

Retour(s) de travail d'un trio

Saint-Eble 2011.

Armelle Balas, Claudine Martinez

Invitation au voyage à trois

Encore une fois, le travail réalisé à Saint-Eble me paraît riche et prometteur. Voici donc un premier travail réalisé à quatre mains¹¹ sur une partie du travail de notre trio (Armelle, Claudine et Fabien) de cette université d'été de ce dernier mois d'août. Nous vous livrons quelques unes de nos avancées, de nos tentatives et de nos questions en nous appuyant sur des extraits des entretiens enregistrés, afin de les partager avec le GREX et de faire avancer notre réflexion.

Nous avons voulu écrire très vite, pour rester bien connecté à cette université d'été, même si nous avons le sentiment d'un travail inachevé, de n'avoir pas encore exploité tous les thèmes. Il est sûr que nous éprouvons le besoin d'aller plus loin à cette date. Mais, la présentation au GREX nous aidera à poursuivre notre réflexion. A l'issue de cette première écriture, nous formulons des questions qui peuvent nous donner des orientations de travail. Mais tout celui-ci reste à faire.

*

L'objectif de recueils de l'université d'été 2011.

Tout commence pour moi par la proposition introductive de Pierre, lundi après-midi. Si je reprends mes notes, il s'agit de rendre accessible à la description *le préverbal* (et même avant le préverbal, ce qui apparaît déjà quoique sans mots, et que l'on peut qualifier de sémiotisé) qui précède par exemple, une prise de décision et de le décrire. Accéder à ce qui précède et sous-tend notre pensée intelligente qu'est notre activité cognitive. Tous les « *petits trucs* », tous les *matériaux ante-prédicatifs*¹², *non loquaces* (cf. Piguët). Par exemple, l'endroit où la décision se travaille et où je me détermine. C'est le lieu du sens corporel. Quand je fais attention, où se situe mon centre attentionnel ? Le pré verbal peut s'approcher du sens corporel¹³ du focusing,

¹¹ Claudine et Armelle car hélas Fabien est trop accaparé par sa rentrée.

¹² Antérieurs à toute mise en mots (P. Vermersch, Conscience directe et conscience réfléchie, 2000).

¹³ Sens corporel (<http://www.focusing-europefrancophone.org/web/cms/lexique>)

Il s'agit d'une impression le plus souvent vague au départ qui accompagne les situations que nous vivons. En y portant attention, cette impression se définit et se précise, pouvant nous donner des informations utiles sur ce que nous vivons.

« Sens corporel » est la traduction de « felt sense » ou « bodily felt sense ». On pourrait encore le nommer sens expérientiel ou ressenti corporel. En français, le mot impression* rend la dimension vague du sens corporel à son début.

* impression : « forme de connaissance élémentaire, immédiate et vague que l'on a d'un être, d'un objet, d'un événement » (définition du Robert)

« Le sens corporel est la sensation globale et vague qui se rapporte à l'ensemble de la situation. » (Gendlin in Focusing) Le sens corporel est la dimension observable de l' *experiencing*, il est concrètement ressenti par le corps.

Par l'attention qu'on lui porte, il devient possible de le situer précisément dans l'espace corporel et de le décrire en termes précis, souvent imagés. En restant à son écoute, de nouvelles informations vont émerger qui donneront à la personne une nouvelle compréhension de la situation et de nouvelles pistes.

Il constitue un repère fondamental (repérage interne) dans la démarche du focusing en tant que référent direct. S'y référer permet une constante évaluation de sa propre manière de vivre les situations. Il entre comme donnée de base dans le processus d'évaluation interne.

des « pensées fugaces », des pensées « secondaires »¹⁴, ou encore co-occurentes (qui se déroulent généralement de manière discrète, en même temps que le courant de pensée principal).

Une autre raison pour explorer ce thème est d'approcher les co-identités de façon indirecte. Par exemple, décrire ce qui se passe et ce que fait un A pour se dissocier et positionner un « observateur¹⁵ » (témoin, co-identité, ...). Ce qui est à décrire sont des précurseurs, « nichés dans des zones très fines » (cf. Richir). Il ne s'agit pas nécessairement de quelque chose de très bref, de très « micro », mais il s'agit de « gammes » très fines et peu accessibles. Pour cela, il faut vraiment se tourner vers soi-même avec une qualité et une direction d'attention inhabituelle.

L'intérêt est de connaître « comment on fait », à partir de nos descriptions psychophénoménologiques, pour clarifier comment aider quelqu'un à le faire, dans des contextes professionnels qui le nécessiteraient (debriefing, recherche, aide à l'apprentissage, aide au changement, accompagnements divers, ...). Quel que soit notre métier, une part de notre activité vise à aider l'autre à prendre conscience. Comment l'aider à accéder à ces zones pré verbales qui contribuent pour une grande part à sa manière d'agir et de réagir professionnellement ou dans sa vie privée ?

Nous avons donc pendant trois jours pris appui sur nos expériences réelles, pour approcher notre pré verbal afin d'en faire un nouvel objet d'étude. Nous en sommes capables mais n'avons pas encore les outils de description adéquats. Comment allons nous les attrapper ? Comment allons nous les décrire ? Il nous faut développer aussi nos capacités de discrimination et opérer une création catégorielle. Nous disposons déjà de quelques catégories descriptives : le sens corporel, les secondaires, le déplacement du centre attentionnel, le déplacement des zones perceptuelles¹⁶.

