matière. Tes mains me pénétraient. Je sentais moins de résistance par rapport à
94 certaines séances.
- 95 D : Avant de venir faire tes séances en somato-psychopédagogie, peux-tu me dire comment tu
96 étais ?
97 ST : C'était il y a neuf ans, tu m'as accompagné au cours de ces neuf années. Je dirais qu'il y
98 a neuf ans j'étais un tout petit bouton de fleur, qui n'osait pas s'ouvrir, j'étais quelque part
99 dans mon nuage et ma coquille protectrice, oui, j'avais peur de m'ouvrir, peur de l'échec, peur
100 d'avoir mal par rapport à l'amour et à l'affection autour de soi, donc peur de recevoir et peur

101 de donner. Au fur et à mesure j'ai réussi à plus m'incarner dans mon corps, ma matière, ce
102 que je cherche encore. De ce fait j'ai pu plus m'ouvrir même spirituellement.

103 **D : Que signifie le terme "spirituel" pour toi ?**

104 ST : C'est découvrir ce qu'il y a de plus profond dans mon intériorité. C'est toucher la part
105 sacré de l'humain. Pour moi le cheminement a vraiment été éblouissant. Tu as également
106 réussi à m'accompagner autant dans mes problèmes de santé, comme par exemple des
107 problèmes de cervicales, de pneumopathie, de cheville et également dans un accompagnement
108 émotionnel et spirituel. C'est vraiment très puissant pour moi.

109 **D : C'est quoi un accompagnement spirituel pour toi ?**

110 ST : C'est m'apprendre à ressentir qui je suis et ce qu'il y a de plus grand en moi, à travers les
111 sensations de mon corps, à comprendre ce que je ressens et lui donner du sens, c'est pour ça
112 que je continue nos séances.

113 **D : A travers une expérience à médiation corporelle ?**

114 ST : Oui, (rire), je sais tu ne fais pas un travail sur l'énergétique.

115 **D : Est-ce que tu étais déjà dans une dynamique de réflexion avant de venir ?**

116 ST : Oui, tout-à-fait. Je ne sais plus exactement dans quelle phase j'étais il y a 9 ans, j'ai
117 toujours beaucoup lu. J'avais 36, 37 ans lorsqu'une nuit je me suis réveillée en sentant
118 l'alignement de mes chakras et ça correspondait au moment où j'avais fait des lectures
119 concernant les chakras et à ce moment là, j'étais contente de savoir à quoi ça correspondait, ce
120 qui se passait dans mon corps à ce moment-là.

121 **D : Dirais-tu que tu as vécu à ce moment-là une expérience fondatrice ou une expérience
122 mystique ?**

123 ST : Je pense fondatrice parce que c'est à partir de ce moment-là que j'ai eu envie de mieux
124 me connaître, plus en profondeur. A ce moment un travail corporel s'est imposé à moi comme
125 une évidence.

126 **D : Est-ce qu'on peut dire que qu'il y a eu une progression depuis le début des séances ?**

127 ST : Oui, il y a eu une progression vraiment éblouissante et fantastique et j'ai tout de suite su
128 que c'est exactement ce dont j'avais besoin pour progresser dans la vie dès la première
129 séance, j'étais séduite par ton toucher, ta présence, ton non jugement, ta compréhension, je me
130 sentais en confiance pour tout te dire. Chaque séance ayant son propre rythme c'est clair,
131 certaines m'ont apporté des changements au quotidien, dans ma façon d'être plus présente à
132 ce que je fais, à mon entourage, d'autres énormément de bien-être. En même temps je change
133 et d'autres épreuves sont envoyées par la vie et ça change dans le quotidien, ça permet de
134 grandir, de voir les choses avec plus de recul, de mieux m'adapter face aux événements,
135 d'apprendre. Je n'avais aucun projet au départ, il s'agissait simplement pour moi de prendre,
136 de recevoir et d'accueillir ce qui viendrait, donc pas vraiment d'objectif particulier, faire un
137 travail corporel pour comprendre ce qu'il m'arrivait.

138 **D : Et maintenant, ton objectif a évolué ?**

139 ST : Un objectif maintenant est de mieux apprendre à me connaître et d'acquérir un niveau de
140 sérénité plus grand pour être moins bousculée dans ma vie. Quelque part arriver à rester calme
141 malgré les turbulences de la vie tout en gardant le cœur ouvert et en donnant une dimension
142 beaucoup plus androgyne à l'amour. A travers nos séances j'ai découvert ma dimension
143 féminine, j'ai appris à me découvrir en tant que femme et ensuite aller au-delà de ça, c'est à
144 dire qu'on peut découvrir un homme et une femme dans sa globalité. L'amour n'a pas de
145 sexe. Du coup, pas du tout le besoin de devoir plaire, c'était une composante très difficile
146 pour moi, qui me polluait beaucoup. Autant par rapport à un homme que par rapport à une
147 femme il n'y avait pas de différence, cette nécessité de devoir plaire et d'avoir de la
148 reconnaissance « je suis là moi, moi » et finalement non, c'est pouvoir donner cet amour
149 androgyne.

150 **D : Est-ce que ce travail t'a paru difficile ?**

- 151 ST : Quand tu as commencé à travailler sur le pied droit et la jambe droite c'est comme si tu
152 me reliais le pied au reste du corps, c'était du pur bonheur dans le corps, au niveau de la
153 hanche le cap était un petit peu plus difficile à passer. Là, je me suis dit qu'il fallait que je te
154 fasse confiance et que je lâche prise. Par la suite ça a été du pur bonheur. Il y a des séances où
155 je sens qu'il se passe quelque chose, mais je ne peux pas encore déterminer exactement quoi.
156 Il se passe souvent quelques séances avant que je ne prenne conscience de la nouveauté et de
157 ce que cela me fait de mon corps et que par la suite que je puisse lui donner sens. L'entre deux
158 séances peut parfois se présenter comme inconfortable « je ne suis plus ce que j'étais, je ne
159 suis pas encore ».
- 160 D : Est-ce que ces expériences ont participé au renouvellement de ton rapport à toi, à ton
161 corps, aux autres ?
- 162 ST : Oui, absolument.
- 163 D : Peux-tu m'en dire plus ?
- 164 ST : Je découvre une autre dimension de moi dans tout ce que je vois, j'y vois plus de
165 tolérance et moins de jugement par rapport aux autres et donc je me trouve moins préoccupée
166 par moi-même. Je ne parle pas de cette séance spécifiquement mais en général, oui
167 absolument. Je n'ai plus besoin d'être autant à l'écoute de moi-même et donc je perçois plus
168 ce qui se passe autour de moi tout en restant sereine quelque part. En fait je développe mes
169 perceptions et ainsi j'ai plus la sensation de faire partie d'un tout. Je me projette tout au fond
170 de moi et en même temps autour de moi.
- 171 D : Quant tu dis : « Je n'ai plus besoin d'être autant à l'écoute de moi-même » peux tu m'en
172 dire plus ?
- 173 ST : Je pensais à mon besoin de séduction, d'être aimée.
- 174 D : Ok, et l'écoute par rapport à tes sensations corporelles ?
- 175 ST : Mes sensations corporelles se précisent de plus en plus, j'ai l'impression de mieux
176 ressentir mon corps, d'être plus présente et attentive aux signaux qu'il m'envoie.
- 177 D : Il t'envoie quoi comme signaux ?
- 178 ST : Du bien-être, des douleurs, de la lumière, de la chaleur
- 179 D : Que signifient pour toi ces signaux ?
- 180 ST : Je m'écoute dans mon ressenti face à une situation ou un événement, c'est ce que tu
181 m'apprends. Par exemple, si je sens que je suis fatiguée et que j'ai un diner, je m'autorise à
182 annuler, bon pas toujours il y a parfois encore des impératifs, mais à ce moment là je suis
183 consciente que c'est en trop. Je crois que j'ai encore beaucoup à apprendre là-dessus et pour
184 longtemps.
- 185 D : Peux-tu me dire quelque chose concernant la relation d'aide manuelle ?
- 186 ST : Ce qui me plaît beaucoup, mais qui était difficile au départ, c'est de se faire toucher, je
187 rajouterais, toucher en confiance. Parce que je pense que ma mère n'était pas quelqu'un de
188 très tactile, très physique dans son amour donc c'est quelque chose qui me manquait. C'est
189 toujours la découverte de son corps. Apprendre à me découvrir à travers ce toucher, m'a
190 permis d'apprendre à me masser moi-même, à me faire des points d'appui, c'est une
191 dimension extrêmement importante pour moi, le toucher. Si je compare par rapport à un
192 travail énergétique et avec différents magnétiseurs, quand on commence à faire des techniques
193 de visualisation ça reste dans du visuel et du coup on plane beaucoup plus, beaucoup plus
194 rapidement et après c'est beaucoup plus difficile de réintégrer la réalité, ma relation au corps,
195 ici avec toi, je me sens en sécurité, je me sens beaucoup plus ancrée dans mon corps et pour
196 moi c'est nécessaire pour pouvoir continuer dans la vie. En plus comme tu me fais du bien et
197 j'ai entièrement confiance. Je me rappelle d'une séance où on avait uniquement travaillé sur
198 les yeux parce que je m'étais fait opérer des yeux, c'était magique, je suis arrivée avec une
199 forte douleur et je suis repartie sans douleur avec une libération totale en profondeur comme
200 je n'avais encore jamais vécue. C'était magique. Du coup j'avais également envie de faire du

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

201 bien aux autres, par exemple quand je discute avec les gens et que je sens qu'ils auraient
202 besoin d'être frotté dans le dos, c'est bon de pouvoir le faire spontanément. C'est un
203 apprentissage. Je masse également mes enfants, j'ai appris à aimer être touchée et toucher
204 l'autre.

205 **D : Est-ce que le fait que je verbalise pendant la séance t'apporte quelque chose ?**

206 ST : J'aime beaucoup quand tu me dis ce qu'il se passe ou ce que tu me fais parce que dans
207 ces moment-là, je peux associer ou pas, ce qui se passe dans le corps, tu me mets dans des
208 sensations physiques et moi j'aurais plutôt tendance à comprendre intellectuellement ce que
209 disent les images et les couleurs, plus que de ressentir dans le corps ce que ces images me
210 procurent comme état d'âme. C'est pourquoi c'est très utile pour moi le fait que tu puisses me
211 guider en live pendant la séance et après la séance lors de l'entretien c'est vraiment là que
212 j'apprends. Par exemple lorsque je vois ces images ou ces couleurs, je sais que c'est le bassin
213 où autre chose qui a lâché ou s'est réincarné par exemple.

214 **D : As-tu quelque chose à ajouter ?**

215 ST : Un grand grand merci !

216

1 **STEFFY. Entretien 2 en post-immédiateté du 10 /01 /11**

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?

ST : Je me fais beaucoup de soucis pour P. mon mari qui oublie beaucoup de choses. C'est Alzheimer de plus en plus. Il me disait toujours que j'ai tendance à tout contrôler et donc je lui délègue des choses à faire au quotidien et il oublie systématiquement de les faire. Par exemple nous prenons des compléments alimentaires tous les matins, avant je lui préparais le matin, devant sa tasse de thé, des comprimés. Il y a une semaine nous avons préparé ensemble les doses pour la semaine et je lui ai demandé de s'en occuper. Une semaine passée, je me rends compte qu'il n'a pris aucun comprimé, la boîte était encore pleine. Lorsque je lui ai fait la remarque, il m'a assuré qu'il n'avait aucun souvenir d'avoir préparé cette boîte de comprimés. Il y a plein d'autres exemples du même genre, je suis inquiète. Il ouvre une boîte de maïs, il n'utilise pas toute la boîte et il me demande si il peut mettre la boîte au frigo, je lui réponds que oui elle peut rester quelques jours au frigo sans problèmes. L'autre jour je m'aperçois qu'il avait rangé cette boîte dans le placard et bien sûr elle a moisie.

D : Peut-être n'est-il pas présent à lui-même parce qu'il a des soucis.

ST : C'est vrai qu'en ce moment je suis beaucoup sollicité par des thérapeutes pour les aider, en leur apportant une aide avec les huiles essentielles que je confectionne moi-même. P. ne supporte pas que je m'occupe de ces gens-là, il s'imagine que je suis en train de le tromper, il flippe. Je n'arrive pas à lui expliquer qu'il ne se passe rien. Il a une problématique. Il n'arrive pas à tourner la page sur l'aventure que j'ai eue il y a quelque temps. Il y a encore des anciens schémas en lui. Du coup ça complique les relations c'est clair.

D : Il n'a toujours pas trouvé de boulot ? Peut-être est-ce également une préoccupation. Il aurait peut-être besoin d'aide pour y voir plus clair.

ST : Oui, mais il ne veut rien faire.

D : Dans ces conditions tu peux juste t'occuper de toi-même.

ST : C'est pour ça que je suis là. J'ai besoin de me faire du bien. J'en suis à me demander si une séparation n'est pas à envisager s'il y a tellement de choses qui le dérangent.

D : Peut-être pourriez-vous discuter sur les points qui vous réunissent et qui vous séparent ?

ST : Oui j'ai essayé d'aller dans cette direction j'ai même commencé mais il ne m'a pas suivi dans cette direction.

D : Peut-être pourrions nous envisager une séance avec lui ?

ST : Mais je lui ai déjà proposé, il ne veut rien entendre. Il a beaucoup d'idées, mais il ne passe pas à l'acte. Il est toujours super content de venir te voir et ça lui fait beaucoup de bien après, nous arrivons à mieux communiquer. Mais ces derniers temps, ça reste sans suite. J'ai l'impression qu'il a besoin du toucher le fond pour remonter et je n'ai pas envie d'aller là-dedans.

D : Propose lui l'aide d'un médecin, il y a peut-être urgence, est-ce que tu préfères qu'on arrête le protocole concernant les entretiens de recherche où désires- tu poursuivre ? On peut stopper quand tu veux.

ST : Non non, je désire poursuivre. Les séances m'apportent beaucoup de choses je commence à m'ouvrir plus aux autres. J'ai besoin également de me recentrer sur moi-même.

D : C'est quoi pour toi se recentrer sur soi-même ?

ST : C'est déjà ce besoin de m'occuper de moi, être plus présente à moi-même, trouver une confiance intérieure.

D : Tu as déjà vécu cet état de confiance lors d'une séance ?

ST : Oui la dernière fois j'avais beaucoup de sérénité et du coup une grande confiance en moi.

D : Combien de temps après la séance as-tu perçu cet état ?

51 ST : Deux, trois jours après c'était moins évident, je commençais à perdre cet état de sérénité
52 et confiance en moi que j'avais ressenti la dernière séance, parce que je me laisse influencer
53 par le quotidien et le stress. Je sens que je tourne en rond dans mes idées. Alors je sais que je
54 ne suis plus accordée. Les exercices m'aident au début et après j'ai l'impression que je me
55 suis trop éloignée de moi-même, je me désincarne et j'ai besoin de tes mains pour me
56 retrouver.

57 **D : Peux- tu me décrire ce que tu as perçu durant la séance ?**

58 ST : au début de la séance je me sentais complètement vidée j'ai l'impression que mon mari
59 m'a pompé toute mon énergie.

60 **D : Tu viens de t'en rendre compte durant la séance, ou tu l'avais déjà perçu avant ?**

61 ST : Je le savais mais pas à un tel point, ma sensation d'être épuisée était comme amplifié
62 pendant la séance.

63 **D : As-tu utilisé les outils comme par exemple le mouvement que je t'ai montré la dernière**
64 **séance ?**

65 ST : Je fais les exercices au début et après j'oublie. Je me laisse happer par le quotidien et
66 surtout mon mari. Ça fait vingt six ans que ça dure, et maintenant ça me fatigue. S'il ne veut
67 pas ou ne peut pas changer, je ne continuerai plus comme ça. C'est une certitude. Je me coupe
68 de moi-même.

69 **D : tu ressens quoi en me disant ça ?**

70 ST : Beaucoup de tristesse, on n'efface pas 26 ans de vie commune et pourtant j'ai
71 l'impression qu'il n'y a pas d'autres voies de passage que la séparation. En même temps, je
72 me sens soulagée de me rendre compte que je peux me poser durant la séance malgré ce que
73 je vis de difficile au quotidien. J'ai une grande confiance dans ce qui peut m'arriver, même si
74 je n'ai pas encore la réponse concernant l'évolution de notre couple. À partir de maintenant, il
75 va falloir que je me tourne vers moi pour savoir ce que je suis prête à accepter ou pas.

76 **D : Comment je peux faire pour rester moi dans une situation de conflit ?**

77 ST : Oui, apprendre à rester dans ma présence, ne pas fuir. Ça me parle bien. Apprendre
78 encore plus à ressentir ce qui est juste pour moi dans le moment.

79 **D : Comment tu te sens là maintenant ?**

80 ST : Je me sens en paix. Je lui suis reconnaissante d'avoir partagé toutes ces années, c'est
81 grâce à lui que j'ai pu expérimenter beaucoup de choses. Est-ce que maintenant on se fait de
82 l'ombre l'un à l'autre pour que chacun puisse trouver sa voix je ne sais pas. Si je m'écoute
83 maintenant j'aurais vraiment besoin de liberté. Mon mari a dû arrêter de faire de la moto
84 c'était une première cassure dans sa vie. Il me reproche d'avoir arrêté à cause de moi et il
85 occulte complètement la problématique qu'il avait avec ses parents, à cause de la moto. Il
86 cherche un coupable et c'est toujours moi. Il me rend responsable du fait qu'il ne trouve pas le
87 bonheur ces cinq dernières années. Or je pense que chacun est responsable de son bonheur.

88 **D : Qu'est-ce que tu ressens disant ça ?**

89 ST : Je ressens de la colère en parlant de lui.

90 **D : Est-ce que tu es la colère ou est-ce que tu peux prendre de la distance par rapport à cet**
91 **état ?**

92 ST : Je peux l'observer ma colère, c'est nouveau, une part de moi est stable et neutre et j'ai le
93 choix de rentrer dans la colère mais je sais que je serais mal car je déteste les conflits ou je
94 peux choisir de prendre de la distance face à cette colère et simplement l'accepter sans rentrer
95 dedans. Je sais bien que c'est possible maintenant ici mais justement chez moi j'ai du mal à
96 rester dans le Sensible.

97 **D : Tu aurais besoin de quoi ?**

98 ST : D'avoir la paix chez moi. J'aurais besoin d'apprendre à rester plus stable dans ma
99 présence, ne pas me laisser influencer par l'atmosphère qui règne à la maison. C'est pour ça
100 que je viens, j'ai besoin de me stabiliser.

101 D : Par rapport à ton travail où en es-tu ?

102 ST : J'en parle souvent avec mes enfants, quand il me demande ce que j'ai fait aujourd'hui, je
103 leur raconte et je sais que les journées se remplissent toujours de beaucoup de choses.
104 Notamment émotionnellement, j'ai l'impression de servir à quelque chose et d'être utile. J'ai
105 une très grande chance au moins de ce côté-là, je fais quelque chose qui me plaît et
106 m'épanouit. (son fils) ma demandé de remplir un formulaire pour faire un stage au sein de
107 mon entreprise, j'étais vraiment très surprise car en temps normal il a peu d'initiatives
108 personnelles. Je viens de réaliser qu'il n'y a pas que du mauvais par rapport à ma situation
109 personnelle. Je sens qu'aujourd'hui j'ai évacué beaucoup de choses. J'avais l'impression de
110 porter plein de choses dans mon dos. Je sens que ma cage thoracique est beaucoup plus
111 ouverte, je respire mieux, surtout plus profondément. Je ressens un grand soulagement, je me
112 sens plus positive depuis la séance. Quand tu étais au niveau de mon bassin, j'ai revécu mes
113 grossesses avec mes enfants. J'ai également revécu un accident où je n'étais pas responsable
114 parce que quelqu'un m'est rentré dedans.

115 D : As-tu ressenti le blocage de ton sacrum ?

116 ST : Au départ non, puis quand tu me l'as dit, oui effectivement je sentais un blocage c'est à
117 ce moment-là que j'ai eu l'image des accouchements. Je percevais beaucoup de souffrance.
118 C'était des images et le film des naissances, c'est comme si les impressions désagréables se
119 nettoyaient pour que je puisse passer à autre chose. C'est vraiment le thème de la renaissance.

120 ST : Je ressentais le besoin de m'appuyer émotionnellement sur quelqu'un.

121 D : C'est à dire ?

122 ST : C'est parce que tu étais avec moi, que je te sens solide que j'ai osée laisser venir cette
123 souffrance et aussi parce que tu me laisse le temps, le fait que tu me dises à ce moment là
124 prends ton temps, m'a beaucoup sécurisé et aidé, je me sentais soutenue. J'ai du mal à rester
125 dans mon intériorité, j'avais pas mal envie de fuir.

126 D : Qu'est ce qui t'as aidé à rester présente ?

127 ST : Ta présence et ta stabilité, tu es restée longtemps au même endroit le temps que j'avais
128 besoin et la confiance que je te fais.

129 D : Peut-être que c'est à partir de cette intériorité que tu vas pouvoir apprendre de toi-même.

130 ST : Ça me parle bien, mais je sais que suis aussi tenté de chercher mes réponses à travers
131 d'autres personnes ou dans les livres, j'en suis consciente.

132 D : Tu ne fais pas confiance à ton ressenti ?

133 ST : Si je fais confiance à ce que je ressens, mais des fois j'aimerais avoir rapidement une
134 réponse à mes questionnements et ce n'est pas toujours le cas après une séance.

