

Mon expérience du stage d'auto explicitation

Joëlle Crozier

J'ai eu la chance de participer au stage d'auto explicitation qui a eu lieu en décembre dernier et je voudrais témoigner de ce que fut pour moi cet apprentissage. J'ai choisi de relater ici mon vécu des deux premiers jours où les difficultés mais aussi les découvertes furent importantes.

J'avais fait des tentatives d'auto explicitation auparavant, stylo en main ou bien devant l'ordinateur, mais cela n'avait pas donné grand-chose. Je « bloquais vite ». J'avais l'impression d'être submergée d'informations, que le flux d'écriture ne pouvait suivre, avec la peur de ne pas écrire assez vite pour saisir toutes ces informations. A ce moment là tout s'arrêtait, je n'avais plus accès à aucune information et je me décourageais. Et puis je me disais que de toute façon faire deux choses en même temps (évoquer et écrire) c'était bien trop difficile pour moi, moi qui regarde toujours mes doigts lorsque j'écris au clavier !

C'est ce qui ressortit au début du premier exercice que nous proposa Pierre Vermersch (une auto-explicitation d'un moment du trajet du matin) où dès le départ, écrire (sur le clavier d'ordinateur) en même temps qu'évoquer me gêna vraiment. Et puis je découvris que je me parlais à moi-même ce dont je n'avais pas vraiment conscience auparavant. Je vais, durant ce premier exercice, attendre un certain temps avant de décider d'écrire mes agacements (J1 et J2) et les relances que je me fais. Je vais tester une relance en « je »(R4) puis les autres relances seront en « tu » et du type « entretien d'explicitation ». Petit à petit je vais ainsi faire des progrès.

Voici mon premier texte :

En italique le vécu évoqué. R : les relances que je me suis faites. J : mes autres discours intérieurs

Ce matin j'arrive face à l'étalage du marché, je vois l'orange des fruits, la pancarte avec « 1,30 ». Je vois l'étalage avec les vêtements noirs, l'étiquette 10 euros. Je sens le poids de mon cartable, je suis touchée par les couleurs. Je retrouve ce qui s'était passé la dernière fois lorsque j'avais cherché mon chemin. Je retrouve le mouvement de mon corps sur la droite. Je sens...Je vois le mouvement d'une personne sur ma droite qui met des fruits dans un sac. Je retrouve l'envie de traverser ce marché. Je vois le portant avec les vêtements, l'envie de regarder plus, il y a quelqu'un qui déplace les cintres...

J1-Ça m'énerve, écrire m'empêche d'évoquer !

R1-Bon tu veux bien y retourner ? Tu es vraiment d'accord ?

Je suis là le corps tourné vers la droite, le poids de mon cartable, la personne qui remplit son sac...

J2-Ah s'il n'y avait pas les mots ce serait mieux !

R2-On y retourne? Allez !

Le corps tourné à droite, la personne qui remplit son sac, le portant, le pull noir...ce n'est pas un pull...

R3-ça ne fait rien

Les autres vêtements qui bougent légèrement sur le portant...la personne qui se tient devant...et moi là...

R4-Qu'est-ce qui se passe pour moi à ce moment là ?

J'ai envie de m'arrêter, de regarder, je vois le marché qui se prolonge...Je n'ai pas les mots pour décrire l'image...

R 5- ça ne fait rien, reste là, qu'est-ce qui revient encore ? Peut-être que quand tu vois tout ça et que tu as envie de traverser le marché tu entends quelque chose ou peut-être pas ? Tu sens quelque chose ? Ou peut-être pas ?

Mon col roulé, la sensation de mon manteau, la frustration de ne pas m'arrêter...

R6-Et si tu restes avec ça ? Qu'est-ce qui te vient ?

...

R7-On reprend tu veux ? Tu es vraiment d'accord ?

Le portant sur ma droite, la frustration... non ce n'est pas de la frustration, c'est juste une petite envie...

R8-Si tu restes avec ça quoi d'autre encore ?

C'est juste un « ça serait sympa de m'arrêter »

R9- Et qu'est-ce qui fait que tu ne t'es pas arrêtée ?

J'avais mieux à faire

R10-Si tu restes avec ce « mieux à faire »...

C'est une sensation au plexus...

R11-Cette sensation là tu es d'accord pour aller vérifier ?

Y a comme un v qui me vient qui part du plexus... une branche vers la gauche, une vers la droite... la gauche qui me tire vers la gauche... sensation agréable...