L'expérience que j'ai choisie de décrire (Armelle), quand j'ai été interviewée, a été le moment de prise de décision où j'ai proposé d'animer les échanges conceptuels du début de l'après-midi de lundi (1^{er} après-midi du séminaire) au moment où Pierre a demandé qui voulait les animer ; moment qui a duré à peine plus longtemps que la formulation de la question de Pierre « Qui veut prendre en charge l'animation ? »

Donc mon vécu V1 devient un prétexte pour s'entraîner à rechercher l'accès au non verbal de cette prise de décision dans un entretien ultérieur qui sera un V2. C'est ce qui fait la suite de ces développements.

En fait j'ai été interviewée deux fois pour décrire ce moment.

- La première fois (V2-1), le lundi en fin d'après-midi, par une explicitation traditionnelle conduite par Fabien, avec maintien en prise sur les étapes de ce minuscule moment. Nous laissons cet entretien de côté pour l'instant.

- La seconde fois (V2-2), mercredi en fin d'après-midi par Claudine, en mettant en place des témoins (des co-identités, le terme le plus approprié reste à trouver aujourd'hui¹⁷) qui visaient à accéder à des données sur un sens corporel dans un moment très bref du V1 de la prise de décision, restées inaccessibles dans le premier V2, par l'explicitation classique (sans témoin).

Le V3 (entretien sur ce qui s'est passé dans le vécu du V2-2) restait à réaliser, si nous voulions savoir comment j'avais installé ces témoins, comment B m'avait aidée à le faire, quelles relations « Armelle1 » a entretenues avec chacune de ses « Armelle ». ... J'ai réalisé en partie

¹⁴ Voir les exercices proposés par Avra Honey-Smith sur la liste source et les secondaires

¹⁵ Concernant la mise en place d'un témoin, voir les articles de 2010 dans *Explicititer* sur l'entraînement des A, lors des ateliers.

¹⁶ Cf. le texte "aligner les positions perceptives, une nouvelle distinction en PNL", de Connirae et Tamara ANDREAS dans le n°3 de "collection Texte" GREX de mars 1995.

¹⁷ Durant le séminaire nous avons utilisé le terme de "dissociation" sous l'impulsion de Pierre, qui en tous cas pour moi, me convient mieux.

ce V3 (voir chapitre C) en septembre chez moi, ce qui m'a permis de retrouver comment j'ai fonctionné en V2-2, avec mes témoins.

A) Des données recueillies

A.a. Illustration de la mise en place et du fonctionnement des deux positions dissociées avec Armelle (extraits de l'entretien).

Le fait d'avoir enregistré ces entretiens nous permet d'accéder aux verbalisations telles qu'elles se sont déroulées et d'y trouver des éclairages à certaines de nos questions à l'issue de l'Université d'été. Voici donc des extraits du V2-2 où Claudine conduit l'entretien et s'essaie avec l'aide d'Armelle elle-même, à mettre en place et à faire fonctionner deux positions dissociées A2 et A3, alors que Fabien est en observation. En plus de ce recueil, Armelle souhaitait expérimenter la mise en place d'un témoin, qu'elle n'avait encore jamais vécue.

Je (Claudine) choisis ces premiers extraits, pour faire ressortir l'adressage à ces deux positions dissociées dans le déroulement de l'entretien, et donc je laisse le contenu que cela amène.

C 1 : ...reste avec ça et je te propose de demander à une autre Armelle de se mettre quelque part pour qu'elle te voit...

A 2 : elle a déjà commencé à bosser. Elle est là. Elle me dit "tu devrais aller voir le sens corporel que tu as, à ce moment là, juste quand ça arrive... avant qu'il y ait ça" (geste). Je retrouve la petite virgule avec... Est-ce que j'y vais ? Ça a cette couleur là; c'est blanc, c'est vivant...

Puis suit la description du sens corporel de ce moment de V1.

Un peu plus loin :

C 3 : est-ce que je peux te demander de te tourner vers A2, si c'est possible... de te retourner vers A2 (qui est à sa gauche, à peu près 2 mètres, légèrement en arrière), c'est possible ? (oui) et de lui demander si elle a autre chose à te dire, qu'elle pourrait voir, elle, de là où elle est ?

A 4 : j'ai envie de lui proposer de me parler d'Armelle en "elle", qu'est-ce qu'elle perçoit d'autre ?..... Mais pas de l'extérieur.... de l'intérieur.

C 5 comme tu veux!

A 6 : alors, ce qu'elle perçoit d'autre Armelle.... c'est....autre chose qui me revient.... Je vais laisser la place à Armelle. Elle perçoit une espèce de....

C 7 : hum, hum

A 8 : j'ai envie de lui demander.... Qu'est-ce que c'est, cette chose là qu'elle perçoit ? // Alors cette Armelle (V1) perçoit quelque chose qu'A2 n'est pas capable de lui décrire, (mais peut-être faudra t'il une A3 ?) ...qui est une auto satisfaction, mais ce mot ne me convient pas...

C 9 : ...elle perçoit quelque chose...

A 10 : ... qui est de l'ordre "suis assez contente de ça!"