135 D : Par manque de confiance ou de patience ?

136 ST : Les deux.

137 D : Pour ma part, mon projet est de te permettre de rentrer en contact avec cette partie de toi,
138 de t'apprendre à te poser

139 ST : Oui, je le percevais bien au moment où tu m'as dit de ne pas fuir de rester avec toi,
140 pendant la séance. Ça a bien changé, j'ai pu me poser, m'ouvrir. J'avais plus d'espace. J'ai
141 également ressenti plus d'amour pour moi en plus de la confiance en moi. Je me sens de
142 nouveau dans mon corps.

143 D : as-tu quelque chose à rajouter ?

144 ST : Je prends conscience de la différence entre le début de la séance et maintenant. Je n'avais
145 pas conscience que quelque chose ai pu me désincarner à un tel point. C'est fou. Ce qui me
146 vient c'est que j'ai vécu trop de contrariétés, j'en suis même certaine. Du coup ça m'a mis en
147 colère et donc hors de moi. Ah oui j'ai ressenti mon rein qui me faisait très mal. Quand mon
148 diaphragme s'est libéré ma douleur s'est libérée également. Je ressens qu'il ne faut pas que
149 j'attende trop longtemps avant la prochaine séance, j'ai besoin d'être accompagnée. J'ai bien
150 compris qu'il faut que je me stabilise dans mon corps.

151 D : c'est quoi pour toi se stabiliser ?

152 ST : C'est avoir une présence à soi et à l'autre sans être perturbée par son humeur à lui, bref
153 ne plus être une éponge comme j'ai encore tendance à être, rester le plus longtemps possible
154 comme je me ressens présente dans mon corps après cette séance, c'est super, en paix, sereine
155 et remplie d'amour, incarnée, moi-même, solide, sans problème. Il est un lien entre le travail
156 corporel et la manière de voir ou de gérer une situation. Je ne suis plus la même avant et après
157 les séances. C'est très clair pour moi. Tu vois, je trouve que tu m'aides à trouver beaucoup de
158 réponses par rapport à mes préoccupations familiales, à travers ce que je ressens, mes
159 réponses viennent de l'intérieur et non plus que de ma tête. Il faut que j'apprenne à m'occuper
160 plus de moi, à chaque séance c'est évident et je me disperse dans le quotidien et je ne prends
161 pas le temps, je perds le contact avec mon corps. Cet après-midi je vais encore avoir un
162 mauvais moment à passer, j'ai une réunion pour décider de qui va être licencié. C'est super
163 d'avoir eu cette séance avant car je suis sûre que la décision viendra de la globalité de ma
164 personne et non pas juste de ma tête. Je vais refaire les exercices justes avant la séance, pour
165 garder mon intériorité. Dans mon entourage et il y a deux personnes qui sont complètement
166 dans l'énergétique et je ressens qu'en ce moment il faut peut-être que j'évite de les côtoyer
167 quelque temps, le temps pour moi de me stabiliser. Je me sens bien posée, plus calme, en lien
168 avec moi-même, les pieds sur terre, ancrée. Je me sens OK pour affronter ma réunion. Je me
169 sens vraiment en confiance avec toi. C'est très rassurant pour moi de savoir que tu m'aides à
170 traverser cette épreuve. Tu m'apprends à m'écouter et à ressentir ce qui est juste pour moi
171 dans le moment, je vais l'expérimenter cet après-midi. Merci.
172

1 **STEFFY. Entretien 3 post immédiateté du 10/02/11**

2

3

4

5 **D : Peux- tu me décrire ce que tu as ressenti ?**

6 ST : J'ai eu beaucoup, beaucoup de mal à me poser. Tu as dû intervenir souvent pour me
7 remettre dans mes sensations, je reconnais que je pense et ressasse beaucoup. J'ai mesuré
8 combien j'ai du mal à garder mon attention sur mes sensations. Il est impératif que je trouve
9 des moments pour moi dans un endroit neutre. À la maison, ça me semble difficile avec sa
10 présence (son mari). J'ai vraiment senti pendant la séance, que j'ai besoin d'air. C'est plus
11 clair en moi, il faut que j'ose, que je me positionne, que j'exprime de quoi j'ai besoin pour
12 être bien au quotidien. Je me sens maintenant beaucoup plus sereine, moins dans ma tête. J'ai
13 aussi réalisé qu'à son contact (son mari) je me perds. J'ai une idée ou un désir et lorsque je lui
14 en fait part, je vois sa peine et je craque, j'abandonne mon impulsion et du coup je suis mal.

15 **D : Comment tu te perçois maintenant ?**

16 ST : Je me sens mieux dans mon corps, j'ai l'impression d'avoir grandi en hauteur et en
17 largeur, j'ai retrouvé un espace intérieur. Ma respiration est plus légère, je sens qu'elle part du
18 bas du ventre. Je me sens vide, dans le sens où mes soucis ont disparu, j'ai arrêté de réfléchir
19 et ça me donne une impression de légèreté. Mais je sens que c'est très fragile, que j'aurais
20 besoin de temps pour intégrer et consolider cet état. Je sais bien que mon mental est très
21 puissant et que dès que j'aurai une contrariété ma réflexion va revenir au galop.

22 **D : Tu as des outils pour te recentrer, tu peux les utiliser.**

23 ST : Pour le moment je vais proposer à mon mari que nous faisons chambre séparée,
24 maintenant ça me semble une évidence. J'ai besoin d'un lieu à moi. Je vais essayer de faire du
25 mouvement plus souvent et ce sera pour moi comme un refuge, une façon de m'occuper de
26 moi. De ne pas me perdre. Un moment de pause si j'arrive à lâcher mon mental.

27 **D : Tu as eu cette idée pendant la séance ?**

28 ST : Oui, je reconnais qu'avant la séance, je tournais en rond dans mon mental, je ne trouvais
29 pas de voie de passage. J'étais baignée dans mes préoccupations de couple. Je ne ressentais
30 plus ce qui était juste pour moi. J'ai l'impression d'être absorbée par l'autre et je n'ai qu'une
31 envie c'est de fuir. Pourtant je fais des efforts, j'essaye de partager des choses avec lui, après
32 tout c'est le père de mes enfants et il y a les moments où c'est ingérable.

33 **D : Qu'est ce que tu ressens là ?**

34 ST : Oups, je repars dans ma tête.

35 **D : Prends le temps pour te poser.**

36 ST : Bon, voilà je me pose. Tu vois, je suis encore très fragile, je perds très vite le contact
37 avec mon corps.

38 **D : Est-ce que dans le quotidien tu perçois le moment ou tu perds ce contact ?**

39 ST : Pas toujours, mais je ressens quand je ne suis plus incarnée parce qu'à l'extrême, j'ai
40 envie de vomir. Dans ces conditions, je suis obligée de m'isoler et de me poser, en principe je
41 me couche une heure quand c'est possible. Après je fais souvent l'exercice flexion, extension
42 comme on le fait après les séances pour me recentrer. Parfois ça marche et parfois non, alors
43 j'attends avec impatience la prochaine séance comme ce coup-ci.

44 **D : Peux t'on revenir à la séance et à ce que tu as ressenti ?**

45 ST : Justement, c'est parce que tu me guidais que j'arrivais à lâcher mon mental et à rester en
46 contact avec toi et revenir à mon ressenti au niveau du corps. Tu me permets de mettre des
47 mots sur un ressenti, de rester centrée sur moi-même, mon anatomie et en même temps tu me
48 permets d'être présente à toi et à ce qui se passe en moi. Je ne percevais pas du tout le blocage
49 de ma clavicule droite avant que tu me le dises. Il a vraiment fallu que tu me pointes le fait
50 qu'elle se remette en rythme. Après c'est devenu plus clair et une réalité, je sentais bien.

51 D : Qu'est ce que tu ressentais à ce moment là, tu t'en souviens ?

52 ST : (silence), c'est souvent difficile de décrire ce que je ressens où ce que j'ai senti,
53 j'oublie très vite. De la chaleur ça c'est sûr. Je commençais à ce moment là à ressentir ma
54 globalité, plus d'énergie mais incarnée, c'est-à-dire que je sentais plus de profondeur.

55 D : Profondeur est synonyme d'incarné pour toi ?

56 ST : Oui, je me sens plus concernée, je me sens touchée, c'est agréable, c'est bon je me
57 ressens, j'ai l'impression de rentrer à la maison. Je me rends compte que mettre des mots
58 m'imprègne de ce sentiment d'être de nouveau incarnée.

59 D : Est-ce que ça favorise des prises de conscience ?

60 ST : Oui, j'ai l'impression de prendre de la distance avec mes préoccupations, ça me permet
61 de clarifier la situation en tous cas de savoir ce que je veux. Plus je l'exprime verbalement
62 plus c'est évident pour moi que j'ai besoin d'air. J'ai fortement envie de faire chambre à part
63 pour me retrouver moi avec moi et en paix.

64 D : C'est le fait de le verbaliser qui confirme ton besoin de prendre de la distance ?

65 ST : Ce que je dis raisonne en moi.

66 D : De quelle manière ?

67 ST : Lorsque je le dis, mon corps ne se crispe pas, au contraire, je ressens une légèreté à
68 l'intérieur. Ma solution du moment est de dormir séparément. Ça raisonne bien à l'intérieur.
69 Je suis OK avec ça. J'ai l'impression de déposer une malle. Ne ressentir aucune culpabilité.
70 Tu vois ces séances sont toujours très puissantes. J'ai l'impression d'évoluer dans ma
71 problématique, petit à petit de trouver des solutions, même si c'est provisoire. J'apprends à
72 dire non à ce qui me fait mal.

73 D : As-tu l'impression d'avoir évolué dans la perception de tes sensations ?

74 ST : Oui, déjà ces deux dernières séances j'ai perçu combien je m'étais éloignée de mon corps
75 et de moi-même et j'en souffre. Je ne soupçonnais pas à quel point. Je n'ai pas encore tous les
76 repères dans le corps qui me disent que je suis éloignée de moi, sauf quand je suis dans
77 l'extrême et envie de vomir. C'est souvent quand je suis sur la table et que tu poses tes mains
78 sur moi, que je m'en rends compte de mon éloignement. Je perçois mes tensions, des zones
79 plus ou moins douloureuses.

80 D : Comment tu perçois que tu t'es éloignée de toi ?

81 ST : J'ai peu de sensations au départ, je suis beaucoup dans ma tête, j'ai du mal à relâcher mes
82 préoccupations en fait, je suis mes préoccupations et en fin de séance, je les observe. En plus
83 je sens juste sous tes mains. Je ne me sens pas trop concernée. Petit à petit je me ressens
84 mieux, des tensions dont je n'avais pas conscience en arrivant se libèrent, mes sensations sont
85 de plus en plus globales, agréables, je sens que ça diffuse partout, mon mental relâche, je me
86 sens moi-même. Habitée, entière. Une impression de plénitude. Plus solide, en paix.

87 D : D'où sont venues tes paroles durant l'entretien ?

88 ST : Je sens bien que c'est différent par rapport en début de séance, les mots viennent de ma
89 globalité, de ma spontanéité je dirais, justement je ne réfléchis pas pour trouver les réponses,
90 je les laisse venir de l'intérieur. Là j'y arrive, la difficulté est de ne pas retomber dans le piège
91 du mental.

92 D : Comment te sens-tu as la fin de l'entretien ?

93 ST : Très sereine et confiante dans l'avenir, dans ce que la vie va me proposer. J'ai également
94 réalisé que j'ai du mal à recevoir et quand je suis avec toi ça ne pose aucun problème. Il y a
95 sûrement plein d'autres opportunités dans la vie où je peux recevoir et je ne sais pas saisir ces
96 opportunités. Il faut que j'apprenne à rester moi-même.

97

1 **STEFFY. Entretien 4 post-immédiateté du 19/09/11**

2

3

4

5

6

D : Avant de me parler de ton ressenti par rapport à cette séance, peux-tu rappeler les circonstances qui t'ont amenées à me recontacter après un break de quatre mois. Parce que tu as suivi avec ton mari une thérapie de couple qui a nécessité un arrêt de toute autre thérapie d'après ton thérapeute ?

10

ST : oui, si nous avons fait cette thérapie de couple c'est avant tout pour apprendre à rétablir la communication entre moi et mon mari. Pour exprimer nos insatisfactions réciproques concernant notre relation de couple face à un médiateur.

13

D : Où en êtes-vous ?

14

ST : Nous envisageons de nous séparer mon mari et moi, c'est pourquoi ma demande aujourd'hui est un accompagnement dans cette démarche de séparation de couple.

16

D : Comment tu le vis ?

17

ST : Je crois que c'est la meilleure solution et depuis que la décision a été prise, je me sens soulagée. Avec mon mari le travail avance doucement. On était chez un notaire super rigolo, il nous a mis en phase avec le langage juridique, ce qu'il faut faire ou pas pour ne pas perdre trop d'argent, par rapport aux impôts, à la fiscalité pour éviter de payer des taxes pas possibles. J'ai apprécié et en plus il ne nous a rien demandé on n'a rien payé et on est parti. Il nous a expliqué que ça fait partie de son conseil. Il est vraiment bien. C'est un exercice que je ne ferais pas tous les jours mais ce n'était pas plus pénible que ça. J'ai également fait venir un agent immobilier pour évaluer la maison, c'est un monsieur à la retraite très sympa également. Mes séances avec toi m'ont aidée à faire ce genre de démarche très matérialiste où il s'agit de biens immobiliers, partage, argent etc., beaucoup plus facilement. En étant moins dans l'émotionnel, plus dans le concret, en lien avec ce qui se passe dans mon corps, j'ai la capacité de mener ces actions. Je fais mon petit bout de chemin tranquillement. C'est gérable. Ton aide est précieuse, tu me recentres toujours sur mon ressenti quand j'ai une préoccupation. Je peux ainsi voir (rire) ou ressentir plus clairement mes besoins du moment, mes élans de vie, avant je gérais des tas de pensées et d'hypothèses dans l'espoir de trouver une réponse, j'entraînais, (bon des fois encore) dans des doutes et des confusions pas possible et puis soudain sans crier gare, une pensée émerge pendant la séance ou pendant l'entretien ou peu de temps après la séance qui entre en résonance et procure un soulagement. En plus, je me sens soutenue, respectée dans mes choix de vie et surtout pas influencée, j'ai entièrement confiance en toi. Mes amis m'appellent pour demander de mes nouvelles, on dirait qu'ils considèrent notre séparation comme le bout du monde, mais moi je continue à vivre et je remplis mes journées de choses positives et il y a des jours avec et des jours sans, mais ça fait partie de la vie.

40

D : Je voulais également préciser que tu as également repris contact avec moi parce que tu as une fissure du sacrum ?

41

42

ST : Oui j'ai décidé de faire appel à toi il y a 15 jours parce que j'ai une fissure du sacrum, j'ai fait une chute de cheval. Le médecin m'a dit que j'en aurais pour 6 semaines. Je suis en arrêt-maladie. Cependant je travaille de chez moi pour les affaires importantes. Dès que j'ai appris le diagnostic j'ai tout de suite pensé à toi parce que je savais que tu pourrais me soulager et je t'ai envoyé un mail pour te demander à partir de quel moment tu peux intervenir et à quel niveau et j'ai demandé un rendez-vous.

47

D : Ta demande a été dictée par quelle motivation ?

48

49

ST : Il m'a semblé évident que c'était une indication de la SPP. Je voulais récupérer plus rapidement en faisant appel à la force d'autorégulation de mon corps comme tu m'as déjà

50

51 expliqué. Je ne voulais pas de manipulation concernant mon sacrum. Je me doutais bien que le
52 corps avait subi des violences qui ont créés des immobilités dans le corps. Je voulais que tu
53 remettes de la vie dans mon sacrum. D'autre part, un travail sur l'impact du choc sur le corps
54 et le psychisme comme tu me l'expliquais aussi me semblait de circonstance. J'ai également
55 repris contact avec toi pour mes deux garçons comme chaque année à la rentrée. Cette rentrée
56 est particulière comme j'envisage très sérieusement de me séparer de mon mari, un suivi des
57 garçons est un plus dans ces circonstances en tant qu'accompagnement d'autant plus que la
58 demande vient de leur part.

59 **D : Ok, on en reparlera plus tard. Peux-tu me décrire ce que tu as ressenti pendant la séance ?**

60 ST : La dernière séance était plus une séance sur l'impact du choc physique, il s'agissait de
61 relancer le mouvement à l'intérieur de moi. J'étais vidée, immobile à l'intérieur, quand tu
62 posais tes mains au début de la séance, il ne se passait rien, il a bien fallu plus d'une demie-
63 heure pour que je ressente, que mon corps réagisse. Après la séance j'avais déjà bien
64 récupéré, depuis je me sens habité de nouveau. J'ai quand même besoin que tu t'occupe de
65 mon sacrum, ça me fait beaucoup de bien, ça me soulage. Maintenant, physiquement, je me
66 sens mieux, beaucoup plus relâchée. Je ressens juste encore quelques tensions au niveau du
67 cou, c'est tout à fait gérable. Je sens que c'est en lien avec le sacrum. C'est une autre étape. Je
68 me sens, comment dire, de nouveau sur mon chemin, avec la possibilité d'avancer dans la vie.
69 Je me sentais très rapidement plus concernée. Quand tu étais au diaphragme, j'avais pas mal
70 de douleurs au niveau des côtes, en même temps j'avais des frissons et une grande vague de
71 tristesse m'a envahie, c'est passé rapidement et après, je voyais de la lumière bleue.

72 **D : La rencontre avec cette luminosité est liée à un état de toi-même : le perçois-tu comme
73 agréable ou désagréable ?**

74 ST : Plutôt agréable, je sentais également un lien entre le haut du corps et le bas du corps. Je
75 ne sentais plus ce poids sur l'estomac. Je ressentais beaucoup de paix, je me sentais posée.
76 J'ai la sensation d'accéder à plus de profondeur. J'ai pris conscience qu'il fallait quand même
77 que je fasse doucement. La douleur est gérable mais ça pompe de l'énergie. Il faut que je fasse
78 attention à chaque geste. C'était clair que je ne pourrais pas encore faire les trajets en voiture,
79 ni rester assise toute la journée pour le travail mais ce n'est pas un problème dans la mesure
80 où je peux travailler de chez moi, je n'ai jamais arrêté d'ailleurs. En tout cas le fait de rester à
81 la maison, je trouve ça passionnant, je ne m'ennuie pas du tout.

82 **D : Peux-tu me rappeler la survenue de ton accident ?**

83 ST : J'ai fait une chute de cheval, il s'est cambré à deux reprises et la troisième je me suis
84 retrouvée par terre. On ne sait pas pourquoi il a fait ça, habituellement c'est un cheval très
85 doux. C'était vraiment très douloureux les deux premières semaines, je ne pouvais
86 absolument pas m'asseoir. Maintenant, je commence à pouvoir m'asseoir avec un coussin très
87 moelleux sous les fesses. Depuis notre dernière séance c'est fabuleux comme il y a eu un
88 changement. Je commence à mieux pouvoir m'asseoir et j'ai même pu faire de la natation.
89 Mon corps commence à se réchauffer, avant j'avais très froid, un froid jusque dans les os. Par
90 contre comme ça allait mieux, je me suis assise un peu rapidement hier et j'ai ressenti une
91 douleur du côté gauche. Je n'ose plus trop faire quoi que se soit depuis. Il faut que je fasse
92 doucement. J'ai toujours encore des fourmillements au niveau des jambes enfin la droite. Je
93 bouge quand même beaucoup plus.

94 **D : Comment tu fais pour prendre conscience que tu dois faire doucement ?**

95 ST : C'était au moment où tu étais au bassin. Au départ, bien que j'aie confiance dans ton
96 toucher, je sentais qu'une partie de moi avait du mal à lâcher. Pourtant je n'avais pas mal du
97 tout. Je sentais que ça avait vraiment du mal à se mettre en mouvement, à se libérer. Sur le
98 moment, je sentais du froid dans tout le bassin. Puis j'ai senti comme mon sacrum s'est
99 déposé dans ta main. C'est au moment où ça a commencé à être plus mobile, j'ai ressenti
100 beaucoup de chaleur qui partait du sacrum et diffusait dans tout le corps. C'était tellement bon

101 et en même temps je sentais la fragilité de la libération comme si elle avait encore besoin de
102 temps pour se consolider et c'est à ce moment de prise de conscience que j'ai eu cette grande
103 respiration de soulagement. D'une part à cause du bien-être physique que je ressentais à ce
104 moment-là et d'autre part c'était comme si le fait d'accepter de m'autoriser encore à prendre
105 du temps pour me poser, pour m'occuper de moi c'était vraiment quelque chose d'important
106 pour moi. De m'autoriser cette lenteur qui finalement m'oblige à rester présente et respecter
107 un rythme physiologique.

108 **D : c'est important que tu puisses t'autoriser à t'occuper de toi ?**

109 ST : Oui, c'est comme si c'est important que je puisse enfin écouter le rythme de mon corps et
110 m'autoriser cette chose. Cette fracture m'oblige à aller dans la lenteur et en fait c'est ce qu'on
111 a toujours travaillé ensemble et avec laquelle j'ai beaucoup de mal dans mon quotidien parce
112 que je suis toujours obligée de faire vite au niveau du travail.