Une autre prise de conscience (et pas des moindres !) fut, après ce premier exercice, lorsque Pierre Vermersch me fit découvrir qu'auto expliciter ce n'était rien d'autre que m'aider moi-même à expliciter (et oui une évidence !) autrement dit utiliser mes compétences de questionneur EDE avec moi-même. Il suffisait donc de me rappeler que le flux de l'évocation peut toujours être ralenti, que les informations ne sont pas perdues, que l'on peut toujours revenir en évocation là où l'on a arrêté bref ce que j'essaie de faire passer auprès des stagiaires que je forme à l'EDE. Mais enfin comment n'y avais-je pas pensé plus tôt ! Je n'avais donc alors qu'à procéder avec moi-même comme je fais lorsque je questionne quelqu'un : être bienveillante, me laisser le temps, dédramatiser lorsque rien ne vient, passer le contrat de communication, négocier le contrat d'attelage, me rappeler que rien n'est perdu, qu'il suffit, en cas d'abondance d'informations, d'arrêter le flux de l'évocation pour reprendre ensuite. Et puis je pouvais arrêter l'évocation pour me relire, repérer les informations manquantes pour rediriger l'entretien.

Je commençai donc à mettre en pratique ces principes lorsque je me fixai comme objectif d'explorer d'autres couches du vécu du moment évoqué précédemment. Cela fut très difficile : difficultés à rester sur un moment et blocages (J3, J4, J6). J'ai donc essayé plusieurs types de relances pour débloquer la situation : dédramatiser(R13), m'arrêter(R16), me suggérer de prendre le temps (R12 ; R16 ; R24), passer le contrat (R16 ; R17), négocier le contrat d'attelage(R18) :

J'arrive devant le marché, les couleurs, je suis là avec mon cartable... Le poids du cartable... La tête tournée à droite...Je vois ce que je vois... Je sens cette personne qui met des fruits dans un sac, je vois le portant, j'ai envie de regarder...

R12-Attends, reste là avec cette sensation... Tu y es là ? Prends ton temps, retrouve tout ce que tu as décrit... Reste là... Juste avant ?

J3-Je bloque

R13-Ce n'est pas grave, qu'est-ce qui vient ?

Le cartable, le manteau, les vêtements qui bougent sur le portant...

R14-Qui tu es à ce moment là ?

Je suis Joëlle qui va au stage

R15-Et qu'est-ce qui est important pour toi à ce moment là ?

C'est que je vais apprendre quelque chose de nouveau

R16-Tu veux bien t'arrêter là sur ce moment là ? Prends le temps de vérifier

Je suis là avec cette sensation au plexus...

J4-J'ai du mal

R17-Ok ce n'est pas grave, tu es toujours d'accord pour continuer, ça t'intéresse ?

J5-Bof

R18-Qu'est-ce qui pourrait être intéressant pour toi de savoir alors dans cette situation ?

Qu'est-ce qui me tire si fort vers la gauche ?

R19-Bon ben on reprend. Tu es là avec tout ce que tu vois, cette sensation, ces 2 flèches, tu décides de partir à gauche, juste au moment où tu décides ça, peut-être tu t'es dit quelque chose peut-être pas...

Tiens ça serait sympa de m'arrêter...

R20-Attends tu es sûre d'être au bon moment ? Prends le temps de retrouver ce moment

J6-Je suis perdue !

A ce moment là je décide de relire mon texte, puis de me relancer. Mais la question tombe à plat, je dédramatise(R22) et je me fais une relance en « je »(R23) qui aboutit enfin :

R21-On retourne si tu veux bien au moment où tu t'es dit « tiens ça serait sympa de m'arrêter »...

Qu'est ce qui s'est passé juste après ?

J7-Non je crois que je vais trop vite

R22-Ce n'est pas grave. On y retourne ?

R23-Moment où je me suis dit ça, qu'est ce que je retrouve ?

Un petit bruit dans les oreilles...

R24-Oui un petit bruit dans les oreilles, prends le temps de l'écouter...

Ce n'est pas un petit bruit, c'est comme un souffle

R25-Et à ce moment là, quoi d'autre ?

Je tourne la tête

R26-Tu peux ralentir le mouvement ? Qu'est-ce qui se passe ?

Je vois la vitrine du café.

A ce stade du stage il s'est ensuite agi d'auto expliciter un moment de l'auto explicitation précédente. J'étais très intéressée. Peut-être allais-je savoir un peu mieux comment je m'y étais prise pour auto expliciter, cela allait pouvoir m'aider. C'était sans compter avec les découvertes qui allaient suivre et parasiter l'évocation. En effet : « Mes mains m'échappent, vais-je y arriver ? Ce n'est pas possible. Je ferme les yeux, je laisse mes mains faire, je les abandonne, je leur fais confiance, je me tourne vers mon intérieur. J'ouvre un œil pour vérifier. Il y a plein de fautes de frappe mais on peut comprendre quand même, je laisse de côté on verra plus tard. Je n'en reviens pas. »¹

Première prise de conscience : l'écriture au clavier de l'ordinateur n'était donc plus un problème, j'écrivais sans regarder le clavier! Deuxième prise de conscience : je fermais les yeux, alors que lorsque que quelqu'un m'accompagne en évocation j'ai les yeux ouverts. Bien sûr à chacune de ces prises de conscience je sortais de l'évocation et je « bloquais ». Il m'a fallu beaucoup de bienveillance envers moi-même pour passer ces caps empreints d'émotion et retourner en évocation.