C 11 : oui, mais justement, peut-être peux-tu remercier A2 là de ce qu'elle a fait avec toi et puis proposer à A3 qui va se mettre plus loin, qui pourrait vous voir toutes les deux et qui pourrait percevoir ce qui se passe pour A1 quand elle est là-bas dans la galerie (lieu du V1) et qui se passe... ce qui se passe là, pour elle ? Est-ce qu'il y a quelque chose d'autre ? A2 lui a dit qu'il y avait quelque chose d'autre, mais elle ne sait pas encore bien comment c'est! Donc qu'est-ce que A3 peut dire de ça ? Peut-être que là où elle est, elle le voit mieux, elle le perçoit mieux ?

A 12 : alors, ce que j'ai envie de faire, c'est de la mettre pour qu'elle soit capable de voir le V1 et le V2 en même temps.... la mettre sur le toit, un peu là-haut... Je lui demanderais qu'est-ce qu'elle peut dire de ce qu'elle voit à propos de ce qu'Armelle ressent à ce moment là.... soit en sens corporel, soit en ?.... soit en autre chose...?

C 13 : voilà!

Suit un long silence

C : oui!

//

A 14 : c'est possible.... indicible....

C 15 : est-ce que tu la vois cette A3 ?

A 16 : oui, elle s'est assise sur le faîte du toit (en riant) et elle scrute des deux côtés, elle tourne la tête. Elle se dit "qu'est-ce que je peux faire de ça ? Je ne vois rien" et elle se dit aussi " que l'Armelle d'ici ne lâche pas!"

C 17 : Alors, on va demander à A1, si elle peut lâcher momentanément pour écouter l'A3 qui s'est juchée là-haut sur le toit. Qu'elle voudrait bien lui dire quelque chose, que ce n'est pas facile, elle scrute... elle scrute et... laisse là, laisse lui le temps de voir, de percevoir ce qui lui apparaît tout doucement là!

A 18 (pousse un très gros soupir) un peu comme s'il fallait que je m'endorme!

Et là, Armelle s'enfonce dans son fauteuil, en s'avachissant, ferme les yeux et fait silence.

C 19 : un peu comme s'il fallait que tu t'endormes!.....// laisse là faire... laisse là.... juste avec l'intention d'écouter//

Alors, A3, est-ce que tu peux aider A1, celle qui lâche, qui est en train de t'écouter.... qu'est-ce que tu peux lui dire à Armelle là, ce que A2 a commencé à percevoir mais qu'elle n'a pas su décrire? Il y avait quelque chose d'autre, c'est quoi ?

A 20 : là, c'est de l'ordre de l'émotion...

C 21 : ...de l'ordre de l'émotion...

A 22 : de l'émotion positive.... hum.... à propos de soi ...(Répète plus bas) : émotion positive... c'est quelque chose à propos de soi...

C 23 : oui, O.K. A3 !.... Continue !...

A 24 : c'est quelque chose de positif à propos de soi. Peut-être que je pourrais décrire d'abord le sens avant d'aller mettre les mots.... oui, donc heu....

C 25 : hum hum....

A 26 : alors c'est... (elle parle très très bas) ...pour elle...

C 27 : comment c'est là ?

A 28 : y a quelque chose qui vient pour A3, c'est Y a la chaleur...

C 29 : y a de la chaleur...

A 30 : qui pour l'instant se trouve dans les pieds d'Armelle

C 31 (très bas): y a de la chaleur.... qui se trouve dans les pieds d'Armelle

A 32: et puis une sorte d'ancrage. C'est comme si les pieds étaient ancrés, chauds...

C 33 : répète...et O.K. qu'est-ce qu'elle voit encore d'autre ou qu'est-ce qu'elle perçoit?

A 34 (voix encore plus neutre et tranquille) : hum, hum (ton de l'acquiescement)... elle perçoit aussi un remplissement du corps d'Armelle... comme s'il était plein

C 35 : ... comme s'il était plein et elle peut dire comment il est plein ?

A 36 : alors, il est plein comme quelque chose de léger

C 37 (toujours en écho): quelque chose de léger... et quoi encore ?

A 38 : quelque chose de coloré, orangé, soleil couchant...

C 39 : O.K. continue...

///

C 41 : est-ce que A3, tu peux encore voir d'autres choses ... ou plus de cette chose là ?

A 42 Et.... C'est comme si c'était.... Ça s'arrêtait à la tête, c'est-à-dire que la tête n'est pas dans la même matière ! Hum, elle est plus dans les tons blancs (c : hum, hum) peut-être se rapprochant plus du métal qui est là (C : hum.... O.K....), hum un peu comme s'il y avait une part de l'émotion qui remplit le corps sauf la tête qui reste pensante un peu.... (C : voilà) et

puis 'autre lecture qui me vient tout de suite et là, je fais comme au focusing, je laisse dire puisque ça se dit, c'est peut-être que la tête ne s'autorise pas trop à accepter....

C 43 : ... à accepter ce qui se passe dans le corps ?

A 44 : ou à le regarder... Voilà

C 45 : ...respecter l'écart..

A 46 : c'est pas son affaire... (change de ton), Oui ! C'est pas son affaire... C'est pas une affaire de tête

C 47 : Y a cette émotion qui vient, qui reste dans le corps...