113 **D : Tu as senti le biorythme au niveau du sacrum, cette coordination de mouvements
114 divergents et convergents ?**

115 ST : Oui, je sentais bien quand tu me l'as dit, avant je sentais que c'était agréable, que je
116 sentais du bon dans mon corps et comme mon mental faisait de la place à ma paix intérieure.
117 Après que tu me l'as dit oui, je sentais également le rythme qui s'est installé, on comptait les
118 15 secondes aller et 15 secondes retour. (Rire)

119 **D : Tu as senti d'autres choses nouvelles ?**

120 ST : J'ai senti la vascularisation qui se libérait dans la jambe quand tu me l'as précisé, sous
121 forme de chaleur, de légèreté et de sensation de globalité, de jambes raccordées au bassin. Je
122 sens encore des fourmillements dans ma jambe droite depuis la chute. Mon côté gauche est
123 encore un peu douloureux comme si on me piquait. Je ne me sentais pas complètement
124 désincarnée depuis la dernière séance, il y a 15 jours, ça a l'air de tenir, il y a une sacrée
125 différence par rapport au printemps. Maintenant, je suis prête à accepter la séparation, depuis
126 j'ai un soulagement, je suis confiante. Je rencontre d'autres facettes de moi, la lenteur, c'est
127 comme si enfin je vais m'autoriser à passer à l'action, à vivre qui je suis. Je sais bien qu'il y
128 aura un processus de deuil à faire, ou il est déjà entamé j'en sais rien. Depuis ma cassure, je
129 vis ce qui m'est donné à vivre au fur et à mesure. De toute façon je ne peux pas faire plus vite.
130 Un jour je fais plus et l'autre moins. Je suis obligée d'écouter mon corps avant ma tête.
131 J'apprends de mon corps. Je le respecte.

132 **D : Tu apprends de ton corps ?**

133 ST : Oui par obligation, mais c'est plutôt agréable. J'avais une réunion de travail lundi dernier
134 et je sentais qu'il fallait que j'y sois et je n'ai pas regretté, j'étais bien accueillie, tout le
135 monde était aux petits soins pour moi, ça fait du bien. J'ai appris qu'il allait de nouveau y
136 avoir une vague de licenciement de 10% du personnel. Chacun doit venir à la prochaine
137 réunion avec des dossiers de proposition. Ce n'est pas facile. Pour l'instant on va droit dans le
138 mur. Les derniers sites ont été fermés début mars, avril, on n'a pas encore toutes les
139 retombées. Au niveau portefeuille on accepte encore beaucoup de projets prioritaires et on ne
140 peut plus assumer par manque de personnel. Ils poussent, ils poussent au rendement jusqu'aux
141 premiers signes de relâchement et de faiblesse. Plus je vais être ancrée dans mon corps, plus
142 j'espère que ma décision de choix par rapport au licenciement sera juste, elle ne viendra pas
143 juste d'une logique prise intellectuellement mais de la globalité du corps, avec les différentes
144 parties de moi. Je pense qu'une décision prise dans cet ancrage sera différente et plus
145 humaine.

146 **D : Pourquoi ?**

147 ST : Ma façon de penser est différente parce que je prends le temps de réfléchir et d'écouter la
148 réponse non plus de là-haut (elle montre l'extérieur), ni de là (elle montre sa tête) mais de là-
149 dedans relié à là-haut. La dernière fois lorsqu'il y avait la première vague de licenciement, la
150 réunion a eut lieu juste après la séance, et bien que la décision n'était pas facile à prendre, je

151 sentais bien combien c'était important pour moi d'être stable dans ma présence. Ça m'a
152 permis de faire au mieux sans rentrer dans l'émotionnel. Je vois déjà une différence dans
153 notre entretien, je parle plus lentement, je réfléchis moins à ce que je vais dire, je laisse venir
154 et en même temps je me sens présente dans mon corps. Je me sens encore plus stable que la
155 dernière fois. (Silence) Mon challenge est de vraiment pouvoir vivre ma séparation
156 sereinement. J'espère pouvoir avoir une discussion mature avec mon mari pour savoir
157 comment se séparer. Ce n'est pas évident. Mais je sais aussi que chaque fois que je viens chez
158 toi, après la communication avec lui et même avec mon entourage, ma mère, mes enfants,
159 s'en ressent car je suis plus à l'écoute à la fois de l'autre et en même temps de moi-même. Je
160 ressens que c'est le bon moment pour lui parler, je suis OK avec ça et je me sens plus solide.

161
162
163
164
165

166 **Guide de l'entretien de recherche dernière séance**

167 **Steffy, 19 septembre 2011**

168

169 **D : Si tu devais recommander la SPP à quelqu'un de ton entourage, quels points mettrais-tu en**
170 **avant ?**

171 ST : La relation très étroite entre le corps émotionnel et le corps physique ; la répercussion de
172 notre état émotionnel sur notre santé physique, d'où l'importance d'atteindre une globalité à
173 l'intérieur de notre corps physique et ensuite dans nos différents autres corps. La SPP nous
174 aide à décoder ces signaux, de les accueillir, les accepter et de travailler dessus vers une plus
175 grande paix intérieure.

176 **D : C'est quoi pour toi les différents corps ?**

177 ST : Je pense au corps physique, émotionnel, énergétique, spirituel.

178 **D : Le projet de la SPP est de développer un potentiel de compétence comme la perception de**
179 **soi qui permet à la personne une autonomie de développement. Il s'agit d'apprendre à la**
180 **personne à accorder son corps physique et son psychisme, ses sensations et ses pensées, ses**
181 **pensées et ses actions, ses actions et ses comportements, qu'en penses-tu ?**

182 ST : Oui la séquence « sensations-pensées-actions-comportements » me parle beaucoup. C'est
183 exactement le cheminement que je vis par exemple quand au cours d'une séance je sens une
184 pression dans la région du cœur-cage thoracique, cela me montre souvent que j'ai des soucis
185 d'affection, d'amour, du moins en fonction de ce que je ressens qui peut être une pensée, une
186 sensation, une image. Je donne du sens ou mieux souvent le sens se donne pendant la séance,
187 l'entretien ou quelques jours plus tard. Donc je veux mettre une ou des actions en route pour
188 me permettre de me sentir aimée et adapterais mon comportement en conséquence.

189 **D : C'est quoi pour toi une globalité ?**

190 ST : Lorsque la totalité du corps rentre dans son rythme de base, son mouvement tissulaire
191 propre, une animation interne qui englobe tout le corps.

192 **D : Tu parles du biorythme ?**

193 ST : Oui

194 **D : Comment tu le perçois, c'est quoi tes indicateurs internes ?**

195 ST : C'est comme une vague profonde et rythmique qui parcourt mon corps de la tête aux
196 pieds et vis-versa, d'avant en arrière et vis-versa, qui lui donne plus de « substance », je
197 perçois mon corps plus lourd, plus détendu, une paix et une sérénité s'installe en moi, je ne
198 suis pas en train de me précipiter de l'avant, dans mon mode « action » mais trouve la
199 patience et le calme pour analyser les situations où laisser venir la réponse de l'intérieur de
200 moi et agir ensuite. C'est dans ces moments que je sais que je suis incarné.

- 201 D : C'est quelque chose de vécu au cours des séances ou est-ce théorique ?
- 202 ST : Non c'est du vécu, c'est ce que je vis à chaque séance, dans ces moments et maintenant
- 203 je sais que je suis incarnée
- 204 D : Comment une globalité peut elle participer à une transformation ?
- 205 ST : Justement en me permettant de rester centrée sur moi-même, incarnée, mon quotidien
- 206 s'articule différemment. Étant moins en besoin d'accomplir toutes les tâches sur ma liste
- 207 virtuelle, mais plus en laissant le temps au temps, mes décisions sont plus proches de mon
- 208 moi intérieur.
- 209 D : Tu vois un lien entre les séances et ton quotidien ?
- 210 ST : La reprise de globalité du corps me permet de mettre en avant une souffrance de
- 211 certaines parties spécifiques du corps par exemple : après une séance j'ai l'impression d'être
- 212 décalée par rapport à la verticale (trop orientée vers la droite) alors que la séance a
- 213 simplement permis de mettre en avant un déséquilibre de posture (corps orienté trop vers la
- 214 gauche).
- 215 D : Est- ce tu veux dire qu'en arrivant au début de la séance tu ne perçois pas de décalage et
- 216 qu'il a été révélé à ta conscience à la fin de la séance ?
- 217 ST : Oui, parfois il faut intervenir plusieurs fois pour recentrer mon corps ou parfois tu dis
- 218 qu'il est recentré et je ne le perçois pas tout de suite. Je relie cette constatation avec un
- 219 questionnement : ai-je peur d'aller dans le futur, dans l'action. Pourquoi est-ce que mon côté
- 220 Yang est sous-représenté et comment rééquilibrer ceci dans mon quotidien ?
- 221 D : Tu obtiens les réponses ?
- 222 ST : Soit lors de la séance ou de plusieurs séances ou à un moment quelconque la réponse est
- 223 claire
- 224 D : Tu reçois la réponse sous quelle forme ?
- 225 ST : Des pensées comme une évidence, des images, une phrase dans un livre, ça dépend.
- 226 D : Est-ce que tous les vécus du corps ont-ils seulement la vocation d'être du domaine affectif
- 227 ou émotionnel ou est ce que, ce que tu vis dans ton corps au cours d'une séance peut
- 228 influencer, nourrir enrichir ta réflexion ?
- 229 ST : Oui, tout à fait. Les tensions dans mon corps révèlent mes souffrances. Chaque séance est
- 230 le point de départ d'une réflexion que je laisse venir, comment éviter de me remettre dans la
- 231 même situation. Souvent en même temps que tu es sur une zone tendue, je ressens soit de la
- 232 peur, de la colère ou autre chose, parfois c'est associé à un évènement du passé ou proche.
- 233 C'est comme si le corps raconte mon histoire et parfois la tension qui disparaît laisse la place
- 234 à un soulagement sans savoir l'origine de cette tension. Parfois il faut plusieurs séances pour
- 235 libérer une tension rebelle.
- 236 D : Selon toi, sur quoi la SPP est-elle efficace ?
- 237 ST : La globalité du corps, autant sur des problèmes émotionnels que de leur manifestation
- 238 dans notre corps physique telles que des maladies, traumatismes, accidents, préparation et
- 239 accompagnement à une intervention chirurgicale... Une normalisation du rythme
- 240 veille/sommeil, un sommeil plus récupérateur et une meilleure endurance au stress ce qui est
- 241 mon cas. Elle nous permet également de nous reconnecter à notre intuition interne et au Divin
- 242 qui est en nous.
- 243 D : Sur quoi ne l'est-elle peut-être pas ?
- 244 ST : Pour moi la SPP présente une approche holistique vis-à-vis du patient. Elle présente
- 245 toutefois quelques limites, puisque je la vois plutôt comme un accompagnement (important !)
- 246 dans les cas de maladies sévères et ne pourra pas nécessairement se substituer à une
- 247 intervention chirurgicale (encore qu'en prenant la pathologie à un stade précoce, un travail sur
- 248 le mental et l'émotionnel du patient peut ralentir ou endiguer une pathologie).
- 249 D : Si tu devais résumer à cette personne ce que la SPP t'apporte, que lui dirais-tu ?

- 250 ST : Un soulagement dans mes maux au quotidien, Une meilleure compréhension de moi-
251 même
- 252 D : Peux- tu préciser ?
- 253 ST : Quels sont les schémas de pensées qui me gouvernent, quelle est la part de mon ego/mon
254 humilité dans ma relation à moi-même et aux autres ? Qu'est- ce que j'attends de moi, qu'est-
255 ce qui est important pour moi ? Quels sont mes désirs ? Cela pour me permettre d'être juste
256 avec moi-même, fidèle à moi. Une reconnexion avec ma « petite voix, voix intérieure ».
- 257 Une réponse aux questions les plus profondes que je me pose sur le chemin de ma
258 spiritualisation.
- 259 D : C'est quoi pour toi la spiritualisation ?
- 260 ST : Concernant la religion chrétienne, je n'ai jamais accroché en tant qu'enfant même si ma
261 grand-mère m'emmenait à l'église, très petite j'ai établi ma relation avec Dieu et je priais
262 totalement indépendante, je n'ai pas absorbé la formation religieuse de l'époque. La religion
263 chrétienne reste des mots. Pour moi, la spiritualité c'est un approfondissement de ma relation
264 au divin, immanent et rémanent. Dieu au-delà du concept purement intellectuel se fait
265 « chair ». En me mettant en prière ou en méditation, mon moi se centre, et je me prépare à
266 accueillir le divin. « Je me fais tout petit pour lui laisser plus de place ». Il est important pour
267 moi d'approfondir cet accueil, ce dialogue, d'approfondir ma confiance en Dieu, de pouvoir
268 observer et décoder les messages du divin dans notre quotidien et lui en rendre grâce, et de
269 ressentir de plus en plus intensément son Amour. En établissant ma connexion avec Dieu, je
270 ressens son magnétisme qui rentre par le sommet de mon crâne pour venir surtout alimenter
271 mon chakra du cœur.
- 272 D : Maintenant de quoi est alimenté ton discours ? Dans la perspective du Sensible, l'homme
273 est invité à explorer le plus grand de lui-même en lui-même, qu'en penses-tu ?
- 274 ST : Oups, j'ai perdu mes sensations je cherche les réponses dans ma tête, je perds le contact
275 avec mon corps. Je sais, je sais. Bon, je retrouve mon corps, je prends le temps de me poser de
276 nouveau. Il est plus lourd, existant, je me pose, ma respiration devient plus profonde, mon
277 poids sur la poitrine diminue, ma confiance en moi grandit. Je ne suis pas encore stable, je me
278 perds vite dans mon mental.
- 279 D : Comment tu sais que tu es dans ton mental ?
- 280 ST : Déjà il a fallu que tu me le dises. Après oui c'était tout de suite évident, je parlais dans
281 l'émotionnel, je vais dans ma tête, en fait c'est comme ça que je pense la spiritualité mais
282 comment je la ressens, c'est une autre question.
- 283 D : Je ne fais pas de travail sur les chakras. Mon accompagnement consiste à créer les
284 conditions pour que tu puisses percevoir la vie en mouvement dans ton corps, je précise bien
285 dans ton corps. Pendant la séance tu me disais que tu sentais comme un flux continu qui vient
286 de l'intérieur qui te donnait une sensation de globalité ?
- 287 ST : Oui c'est vrai, c'était très puissant. C'est une réalité, c'est comme si j'avais de l'eau
288 gazeuse au fond de moi, qui se repend partout dans le corps et fait pétiller. Après tu as plus
289 d'énergie, de la chaleur et surtout une grande paix dans tout le corps Je n'ai pas d'autres
290 définitions. C'est vraiment une vibration que tu as au fond du corps.
- 291 D : Mon projet est de te mettre en contact avec cette force d'autorégulation que tu as déjà
292 perçu sous forme de flux qui circule dans tout le corps pour que tu puisses en percevoir les
293 effets comme la chaleur, la lumière, la confiance, le sentiment d'existence dont tu me
294 témoignais, tu me disais je commence à prendre ma place pendant la séance, tout ceci fait
295 partie d'un référentiel nommé la spirale processuelle. Il ne s'agit pas de l'induire.
- 296 ST : Oui j'entends, c'est vrai, je ressentais dans ma chair et je pouvais le suivre, c'est quelque
297 chose qui me touche, c'est profond, je ressens de l'amour.
- 298 D : Pour quel type de personne recommanderais tu la SPP ?

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 299 ST : Des personnes dans leur « midlife crisis », des adolescents ... toute personne en phase de
300 transformation
- 301 D : Transformation de quoi ? Qu'est-ce qui se transforme ?
- 302 ST : Transformation de sa personnalité, de ses repères internes (culturels, familiaux...) dû à
303 des événements extérieurs qui donnent l'opportunité de se remettre en cause : par exemple
304 une situation de conflit aigu avec son gendre comme le vit B. ma belle sœur, une séparation
305 avec son partenaire comme je le vis, la relation à nos enfants, amis, décès, soucis financiers,
306 de santé etc. Toutes personnes en quête de réponses intérieures, sur le chemin d'un
307 développement personnel et voulant parvenir à une connaissance de soi plus profonde.
- 308 D : Quelles découvertes, faites à l'occasion de ton suivi en SPP, te motiveraient à
309 recommander à un(e) amie de faire l'expérience de la SPP ?
- 310 ST : Suivie depuis 5 ans en SPP, cette thérapie a su m'accompagner dans les phases
311 charnières de ma vie. Elle m'a aidé à construire ma confiance en moi, à identifier les émotions
312 en moi, ne sachant au début qu'identifier les émotions auprès des autres, à commencer à
313 m'aimer, m'accepter telle que je suis, à comprendre ce que j'aime faire, j'aime moins faire, à
314 reconnaître mes propres limites et à oser les exprimer à mon entourage, à ressentir les flux
315 d'énergies et de lumière traverser mon corps, avoir confiance.
- 316 D : En SPP on parle de substance ou intelligence en mouvement, force d'autorégulation dans
317 le sens où elle est autonome, l'énergie est une autre réalité sur laquelle je ne travaille pas. Est
318 ce que ça te parle ?
- 319 ST : Pour moi il s'agit du divin en soi, oui je sens cette énergie qui me donne la sensation
320 d'unité dans tout le corps.
- 321 D : Quelles transformations liées selon toi à la SPP partagerais-tu avec une personne proche,
322 pour lui parler de ce qui te plaît dans la SPP ?
- 323 ST : Toutes celles décrites à la question précédente. Je suis souvent questionnée par mon
324 entourage (collègues, amis, famille) sur la sérénité que je semble avoir en moi malgré les
325 situations professionnelles ou privées complexes. Il me semble qu'une meilleure connaissance
326 de moi au travers de la SPP m'apporte chaque jour un peu plus de paix intérieure et m'aide à
327 me connecter au divin, à lui faire confiance. Inch' Allah.
- 328 D : Au Divin à l'extérieur de toi ou à l'intérieur ?
- 329 ST : Les deux.
- 330 D : Peux-tu concevoir que la force d'autorégulation soit une force évolutive et formatrice
331 qui participe à l'actualisation des potentialités humaines.
- 332 ST : Oui mais c'est de l'ordre du divin.
- 333 D : Quelles expériences lui décrirais-tu pour lui confier ce qui te semble exigeant dans la
334 SPP?
- 335 ST : Pour moi cette thérapie demande une ouverture d'esprit constante et une disponibilité à
336 vouloir se remettre en question perpétuellement, ce qui peut nous mettre dans des situations
337 inconfortables parfois, ceci serait pour moi la seule exigence.
- 338 D : Aurais-tu un exemple de situation inconfortable vécue en séance ?
- 339 ST : Il m'arrive que lorsque tu travailles un mouvement en particulier que des bouffées
340 d'angoisse soient libérées soudainement. Ma jambe droite est un bon exemple : tout à l'heure
341 quand tu travaillais sur ma jambe, la peur du futur est surgie, la peur d'avancer dans la vie en
342 toute confiance, est-ce que je vais y arriver... là, j'ai besoin de ton aide, que tu guides.
- 343 D : Ces moments sont-ils pour toi l'opportunité pour poser un regard neuf sur tes angoisses ?
- 344 ST : Oui parce que très rapidement l'angoisse fait place à une grande confiance dans la Vie.
- 345 D : Ce changement d'attitude est évident pour toi ?
- 346 ST : Oui je suis sûre que j'évacue des mémoires négatives, en tout cas la confiance apparaît.
- 347 D : Est-ce quelque chose que tu provoques ou tu laisses faire ?

- 348 ST : Ça évolue tout seul à partir du moment où je ne retiens pas ce qui se présente. Je dois me
349 laisser faire, ne pas résister, mais j'ai le choix.
- 350 D : Peut-on dire que c'est à l'intérieur de toi que se déroule un processus de renouvellement
351 de ton regard sur la sensation ?
- 352 ST : Oui parce qu'à ce moment je ne cherche pas à mentaliser mais je cherche juste à lâcher le
353 plus possible et rester avec toi.
- 354 D : Si tu devais résumer ton appréciation de la SPP en une phrase, que dirais-tu ?
- 355 ST : Un outil formidable et puissant d'accompagnement sur notre chemin de Vie
- 356 D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, de ta
357 praticienne ? Quel est son rôle ?
- 358 ST : Je dirais que tu tiens une grande place dans mon cœur. Tu es une personne
359 exceptionnelle, une grande sœur qui a déjà traversé des étapes similaires aux miennes et qui
360 me tend toujours la main, qui partage son vécu et ses leçons tirées afin de m'aider à surmonter
361 les miennes. Beaucoup de compréhension, de complicité et confiance, un profond respect
362 pour ton travail. Merci Doris d'être là !!!
- 363 D : Merci à toi aussi d'être là. Irais-tu facilement consulter un(e) autre praticien(ne) en SPP ?
364 Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- 365 ST : Facilement, non ! La SPP est une technique, et Doris, tu y apportes ton intention pure et
366 tes doigts de fée, ceci est irremplaçable !! Pour moi, il s'agit de la synergie entre toi et cette
367 technique qui est unique.
- 368 D : Si tu avais une foulure et que je ne sois pas disponible immédiatement où irais-tu ?
- 369 ST : De toute façon je sais qu'en urgence tu me prendrais. Mais si tu étais en stage, j'irais voir
370 un ostéo qui me remettrait en place ma cheville et je prendrais contact avec toi pour que tu la
371 remettes en mouvement, que tu me lèves mes immobilités, je pense que se serait
372 complémentaire.
- 373 D : Notre travail est différent, la SPP agit sur la force de croissance sensorielle, le biorythme
374 sensoriel.
- 375 ST : Oui c'est deux choses différentes j'ai bien compris, n'empêche quelles sont
376 complémentaires.
- 377 D : Par rapport à la synergie je ne suis pas sûre que nous agissions de concert, par moments
378 j'ai la sensation d'une réciprocité dans la mesure où nous sommes les deux en contact avec le
379 vécu du sensible et par moments je ne partage pas ton expérience par rapport à l'énergie, les
380 chakras, le magnétisme. Ça ne concerne pas le Sensible. Qu'en penses-tu ?
- 381 ST : J'aime beaucoup cette image de réciprocité, elle raisonne fort en moi ! Même si je ne
382 partage pas toujours ton point de vue, ça ne me dérange pas. Moi je sens quand quelque chose
383 vient d'en haut et rentre en moi. Par moments lorsque je vais dans une église dans des
384 endroits particuliers, à partir d'un certain moment je sens que cette vibration, ce magnétisme
385 là, parcourt mon corps comme durant la séance et je me dis que je me suis rechargée de
386 quelque chose sans qu'il y ait intervention ou influence sur le physique à ce moment là. Et
387 pour moi c'est de l'énergie. Quand tu es dans un haut lieu d'énergie tu te recharges.
- 388 D : Ok, c'est une expérience énergétique ce n'est pas l'objet des séances. C'est ce que tu as
389 ressenti aujourd'hui ?
- 390 ST : non, aujourd'hui j'ai ressenti autre chose que je t'ai décrit avant, un flux, parce que tu me
391 guide, tu me dis ce que tu fais alors je peux être avec toi et ressentir à l'intérieur ce qui se
392 passe.
- 393 D : Moi je sentais que tu n'absorbes pas dans tes os.
- 394 ST : Oui je sais il y a encore du travail, mais j'ai du plaisir à être de plus en plus moi-même et
395 aimer ce que je fais, j'aime nos séances, je n'en louperais pas une, j'arrive aussi beaucoup
396 plus à me poser. Quand je suis dans un mode trop dans l'action je me disperse et je me perds.
- 397 D : Considères-tu que la SPP est un outil qui permet de s'épanouir ?