A 48 : Oui ! C'est une émotion qui effectivement est colorée, chaude, orangé.... Qui remplit tout le corps, qui le gère.... Oui, du coup A3 a bien envie de dire à A1 : « laisse aller jusqu'à la tête...(c : hum hum) ...et ça se fait

C 49 : ...et ça se fait (très doucement) et la chaleur gagne la tête ?

A 50 : oui

C 51 : et maintenant ?

A 52 : C'est une chaleur très très douce, c'est pas chaud, chaud, chaud, c'est là température du corps, c'est là ! et là, il a suffit qu'A3 dise « laisse faire ».. pour que l'A1..... laisses venir ce truc là dans la tête....

C :53 peut-être qu'elle peut voir autre chose que cette émotion, que tout ce qui a été décrit ? Est-ce qu'il y a autre chose A3 ?

A 54 : je ne sais pas, mais ce que je sens, c'est que là maintenant, ici, j'ai la chaleur qui monte depuis mes mains... qui monte... et je me dis que c'est un signe pour moi qu'il suffit que je laisse faire ça.... juste laisser monter

C 55 : Laisse monter...

A 56 : hum, hum...

/// A est très absorbée, C l'observe, écoute son silence

C 57 : je crois que tu peux rester avec ça ?

A 58 : je vais pouvoir revenir avec vous.... C'est bon, de goûter...

C 59 : prends le temps....

A.b. Exemple de description d'un sens corporel obtenu avec une dissociation

Je dégage et regroupe ci après, les données obtenues dans l'entretien concernant le sens corporel d'Armelle en V1 juste avant qu'elle dise dans le groupe « j'y vais, je prends ». Cela nous a étonnés qu'elle puisse accéder au sens corporel, présent en V1, qui a donc précédé cette parole .

Ces données sont venues avec la mise en place de A2 (malgré ce qu'Armelle en dit en auto explicitation après coup) et aussi de A3 pour ce qui était là, mais plus difficile à discriminer à savoir une émotion.

- Voilà ce qui vient avec la tentative de mise en place de A2 (sans avoir le temps de le vérifier, il semblerait que cette description entre dans le détail d'éléments déjà abordés en V2-1):
“ je retrouve la petite virgule. C'est blanc, c'est vivant. Je la vois grandir, grossir au bout et ça, c'est le “est-ce que j'y vais ?” Ce n'est pas une virgule, c'est une goutte d'eau qui éclabousse, juste une. Elle est un peu comme si c'était un plastique blanc comme les dérives de bateaux; la même texture, blanc, c'est vivant, ce n'est pas figé dans le plastique. Là, ça se fige.

Il y a autre chose, ce mouvement (elle montre avec sa main un mouvement descendant au centre de son corps jusqu'à son ventre). Ca descend, ça a du poids et ça se pose là et comme si cela se calait, espèce de base stable, couleur métallique, lisse, brillante.

Quelque chose de moelleux se pose au dessus, couleur chair, c'est vivant. Je ne peux les séparer. C'est un peu comme des viscères, pas de la chair, comme si je faisais une culture

d'organes.... qui entoure sur le dessus et enrobe les arrêtes, comme si cette chose là pouvait grandir! Ca m'installe dans cette identité d'animatrice. Ca me pose et la petite goutte est juste au moment où je me pose la question, puis n'est plus là.

Quand je dis : "j'y vais", une flèche sort de là (au dessus des deux choses), pas de la même texture. Elle est virtuelle. Autant le reste est palpable, autant ça, c'est comme un dessin qui est en trois dimensions, large comme ça (montre avec ses mains), pas transparente, couleur papier, pas plate, elle est en trois dimensions. Elle sort de quelque chose et s'étend vers le groupe qui est là dans la mezzanine. Elle s'estompe. Je ne pourrais pas la faire partir, elle est là! C'est mon expérience. .

- Voici ensuite, ce qui est venue avec la mise en place de A3, perçu mais non mise en mots avec A2 :

"C'est de l'ordre de l'émotion... de l'émotion positive, à propos de soi. Y a de la chaleur... qui se trouve dans les pieds d'Armelle, puis une sorte d'ancrage, comme si les pieds étaient ancrés, chauds. Il y a aussi un remplissement du corps, comme s'il était plein. Plein de quelque chose de léger, quelque chose de coloré, orangé, soleil couchant, comme si cela s'arrêtait à la tête. La tête n'est pas dans la même matière. Elle est plus dans les tons blancs, peut-être se rapprochant un peu du métal qui est là! Comme si une part de l'émotion remplit le corps sauf la tête qui reste pensante.

Puis (effets en V2-2, de ce que demande A3 à A1) la chaleur gagne la tête. Une chaleur très très douce, c'est pas chaud, chaud, chaud. C'est la température du corps."

Je comprends maintenant (Armelle, après le V3) que l'émotion "d'auto satisfaction" était présente en V1 sans conscience. L'accompagnement de Fabien, en V2-1, me le rend conscient. En V2-2, je prends conscience qu'il y a une différence de "matériaux" entre mon corps et ma tête et cela prend tout de suite sens, autour de la légitimité à s'autoriser ce genre de pensée positive à l'égard de soi (auto-satisfaction) et A1, sur l'injonction de A3, le fait en V2-2. Cette tête pensante qui ne laisse pas monter l'émotion jusqu'à la conscience, en V1, serait-elle une "secondaire" sensorielle ?