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

398 ST : Oui c'est pour ça que je viens. Je ne me suis jamais sentie jugée malgré nos divergences
399 de points de vue. Tu ne cherches pas à avoir du pouvoir sur moi, tu es accueillante, je me sens
400 respectée et écoutée. Je peux tout te dire. Je me sens en confiance.

401 **D : As-tu des choses à rajouter ?**

402 ST : Ces entretiens me permettent d'aller plus profondément dans ma réflexion, de me poser
403 d'autres questions, de décortiquer mes sensations, c'est un peu comme les dissertes de mon
404 fils en philo c'est un mode de fonctionnement qui n'est pas facile pour moi, de devoir
405 décortiquer un peu plus à un certain niveau. C'est une opportunité pour moi d'aller plus en
406 profondeur et je n'y vais pas forcément. Il y a des personnes qui ont des vues plus globales et
407 d'autres qui ont des vues plus en détails. Moi je suis plutôt une personne qui a une vision
408 d'ensemble assez rapidement et je m'arrête à cette vision d'ensemble. J'ai deux collaborateurs
409 dans mon équipe qui sont très orientés détails, ça me tue, c'est clair parce que du coup ça
410 équilibre. J'apprends également la patience.

411

8 VERBATIM des ENTRETIENS de VÉRO

1 **VÉRO. Entretien 1 en post-immédiateté du 15 novembre 2010**

2 **Sexe : Feminin**

3 **Age : 40 ans**

4 **4 ans de pratique de la SPP**

5 **1 enfant 16 ans**

6
7
8
9 **D : Peux-tu comparer ton état actuel à celui dans lequel tu étais avant l'accordage ?**

10 V : Oui, j'étais vraiment très stressée, j'ai beaucoup travaillé, les élèves étaient très turbulents.
11 Je suis beaucoup plus posée. Beaucoup plus relaxée. J'ai un sentiment de libération mais en
12 même temps une forme de fatigue car je sens que ça travaille en moi.

13 **D : Par rapport à ta sensation de libération peux tu m'en dire plus ?**

14 V : Oui, au niveau de mes mouvements, j'ai gagné en amplitude, en souplesse, en liberté de
15 mouvement, au niveau des jambes, du bassin, du tronc, de la tête. J'ai plus de liberté dans mes
16 mouvements. J'ai surtout gagné au niveau de l'espace intérieur. Lorsque tu étais au thorax
17 j'avais l'impression que tu faisais un jardin au niveau du coeur, c'était nouveau pour moi
18 comme sensation. Je sentais que le coeur était en travail, qu'il cherche à s'ouvrir, qu'il
19 s'ouvre même de plus en plus. J'avais vraiment la sensation que tu as trouvé la clef qui
20 ouvrait le coffre-fort de mon coeur. Le travail a été entamé les deux dernières séances, j'avais
21 l'impression que tu entamais un gros chantier au niveau du coeur. J'avais l'impression d'avoir
22 une grosse pelleuse qui creuse des couches pour arriver jusqu'au niveau du coeur. Au fur et
23 à mesure je le sentais se libérer, devenir vivant, devenir mien. C'est comme si je le percevais
24 sur un petit coussin en satin, qu'il travaille. C'est pourquoi aujourd'hui j'avais l'impression
25 que le gros oeuvre est terminé et que tu pourrais t'occuper de ce qu'il y a autour à savoir le
26 jardin pour les séances suivantes.

27 **D : Par rapport à ces images peux-tu me décrire ce que tu ressentais à ce moment-là ?**

28 V : Je ressentais quelque chose qui travaille très profondément, comme quelque chose qui
29 respire en moi, en fait qui respire et qui guérit, j'ai vraiment l'impression d'être soignée. C'est
30 comme une sorte de force. Ce n'est pas une douleur, c'est quelque chose qui bouge dedans,
31 qui circule, qui me remplit, me rassemble, qui est vivant. Je prends du volume.

32 **D : Est-ce que ça te crée un état d'âme ?**

33 V : Oui, alors je suis très posée et en même temps, c'est comme s'il y avait pleins de points
34 d'interrogations qui sortent, car j'ai accès à quelque chose de nouveau. C'est à la fois une
35 sensation très agréable et à la fois je me sens ouverte, c'est pourquoi les points
36 d'interrogations, car je suis un peu anxieuse face à cette nouveauté, cette ouverture. Cette
37 nouvelle partie du "je".

38 **D : Et psychologiquement perçois-tu une différence ?**

39 V : Oui lorsque je ferme les yeux je vois des étoiles, des points lumineux, j'ai beaucoup
40 d'images, c'est comme si j'étais dans une forêt et tout autour de moi il y a de petites étoiles
41 blanches il y a donc un changement.

42 **D : Quelles sensations te procurent ces images ?**

43 V : Oui je ressens vraiment une satisfaction, un bien-être, une sensation de paix il y a en
44 même temps les sensations que me procurent la nature, l'ancrage, la verdure, le calme et la
45 sensation que me procurent les étoiles, c'est-à-dire qu'en même temps que je me sens ancrée,
46 je me sens dans une verticalité jusqu'au ciel donc reliée à quelque chose de plus grand que je
47 perçois comme lumineux. En fait, c'est du bien-être. Je ne peux pas te dire que je me sens
48 vraiment en sécurité, car en même temps il y a cette nouveauté qui me crée une forme
49 d'inconfort et en même temps, il y a une forme de sécurité quand même, car je n'en ai pas
50 peur. (Silence, elle ferme les yeux) Au fond de moi, il y a vraiment une grande sérénité et

51 beaucoup de paix, mon corps est vraiment posé sur la table, en confiance. Je perçois que j'ai
52 vraiment la possibilité d'avancer, de m'ouvrir à la nouveauté. C'est très clair.

53 **D : Est-ce que tu as appris des choses durant cette séance ?**

54 V : Oui, j'apprends que j'ai vraiment l'impression que je dois rester connectée avec cette
55 chose-là et ne pas la quitter pour bien l'incarner. Je sens qu'elle va me permettre d'être juste
56 dans mes actions du quotidien. J'avais la sensation au début de séance, que ma jambe sortait
57 vers la droite. Je ne sentais pas mes jambes en lien avec le bassin. J'ai réalisé dès que je me
58 suis sentie ré-axée dans mes jambes comme une pensée qui provient du fond de moi qui me
59 disait que c'était parce que je suis dispersée et contrariée que je me tords la cheville, c'est
60 comme si je perds le lien entre moi et la terre. Je perds ma stabilité et mon ancrage.

61 Ce que j'apprends maintenant que je te parle, c'est que je suis vraiment bien avec mon cœur
62 ouvert. Il faut que j'apprenne à être juste avec mon ressenti ou en accord avec lui. Que je ne
63 dois pas faire mille choses en même temps, que je ne dois pas me disperser, c'est vraiment ce
64 que je ressens. Il faut encore que je repère quelle est la sensation que je perçois à l'intérieur de
65 moi quand je me disperse. Entre les deux séances lorsque je me suis dispersée j'ai perçu
66 beaucoup de colère en moi, j'aimerais donc percevoir cette dispersion avant l'apparition de la
67 colère et surtout avant de me tordre la cheville. J'ai bien ressenti aujourd'hui qu'il y a une
68 grosse modification dans la perception de mon ressenti. Il y a 15 jours lors de la dernière
69 séance lorsque que tu travaillais avec la pelleuse c'était une étape importante pour moi car je
70 ressentais qu'il y avait de nombreux changements en moi aussi bien au niveau de la réflexion
71 et de mon état physique. J'ai l'impression aujourd'hui que le travail se poursuit, les
72 perceptions s'affinent, je ressens mon corps différemment avec de nouvelles sensations et je
73 trouve ça vraiment génial. J'apprends à chaque séance.

74 **D : Est-ce que ça va te donner envie de changer quelque chose dans ta vie ?**

75 V : Oh oui, j'ai vraiment envie de vivre avec mon coeur et non plus seulement avec mon
76 cerveau bien que je sens que c'est pas encore chose acquise, il y a encore des tensions, des
77 habitudes. J'en ai vraiment envie, mais il y a encore du travail d'ici que ce soit en
78 permanence.

79 **D : Avant de venir faire tes séances de somato-psychopédagogie, comment étais-tu ?**

80 **Comment tu te sentais ?**

81 V : Je me sentais, je vais dire... morte, très fragile, hypersensible, très nerveuse, je manquais
82 d'assurance, mon mari me dominait, m'étouffait, je n'existais pas, j'avais le sentiment de ne
83 pouvoir compter sur personne, je pleurais facilement, j'étais malheureuse, j'avais le sentiment
84 de ne jamais arriver à faire ce que je voulais, de devoir me battre, je n'en pouvais plus, j'étais
85 épuisée. J'avais des douleurs partout dans le corps, je me sentais meurtrie, au bord du burn-
86 out.

87 **D : Étais-tu dans une dynamique de réflexion ? Si oui, quelles étaient tes attentes ?**

88 V : Oui, je voulais avant tout sortir de ma galère, ne plus connaître ces états de dépression. Au
89 fur et à mesure des séances je me sentais de plus en plus solide, je devenais vivante, je voulais
90 évoluer dans la vie, être plus autonome, je voulais réussir mon agrégation. C'était dur, je
91 préparais le concours, je travaillais avec des BTS, j'avais « G » qui avait 6 ans, son père ne
92 m'aidait pas beaucoup et n'était pas toujours présent, j'avais une maison à entretenir, à
93 m'occuper des chiens (3), j'avais besoin d'aide et c'est ainsi qu'on s'est rencontré. J'avais
94 entendu parler de toi par des collègues qui venaient chez toi.

95 **D : Est-ce que tu te souviens de ta motivation lors de la 1^{ère} séance ?**

96 V : Je crois que je t'avais dit que je venais pour des douleurs dans tout le corps, mais dès la
97 première séance j'ai compris que tu pouvais m'apporter autre chose et que mes douleurs
98 physiques étaient en lien direct avec ma tête et j'ai tout de suite eue envie de faire un bout de
99 chemin avec toi, parce que je me sentais en confiance et j'avais la certitude que c'était la

100 bonne méthode pour moi. La preuve, je suis encore là, je n'ai pas fini de me découvrir et
101 d'avancer dans la vie.

102 **D : Ton projet de départ a-t-il évolué ?**

103 V : Oui bien sûr, j'ai réussi mon agrégation, j'ai évolué professionnellement, j'ai réussi à
104 quitter mon mari, j'ai racheté une maison, j'ai changé deux fois d'amoureux, je suis devenue
105 une femme. Je suis beaucoup plus douce avec moi-même et les autres, même mes étudiants
106 me font la réflexion. Mon fils aussi, n'arrête pas de me dire que j'ai changé. Je mets des
107 talons, des jupes. Alors, chose bizarre j'ai actuellement un chien beaucoup plus doux, celui
108 que j'avais avant étaient hyper anxieux, on dit toujours : « tels chiens, tels maîtres ». Mes
109 rapports aux gens sont beaucoup moins violents. Avant je rentrais dans le lard. Je ne
110 supportais pas qu'on me contrarie, j'étais toujours sur la défensive. J'oscillais entre la
111 dépression et l'agressivité. Au jour d'aujourd'hui, comme je suis beaucoup plus sûre de moi,
112 plus confiante, j'arrive beaucoup mieux à écouter l'autre, lui laisser son espace. Je reconnais
113 que j'ai encore beaucoup à apprendre dans le domaine et c'est un de mes projets. Il y a
114 tellement de choses qui ont changé en moi depuis que je fais mes séances de somato-
115 psychopédagogie que là maintenant je ne saurais pas exactement quoi te dire. Ah oui, l'autre
116 jour je me suis surprise en grande période de stress, à avoir quelques respirations profondes et
117 ensuite me sentir complètement zen, j'ai senti mon relâchement, je réalisais que j'étais en
118 train de me recalculer face au stress, c'est très nouveau, tu te rends compte par rapport aux
119 débuts de nos séances où j'arrivais toujours en stress dépassé, complètement éclatée ? Là je
120 me suis dit : « c'est super, j'arrive en pleine période de stress à me relaxer ». Je me suis dit
121 que je suis en voie d'acquisition de pouvoir gérer une situation stressante. C'était clairement
122 du ressenti.

123 **D : C'est quoi l'enjeu pour toi de faire un travail corporel ?**

124 V : J'ai un grand besoin d'apprendre à être moi. Et j'ai vraiment envie d'être moi, être en
125 harmonie avec moi-même et les autres. J'ai envie de vivre.

126 **D : Est-ce que par contraste avec ton état initial, tu peux définir ton état physique actuel ?**

127 V : Oui bien sûr, par exemple durant cette séance, tu t'es occupée de la cheville tordue, je ne
128 ressens plus la douleur. Maintenant par rapport aux premières séances, il y a toutes les fois où
129 j'avais mal partout dans le corps et en partant je n'avais plus rien, d'ailleurs je fais encore
130 appel à toi dès que j'ai un bobo physique ou moral, en même temps bien souvent.

131 **D : Qu'est-ce que t'apporte la relation d'aide manuelle ?**

132 V : C'est une méthode agréable, je peux me poser, prendre du temps pour moi, me laisser
133 faire et en même temps je fais un effort pour rester vraiment présente avec toi et capter toutes
134 les informations qui peuvent venir de l'intérieur ou que tu me donnes. Surtout lorsque tu
135 guides, ça permet d'être sur la même longueur d'onde, parfois même de découvrir de la
136 nouveauté, de comprendre ce que je ressens, de mettre des mots dessus. C'est comme si je
137 suis dans le déroulement d'une histoire qui se raconte au fur et à mesure des séances, c'est
138 une découverte de soi. Je découvre comme par exemple durant cette séance, pourquoi je me
139 suis tordue la cheville. Je l'ai ressenti au moment où j'ai de nouveau senti le lien entre la
140 cheville et la jambe, je retrouvais en même temps une solidité, j'ai enfin pu me poser. C'est
141 impressionnant les dégâts que peut faire une contrariété ou de la colère ou quand je ne me
142 sens pas à la hauteur de la situation, j'ai encore beaucoup de peurs en moi. Alors on peut dire
143 qu'en même temps que tu me soignes, j'apprends à prendre soin de moi, des autres, à décoder
144 les messages du corps, à comprendre des choses qui vont me permettre de mieux vivre mon
145 quotidien. Je sens que j'aurais besoin de faire une méditation plus souvent pour me poser et
146 écouter ce que je ressens intérieurement, c'est ce qui m'est venu pendant cette séance.

147

VÉRO. Entretien 2 en post immédiateté du 23/12/ 2010

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

D : quoi de neuf depuis la dernière séance ?

V : Oui, je vais pouvoir préciser, mes nouvelles sensations que je percevais la dernière séance. Comme je le disais la dernière fois je ressentais une sensation nouvelle que j'étais incapable de décrire, mais j'avais la certitude que c'était une opportunité pour avancer dans mon cheminement. C'est une nouvelle étape. C'était à la fois agréable et en même temps j'appréhendais. Le soir de notre rendez-vous j'étais vraiment très fatiguée. Je me suis endormie comme une masse. Le plus impressionnant est arrivé trois jours après et cela a duré environ une semaine. Je me suis fait remonter des choses très douloureuses concernant mon ex-compagnon et l'actuel et mes parents.

D : Comment as-tu fait remonter ces choses-là et de quoi s'agissait-il ? Peux-tu préciser ?

V : En fait je ne les ai pas faites remonter, mais j'ai laissé remonter ces choses-là, elles se sont données, j'ai laissé faire et j'ai pu les accueillir au cœur d'une méditation. C'étaient des situations et des événements très douloureux que j'ai vécus avec M., O. et mes parents qui revenaient en mémoire. Je sentais bien que c'était la séance dernière qui faisait son travail au cours de cette méditation. J'avais à la fois un ressenti de tristesse, de douleur profonde au fond de moi qui remontaient, et de la violence qui ressortait. C'était très difficile, et pourtant, revivre ces moments, c'était comme les sortir, je veux dire les lâcher (j'espère). Me débarrasser des feuilles mortes. En même temps pour pouvoir gérer cette chose-là, j'ai beaucoup parlé avec « Mme la Vie » pour qu'elle m'aide à avancer et je l'ai remerciée de me permettre de bouger. Bon, je lui ai quand même signalé que les modifications en douceur seraient les bienvenues, ce serait beaucoup plus cool. D'un autre côté, je veux bouger à la vitesse de la lumière et je pense qu'il y a un prix à payer. Dans ce tumulte, je crois que j'ai réussi à garder mon cœur ouvert, je lui ai parlé également pour qu'il reste ouvert. En y mettant l'attention maintenant, il est toujours sur son petit coussin avec des diamants autour. Quand je parle à la Vie en moi et qu'il s'ouvre, les diamants clignotent. Le jardin qui se trouve à côté de mon cœur m'a surpris. Il y a maintenant des petites fleurs blanches, des perce-neige et en fin de semaine dernière il y a eu des jonquilles et même une rose.

D : Qu'est-ce que tu ressens maintenant depuis la séance, tu perçois ces fleurs ?

V : J'ai l'impression d'être sur le bon chemin, d'avancer et que c'est juste pour moi. C'est comme si quelque chose se pose et laisse émerger de la beauté, de la douceur symbolisée par les fleurs. En fait, c'est maintenant que je réalise tout le travail que tu, je, nous, avons fourni durant toutes ces années, m'a simplement stabilisé dans mes états émotionnels, comme si j'étais le Liban après la guerre. Toutes ces années ont été nécessaires pour juste colmater, renforcer les ruines et les trous, déminer, etc. C'est seulement depuis cet été, je pense que ça avait déjà un peu commencé en avril, le travail sur la reconstruction avec le démarrage du gros chantier du cœur en octobre. Vu le boulot, tu n'as pas terminé et moi non plus. Nous avons depuis quelque temps parlé des feuilles mortes qui tombent chez moi et qui symbolisent les choses que je lâche, en fait, je crois maintenant qu'en plus, ce sont les arbres morts qui vont partir c'est-à-dire des choses encore plus profondes, jusqu'à ce qu'on atteigne les racines et je crois que ça a déjà commencé. Vendredi dernier, j'étais épuisée et j'aurais aimé me réfugier dans les bras d'un amoureux. À ce moment-là j'ai pris conscience de ce qu'était la dépendance affective.

D : Peux-tu me dire ce que tu entends par dépendance affective ?

V : Je fais référence à la période de ma vie où j'ai quitté M. Tant que j'étais avec lui, je n'existais pas ou plutôt j'existais à travers lui. J'étais dans l'attente de l'autre pour combler mes besoins. J'étais mal dans ma peau je ne ressentais dans mon corps et ma tête que

51 l'angoisse ou l'anxiété. Tu te souviens, j'avais mal partout et j'avais même du mal à me
52 laisser toucher. Je fuyais tout le temps. J'agissais dans ma vie à partir de cette angoisse :
53 contrôle pour obtenir ce que je désire et calmer par là mon angoisse. Mon projet était avant
54 tout de me débarrasser de mon angoisse. Ce n'est que depuis que je l'ai quitté que j'ai pu
55 tenter de trouver, grâce à notre travail ce que cache cette angoisse. Je peux ainsi
56 m'abandonner à ressentir complètement mes émotions, les laisser émerger et ainsi découvrir
57 les diverses préoccupations, divers sentiments, divers besoins et non seulement ce que
58 j'attends de l'autre. Je comprends mieux ce qui se passe en moi. J'ai un corps et j'existe. Je
59 prends soin de moi. Plutôt que de me lancer dans des relations peu nourrissantes et
60 débouchant sur des impasses, si j'ai besoin d'affection la première personne qui peut m'en
61 donner c'est moi-même. Heureusement, qu'il n'y avait personne, alors j'ai pu me prendre
62 moi-même en charge. Je me suis prise moi-même dans les bras. Et voilà que le soir, urgence,
63 j'ai le dos qui fait très mal. C'est du côté gauche de la même manière que les fois précédentes
64 et je t'ai appelé au secours. Je pensais que la séance allait surtout me servir à enlever la
65 douleur, à détendre les parties contractées et colmater les fuites d'énergie que je ressentais au
66 niveau des côtes et tu m'as orienté vers les urgences. Diagnostic coliques néphrétiques.
67 Cependant au milieu de cette séance, quand tu étais au diaphragme, panique, tout mon corps
68 se contracte, et la raison de ma douleur sort. Il s'agit de mes parents et de ma féminité.

69 **D : Peux-tu me dire ce que tu ressentais à ce moment-là ?**

70 V : Des palpitations, du froid partout, une immense tristesse, une envie de me recroqueviller,
71 mais j'ai osé lâcher, je n'ai plus retenu mes larmes ou plutôt mes sanglots et c'est devenu une
72 évidence, c'est comme si je vomissais toute ma tristesse de ne pas être acceptée en tant que
73 femme auprès de mes parents. C'est pourquoi pour me faire accepter d'eux, je refoulais ma
74 féminité. Après avoir pleuré à chaudes larmes, j'avais vraiment la sensation d'être soulagée,
75 de me relâcher et de m'autoriser à m'accepter en tant que femme. Ma mère n'a jamais été très
76 féminine donc elle n'a pas pu me le transmettre. Je vais apprendre à séduire, à être femme.

77 **D : Peux-tu m'en dire plus sur ce que tu ressens de la féminité ?**

78 V : Les hommes jusqu'à présent me considéraient comme un homme et donc il n'était pas
79 question de séduction. Je n'ai jamais été féminine donc je n'ai jamais su séduire. Là,
80 j'apprends que je suis une femme pour de vrai. J'apprends à être une femme et à séduire.

81 **D : C'est quoi comme sensation être femme pour toi ?**

82 V : C'est être plus séduisante, tout d'abord à mes yeux. C'est apprendre à m'aimer. C'est
83 quelque chose que j'ai ressenti pendant que tu travaillais sur mon bassin. C'est une forme de
84 légèreté intérieure, une sensation de vie à l'intérieur du bassin, qui me donne envie de prendre
85 du plaisir à m'occuper de moi, de mon apparence. Je me reconnais et m'accepte en tant que
86 femme. C'est vraiment la sensation que tu m'as enlevé mon armure. C'était une armure de
87 chevalier avec le heaume, bon, je n'avais déjà plus la lance. Pour la première fois je me suis
88 sentie vraiment femme. Pour le coup je vais m'acheter un jean *slim* et deux *tops*, un rose et un
89 rouge. Ce sont des couleurs que je n'aurais jamais mises avant. En même temps je sens
90 beaucoup plus d'espace en moi et je respire jusqu'à la symphyse pubienne. Plus
91 profondément. C'est depuis ce lieu de moi, que je découvre ma féminité. Le petit bassin est le
92 lieu de ma féminité, de la sensualité, ça change tout et j'ai vraiment envie de l'habiter c'est
93 pourquoi j'essaie de respirer consciemment même maintenant jusqu'en bas. En ce moment, il
94 y a de nouveau des fleurs dans le jardin du cœur et il est sur le coussin.

95 **D : Peux-tu préciser ?**

96 V : Lorsque je suis arrivée, les petits diamants de mon cœur s'allumaient difficilement et les
97 fleurs du jardin ne tenaient pas beaucoup. Comme je disais pendant la séance lorsque tu étais
98 aux cervicales, j'ai vraiment senti que les contractures musculaires dans le cou étaient très
99 liées au cœur. Lors d'une séance lorsqu'on a travaillé le cœur, j'avais vraiment la sensation
100 d'avoir le cou complètement relâché comme je ne l'avais jamais encore jamais ressenti. À ce

- 101 moment-là, je me souviens que tout était allumé je parle des diamants du cœur. Tu
102 comprends ?
- 103 **D : C'est un repère ou un indicateur pour toi ?**
- 104 V : Oui
- 105 **D : Tu cherches à provoquer la chose ou à l'induire ?**
- 106 V : Non, non je ferme les yeux et c'est là ou pas et au début de cette séance je n'arrivais pas à
107 allumer et donc mon cœur n'étais pas complètement ouvert.
- 108 **D : Tu le déduis ou tu le ressens ?**
- 109 V : Sur la table de toute façon c'était clair, le bas de mon corps était en flexion et le haut de
110 mon corps était en extension. Ce qui justifiait les contractures dans le cou. J'étais
111 désynchronisée. Je me sentais coupée en deux, et très mentale. Je n'arrivais plus à enlever
112 mes contractures. La zone de mon cœur était serrée. J'avais perdu ma globalité. D'ailleurs je
113 n'arrivais plus à la retrouver. Malgré tout on peut dire qu'on a fait un sacré nettoyage.
114 Lorsque tu étais au thorax je sentais les répercussions jusque dans ma symphyse pubienne. Ma
115 respiration est redevenue plus profonde, plus ample. Au fur et à mesure je sentais les tensions
116 qui s'évacuaient. Je percevais de nouveau ma douceur. C'était une douceur encore différente
117 de la dernière fois. Je la ressens encore maintenant, elle est toute douce, toute paisible, qui est
118 juste-là, sans avoir besoin de s'affirmer et de dire « regardez comme je suis douce ». C'est
119 une douceur incarnée. Ça fait quand même trois mois qu'on travaille dessus, il était temps.
120 Par moments, surtout lorsque tu étais au niveau de mes épaules j'avais envie de m'enfuir et
121 grâce à un effort j'arrivais à rester présente. Ce qui était également nouveau, c'est qu'à un
122 moment donné, j'ai senti que les deux côtés venaient en même temps. Le côté droit et le côté
123 gauche.
- 124 **D : Est-ce que tu ressentais une symétrie ?**
- 125 V : Oui une symétrie en largeur et en profondeur ce qui me donnait la sensation d'une
126 globalité. Par la suite, la couche de douceur s'est retrouvée au niveau du cœur et l'a pénétré en
127 profondeur. J'ai obtenu ceci grâce à tes points d'appui qui étaient très longs. C'est comme si
128 tu me laissais le temps qu'il faut pour que la douceur diffuse lentement, maintenant la douceur
129 diffuse dans tout le corps et je deviens douceur. Je pense que c'est lié à l'épaisseur, je veux
130 dire à mes couches que tu m'as enlevées. C'était toute ma carapace qui est partie.
- 131 **D : Maintenant que ta carapace est partie, te sens tu vulnérable ou fragile comme dans le
132 syndrome du homard de Dolto dont on a parlé l'autre jour ?**
- 133 V : C'est vrai, je n'ai plus de carapace. Je le sens bien. Je me sens ouverte. Mais je suis déjà
134 dans un autre état et donc je ne me sens pas dans la posture du homard. Je ressens que du bon.
135 Je me ressens différente et je ressens les autres différemment. C'est fabuleux. Je le percevais
136 déjà depuis la dernière fois. Lorsqu'un homme veut m'embrasser, je le sais parce que je le
137 ressens, en fait je le sais à l'avance, avant je n'étais pas attentive à l'autre. Hier par exemple,
138 j'ai rencontré une personne qui travaille avec les énergies j'ai clairement senti qu'elle me
139 balançait un truc et j'ai clairement senti que son énergie était en dehors d'elle. Elle était toute
140 dans l'énergie mais cette énergie était devant son ventre, devant elle mais pas incarnée. J'étais
141 également chez l'esthéticienne et la petite jeune qui s'est occupée de moi, je sentais bien
142 qu'elle n'était pas du tout posée et présente avec moi. C'était incroyable, là j'ai vraiment pris
143 conscience de ce qu'était une énergie incarnée qui te met en mouvement. C'est des choses que
144 je ne percevais pas avant. Je deviens de plus en plus sensible. Je ressens également que les
145 hommes me perçoivent différemment. Je ressens dans leurs attitudes, leur façon de me parler
146 qui est différente. Il y a de la sensualité et de la séduction, ils s'adressent à la femme en moi,
147 ils me considèrent différemment. Avant ils s'adressaient à moi comme à un de leurs potes. Je
148 pense que j'ai découvert tout, tant la sensualité et la séduction, je dois tout lâcher en même
149 temps, je teste tout en même temps. Une nouvelle audace s'exprime dans le corps, les gestes,
150 les postures et mon image qui me fait devenir plus douce, je prends mon espace. Et je pense

151 que je vais complètement assumer cette chose-là et découvrir. Même mes élèves et mon fils
152 trouvent que j'ai changé, que je suis moins sévère, ils osent plus me parler, ils ont moins peur
153 en face de moi, je suis plus accessible. Bon j'ai un peu de retard en principe on assume ça à
154 16 ans, bon, il n'est pas trop tard. C'est quelque chose en devenir, une autre partie de moi, une
155 façon de me construire, de me modeler en jouant avec moi, c'est vivre et accepter toutes les
156 dimensions de mon être, ce qui n'exclut pas que je puisse désirer éprouver ma féminité dans
157 le regard désirant ou amoureux d'un homme. Encore une chose importante, avant, je
158 percevais les gens intellectuellement j'avais besoin de leur parler pour les étudier, maintenant
159 je les ressens.

160 **D : Tu les ressens comment, avec quoi ?**

161 V : Il suffit que je sois dans ma globalité pour que je les ressente.

162 **D : Est ce que tu les ressens avec ton corps ou autrement ?**

163 V : Avec tout mon corps. Les informations viennent à moi, alors qu'avant j'allais les chercher
164 mentalement si tu veux. Plus j'apprends à m'écouter, à écouter mon corps, plus j'apprends à
165 écouter l'autre, bien que dans ce domaine y a encore du travail et capter des infos.

166 **D : As-tu des choses à rajouter ?**

167 V : A certains endroits, notamment au niveau du cou, je voyais du rouge, je ressentais la
168 dureté comme s'il y avait encore du sang, des scories de ma carapace. C'est pour ça je pense
169 que j'étais en extension. Ce qui est marrant également et incroyable, c'est que lorsque tu es
170 sur une immobilité et que j'ai du mal à lâcher, j'ai déjà observé à plusieurs reprises que mon
171 chien tourne en rond dans la pièce jusqu'à ce que ça relâche et là enfin il se recouche, je
172 trouve ça extraordinaire. On est relié même aux animaux, ça va au-delà de ma personne. Faire
173 un travail sur soi a une influence sur l'environnement. Quand je l'entendais tourner en rond
174 dans la pièce, je me suis demandé ce que je n'arrivais pas à lâcher ou incarner. À ce moment-
175 là c'était clair que les freins que je peux avoir concernant l'ouverture de mon entreprise sont
176 liés à mon père.

177 **D : Peux tu m'en dire plus ?**

178 V : Pour mon père, rien n'est assez bien. Il y a peut-être aussi le fait que je sois une femme.
179 Pour lui, c'est un homme qui peut avoir une entreprise et non pas une femme. Il n'a jamais
180 voulu donner son entreprise parce que ma soeur et moi sommes des femmes. Il n'a trouvé
181 personne qui soit suffisamment bien pour reprendre son entreprise, il a préféré la fermer plutôt
182 que de voir son image de marque diminuer. C'est fou, je ressens combien ça me fait mal, ça
183 me rend triste. Maintenant, je viens de comprendre que j'ai le droit de créer mon entreprise, je
184 peux me l'autoriser. À ce moment même, il y a tout mon côté gauche qui est en train de
185 vibrer, il envoie les vibrations du côté droit. Je ressens un pétilllement, un soulagement et en
186 même temps, il y a une sorte de panique d'avoir le droit et de passer à l'action.

187 **D : Pose-toi, ne quitte pas ton état, respire sans sortir**

188 V : O.K., il y a du bleu et du violet et je sens que je peux lâcher. Je viens de comprendre que
189 c'est pour ça que je ne pouvais pas encore ouvrir mon entreprise maintenant. (Soupir) tu sais
190 que j'ai des vertiges là.

191 **D : Pose-toi**

192 V : J'ai lâché un truc, tu sais ce qui me vient ? C'est mon bureau, il y a tellement le souk dans
193 mon bureau (rire) peut être parce que je termine l'année, je crois qu'il serait bon que je le
194 range. Et là je viens de passer le cap, j'ai ressenti tout un alignement des pieds à la tête et une
195 ouverture. Je me prépare à préparer la nouvelle année, à me mettre en mouvement, à passer à
196 l'action. Je pressens que j'aurais besoin d'une séance rapprochée, la semaine prochaine si tu
197 travailles car je sens qu'on n'est pas arrivé au bout, j'ai besoin de quelques jours pour intégrer
198 cette séance et j'ai envie d'aller plus loin. C'était une séance magique. J'entre dans une autre
199 dimension de moi, je me sens plus libérée.

200

1 **VÉRO. Entretien 3 en post-immédiateté du 22/01/11**

2

3

4

D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?

5 V : J'ai pris conscience que mon espace à moi va de la symphyse pubienne jusqu'au cou, mais
6 il n'allait pas plus loin. Mon cœur était presque complètement ouvert et en plus, c'est comme
7 s'il y avait lien entre le bassin et les jambes. Ça c'était un premier travail. Puis j'avais
8 également ressenti le relâchement de toutes mes peurs concernant la création de mon
9 entreprise. Du coup, je sentais une grande énergie qui m'envahissait. J'avais des pétilllements
10 de partout. La sensation de me sentir habitée d'une puissance phénoménale que je ressens
11 encore aujourd'hui. Encore plus maintenant après la séance.

12

D : Qu'est-ce que tu entends par puissance phénoménale ?

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

V : C'est surtout une grande confiance en moi. Une confiance dans la vie. La sensation
d'avoir grandi physiquement, de ne pas me sentir ratatinée. C'est me sentir ouverte. Prête à
passer à l'action. Pleine de peps. Je sens à l'intérieur de mon corps comme un fluide qui
bouge, c'est très agréable. C'est la sensation que j'ai, quand je suis en accordage somato
psychique comme maintenant. Toutes les parties de moi sont réunies, le physique et le mental.
Je sens comme un fluide qui circule partout. Je me sens vivante. Je sens qu'on a fait un méga
travail car aujourd'hui je sens que mes jambes sont encore accrochées à ma symphyse
pubienne et à mon bassin, le lien est resté depuis la dernière séance. J'arrive à voir mon
squelette et le ressentir, c'est énorme et nouveau. Et depuis la dernière séance, j'ai perdu en
puissance c'est-à-dire en vitalité car je suis quand même pas mal fatigué. J'avais entre-temps
une sortie officielle. Je sentais que ce n'était pas le moment j'étais trop fatiguée pour la faire,
mais je me suis quand même sentie obligée d'y aller, du coup j'ai commencé à avoir mal au
ventre et là ça a confirmé que c'était trop. Ce qui est nouveau pour moi c'est que j'ai osé ne
pas forcer et je me suis autorisée à rentrer chez moi, à dire non je ne reste pas, sans
culpabiliser, je me respecte, surtout en respectant mes besoins. Ce matin, en promenant le
chien, comme par miracle mon mal de ventre à disparu et ma fatigue s'est posée. Je ressentais
bien mes pieds qui touchaient le sol. Je sentais que tout circulait de en bas jusqu'en haut. Je
n'ai pas tout perdu de ma globalité. Ce qui est également lié à la dernière séance, c'est la
capacité de me sentir reliée à ceux qui sont autour de moi. J'ai vraiment gagné dans ce
domaine là. Je me sens plus ouverte aux autres. Je suis moins sur la défensive, dans ma bulle.
Je me sens également plus reliée à la nature. Je le percevais déjà avant, mais là, c'est
beaucoup plus fort, mieux ressenti. Avant je le savais avec ma tête, intellectuellement si tu
veux, maintenant c'est quelque chose que je ressens.

37

D : Peux-tu me parler de ce que tu as ressenti durant cette séance ?

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

V : La nouveauté pour cette séance est que mon cerveau a résonné avec mon corps. Il était en
connexion. Je n'ai plus la prise de tête que je pouvais avoir avant la séance. J'ai pu rester
présente avec ma tête durant tout le travail alors que je me rends compte que jusqu'à présent
j'avais tendance à fuir quand tu étais au niveau de la tête. Il y avait la tête qui observait mais,
elle ne faisait pas partie intégrante dans la continuité de la sensation. J'ai beaucoup de mal à
me laisser faire. J'avais toujours besoin de suivre le mouvement. Comme si je voulais le
diriger, le contrôler. C'est comme si je refusais que tes doigts et la main entrent dans ma tête,
j'avais la trouille de lâcher, malgré ton toucher tout doux. Quand j'ai mis l'intention
d'accepter de laisser faire, après que tu m'a fais prendre conscience de ma résistance, cette
trouille, aujourd'hui pour la première fois, j'ai lâché prise et j'ai laissé faire, je sentais le top
départ et le top arrivée, je ne le provoquais pas ça se faisait tout seul. C'est délicieux reposant,
goûteux, c'est trop bon.

**D : Est-ce que le fait que je te parlais de l'anatomie du crâne c'est-à-dire de ce que j'étais en
train de te libérer t'a aidé ?**

51 V : Oui quand tu parlais de la libération de la dure-mère je voyais carrément tes doigts qui
52 s'enfonçaient dans mon cerveau l'un après l'autre et ça allait même jusqu'à la paume de ta
53 main. C'était d'une douceur. Ça résonnait jusqu'à dans mon sacrum. Le côté gauche était plus
54 souple et moins résistant que le côté droit. D'ailleurs j'avais plus de sensations du côté droit
55 que du côté gauche. Lorsque ça s'est rééquilibré, ça a réintégré la douceur, la chaleur, de la
56 couleur bleue, c'était très lumineux à l'intérieur de moi. C'est comme si tu m'avais enlevé de
57 la cendre au niveau du cerveau.

58 D : De la cendre ?

59 V : Oui, je ne sais pas ce que c'est, je vois du gris dans le cerveau, j'ai déjà observé que c'est
60 quand je suis tendue fatiguée et ça ne va pas. Dans ces moments-là j'observe également que
61 mon cœur est éteint. C'est dire pour moi qu'il est fermé, que je manque d'amour.

62 D : Un moment tu me disais avoir perçu de la lumière bleue, quel était le ressenti à ce
63 moment-là ?

64 V : Une grande paix et beaucoup de douceur. Un lien entre le corps et le cerveau. Quand tu as
65 travaillé la mâchoire gauche, j'ai senti que mes dents se relâchaient et en même temps, j'ai
66 senti que la paroi interne de mon nez se libérait. J'avais la sensation d'une grande ouverture
67 de la cloison nasale. Lorsque tu as travaillé l'occiput et les cervicales, je voyais que tu
68 agrandissais mon jardin intérieur. C'était au moment où le côté droit et le côté gauche se sont
69 rééquilibrés. Je percevais également ce rééquilibrage au niveau du cœur avec la sensation de
70 plein d'amour.

71 D : Ce jardin c'est une image que tu perçois ?

72 V : Oui c'est une image que je perçois devant les yeux.

73 D : Est-ce que ça s'accompagne d'une sensation ?

74 V : Oui, lorsque je perçois le jardin à l'intérieur de moi, j'ai beaucoup moins peur, je me sens
75 posée. C'est comme si j'avais plus d'espace à l'intérieur de moi. Je m'ouvre, je me relâche. À
76 ce moment-là je me disais que le jardin est agrandi et ça va me demander beaucoup plus
77 d'entretien. Pour conserver cet espace libre je sais qu'il va falloir que je sois attentive à mes
78 besoins et que je dois m'écouter. Je ne peux pas t'en dire plus pour l'instant. Pour la première
79 fois aujourd'hui lorsque je respire, ça part des pieds et ça va jusqu'au cerveau. La respiration
80 envahit tout mon corps. Pour le moment je ne peux pas t'en dire plus car là je sens que je suis
81 obligée de réfléchir et ce sera mental. J'ai envie de garder cette sensation. Souvent il m'arrive
82 d'avoir des suites de la séance plus tard. J'ai besoin d'un temps de maturation, de me poser et
83 tout simplement mon corps travaille encore et n'a pas forcément la réponse maintenant. Ce
84 que je pourrais rajouter aujourd'hui c'est qu'en est-il vraiment dans la profondeur de moi-
85 même, dans une nouvelle profondeur. Je sens que je descends profondément à l'intérieur de
86 moi. Ce que je peux rajouter c'est que je sentais bien qu'on était en dehors de mon corps.

87 D : Peux tu préciser en dehors de mon corps ?

88 V : Je veux dire, avant sur la table je sentais que tu touchais mon intériorité et en même temps
89 ça allait beaucoup plus loin que les contours de mon corps, ça allait au-delà et en même temps
90 j'étais à l'intérieur.

91 D : Si je te dis ni dedans ni dehors est ce que ça te parle ?

92 V : Oui c'est bien ça. Je suis complètement connectée à moi-même. C'est une puissance de
93 perception et de connexion qui est très agréable où je me sens en paix, posée, confiante.

94

95

96

97 D : Si tu devais recommander la somato-psychopédagogie à quelqu'un de ton entourage,
98 quels points mettrais-tu en avant ?