B) Les points d'avancement et les questions de notre groupe, présentés au grand groupe en fin de séminaire.

Ces points et ces questions concernent essentiellement l'usage du témoin (des positions dissociées) pour tenter d'accéder à des données pré verbales.

B.a. Dans l'entretien du mercredi après-midi, V2-2, j'ai « installé » deux témoins « Armelle2 » et « Armelle3¹⁸ ». Le dialogue entre A1 et A2 a permis de mettre en mots deux expériences significatives de ce que j'avais décrit en V2-1 comme étant « mon expérience ». En effet, en V2-1 j'évoquais « toute mon expérience » sous l'aspect d'une roche monolithique noire et brillante, à gauche de mon oreille gauche, sans accès à des contenus spécifiés de cette expérience, si ce n'est la vision des fenêtres d'une grande salle où se déroulent les séminaires à Paris. En V2-2, deux situations singulières qui m'avaient effleurée en V2-1, mais qui ne sont pas présentes en tant que telles en V1 se sont imposées lors de l'installation d'A2. La première évoque une situation difficile qui a été source d'apprentissage pour moi. La seconde représente une situation bien gérée bien que délicate. Elles viennent à A1 sous forme d'images de ces situations.

Ce qui nous a surpris, lors de notre synthèse de travail, c'est que je ne pouvais pas « intégrer » dans mon V1, ces deux expériences, telles qu'elles se sont présentées à A1, grâce à A2, en V2-2. **C'est comme si ces deux expériences concrètes n'étaient pas là en V1.** Cela nous a

¹⁸ « Armelle1 » est l'interviewée, « Armelle2 » et « Armelle3 » sont des « Armelle » que je place virtuellement dans un endroit de la pièce et à qui je demande de dire ce qu'elles perçoivent de la situation V1 ou V2. Je me propose de les appeler dans cet article A1, A2, A3, mon prénom facilitant l'association avec le A de l'interviewée.

interrogés sur la qualité de cette émergence. Ce qui est mis en mots est-il encore une description du V1, dans la mesure où ça n'est pas « reconnu » par A comme étant là en V1 ? Lors de la discussion qui a suivi dans le grand groupe, Pierre nous a suggéré qu'il pouvait manquer un temps d'installation de ces choses là (émergées en V2-2 grâce à A2 ou A3). **Comment des informations récupérées en position dissociée peuvent-elles être ré associées au V1 ?** Nous n'avons encore jamais fait cela !

L'auto explicitation m'en donne une autre lecture. En V2-1, j'avais pensé (mais non retrouvé par évocation) à ces deux situations, quand je cherchais à retrouver mon sens corporel de V1.

B.b Nous avons placé nos « témoins », Fabien, Claudine et moi à des moments différents : Fabien l'a spontanément placé dans son V1, Claudine et moi les avons placés dans notre V2. Il y aurait donc des « **témoins revenants** », placés a posteriori dans le V1, au cours du V2 et des « **témoins chroniqueurs** », dans le V2, mais qui auraient une place décalée qui permettrait de rendre compte de ce qui se passe pour A, en V1 et/ou en V2 et qui serait inaccessible pour A1, en V1 et V2.

Le travail, ici serait peut-être de vivre chacun les deux expériences d'un témoin revenant et d'un témoin chroniqueur et de décrire en V3 ce que les différents A font pour comparer les différences en termes de noème, de noèse et d'égo.

B.c La verbalisation d'un « autre Fabien », de « Claudine2 » et d'Armelle3 nous a semblé être possible parce qu'il y avait « **un laisser parler** », provoqué par la mise en scène d'une autre partie de nous qui « osait dire ». Ces autres parties parlent au-delà des tabous, des normes. Elles sont libérées des inhibitions que vit A1.

Le travail en V3, que nous verrons plus loin, m'a permis de me rendre compte que si la « mise en scène » de ces témoins a pu me paraître factice au début, cela ne l'était plus du tout à partir du moment où A1 « s'endort ». Ce que j'ai mis en mots dans ce contexte m'a semblé très « juste » et je n'aurais pas su y accéder sans cet « artifice ».

B.d. L'hypothèse d'un « laisser parler » est confortée par le fait qu'il a fallu que j' « endorme » mon A1 pour qu' A3 puisse recueillir et fournir des informations nouvelles. L'hypothèse serait que **je dois demander à mon cerveau « intelligent » de lâcher prise**, pour qu'une autre partie de mon cerveau se mette au travail, sans être bridée par ma « tête pensante », voire censurée par des croyances. Je retrouve dans ce geste quelque chose que je vis en focusing. Laisser parler, faire confiance à ce qui vient, parce que ça vient. Ne pas censurer ce qui vient, il en sort toujours **des informations « justes » et « neuves »** fraîches.

B.e. Dans les entretiens d'Armelle et de Fabien conduits tous les deux par Claudine et à ce niveau de description très intime dans la verbalisation des témoins, nous avons fonctionné en **attelages « serrés »**. C'est-à-dire qu'en ce qui me concerne, A1 témoignait régulièrement de ce dont elle avait besoin pour poursuivre cette verbalisation et rendait compte à B de ce qu'elle se faisait à elle-même en V2 et ce qui se passait pour elle en V2. Cela rendait l'accompagnement de B à la fois léger et efficace, car juste, là où A avait besoin d'accompagnement.

Dans l'entretien (V2-2), lors de longs silences, où A était totalement absorbée. C percevait l'importance de ces silences et qu'il se passait beaucoup de choses pour A. Elle lui manifestait sa présence et son attention (les hum hum etc...). Les réactions de A accompagnées de la description de ce qu'il se passait pour elle l'ont bien aidée (elle projette de décrire cela en auto-explicitation ultérieurement !) C'est ce que nous avons appelé « Attelage serré ».

Voici quelques exemples d'échanges entre A et B qui témoignent de cette "collaboration" dans l'avancée de cette mise en place des différents A (extraits de la retranscription faite par Claudine) :

1er exemple : A : "Tu m'emmènes parce que je ne sais pas où je vais ni ce que je cherche"...

C : "Alors je te propose tout simplement de te remettre juste-là, quand tu entends Pierre formuler sa demande,"

2ème exemple : A : Et alors.... un sens corporel ? J'aimerais voir comment cette chose là évolue"...

C la renvoie à son corps à ce moment là pour voir s'il y a autre chose et effectivement A repart en évocation et décrit longuement ce sens corporel.

3ème exemple, A (en parlant de A2) : ... "j'ai envie de lui proposer de me parler d'Armelle en "elle", qu'est-ce qu'elle perçoit d'autre ?"...

C : "comme tu veux..."

4ème exemple : A : "alors ce que j'ai envie de faire, c'est de la mettre pour qu'elle soit capable de voir le V1 et le V2 en même temps... La mettre sur le toit, un peu là haut... Je lui demanderais qu'est-ce qu'elle peut dire de ce qu'elle voit à propos de ce qu'Armelle ressent à ce moment là ... soit en sens corporel, soit en soit autre chose...?"

C : "voilà!..."

5ème exemple : A : "...elle est assise sur le faite du toit et elle scrute des deux côtés. Elle tourne la tête. Elle se dit : qu'est-ce que je peux faire de ça ? Je ne vois rien ! Et elle se dit aussi que peut-être l'A d'ici ne lâche pas !

C : "alors, on va demander à A1, si elle peut lâcher momentanément "etc...."

6ème exemple : A : "... du coup A3 a bien envie de dire à A1 : "laisse aller la tête..."

C : "hum, hum"

A : "et ça se fait!"

C : ... "et ça se fait... et la chaleur gagne la tête...."

B.f. La question qui précède semble très lié à un constat : cette recherche du pré verbal, par la description du sens corporel et par le biais des témoins (positions dissociées), semble rendre **A très perméable au relationnel qu'il entretient avec B, mais aussi avec C, observateur, donc partie prenante.** Et cela interagit sur l'accès au pré verbal et la description qui en est faite.

Mettre en mots et prendre conscience dans le groupe de choses non perceptibles, non intelligibles en situation étaient pour nous totalement inhabituel. Cela suppose d'abord que la personne s'approprie et accepte ce qui lui apparaît ainsi. Or ce trio de travail que nous avons vécu tout le séminaire était nouveau, même si deux sont des anciennes. Parler de son vécu est impliquant, mais nous en avons l'habitude ! Par contre que ces choses là viennent pas seulement pour soi, mais en même temps avec d'autres, c'est encore plus impliquant et porteur d'émotion. Ce « sens frais », neuf vient surprendre, étonner la personne qui le découvre. Du coup, cela demande au « B » et C encore plus d'attention, d'écoute de respect. Ce qui est ainsi livré resserre les liens qui se tissent dans le groupe. Il faut une confiance totale.

C) Suite de notre réflexion en septembre : moments d'auto-explicitation (Armelle) :

J'ai repris contact avec ces moments où j'ai "installé" ces témoins, par petites étapes d'auto explicitations . Je pense que ce que je retrouve donne des indications sur mes freins à le faire et ce qui m'a aidé à aller jusqu'à ce que je mette en mots de nouveau, par le biais de A3. Ces indications m'éclairent sur ce que les "A" ont à apprendre à faire pour mettre en place des témoins et comment les accompagner.

Au moment d'installer A2 (avant le début de l'enregistrement), A1 parle de A2 mais "elle n'y croit pas vraiment". Elle pense (sans mots) que ça reste A1 qui parle. Pourtant A1 cherche où placer cette A2. Elle la place dehors, derrière la vitre. Ce qui me revient de cette A2 c'est l'image d'une Armelle assise sur un fauteuil de jardin de St Eble, penchée en avant et l'oeil goguenard. En fait c'est un peu comme si A2 était une marionnette et A1 une ventriloque. Pour A1 c'est encore elle qui parle, mais elle "joue le jeu". Elle a envie de voir.

Ce qui revient à la mémoire d'A1 ce sont deux situations, constitutives de l' "Expérience d'animation" d'Armelle et qui l'ont effleurée durant le premier entretien conduit par Fabien précédemment, mais qui n'était pas "présentes" en V1, c'est à dire que A1 ne les "reconnaît pas comme présentes même de manière pré réfléchiées en V1. Ces situations n'ont existé dans la "conscience directe" d'Armelle que lors de l'entretien conduit par Fabien, et ne sont mises en mots que dans l'entretien conduit par Claudine, au moment où A2 est "installée".