- 99 V : En fait ce qui est assez génial dans la technique, c'est que tu expliques comment à partir
100 d'une expérience avec le corps on fait bouger le mental et la psychologie et on peut progresser
101 par rapport à la connaissance de soi.
- 102 D : Peux-tu expliquer on fait bouger le mentale et la psychologie ?
- 103 V : C'est compliqué, tu captes des informations du corps et tu nous apprends à les percevoir
104 aussi avec notre cœur, notre cervelle, le ventre, en fait tout le corps et à apprendre de ses
105 perceptions ou sensations. Tu remets en mouvement des choses qui étaient immobiles dans le
106 corps et du coup dans la tête aussi, et du coup on peut comprendre des choses. Ces
107 immobilités peuvent être mentales, culturelles, physiques, émotionnelles. Bon culturelles je ne
108 sais pas si j'ai été confronté à quelque chose de la sorte ou alors je n'ai pas été consciente. Tu
109 les remets en mouvement et on peut lâcher des trucs qui bloquent. Dans mon cas j'ai fait
110 bouger du mental, de l'émotionnel total.
- 111 D : Selon toi, sur quoi la somato-psychopédagogie est t'elle efficace ?
- 112 V : Sur les trois points que je viens de te citer plus haut, elle est efficace pour les problèmes
113 mentaux, émotionnels, physiques, culturels.
- 114 D : Sur le physique par rapport à quoi ?
- 115 V : Je dirais enlever la douleur, tout ce qui est mécanique. Et aussi sur la posture. On prend
116 conscience de notre posture. J'ai pris conscience que je pouvais me tenir plus droite sans être
117 dans une rigidité. Et là en ce moment, depuis que tu as libéré mes épaules j'essaye de les
118 descendre. Je suis également attentive à la posture de mon cou car je sais que lorsqu'il part en
119 avant c'est que je ne suis pas dans ma globalité. C'est qu'il y a un truc dans mon expression
120 qui ne colle pas.
- 121 D : Tu penses que la posture est en lien avec le psychisme ?
- 122 V : A 100 %, je suis sûre que la posture est en lien avec le psychisme, je l'ai vraiment ressenti
123 pendant les séances, comme je te disais avant si ma tête n'est pas accordée à mon corps je ne
124 suis pas complètement moi-même.
- 125 D : Qu'est-ce que tu entends par : « je ne suis pas complètement moi-même » ?
- 126 V : Je ne suis pas accordée et dans ce cas je suis complètement mentale c'est-à-dire dans ma
127 tête.
- 128 D : Est-ce que pour toi c'est le corps qui est en lien avec le psychisme ou le psychique qui en
129 lien avec le corps ?
- 130 V : Les deux sont liés le corps et le psychisme, ça va dans les deux sens. Le corps donne des
131 informations au cerveau et le cerveau donne des informations au corps le tout est d'en avoir
132 conscience et c'est là où tu intervies pour nous apprendre à prendre conscience de ces infos
133 et à les comprendre.
- 134 D : Sur quoi peut-être la somato-psychopédagogie n'est pas efficace ?
- 135 V : Je pense que la méthode n'est pas efficace sur les fractures, le chirurgien va la réduire,
136 mais elle se reconstruit toute seule. Et encore même je pense que c'est efficace, car la fracture
137 peut être une violence que tu te fais à toi-même or si tu es dans ta globalité je pense que tu
138 peux éviter la fracture. Maintenant si la fracture est là, tu peux agir sur la douleur, la vitesse
139 de récupération. Je suis sûr que si tu travailles sur toi, tu peux éviter la fracture. Regarde mon
140 p'tit doigt de cette main qui a été cassé, c'est O. qui m'avait lancé un bout de bois quand on
141 était en train de préparer le bois pour l'hiver. Ce n'est pas un hasard s'il a cassé peu après, il y
142 a eu notre rupture assez violente. C'est comme mon orteil qui s'est également cassé, juste
143 quand on était à Center Parc où j'ai détesté cette journée, je n'ai pas pu me baigner, si je
144 m'étais écoutée on n'y serait pas allés, si j'avais pu bouger par rapport à ça, je suis presque
145 sûre que je ne me serais pas cassé le petit orteil.
- 146 D : Tu penses que tous les accidents sont de la même nature ?

- 147 V : Je ne sais pas, en tout cas pour ma part, c'est souvent le cas. Je pense que c'est une
148 question de présence à soi et d'écoute de soi. D'attitude mentale et physique, les deux doivent
149 être en harmonie.
- 150 D : Et si tu marches tranquillement sur le trottoir et une voiture te renverse ?
- 151 V : Bon oui effectivement tu as beau être dans ta présence d'accord. Sauf si tu crois au destin.
- 152 D : Tu y crois ?
- 153 V : Pour une part oui, il y a un destin, je dirais aide-toi et le ciel t'aidera. J'entends par là, que
154 si je fais ce qu'il faut pour être au rendez-vous, c'est-à-dire accordée et présente, tu peux
155 éviter la plupart des accidents. Si je m'étais écouté, mon petit doigt ne serait pas cassée ou
156 quand je ne suis pas stable je me tords la cheville, ça rejoint l'exemple que je te disais avant.
157 Pour le coup de la voiture je ne sais pas. En tout cas je fais tout pour me connaître le plus
158 possible et accéder au plus humain de moi-même, c'est ma motivation et mon projet en
159 poursuivant nos séances.
- 160 D : Si tu devais résumer à une personne de ton entourage ce que la somato-psychopédagogie,
161 t'apporte que lui dirais-tu ?
- 162 V : Pour faire simple je dirais que tu fais des massages et on apprend à se connaître. En fait je
163 dirais exactement la même chose que plus haut. Je lui expliquerai qu'il faut plusieurs séances
164 car au début je ne ressens pas forcément les choses. Et quand tu commences à pouvoir te
165 poser, sentir un mouvement à l'intérieur de toi ou quand tu sens que ça bouge en toi, il se
166 passe des choses, tu apprends à ne plus voir les choses de la même façon.
- 167 D : Veux-tu dire que tu changes tes représentations ?
- 168 V : Oui et je change, ma façon d'être devient de plus en plus authentique ou moi-même. Par
169 exemple je ne suis plus violente, je suis devenu plus douce, plus féminine. Je suis en cours de
170 devenir ce que je suis. Et je deviens ce que je suis au moment où je me sens où je ressens
171 pendant la séance. Par exemple au moment où je ressens la douceur je suis la douceur. Si par
172 exemple je devrais résumer à V. qui ne connaît pas grand-chose de cette méthode et a mal au
173 genou, je vais dire : « ton corps reçoit des messages de ton cerveau et de ta psychologie et
174 inversement ton corps envoie des messages au cerveau, Doris t'aide à percevoir ces messages.
175 À travers ces différents messages que tu apprends à décoder ou à ressentir, tu peux
176 comprendre pourquoi tu as mal au genou. Tu peux prendre conscience d'une mauvaise
177 posture, elle peut ré-axer ton corps, le remettre en état et ta douleur peut disparaître.
- 178 D : Et s'il te répond qu'il s'est fait mal simplement en jouant au foot ?
- 179 V : Je dirais quand même que même si c'est mécanique elle saura te soulager, et souvent on
180 commence à venir chez toi pour une douleur physique et on a envie de continuer à prendre des
181 séances parce qu'on se rend compte que ça va beaucoup plus loin. C'est un véritable outil de
182 connaissance de soi. Les informations viennent de notre intériorité mais tu sers de décoder,
183 si on ne les perçoit pas, tu es là pour nous aider.
- 184 D : De quelles natures sont ces informations ?
- 185 V : De nature cognitive, de nature sensorielle même anatomique, ce peut être de la couleur. Le
186 relâchement d'une immobilité, plein de choses. Tu nous expliques ce que tu es en train de
187 faire, par exemple un travail sur la vascularisation. Que la colonne se ré-axe, qu'on change de
188 niveau. Voilà. Par moments j'ai une préoccupation en début de séance et à la fin de la séance
189 j'ai la réponse. Je m'adresse à Mme la vie, bon, la vie qui est en moi.
- 190 D : Par quel biais ?
- 191 V : Elle vient comme ça de l'intérieur comme une évidence à un moment ou à un autre.
192 Parfois elle vient plus tard.
- 193 D : Pour quel type de personne recommanderais-tu la somato-psychopédagogie ?
- 194 V : Pour les gens qui acceptent de se remettre en question, de bouger dans leur vie. Si
195 quelqu'un a juste mal quelque part et qu'il ne veut pas changer sa perception, il n'a qu'à aller

- 196 chez le médecin ou le kiné, si eux n'arrive pas, il y arrivera peut-être. M. et C. je ne leur
197 présenterai jamais, ils sont trop cartésiens.
- 198 **D : Quelles découvertes faites à l'occasion de ton suivi en somato-psycho-pédagogie, te**
199 **motiveraient à recommander à un ou une amie de faire l'expérience de la somato-**
200 **psycho-pédagogie ?**
- 201 V : J'ai découvert qu'il y a comme un fluide à l'intérieure de moi qui circule dans tout mon
202 corps et me procure une sensation de globalité ou d'unité, de la saveur.
- 203 **D : Peux-tu préciser fluide, tu le ressens maintenant ?**
- 204 V : Oui, c'est autre chose, une substance je dirais. Mais ça me procure de l'énergie, la pêche,
205 je ressens un pétilllement. Dans ces moments comme maintenant je perçois beaucoup de
206 choses, des informations qui émanent de l'intérieur, en fait je me ressens dans ma profondeur,
207 jusque dans les os, la cervelle, ma chair, et je suis de plus en plus moi-même. J'apprends à
208 écouter, ce que je ressens, enfin de plus en plus parce qu'il y a encore un sacré boulot à faire.
209 J'apprends également à écouter les autres. C'est un travail très puissant qui va très loin.
210 Parfois pendant une séance j'ai l'impression que tu grandis mon espace intérieur, à un
211 moment donné cet espace est dedans et dehors à la fois. On est au-delà de mon anatomie et en
212 même temps je sens que mon corps est très présent. Je reste ancrée en moi.
- 213 **D : Quelles transformations liées selon toi la somato-psycho-pédagogie partagerais-tu avec une**
214 **personne proche, pour lui parler de ce qui te plaît dans la somato-psycho-pédagogie ?**
- 215 V : J'ai l'impression de m'approprier de plus en plus de ma vie. Je me sens de plus en plus
216 vivante. C'est magique. J'ai vraiment bougé dans des représentations.
- 217 **D : Par exemple ?**
- 218 V : Cette personne proche m'a vu avant et après et a donc pu observer combien j'ai changé.
219 J'ai gagné en douceur, je suis beaucoup plus féminine, j'ai encore du mal à écouter je
220 m'autorise à aimer les autres, j'ai moins peur de faire des choses, de passer à l'action. J'ai
221 moins besoin de l'approbation des autres pour prendre une décision concernant ma vie
222 amoureuse ou mon travail, j'essaye le plus possible de ressentir la réponse en moi ou ce qui
223 raisonne en moi, ce qui est bon pour moi dans le moment. Je comprends qu'il n'y a pas de bon
224 ou de mauvais choix, mais qu'il y a les choix que je fais, qui sont bons ou pas bons pour moi
225 dans le moment.
- 226 **D : Tu as plus confiance en toi, tu disais avant ?**
- 227 V : Oui, j'ai beaucoup plus confiance en moi et dans la vie en moi et dans la vie. J'ai changé
228 de chien.
- 229 **D : Oui et alors ?**
- 230 V : (rire) tu sais bien, qu'on dit tel maître et tel chien. J'y crois. Ils correspondent à mon
231 évolution à moi. Avant j'avais M., un husky, qui était complètement sauvage, comme un loup,
232 quand les gens le voyaient, il aboyait. Au bout de quelques années je l'avais complètement
233 apprivoisé et à la fin il ressemblait à un chien. Un chien apprivoisé. C., était très peureux,
234 c'était un chien autiste. C'est comme s'il était en dehors de la vie. Toujours neutre devant tout
235 et ne prenait aucun risque. Un peu comme moi. Protégé de tout. Et maintenant il commence à
236 rentrer dans la vie, à avoir confiance en lui et dans les autres, il s'ouvre. Il adore les caresses,
237 il s'affirme. Il ose aboyer quand quelque chose ne lui plaît pas. Je découvre sa personnalité.
238 C'est bien parce que je change, que ma relation avec mes animaux change et qu'eux-mêmes
239 évoluent, en plus tu t'occupes d'eux à chaque séance.
- 240 **D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, de ta**
241 **praticienne, quel est son rôle ?**
- 242 V : Tu as un rôle de feed-back et de pédagogie. Tu nous apprend à percevoir, ressentir,
243 interpréter, comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur du corps, de notre corps. Tu ré pares le
244 physique ou les douleurs mentales, ou les blocages aussi avec ta technique.
- 245 **D : Interpréter ou donner du sens ?**

Les dimensions soignante et formatrice en pédagogie perceptive

- 246 V : Les deux, interpréter dans le sens de comprendre et ensuite donner du sens et ainsi nous
247 donner les clés pour avancer de nous-mêmes.
- 248 D : Irais-tu facilement consulter un ou une autre praticienne en somato-psychopédagogie ? Si
249 oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- 250 V : Si vraiment tu n'as pas le temps de t'occuper de moi, tu me dis : « je prends un mois de
251 vacance j'en ai vraiment besoin et tu vas la voir elle », je veux bien aller chez quelqu'un que
252 tu m'indiqueras et à qui tu auras expliqué ce qu'il faut faire, de quoi j'ai besoin. Mais j'ai
253 besoin de faire confiance. La confiance en toi est capitale pour que je puisse me sentir en
254 sécurité, non jugée et que je me relâche complètement.
- 255

9 VERBATIM des ENTRETIENS de ZABETH

1 **ZABETH. Entretien 1 en post-immédiateté du 25 novembre 2010**

2 **Sexe : féminin.**

3 **Âge : 45 ans.**

4 **Trois ans d'ancienneté en somato-psychopédagogie.**

5
6 **D : Peux-tu me décrire ton état actuel, par rapport à celui que tu avais en arrivant ?**

7 Z : Je plane. Beaucoup plus détendue, relâchée, calme.

8 **D : Par exemple par rapport à ton état psychique ?**

9 Z : Sereine, pleine de calme, planante.

10 **D : Peux-tu me préciser ce que tu entends quand tu dis : « je plane » ?**

11 Z : Pour moi c'est une sorte de bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une sensation
12 de globalité d'un tout. Tout coule, le cerveau libéré, justement je crois que c'est pour ça que je
13 plane je n'ai plus aucune préoccupation, je ne pense à rien, je suis bien.

14 **D : Concernant ton état physique que pourrais-tu dire ?**

15 Z : Alors, au niveau de mon état physique, je ne ressens plus ma douleur dans le dos. Je
16 ressens un relâchement au niveau de tous les muscles. Il y a juste eu un moment où j'ai eu la
17 sensation d'avoir un afflux de sang dans les pieds et ça m'a démangé et j'ai eu envie de me
18 gratter. J'ai frotté légèrement c'était très superficiel, puis ça a disparu.

19 **D : Est-ce que c'était comme quand tu avais tes envies compulsives de te gratter ?**

20 Z : Non rien à voir, ça n'a pas duré. Maintenant je serais bien resté allongée, j'aurais eu envie
21 de faire une petite sieste. Je suis complètement relâchée physiquement et mentalement.

22 **D : Pendant la séance nous avons constaté un désaxage, et à la fin de la séance tu me disais
23 que tu te sentais ré-axé, expliques moi.**

24 Z : Oui à un moment je sentais un flou artistique, c'est-à-dire comme si ça vibrait à l'intérieur
25 de la colonne, je ne savais pas exactement dans quelle position elle était, mon ressenti n'était
26 pas encore complet. Je sentais que ça avait bougé et même je sentais bouger à l'intérieur de
27 moi mais je n'arrivais pas encore à déterminer où j'étais et une fois que tu as fini à la tête, tout
28 m'a paru droit. Mes épaules étaient à la même hauteur et même maintenant je me sens bien
29 assise sur mes deux fesses. Je me sens équilibrée. Incarnée, solide. En mouvement.

30 **D : Un moment donné tu me disais que tu voyais de la lumière blanche ?**

31 Z : Oui quand tu étais au bassin, je voyais du blanc et quand tu étais en haut je voyais du
32 jaune. C'était nouveau, j'ai même ouvert les yeux pour voir si c'était dehors ou dedans.

33 **D : Peux-tu me dire ce que tu ressentais quand tu percevais cette lumière ou ces lumières ?**

34 Z : C'était surtout quand ça a relâché au niveau des lombaires, je percevais mon bassin plus
35 lumineux, comme s'il y avait de la lumière. Au niveau du crâne quand ça a lâché, c'est pareil,
36 j'ai accueilli cette lumière comme un bienfait. Quelque chose qui me procure un bien-être. En
37 fait depuis toute la séance tu sais à quoi je pense ?

38 **D : Non dis-moi**

39 Z : Je pense à un film avec Julia Roberts où j'avais vraiment l'impression d'être dans une
40 démarche spirituelle, en fait c'est ça, la lumière blanche m'a fait penser à une prière, ou une
41 réponse à une prière. L'impression d'être reliée à quelque chose de plus grand que moi. C'est
42 pour ça qu'à un moment donné je planais, j'avais l'impression d'être à un autre niveau, une
43 nouvelle profondeur, un nouveau lieu de moi que je ne connaissais pas encore.

44 **D : Quand tu avais l'impression de planer, avais-tu l'impression d'être désincarnée ?**

45 Z : Non pas du tout. Le corps était bien présent. C'était rigolo d'ailleurs, parce que quand j'ai
46 dit 90 kilos qui planent c'est lourd, il y avait l'effet de masse, mes 90 kilos et en même temps
47 je me sentais légère. Aux jambes non, je ne l'ai pas senti mais c'est quand tu as commencé
48 à aller aux lombaires et à travailler ma colonne. Alors là, c'était puissant.

49 **D : Peux-tu préciser c'était puissant ?**

50 Z : Oui de toute façon c'était ni-dedans, ni-dehors. C'est comme si j'avais eu accès à mon
51 aura, quelque chose d'extérieur, quelque chose de plus grand que moi, et en même temps relié
52 à moi. Mon corps était léger et un même temps il y avait comme une sorte de matelas autour,
53 des coussins. Je ne me sentais absolument pas suspendue dans les airs mais bien sur la table.
54 D'ailleurs à un moment je te disais que j'avais l'impression que tu me touchais dans les os.
55 C'est comme si tes mains me traversaient.

56 D : Peux-tu préciser ?

57 Z : Je me sentais bien incarnée mais c'est comme si j'avais accès à l'intérieur de mes os et en
58 même temps quelque chose de plus grand que moi. Voilà c'est ça. C'était très profond. C'est
59 assez phénoménal comme sensation, je n'ai jamais ressenti ceci avant. C'est surprenant. Je ne
60 parlais pas à ce moment-là, je me sentais bien dans le silence, il me nourrissait. C'est une
61 découverte. Avant je ne taisais là, j'écoutais le silence, un moment solennel.

62 D : Peux-tu me parler de cette découverte ?

63 Z : Déjà c'est la découverte d'une nouvelle sensation avec un effet de bien-être, de
64 relâchement, de globalité, de me sentir moi. J'ai appris que le silence peut être goûteux,
65 habité, et que de ce lieu, je peux m'écouter et m'entendre de l'intérieur. J'ai franchi un
66 nouveau palier, une nouvelle étape. Dans un premier temps j'étais vraiment reliée à moi-
67 même, et pas forcément à ce qu'il y avait autour. Du moins je n'en avais pas conscience. Je
68 sentais que tu étais là parce que je sentais tes mains, ta pression puis progressivement j'ai
69 rencontré l'espace autour de moi et ensuite les liens entre toi et moi sont devenus plus
70 présents, plus intenses. Et enfin, je me sentais reliée dans un troisième temps à moi, à toi et à
71 l'espace qui nous entoure et au-delà. Je me sentais très présente à ce moment-là.

72 D : Est-ce que tu peux me dire ce que ça t'a fait d'avoir senti cette chose là ?

73 Z : Oui j'ai envie de revenir.

74 D : Est-ce que tu te sens dépendante des séances ?

75 Z : Oui dans une certaine mesure je me sens dépendante des séances mais c'est un choix
76 personnel car à chaque fois je gagne en autonomie. Je viens pour apprendre à mieux
77 m'écouter, mieux me ressentir. Même si je fais des intériorisations et du mouvement chez moi
78 je n'arrive pas du tout à ressentir ce que je sens à travers la relation manuelle. J'ai donc besoin
79 de venir. En plus honnêtement, les exercices que tu m'as montrés je ne les fais pas toujours et
80 lorsque je viens c'est comme une piqûre de rappel. Par exemple le fait d'être désaxée
81 complètement vers la gauche comme je l'ai été aujourd'hui je ne le perçois pas encore chez
82 moi et donc je ne peux pas agir dessus. C'est vrai que lorsque tu m'en as fait prendre
83 conscience, j'ai réalisé que même à la maison je dormais de travers mais sans plus. Je n'aurais
84 pas été capable de rectifier cette chose-là toute seule. Au début des séances, je sentais que ça
85 me faisait du bien mais j'étais loin de toutes ces prises de conscience. Un cap a été franchi je
86 perçois les choses lorsqu'on me met le doigt dessus mais je ne suis pas encore forcément
87 capable d'agir dessus. J'apprends tout doucement à mieux me connaître, me ressentir. Depuis
88 que je viens, je peux dire que je gagne en autonomie, je ne viens plus, que pour des urgences.

89 D : Tu as gagné en autonomie, tu viens pour d'autres raisons maintenant que des urgences,
90 peux-tu préciser ?

91 Z : Oui c'est vrai, j'ai nettement gagné en autonomie. C'est vrai qu'au début je venais avec de
92 grosses crises de poussées eczémateuses, de dépression, de douleurs dans tout le corps, de
93 tensions, depuis que je viens, j'ai pu me sevrer de l'Anafranil, de traitements lourds. Je me
94 sens mieux dans mes baskets, plus ancrée, plus droite et vers le haut, j'ai l'impression d'être
95 moi. Alors qu'avant j'étais une personne fuyante et tout. Par exemple, ce matin j'étais fâchée
96 contre une personne et je lui ai dit, elle ne m'en a pas voulue. J'arrive à me montrer telle que
97 je suis et assumer.

98 D : Est-ce qu'on pourrait dire que tu arrives à être plus fidèle à toi-même ?

- 99 Z : Oui tout à fait. Avant je fonctionnais beaucoup par rapport à autrui, maintenant c'est
100 d'abord par rapport à moi-même, bien sûr dans le respect de l'autre. Maintenant j'arrive à
101 mieux dire les choses. Par exemple ce matin j'ai négocié de travailler et de me faire payer
102 deux heures de travail supplémentaire. Je n'aurais jamais osé faire ça avant
- 103 D : Y a-t-il quelque chose d'autre d'important qui se serait passé durant la séance ?
- 104 Z : Durant cette séance à un moment, je percevais clairement combien il est important par
105 rapport aux autres personnes, de ne pas être interventionniste, de ne pas vouloir être à leur
106 place, de ne pas vouloir faire à leur place. C'est comme si ça a ouvert une porte à ce moment-
107 là, je me disais intérieurement, fait toi aussi ton chemin, laisse-toi vivre, lâche un peu des
108 choses. C'est venu subitement sans que je réfléchisse et quelque chose en moi s'est apaisé et
109 m'a permis d'accéder à ce bien-être. Ça a libéré quelque chose. C'était quand tu étais à la tête.
- 110 D : Ça a changé un point de vue ?
- 111 Z.: Oui vraiment. Il est important que j'apprenne à me laisser porter par toi à me faire
112 confiance, à m'écouter de l'intérieur. Un moment on parlait également du toucher, d'être
113 touchée, de se laisser toucher et là je me suis vraiment sentie touchée. Je ne me suis pas
114 seulement sentie touchée à l'extérieur mais vraiment à l'intérieur de moi dans le cœur. Je
115 pense que c'est ce lâcher prise qui a permis d'accéder à cette sensation là. C'était goûteux.
- 116 D : Est-ce que tu penses que ça va modifier ton rapport au corps ?
- 117 Z : Maintenant oui c'est vrai que je me sens vraiment autrement et j'ai bien peur, que, prise
118 dans le quotidien je vais perdre cette sensation, je mets des accents-corps assez rapidement
119 mais, je sais qu'elle reviendra au fur et à mesure des séances, jusqu'à ce que ça devienne
120 quelque chose d'acquis. Déjà je ressens beaucoup mieux la douceur du corps et la douceur
121 dans le corps. Je suis beaucoup moins violente avec moi-même, je me gratte de moins en
122 moins, je ne me frappe plus au visage, mes crises de démangeaison s'espacent de plus en plus.
123 Je deviens de plus en plus douce avec moi-même. C'est nouveau pour moi et c'est surprenant.
124 J'ai toujours été dans une telle violence avec moi-même et à me ressentir douloureusement à
125 travers cette violence (à cause de l'eczéma que j'ai sur tout le corps j'ai passé des heures à me
126 gratter jusqu'au sang, à me frapper le visage jusqu'au décollement de la rétine) que le fait de
127 d'être douce avec moi-même est très surprenant, très agréable, planant, reposant, chaleureux
128 cotonneux. Ça me procure un tel bien-être. Je n'en ai tellement pas l'habitude, qu'il faut que
129 j'apprivoise cette chose-là. À partir de maintenant je sais que cette chose-là existe, que je
130 peux la ressentir et la vivre au quotidien, l'incarner, ça prendra encore un peu de temps. Je
131 ressens que j'ai encore de grandes inerties, mais je perçois également tout ce qui a déjà été
132 libéré. Je me sens plus femme.
- 133 D : Est-ce que tu mesures le chemin parcouru durant toutes ces années ?
- 134 Z : (Rires) alors, depuis quand est-ce que je viens ? Si je réfléchis, c'est en novembre
135 décembre 2007 que j'étais en pleine crise, juste avant le divorce, et tu m'as accompagnée
136 durant tout ce temps-là, jusqu'à mon divorce en 2009.
- 137 D : Justement, peux-tu me dire comment tu étais avant de venir consulter en somato-
138 psychopédagogie ?
- 139 Z : J'étais endolorie partout dans le corps, en pleine crise de poussée eczémateuse, j'en avais
140 même jusque dans le visage, maintenant, je n'en ai plus au visage et à part quelques poussées
141 lors de grands stress, et l'eczéma est nettement moins important sur tout le reste du corps et
142 n'est plus suintant. Les poussées durent de moins en moins longtemps. Je me sentais
143 également hyper-stressée, pas mal déprimée, je ne savais plus où j'en étais, j'avais
144 l'impression que je ne m'en sortirai jamais. C'est le Dr P. qui m'a envoyé chez toi. Il me
145 disait qu'un travail corporel me ferait du bien. Les séances ont apporté beaucoup de réconfort
146 elles m'ont réappris la joie de vivre, j'ai pu réorganiser ma vie. J'avais tellement peur de vivre
147 seule que le divorce était inconcevable et maintenant je découvre la joie de vivre seule et
148 même si, bien sûr, parfois je rêve de rencontrer l'homme de ma vie. J'ai encore la peur de

149 vieillir seule. Lorsque j'étais à la Roche Posay en cure, j'ai rencontré la personne qui me loue
150 l'appartement et c'est également une personne célibataire, elle ne s'est jamais mariée elle n'a
151 pas d'enfants elle est dans ma situation. Et je me rends compte qu'après son travail bien
152 qu'elle soit à la retraite elle loue ses appartements elle s'occupe de ses curistes, elle est
153 toujours occupée. Elle m'a emmenée dans une maison de retraite chez des amis à elle, c'est
154 également un couple qui n'a pas d'enfants et finalement en les observant je me rendais
155 compte qu'on peut vivre seule sans être seule. Il suffit d'être ouverte au monde et aux autres
156 pour ne pas être seule. Je n'étais pas à l'écoute de moi-même, maintenant je ressens tout
157 doucement ce qui est bien pour moi. Je viens toujours aux séances avec beaucoup de plaisir et
158 de joie, je sais que j'en ai besoin, que ça me fait du bien. Je ressors toujours des séances en
159 sachant que je vais apprendre quelque chose.

160 **D : Est-ce qu'on peut dire que ton projet de départ a évolué ?**

161 Z : Oui il n'y a pas photo, au début c'était une question de survie, c'était guérir, ne plus
162 souffrir déjà physiquement, j'étais dans un tel état. J'avais de vives démangeaisons invivables,
163 j'étais remplie de plaies suintantes, de squames importantes, je risquais à tout moment
164 l'infection. Maintenant je peux avoir des projets. Lorsque je vois dans certains films que des
165 personnes ont besoin d'aller dans des ashrams ou ailleurs pour se retrouver je me rends
166 compte que je peux le faire ici, je suis également dans une démarche là maintenant, de me
167 retrouver ou plutôt de me trouver. C'est peut-être pour ça que le film des hommes et des dieux
168 m'a beaucoup bouleversé et m'a questionné sur ce qu'on fait là, dans la vie est-ce qu'on reste,
169 est-ce qu'on part ? Et je crois que j'en suis là. Maintenant je peux mettre en place un projet de
170 vie. D'ailleurs au boulot, il voulait me mettre en place le vendredi après-midi une heure en
171 plus. J'aurais pu dire oui parce que je me sens obligée, et je lui dis j'essaye, d'habitude je
172 travaille de neuf heures à midi et de 15 h 30 à 19 heures. Je lui ai expliqué que j'avais besoin
173 de dormir un peu entre midi et deux, à faire la sieste (c'est également le moment de mon
174 intériorisation) je lui ai donc dit que je vais essayer que si vraiment ça ne va pas je vais
175 recharger. Je n'ai pas dit non tout de suite comme je l'aurais fait avant en étant sur la
176 défensive. Avant j'aurais dit oui tout de suite mais hyper énervée et tout. Alors que là j'ai dit
177 oui je veux bien mais si ça ne va pas je veux pouvoir changer, je commence à avoir d'autres
178 rapports avec les gens, beaucoup plus authentiques. J'ose dire les choses, mon point de vue,
179 sans me culpabiliser.

180 **D : Que penses-tu de l'entretien verbal qui suit la relation manuelle ?**

181 Z : Ça me permet de dire ce que je ressens, c'est bien. Cet échange me permet de tisser des
182 liens entre nous, de mieux ressentir mon corps, de mieux connaître comment il réagit, en fait
183 de mieux me connaître, de faire des liens par contrastes, de faire des constats. Lorsque tu me
184 rends attentive à des perceptions, des choses qui se passent dans mon corps, c'est comme si tu
185 me mettais devant moi un miroir et que tu ne permettais de voir ce qui se passe en moi dans
186 mon corps. Cette séance par exemple grâce à ton guidage verbal, cela m'a permis de ressentir
187 plus profondément et de prendre conscience que tu me touchais jusque dans mes os. Mais cet
188 entretien de recherche me permet aussi de mieux assimiler les choses, de mieux prendre
189 conscience de ce qui s'est passé durant la séance. De préciser mon projet. De me rendre
190 compte de l'évolution depuis le début des séances. Le fait d'avoir insisté sur le terme "planer"
191 a permis de mieux préciser ce que j'entendais par ce terme, d'approfondir son sens. Je
192 m'implique plus car je sais que c'est un entretien de recherche, c'est ce qui le différencie d'un
193 entretien comme d'habitude après les séances. De même je viens de mieux prendre
194 conscience. On peut vraiment dire que j'apprends beaucoup de choses que je n'avais pas
195 comprises avant.

196 **D : peux tu préciser ?**

197 Z : Je me force à être beaucoup plus présente à ce que je ressens pendant la séance pour
198 pouvoir te le dire après, d'habitude je fais moins attention, du coup tu as également pu aller

199 plus en profondeur et mon ressenti a changé, je me sentais plus moi à l'intérieur. D'habitude,
200 je fuis le silence et la profondeur parce que j'avais peur de lâcher prise et aujourd'hui j'ai
201 découvert que c'était super chouette, délicieux.

202 D : C'est vrai qu'ici on a fait trois quarts d'heure d'entretien de recherche en plus de
203 l'entretien en post immédiateté et qu'habituellement, après la séance, l'entretien en poste
204 immédiateté dure 10 minutes environ. Et a-t-il quelque chose que tu aimerais rajouter ?

205 Z : À refaire c'est super ! L'entretien verbal qui suit la séance manuelle est très
206 complémentaire. En temps normal je n'aurais pas pris conscience de ce que j'ai appris à
207 travers de ce mot « planer », après la séance je serais rentrée à la maison et j'aurais oublié. En
208 fait, là, tu ancre quelque chose. Ce n'est pas facile de pratiquer chez soi toute seule, j'ai
209 tendance à me laisser aller. Les séances sont vraiment pour moi un moment de bien-être,
210 d'approfondissement de la connaissance de moi-même et en même temps, elles me procurent
211 la piqure de rappel par rapport aux exercices que je peux faire chez moi. Les séances
212 m'outillent pour avancer dans la vie. Je peux également ajouter que depuis que je fais des
213 séances de somato-psychopédagogie et j'ai arrêté tous les médicaments notamment
214 l'Anafranil, la cortisone, j'ai arrêté d'aller chez le psychiatre, de poursuivre ma thérapie chez
215 la psychologue et maintenant il ne me reste plus que l'homéopathie et les séances de somato-
216 psychopédagogie, bon... et ma cure tous les ans à La Roche-Posay.

217

ZABETH. Entretien 2 en post-immédiateté du 13/01/11

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49

D : Comment as-tu vécu cette séance aujourd'hui ?

Z : Ça m'a fait beaucoup de bien, c'est ma séance de plaisir et de bien-être, parce que je suis stressée en ce moment. C'est un stress positif. J'aide mon amie qui a une sclérose en plaques à déménager et je ne me suis pas beaucoup reposée et je le sens. Au boulot ça carbure pas mal. Le trajet pour venir ici est l'occasion de faire un peu l'état des lieux, physique et mental. J'ai une poussée d'eczéma depuis ce matin. C'est vrai que je stresse en ce moment, on ne peut pas dire que c'est de l'angoisse. C'est surtout par rapport à la peur de ne pas y arriver, à gérer le surplus de travail. Il y a donc ce déménagement je n'ai pas eu le temps de me poser parce qu'on a mangé au cabanon. Le matin j'ai travaillé, je suis rentrée, j'ai pris le chien et je suis allée chez mon amie et je suis rentrée le soir à 20h, complètement morte. Ce matin j'ai commencé un peu plus tôt et de ce fait je suis fatiguée, mais c'est surtout une fatigue physique. J'ai prévu de ne pas faire grand-chose après la séance, comme ça je vais bien pouvoir laisser le travail enclenché se dérouler. Je sais qu'après tes séances j'ai besoin de me reposer. J'ai donc pris conscience de mes limites, il ne faut pas que je fasse de trop. Les deux heures que je fais en plus durant la semaine sont en trop. J'ai encore besoin de moments de recul. Je ressens de la douceur aujourd'hui.

D : Comment tu reconnais tes limites ?

Z : C'est dès que je commence à sentir mon dos ou que j'ai du mal à me concentrer. Alors j'ai tendance à me gratter, ça j'en ai pris conscience depuis que je viens te voir. Je me gratte aussi quand je suis contrariée. Plus je perçois mon corps à travers le travail qu'on fait et plus c'est clair pour moi. Souvent c'est encore le corps qui réagit le premier pour que je sache que je suis dans ma limite. Si je pouvais réagir avant qu'il ne crie ce serait bien mieux, ça ferait moins mal ou ce serait plus agréable de ne pas avoir de poussées. Je suis tout de même plus à l'écoute du corps. Ce qui s'améliore c'est que par rapport à avant, quand je faisais une poussée d'eczéma c'était devenu dramatique et intolérable. Maintenant je n'ai plus cette sensation, c'est toujours une gêne, mais en plus c'est devenu un indicateur de stress ou que quelque chose ne va pas. Dans ces conditions je fais une introspection, je me pose et souvent je trouve une solution à mes préoccupations, je me pose ou je trouve une solution. J'ai un autre rapport au corps. Par exemple il y a deux séances j'avais dit que je n'avais jamais ressenti mon utérus et ce coup-ci deux jours avant que mes règles ne commencent, j'ai ressenti mais très légèrement des crampes à l'utérus je suis sûre que j'avais déjà eu ça auparavant mais je n'ai jamais fait attention. Je l'écoute différemment. Cette nuit j'avais du mal à dormir, je me tournais dans tous les sens, j'ai fait comme lorsqu'on médite sans me mettre assise et ça m'a beaucoup aidée à me relâcher dans ma tête et mon corps, et j'ai pu me rendormir alors qu'à une époque (avant nos séances), j'aurais passé une nuit blanche c'est sûre. C'étaient des pensées par rapport au boulot et par rapport à É. et le déménagement. En ce moment je marche pas mal avec U. (le chien) et ça me fait du bien. C'est depuis nos séances que j'aime me promener, avant je le faisais parce qu'il le fallait. Maintenant je considère que c'est du temps que je prends pour moi pour mon bien-être, me ressourcer, renouer avec la nature. Je considère que c'est une ouverture à la vie, aux autres. Je fais des rencontres, avant je n'aurais jamais parlé à quelqu'un que je ne connaissais pas, tellement je n'étais pas bien. Je me sens plus ouverte aux autres, parce que j'ai plus confiance en moi, j'ai moins peur du regard de l'autre sur moi. Je suis comme je suis. Ma relation à mon chien a changé, depuis que je viens chez toi, il est beaucoup moins peureux, je lui parle beaucoup plus, je lui explique des choses, je lui dis chez qui on va, il est beaucoup plus sociable, je lui explique qu'il ne doit pas aboyer lorsque quelqu'un monte les escaliers et ça marche, il est

50 beaucoup plus calme. Les effets de la séance se font ressentir même sur les animaux. J'ai
51 l'impression qu'il évolue en même temps que moi.

52 **D : Qu'est ce qui a changé chez toi ?**

53 Z : J'ai plus de plaisir dans la vie et les petites choses et je marche mieux. Le matin je fais
54 mon mouvement d'accordage et ça me fait du bien. Ce qui a changé également c'est que je
55 n'anticipe plus les besoins des autres, je n'ai pas rappelé L., j'attends qu'elle me téléphone. La
56 dernière fois, elle a trouvé prétexte du livre pour me parler, j'ai réussi à lui dire que si elle
57 veut me parler, elle peut m'appeler et ne pas trouver de prétexte, en revanche je me sens prête
58 à lui dire quand je ne suis pas disponible pour l'écouter et ce dialogue est complètement
59 nouveau pour moi. J'ai également vu ma dermato qui m'a confirmée que mon eczéma
60 régresse de plus en plus. Mon visage n'a presque plus rien et c'est comme s'il descend dans
61 les extrémités. Je n'ai plus de médicaments, je n'ai plus que ma pommade, c'est super non ?
62 Elle a vraiment vu la différence entre, avant nos séances et maintenant et encore j'ai déjà
63 connu mieux, là je suis en crise. Elle est très ouverte. Dans sa spécialité ils sont très
64 corticoïdes. A La Roche-Posay, ils commencent aussi à s'ouvrir.

65

66

67 **D : Peut-on revenir à la séance, peux-tu me décrire ce que tu as ressenti pendant la séance ?**

68 Z : C'est dur de répondre là tout de suite, je n'ai même pas le temps d'apprécier. Tu n'étais
69 pas très longtemps sur mes jambes, habituellement elles ne se relâchent pas aussi rapidement.
70 Je les sens très légères. Pendant la séance j'ai réalisé que j'avais pris des antibiotiques parce
71 que j'avais une cystite et c'est aussi une cause de ma poussée, il n'y a pas que le mental ça va
72 dans les deux sens. Je sens mon corps très fluide.

73 **D : Tu as réfléchi pour avoir cette pensée ?**

74 Z : Non, c'est venu tout seul justement à un moment de la séance où je ne pensais à rien. Je
75 crois que je vais prendre des probiotiques. C'était très lumineux quand tu étais à la tête. Je
76 ressentais en même temps une grande paix, je ne pensais à rien. J'ai également ressenti à ce
77 moment là, que j'avais besoin de me poser plus souvent. C'est tellement agréable de respecter
78 son rythme et ne pas se disperser. Rester soi. J'ai également senti de la chaleur dans tout le
79 corps, ça fait du bien. J'ai bien senti quand mon bras droit s'est libéré. Je me sens en paix.

80 **D : tu entends quoi par « libéré » ?**

81 Z : Au début, quand tu étais au bras, je ressentais comme il était tendu, pas relié au reste du
82 corps et l'avant bras et le bras n'étaient pas reliés non plus et ensuite, quand tu bougeais dans
83 les doigts je ressentais l'effet dans tout le bras et même dans tout le corps comme une
84 continuité du mouvement que tu faisais. Quand tu étais à la nuque, j'avais l'impression que tu
85 ouvrais une corolle. Comme une tulipe qui s'ouvre ça faisait une super impression. Du tout
86 doux

87 **D : Tu ressentais quoi à ce moment-là ?**

88 Z : C'était beau j'avais l'image de la tulipe en couleur rouge orangée qui s'ouvrait, en arrière
89 fond ça faisait un paysage avec un beau ciel bleu très clair, très reposant, en même temps
90 c'était bon, j'avais une sensation de paix et de plénitude, apaisante. De dégageant, de
91 libération de mes préoccupations. Je n'ai jamais vu autant de lumière qui diffuse dans tout le
92 corps. Si je devais faire un dessin, je dessinerais une fontaine et la lumière qui jaillit en haut.
93 Dès que mes soucis ont dégage, la tulipe a pu s'ouvrir et je me suis sentie posée. Lorsque j'ai
94 vu du jaune c'était différent, c'était de la joie, de la gaité. En même temps il y a de la joie, de
95 la sérénité. Je sens que tu as bien drainé parce que là, ma vessie est pleine. C'est comme ça à
96 chaque séance et ça dure 2 à 3 jours après où je sens que j'élimine, je vais 2 fois plus aux
97 toilettes. Je sens que tout circule dans mon corps, je me sens entière. Quand tu étais à la tête,
98 je sentais jusqu'aux orteils. Je sentais également mon volume qui grandissait. J'avais la
99 sensation que c'était au-delà de mon corps, je me sentais grandir et l'impression d'être en lien

- 100 avec quelque chose de plus grand que moi, peut être la vie, l'univers. Une sensation de
101 plénitude, de légèreté. La dernière fois, j'étais posée sur un coussin d'ouate et là c'est
102 différent, j'ai l'impression d'être allée plus loin en moi. La dernière fois c'était mon corps qui
103 était en suspension et maintenant ma tête est intégrée aussi, il y a plus de moi ce coup-ci. Je
104 me sens reliée de la tête aux jambes jusqu'au ciel. (Silence)
- 105 **D : Si je te dis que tu es ni dedans ni dehors est-ce que ça te parle ?**
- 106 Z : Oui c'est tout à fait ça. C'est quand même dingue toutes ces pensées et mes peurs qui me
107 crispent alors que quand je suis positive comme maintenant et dans ma globalité, j'ai envie de
108 bouger, de passer à l'action, de faire des choses, tout est lié.
- 109 **D : Par exemple ?**
- 110 Z : Je me sentirais prête à négocier une augmentation de salaire, tu te rends compte ?
- 111 **D : Avais-tu la même sensation durant toute la séance ?**
- 112 Z : Non, le calme en fond était toujours là et sur ce fond, l'intensité variait, tantôt plus gaie,
113 tantôt plus de peps, tantôt plus de sérénité, des fois la sensation que c'était plus profond et hop
114 une image et hop une pensée, c'est très agréable comme sensation, j'aimerais que la séance ne
115 s'arrête jamais. Je suis vraiment bien. Il y a comme une joie calme qui me traverse. Il y a de la
116 vie derrière l'apaisement. C'est ça, je ressens la vie qui est en moi. Je vais prendre un bon
117 bain relaxant en rentrant pour prolonger la séance et profiter de cet état. C'est super ! Je n'ai
118 même pas envie de me lever. Je vais observer ce qui va changer dans mon quotidien.
- 119

ZABETH. Entretien 3 en post-immédiateté du 10/02/11

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

D : Quoi de neuf depuis la dernière séance ?