A la réplique A2, c'est une sorte de dialogue intérieur pour A1, où A2 est comme l'intervieweuse de A1, qui la guide pour aller explorer plus à fond le sens corporel du V1. Dans la réplique A4, c'est Armelle qui propose à A2 de parler en "elle". A1 a en tête les exercices qu'elle a fait durant la formation d'auto explicitation et comme elle n'arrive pas à "être une autre", elle pense que cela peut l'aider de parler en "elle" : "qu'est-ce que A2 perçoit d'autre de A en V1 à propos de son sens corporel ?".

Dans les répliques de A6 à A10, A1 a le sentiment d'un subterfuge. Elle cherche à décrire plus finement le sens corporel de A en V1. En A8, elle constate que A2 ne peut pas réaliser ce qu'on attend d'elle parce que ce n'est qu'un leurre. Elle propose donc qu'une A3 serait peut-être plus efficace. Comment sait-elle que ça ne marche pas ? A1 est très (trop) présente au V2-2, à ses difficultés, à ses doutes et elle ne retrouve rien de plus que ce qu'elle a pu décrire dans l'entretien avec Fabien, qu'elle puisse mettre en mot. A1 est consciente qu'elle ne lâche pas.

Quand C11 propose de remercier A2, A1 a toujours ce sentiment qu'on est dans du théâtre, elle n'a pas besoin de cela, car A2 n'a pas vraiment existé. Mais elle l'accepte parce que ça fait partie du "jeu", de la "prescription".

En A12, A1 a en tête une remarque faite par Pierre lors d'une première mise en commun, qui soulignait le besoin de placer son témoin à distance, contrairement à ce que font les "débutants". Pour installer A3, elle a comme un regard (intérieur) sur la pièce où le travail s'effectue. Elle fait "voleter" A3 (sans représentation particulière, comme s'il n'y avait qu'un rayon qui se déplace) et le rayon aboutit au faîte du toit. Là A1 se représente A3, avec un corps, à califourchon sur le toit. Elle repense (et c'est ce qui la fait rire) à Sylvie et son témoin boudeur lors d'un St Eble précédent. Et elle se représente, de manière visuelle et spatiale, les "rayons" qui relient A3 à V1 et à V2-2. Et là, A1 dialogue avec cette A3, qui est bien "vivante" à la différence de A2, pour lui demander "ce qu'elle voit à propos de ...". *En écrivant ça, je me rends compte que je parle en style indirect et non en style direct ! Et c'est A1 qui parle de A2, et non le contraire ! Ce constat éclaire bien ce que A1 vit et dit dans la réplique A16 : le A3 ne fonctionne pas.* La relance de C17 guide A1 pour qu'elle donne la parole à A3, ce qu'elle n'a pas encore fait ! "Laisse-la, laisse lui le temps de voir ..."

A18 "un peu comme s'il fallait que je m'endorme" A1 a pleinement conscience qu'elle ne lâche pas, qu'il n'y a pas de véritable A3 autonome. Et qu'il faut qu'A1 se taise pour que A3 puisse jouer son rôle. Pendant que je "m'endors", je fais dans ma tête comme quand je veux faire une micro-sieste (quand je suis fatiguée en voiture) ; c'est-à-dire je ne cherche rien, je laisse aller. Et c'est là que A3 peut prendre son autonomie.

A partir de A20, *j'hésite encore maintenant, 23 septembre, à écrire que c'est A3 qui parle*, mais il y a une part de A1 qui se tait et écoute. Pourtant il y a encore une part de A1 qui regarde ce qui se passe en V2-2 et qui reste présente, "en veille". Il y a un début de lâcher prise de A1 qui tolère que A3 puisse "dire" en autonomie.

Ce lâcher prise permet de retrouver des informations sensorielles, sans mots du sens corporel du V1 à propos du sentiment “d’auto satisfaction” déjà retrouvé en V2-1.

La C41 ouvre l’accès à quelque chose que A3 n’avait pas encore vu et qu’elle décrit en A42, qui n’a pas été verbalisé en V2-1 et qui ressemble à des choses que je trouve en focusing : quelque chose de surprenant, “ça s’arrête à la tête, la tête n’est pas de la même matière”. Et cette mise en mots, comme en focusing, provoque immédiatement du sens “l’émotion qui remplit le corps sauf la tête ...” En A42, A1 laisse se dire ce qui se dit comme en focusing “je laisse dire, puisque ça se dit”. En A48, c’est A3 qui guide. En A 54, ce qui vient de se jouer pour A (A1+A3) provoque un sens corporel en V2-2 qu’elle laisse s’installer avec l’accompagnement de Claudine. A ce moment là, ce sens corporel est chargé de sens pour Armelle qu’elle n’a pas besoin de mettre en mots.

Analyse : Que m’apprend (Armelle) ce V3 dans lequel je décris mes freins, mes doutes et ce qui m’a aidé à retrouver des informations pleines de sens pour moi ?