Z : Je suis un peu prise à la gorge aujourd'hui. Je me réjouissais de venir, c'est mon moment. Je disais ce matin à mon chef que j'espère que cette séance sera aussi puissante que les deux dernières.

D : Qu'est-ce que tu entends par puissante ?

Z : Mon ressenti était très fort l'avant-dernière séance. Je planais de bien-être et de bonheur et de douceur à l'intérieur de moi et à la dernière séance ma tête était bien plus comprise dans le reste du corps. Tout comme la dernière séance je sentais bien le mouvement interne, cette substance à l'intérieur de moi qui occupe mon espace intérieur et me donne une sensation d'unité du corps et de la tête, qui grandit tellement que ça dépasse mes contours et je touche quelque chose de très puissant, de bon. Aujourd'hui c'était tout en douceur, plein de paix, plus présente. Chaque séance est différente, c'est toujours une surprise je ne sais jamais ce qui va se présenter et ce que je vais découvrir de moi. Chaque séance je découvre toujours plus de moi, des sensations nouvelles, d'autres que je connaissais déjà et que je suis contente de retrouver. C'est toujours un agréable moment qui est l'occasion de me retrouver dans ma profondeur. D'avoir des effets déjà pendant la séance et à long terme.

D : Peux-tu me donner un exemple ?

Z : Par exemple quand tu m'avais fait ma séance pendant ma séparation puis mon divorce, j'arrivais en état de choc et tout de suite après la séance je me sentais mieux, prête à affronter la vie. Je suis venue déjà deux mois avant l'annonce. Je me souviendrai toujours que tu m'as prise en urgence, j'étais dans un état en dessous de zéro. Et quand je suis ressortie de cette séance, j'étais beaucoup plus sereine, j'avais confiance en ce qui m'arrivait et dans la vie. Je ne peux même pas t'expliquer, ça venait comme ça tout seul au fur et à mesure de la séance. J'avais intégré l'annonce au niveau du corps, je restais présente dans mes sensations c'est-à-dire que je restais les pieds sur terre, je ne fuyais pas. Ça m'a permis d'éviter la somatisation. C'est simple, avant j'aurais fait une poussée d'eczéma carabinée, j'aurais somatisé ça c'est sûr. Ça m'a permis de digérer l'annonce beaucoup plus rapidement et beaucoup moins douloureusement. Je me sentais soutenue. Par contre je crois que je me tapais déjà dans le visage à cette époque. Il faut que je réfléchisse car j'ai déjà oublié. Oui, je le faisais déjà parce que ça énervait F. et je me cachais pour le faire. Je n'assumais pas. Donc, je peux dire que ça n'avait pas d'effet sur le fait que je me frappe le visage mais par contre je n'ai pas eu de poussée d'eczéma. Ni de grosses crises d'angoisse. Je me souviens qu'en sortant de chez toi, je me sentais prête à passer à l'action, je suis passée à la banque et j'ai tout de suite pu effectuer toutes les démarches nécessaires. À mon grand étonnement je ne suis pas restée paralysée ça m'a permis de me mettre dans l'action. Ces séances m'ont permis d'aller de l'avant. D'encaisser le choc. C'est la régularité des séances, une par mois qui est aussi importante. C'est le suivi. Ensuite il y a eu la fois où j'ai demandé une augmentation de salaire au boulot et l'aménagement de mes horaires, c'était aussi après une séance, je me sentais ok. Au début quand je travaillais à la mairie, je n'étais pas bien dans mes souliers, ni dans ma tête, je ne trouvais pas ma place. Je n'étais pas à l'aise avec ma collègue. Je lui donnai du pouvoir à mon chef. Maintenant je me sens beaucoup plus à l'aise avec mes collègues et mon chef, surtout depuis que je viens te voir et c'est une réalité j'ai su poser mes jalons, mettre des limites. Déjà pour mettre des limites, il fallait déjà que je connaisse les limites de mon corps, en tout cas c'est depuis que je fais ce travail corporel que je me situe mieux dans mon corps et en même temps dans ma vie. Je ne me laisse plus envahir par mon chef. Il est un peu bordélique, il va dans tous les sens et je risque facilement de me perdre avec lui. En fait je crois que pour le moment c'est lui qui se laisse envahir et ne sait plus

51 gérer. D'ailleurs dernièrement en prenant le café je me suis surprise à lui dire qu'il fallait qu'il
52 pose ses limites, ça m'est venu très naturellement. Je n'aurais jamais osé dire une chose
53 pareille à mon chef avant, il y a un an ou deux ans. Il m'a remercié et il m'a dit qu'il m'a
54 trouvé drôlement changée. Au passage, j'étais ravie. Il a dit qu'il me trouvait beaucoup plus
55 souriante, confiante et efficace et ce n'est pas un homme qui fait facilement des compliments.
56 Mes jambes ont aussi beaucoup dégonflé depuis que je viens. Au début tu passais beaucoup
57 de temps aux jambes. Tu vois ce qui est nouveau aussi, c'est qu'en même temps que je te
58 parle, je réfléchis et même temps je reste présente dans mon corps et mes sensations, je ne te
59 parle pas qu'avec ma tête. Je laisse venir les événements (pause). Il y a eu l'accident aussi,
60 mais là c'était plus une action par rapport à une douleur physique. Il y avait une voiture qui
61 me rentrait dedans. On s'est vu tout de suite après, les effets étaient immédiats.

62 **D : Tu as fait quoi ?**

63 Z : J'étais en état de choc, avec d'énormes contractures dans le cou. Des hématomes. J'avais
64 surtout de grosses douleurs aux cervicales. En sortant de chez toi j'allais tout de suite
65 nettement mieux, je pouvais bouger ma tête dans tous les sens. Le choc est passé rapidement,
66 je n'ai pas eu de séquelles, ni physique, ni psychique. Il y a aussi toutes les sensations
67 corporelles, c'est phénoménal par rapport au début où je ne sentais pas grand-chose

68

69

70 **D : Peux-tu revenir à la séance ?**

71 Z : Je suis trop bien, mais triste parce que la séance est finie. D'un point de vue physique, je
72 me sens bien, je vais essayer d'en dire plus, je sais que ce n'est pas assez précis, je me sens
73 mieux qu'en arrivant, je me sens recentrée, soulagée.

74 **D : Qu'est-ce que tu entends par « soulagée » ?**

75 Z : Oui, j'ai bien senti la construction de la globalité dans le bassin. Mais au début, j'ai senti
76 les nœuds dans mes lombaires, des crispations dans mon ventre et plus tu touchais et plus
77 j'avais en tête une petite angoisse que j'ai eue et en plus je la ressentais. J'ai eu ça il n'y a pas
78 longtemps c'est-à-dire dans la nuit de dimanche à lundi. Une petite crise d'angoisse. C'était
79 mon anniversaire dimanche, le 6 février et sur mes quatre frères, en fait ce sont des demi-
80 frères parce qu'ils sont issus du premier mariage de mon père et moi je suis la seule enfant de
81 son remariage. Il y en a un seul qui m'a appelé pour me souhaiter un bon anniversaire. Et dans
82 la nuit, j'ai pensé à mes frangins et je me suis sentie délaissée, abandonnée, j'avais du mal à
83 dormir. J'ai essayé de m'écouter intérieurement pour essayer de déterminer qu'est-ce que je
84 ressentais exactement, j'ai rapidement diagnostiqué à quoi correspondait ce mal-être et je me
85 suis dit exactement ça : la sensation que je ressens, le ventre noué, le thorax fermé est associé
86 à ce sentiment d'abandon, de ne pas être acceptée telle que je suis. Bien que ça m'a rendue
87 triste, je me suis dite de toute façon tu ne peux pas les changer, c'est comme ça, il faut que tu
88 acceptes ça ne sers à rien de se sentir mal. En même temps j'essayais de me relâcher
89 physiquement, ça allait mieux, mais la sensation restait présente, j'ai eu du mal à la faire
90 passer celle-là. Mais la nouveauté c'est que je n'ai pas pris de médicaments, ni rien d'autre.
91 C'est nouveau. Je suis assez fière de moi.

92 **D : Est-ce que tu arrives à mieux gérer ce type de situation depuis les séances ?**

93 Z : C'est évident, comme je l'ai déjà dit c'est depuis que j'ai rencontré la somato-
94 psychopédagogie que j'arrête de prendre des médicaments du moins des antidépresseurs et
95 des anxiolytiques. J'arrive mieux à identifier mon mal-être. À l'accepter. C'est comme si
96 j'osais le regarder en face. Une partie de moi fait confiance et ne panique plus.

97 **D : Tu commences à avoir d'autres voies de passage pour gérer ?**

98 Z : Oui, même qu'à un moment je me suis mise assise et j'ai fait mon mouvement de flexion
99 et extension. Dans un premier temps j'avais froid mais en faisant le mouvement la chaleur est
100 revenue et ça m'a bien soulagé mon mal de ventre et mon mal de dos. C'est ce qui est super

101 quand on vient ici, c'est que j'apprends toujours quelque chose qui peut me servir chez moi.
102 Comme là faire le mouvement, il faut dire que je le fais régulièrement et il me fait du bien. Je
103 commence à l'intégrer dans ma vie et le faire de plus en plus régulièrement. Ce coup-ci ça
104 m'avait permis de passer la nuit sans médicaments et ça m'a permis de me rendormir malgré
105 les préoccupations. Le lundi j'étais quand même fatiguée. Bon faut dire qu'à tout ça s'était
106 rajouté le stress du budget au boulot. C'est également une source de stress. C'est le dossier
107 difficile du moment, à la mairie.

108 **D : Je me souviens que l'année dernière c'était une source de stress intense.**

109 Z : Mais c'est vrai, c'est du souci quand même, mais depuis l'année dernière, je trouve que je
110 sais prendre du recul. Si tu ne me l'avais pas fait remarquer, je ne m'en souvenais même plus.
111 En fait j'ai l'impression que je ne me rends pas compte de l'ampleur du changement chez
112 moi. Heureusement que tu as une bonne mémoire et que souvent tu me rappelles des choses,
113 ça me permet d'en prendre conscience et de réaliser le travail qu'on fait ensemble. C'est
114 énorme. Dimanche j'étais invité dans ma famille de cœur, les B., tu sais, c'est celle qui a
115 recueilli les dernières paroles de ma mère qui me les a transmises, je lui en suis éternellement
116 reconnaissante, bref, qui fêtaient leurs noces d'or, c'est super non ?

117 **D : Oui**

118 Z : Quand je pense qu'il y a de moins en moins de gens qui arrivent à rester mariés aussi
119 longtemps. Leurs deux filles L. et S. me considèrent comme leur sœur. Enfin disons que l'aîné
120 S., ne m'a jamais accepté. Elle m'a bien fait sentir que je n'étais pas la fille de la maison. Je
121 lui ai répondu que je sais quelle est la fille de la maison et qu'en aucun cas je tiens à prendre
122 sa place. J'étais étonnée avec quelle assurance je lui ai répondu, j'étais très calme et posée,
123 sans plus. Ça s'est fait naturellement. Alors qu'avant je n'aurais pas pu résister à lui lancer
124 une pique et me mettre en colère ou plutôt je crois que ça m'aurait fait mal. C'est uniquement
125 deux jours plus tard lorsque j'en ai parlé avec É. que je me suis rendue compte que finalement
126 ça ne m'a pas plus touché que ça.

127 **D : Ton mal de ventre et tes douleurs lombaires sont passées ou pas ?**

128 Z : Oui c'est passé. C'était là qu'était le soulagement que je te décrivais plus haut. Le nœud
129 au niveau du ventre a disparu. Psychologiquement, c'est plus clair pour moi. Le fait d'avoir
130 pu te parler de ce qui me préoccupait au moment où c'est arrivé dans ma tête, me clarifie les
131 choses et me fait prendre conscience de ma façon de réagir, d'être affectée ou non par les
132 événements et de lâcher prise, passer à autre chose. À propos de clarté à un moment donné de
133 la séance j'ai ouvert les yeux pour voir s'il y avait du soleil dehors car c'était vraiment très
134 lumineux à l'intérieur de moi et je ne savais pas si ça venait de dehors ou de dedans.

135 **D : Et en fait ?**

136 Z : Rire. Ça vient de dedans car dehors il fait vraiment noir. Ça n'a pas changé depuis je suis
137 arrivée. Rire. Bref je me sens très lumineuse. J'en prends encore plus conscience maintenant
138 que je te l'ai dit. En même temps c'est très clair dans ma tête aussi. Je suis dégagée de mes
139 soucis. C'est vraiment incroyable je n'ai pas du tout l'impression que la séance a duré une
140 heure, c'est hallucinant comme le temps passe vite. Bon, un moment j'avais l'impression
141 d'être en suspens alors c'est aussi bizarre comme sensation pendant un laps de temps la
142 conscience n'a pas participé. C'est comme si j'étais moins présente en même temps je ne
143 dormais pas, je sais que je suis relâchée, j'étais moins présente avec toi, mais j'étais bien, tout
144 à coup j'avais cette lumière et c'est comme si ça m'avait réveillé j'étais de nouveau présente.
145 À part ça, j'ai eu des frissons, de la chaleur, du bien-être.

146 **D : Tu te souviens à quel moment ?**

147 Z : Quand tu étais à la tête, quand tu m'avais pris la mâchoire et ça décoincant pas mal de
148 choses. Je sentais que ça allait jusqu'au niveau du ventre et que ça libérait des tensions. Ça
149 allait de plus en plus profond et c'est là où j'ai eu mon moment d'absence. Ensuite niveau du
150 cou j'ai senti que tu avais plus de mal du côté droit. Les frissons c'était vers la fin. Ça m'a

151 parcouru tout le corps de haut en bas. J'ai bien aimé lorsque mes bras se sont relâchés, je
152 n'avais pas conscience de leurs tensions, sauf pour le droit car ça fait un moment que je le
153 sentais un peu douloureux. Pendant que tu étais au bras je réalisais que les douleurs venaient
154 parce que je dors mal, j'ai des mauvaises postures.

155 **D : Comment tu sais que tes douleurs sont liées à ta mauvaise posture quand tu dors ?**

156 Z : Et bien parce que quand tu étais à ce bras, je me suis vu quand je dors, c'est comme si dès
157 que tu m'as touché le bras, une image est venue et je savais que c'était lié à ma mauvaise
158 posture. (Silence). Je vais faire attention à ma position ce soir. C'était encore différent par
159 rapport à la dernière séance. Je suis en paix avec mes pensées et avec moi-même. Je me sens
160 solide et ancrée. J'ai confiance en moi. J'ai l'impression que je suis plus droite qu'avant.

161 **D : Tu as l'impression d'être ré-axée ?**

162 Z : Oui tout à fait. Droite mais souple, pas rigide et ouverte. Ce qui est nouveau aussi est que
163 je n'ai pas cette sensation de fatigue après la séance où il faut que je récupère après comme
164 avant. Ces deux dernières séances j'ai la pêche en sortant. Je respire profondément la cage
165 thoracique est libérée. J'ai plus d'espace, de volume et surtout une forme d'assurance très
166 grande. Je me sens en paix. Je suis là, présente. Le fait que tu me poses des questions m'aide
167 beaucoup. J'apprends à mettre des mots sur des sensations, à dire les choses et en même
168 temps j'en prends conscience et souvent pendant que je te dis une chose, je comprends aussi
169 des choses. Si on n'avait pas eu cet entretien, je n'aurais pas mis le doigt sur tous les bienfaits
170 de cette séance. L'impact de la séance est plus fort. Ça permet d'incarner. De rendre plus
171 vivant ce qui s'est passé, de lui donner une réalité.

172

173 **D : Est-ce que je peux encore te poser quelques questions par rapport à ma recherche ?**

174 Z : Oui avec plaisir.

175 **D : Si tu avais rapidement un bilan à faire des trois dernières séances que dirais-tu ?**

176 Z : Je te dirai que mon corps n'est pas seulement souffrance et douleurs, eczéma, c'est
177 également un lieu de bien-être, de plénitude, de paix. Je rencontre mon corps différemment,
178 comme un allié. Par moments je ressens même du bonheur. Un pétilllement dans le corps et la
179 tête. Avant j'étais anesthésiée, par les médicaments déjà, et d'autre part je ne percevais que de
180 la douleur. J'apprends à mieux me ressentir, j'ai appris que même si on a des moments
181 d'angoisse ça fait partie de la vie et en repensant à tous ces moments de bien-être qu'on a
182 vécu on peut juguler l'angoisse. Elle n'a plus la même valeur. Il n'y a pas que l'angoisse. Les
183 moments agréables sont de plus en plus nombreux, contrairement à avant. Maintenant
184 j'apprécie la vie. Des fois je suis contente de ressentir des moments d'angoisse, car après je
185 me ressens encore plus vivante et surtout j'apprécie. Je goûte la vie. Je ne suis plus un zombi,
186 je suis là pour ressentir. Je suis fière en plus de pouvoir gérer mes moments d'angoisse sans
187 l'aide de médicaments. Je gagne en autonomie et j'en suis consciente. Autonomie sur un plan
188 matériel, psychique aussi. Je viens de me souvenir qu'un moment, j'étais dans mon bain et je
189 commençais à avoir cette angoisse qui remontait, des sueurs, des palpitations, des difficultés à
190 respirer. Et là je me suis dit mais c'est quoi cette histoire, tu es là dans ton bain profites en
191 pour te relaxer, penses au bien-être du petit nuage que tu avais senti la dernière fois et
192 immédiatement au lieu de partir dans mon angoisse je suis restée en contact avec mes
193 sensations, présente à moi-même, et très rapidement mon angoisse a cessé. Cette séance là a
194 servi de bouée. D'ancrage aussi car j'ai tout de suite retrouvé ces sensations qui étaient une
195 réalité vécue. Je me sens de plus en plus stable, solide, bien. J'ai beaucoup plus confiance en
196 moi et dans la vie.

197 **D : Si tu devais recommander la somato-psychopédagogie à quelqu'un de son entourage,**
198 **quels points mettrais-tu en avant ?**

199 Z : Que c'est une méthode super pour apprendre à mieux se ressentir, à aller de l'avant dans la
200 vie et en même temps efficace sur les problèmes physiques.

- 201 D : C'est quoi pour toi un problème physique sur lesquels la somato-psycho-pédagogie
202 pourrait être efficace ?
- 203 Z : Sur tout, par exemple comme moi après l'accident les douleurs physiques que j'avais ont
204 disparues après la séance. Les contractures, les maux de dos, à ce propos je repense à ma
205 hernie discale, j'avais presque oublié. J'avais déjà pris rendez-vous pour me faire opérer et je
206 me souviens que tu m'as proposé une séance avant l'opération et en définitif je n'ai pas eu
207 besoin de me faire opérer car la douleur a disparu, le chirurgien n'en revenait pas. C'est vrai
208 que j'aurais tendance à te recommander pour des problèmes plus psychologiques et en même
209 temps le docteur P. m'avait envoyé chez toi pour des problèmes d'eczéma. Venir chez toi est
210 avant toute une démarche qui demande un esprit ouvert et une volonté de s'en sortir.
- 211 D : En quoi consiste cette démarche ?
- 212 Z : C'est un processus qui prend du temps pour apprendre à se connaître à travers ses
213 sensations corporelles. C'est aussi les comprendre et savoir les utiliser au quotidien. C'est
214 apprendre à prendre soin de soi.
- 215 D : Qu'est-ce qui te plaît dans la somato-psycho-pédagogie ?
- 216 Z : C'est une méthode douce, très agréable qui en même temps fait grandir et aimer la vie et
217 soi et les autres. C'est super !
- 218 D : Au-delà de la technique, quelle est selon toi la place de la personne qui pratique, quel est
219 son rôle ?
- 220 Z : Tu a un rôle très important pour moi. Tu es une personne de référence, quand j'ai un
221 problème je peux t'en parler, de confiance, tu me connais, me respecte. Je dirais même que tu
222 es devenue une amie pour moi, une confidente. Je sais que je peux compter sur toi à n'importe
223 quel moment. Je me sens soutenue.
- 224 D : Irais-tu facilement consulter une autre praticienne en somato-psycho-pédagogie ? Si oui
225 pour quoi ? Si non pourquoi ?
- 226 Z : Facilement bien sûr que non, ça c'est sur, maintenant si vraiment tu ne peux pas et que j'ai
227 un gros problème, je veux bien aller chez quelqu'un tu me recommandes le temps que tu es
228 indisponible.
- 229 D : as-tu des choses à rajouter ?
- 230 E : Plus je travaille sur la connaissance de mon corps, de son ressenti, plus je vois les effets
231 dans ma vie aussi. Je m'occupe différemment de mon corps, j'essaye d'être plus douce avec
232 lui, je ne me tape plus le visage, je me maquille un peu, j'apprends à m'aimer, me faire du
233 bien. Je ne me laisse plus envahir par mon chef ou mes amies, mes rapports avec mon ex-mari
234 s'améliorent parce que je deviens plus ouverte, moins sur la défensive.
- 235