Les facteurs qui freinent l’installation et l’autonomie de A2 :

- Le non lâcher prise de A1, à cause de la part rationnelle qui se méfie de “l’illusion” du “tour de passe passe”.
- La distance à laquelle A(n) est placée par rapport à A1 (A2 trop proche).
- L’adressage de B à A1 au lieu de s’adresser à A2.
- L’”installation” de A2 est trop rapide. Elle n’est pas faite jusqu’au bout (description de où elle en, ce que A1 en perçoit, ...). La question qui demeure, c’est qu’est-ce que B et A doivent faire pour qu’une partie dissociée soit vraiment fonctionnelle ?. A discuter au séminaire d’octobre !

Les facteurs qui favorisent l’autonomie de A3 :

- L’envie de le faire. Il y a une part de moi qui adhère, même si une bonne part de moi “n’y croit pas”.
- La mise à distance géographique de A3 et l’accompagnement de Claudine pour que A1 le fasse. Et ce que Pierre a dit dans la mise en commun précédente (placer les témoins à distance) m’encourage à positionner A3 plus loin.
- Le fait de faire taire A1, grâce à l’accompagnement de Claudine en C17 où C s’adresse directement à A3, alors que dans la relance C3 elle s’adressait à A1 en lui demandant de questionner A2.
- Le “laisser dire puisque ça se dit”. La pratique du focusing et la justesse de ce que j’y ai trouvé, font que je “reconnais un geste mental” en A42 qui conforte ma confiance dans ce qui se passe.

Il sera intéressant de discuter les différences dans la mise en place de chacune des dissociations A2 et A3 et dans les façons dont B a de les solliciter. Nous manquons de recul et d’expériences pour caractériser les effets ou “non effets” produits. D’autres témoignages des tentatives faites par les autres trios de l’université nous apporteront certainement des éléments. Nous savons déjà que nous n’avons pas tous fonctionné de la même façon dans notre groupe lors de la mise en place de parties dissociées. Nous disons : “à suivre...!”

En guise de conclusion

Nous avons conscience que cet article ne livre qu’un début de travail post université d’été. Se mêlent des données recueillies à St Eble, des commentaires actuels et des morceaux d’auto-explicitation pour Armelle, ce qui fait un ensemble peut-être pas très homogène. Nous avons voulu le démarrer et déclencher une première discussion lors du prochain séminaire parisien. Il donne un peu l’ambiance du travail qui fut celui de tous les trios (6) à St Eble cette année. Chacun a travaillé avec une grande autonomie à partir des grandes lignes tracées le premier après-midi. Certainement d’autres essais vont suivre pour accumuler toute la matière qui a émergé sur le thème avec les méthodes inventées dans chaque groupe.

Saint Eble 2011

Tous à égalité au pied du mur

Maryse Maurel

Cette année, j'avais l'intention de faire un compte-rendu bref et factuel, effrayée par l'ampleur de la tâche d'avoir à rendre compte d'un thème aussi difficile et de travaux aussi fins et variés. Juste un compte-rendu pour garder la trace dans nos archives de l'université d'été 2011. Mais Pierre a lu une première version, m'a relancée avec des questions, m'a conseillé de ne pas me retenir, de détailler certains points, d'inclure des opinions que j'avais formulées à Saint Eble et voilà le résultat. Pierre-André vient de m'offrir une métaphore poétique : plonger dans un grand fleuve de pensée et de travail pour repérer les courants porteurs, sonder les profondeurs pour bâtir des ponts, voir où l'on pourrait aménager des gués...

*Je tente, en ayant le sentiment que je manque encore de recul pour voir la situation dans son ensemble, j'ai du mal à choisir les mots, certains me paraissent encore flottants. Nous ajusterons et nous compléterons quand nous en discuterons au séminaire, puis nous attendrons la publication de vos contributions dans *Expliciter*.*

1. Introduction

Saint Eble 2011. Nous nous sommes retrouvés du lundi 22 août 14h au jeudi 25 août 16h pour l'Université d'été de Saint Eble. Nous étions 18, un certain nombre d'entre nous, et non des moindres, étaient absents. Presque la moitié venaient pour la première ou la deuxième fois.

Nous avons eu, comme partout en France, un temps de canicule, rendant parfois le travail difficile, surtout en fin de journée quand le soleil déversait sans retenue sa lumière brûlante sur le jardin et sur la véranda. Seule la grande salle, bien isolée maintenant, offrait une température supportable. Mais où sont les Saint Eble d'antan, frais et mouillés, avec chaussettes et polaires, où seul un travail intensif pouvait nous apporter un peu de chaleur ?

Mercredi après-midi, une mini tornade de pluie et de grêle a arraché beaucoup de branches d'arbres et a fait tomber un important câble électrique alimentant Saint Eble. La Bergerie a été privée d'électricité jusqu'à 22 heures le soir. Au camping, les tentes du village GREX ont tenu bon.

Le point multi-services, ex Tout Va Bien, fermé depuis deux ans, a été repris par un couple de savoyards et s'appelle maintenant Au Petit St Bernard avec la présence d'un vrai Saint Bernard (donc pas du tout petit, 100 kg ...) Nous avons pu y prendre tous les midis des repas légers et très bons, suggérés au patron par Pierre. Pour les soirées, lundi, ce fut le Pinocchio, mardi un pique-nique au bord de l'Allier à Chanteuges préparé par nos accompagnateurs préférés, André et Jean-Christophe, et mercredi soir, tempête oblige, un repas aux chandelles dans la Bergerie après l'orage. Avec une belle séance collective de chants polyphoniques.