Voici le texte écrit à ce moment du stage :

En italique le vécu (d'apprentie auto explicitatrice) évoqué. R' : les relances que je me suis faites. J' : mes autres discours intérieurs.

J'1-Je suis perturbée par le fait que je ferme les yeux

R'1-Ok... mets de côté

Je retrouve une respiration

R'2-Et après ? Peut-être que tu fais quelque chose, que tu te dis quelque chose...

Je me rassure, je me calme, c'est comme si je me disais « tu sais faire »... Une impression de flou

R'3-Ok prends le temps... C'est quoi ? Qu'est-ce qui te revient ?

Le bruit du clavier. Le noir du clavier

R'4-Oui. Et quoi encore ?

Je me recule

R'5-Et quand tu te recules tu fais attention à quoi ?

Au texte qui est devant moi

R'6-Tu es devant le clavier, tu te recules, tu fais attention au texte sur l'écran, à quoi tu fais attention ?

Y a du vert

R'7-Et pendant que tu fais attention au texte, qu'est-ce qui se passe pour toi ? Tu peux retrouver ce moment ? Qu'est-ce qui te vient ?

Je sais que je me recule ; il se passe quelque chose pour moi au niveau du plexus

R'8-Arrête toi là...

Je me dis quelque chose...

R'9-Si tu restes là ...

¹ Informations recueillies le 13 février 2008 en auto explicitation

Je sais faire... Y a une émotion qui me vient

Un peu plus tard je m'arrête pour relire mon texte et prendre du recul. Je suis exactement en train de faire le même geste (me reculer) que celui que je suis en train d'évoquer et cela me panique, je ne sais plus quoi faire ! Je n'arrive plus à repartir en évocation ! Je décide d'appeler Pierre à mon secours et je lui décris ce qui se passe. «Ecris- le » me dit-il. Et moi de lui répondre :

-Ecris quoi ?

-Ce que tu viens de me dire.

-Ah bon !

Ecrivons :

J'2-J'ai l'impression que je suis en train de décrire ce que je suis en train de faire et ça me bloque

Et là, miracle l'évocation repart ! Il se confirme que le fait de tout écrire même la description des moments de blocage peut m'aider. Je me relance :

R'10-Oui mais tout à l'heure, tu t'es reculée... et alors qu'est-ce que tu as fait ?

J'ai pris de la distance

R'11-C'est comment quand tu as pris de la distance ?

J'ai le texte qui devient tout petit

R'12-Et alors à quoi tu fais attention ?

Je ne fais plus attention à moi mais je lis le texte et je trie les infos

R'13-Ce qui serait bien c'est que tu saches comment tu t'es adressée à toi... Donc juste au moment où tu t'es reculée, tu y es là ? Tu peux te placer au moment où tu commences à reculer ? Juste avant ?

Je bloque encore et j'écris : « Ça va trop vite ». Je m'arrête puis je m'installe à nouveau en évocation avec une relance en « je »(R'14) qui ne marche pas ; contourner ma dénégation en « tu »(R'15) sera nécessaire :

R'14-Je suis au moment où je suis avec cette sensation là, quand j'ai commencé à reculer

Je ne sais pas

R'15-Qu'est-ce que tu sais ?

Que l'écran devient petit, je peux respirer juste avant

R'16-Au moment où juste tu peux commencer à respirer ?

L'écran est tout petit

R'17-Juste avant... qu'est ce qui te vient de ce moment ?

Que c'était flou

R'18-Et quand c'était flou à quoi tu faisais attention ?

A mon ressenti

R'19-Et alors peut-être que tu t'es dit quelque chose, peut-être pas...

J'ai coupé et je me suis reculée

Conclusion

Je disais en arrivant au stage être incapable d'évoquer et écrire en même temps. Je crois pouvoir dire que grâce au stage je peux maintenant le faire, je ne m'en suis pas privée pour nourrir cet article. Alors que je redoutais d'écrire en évoquant, c'est l'écriture qui m'a aidée. En dehors du fait que la trace écrite est la mémoire de l'évocation à laquelle je peux toujours me référer pour rediriger l'auto explicitation, j'ai mesuré la puissance de tout écrire : les difficultés pour les dépasser, les discours intérieurs pour ne pas me laisser parasiter par ceux-ci, les relances pour diriger la recherche d'information.

Enfin j'ai cultivé la bienveillance envers moi-même, *comme une énergie qui circule et en même temps j'entends ma voix une petite voix calme apaisante à l'écoute de mes sensations .La petite voix qui part du cœur qui dit « ok ce n'est pas grave », c'est comme si elle souriait, elle est centrée sur moi, elle attend, elle n'est pas pressée, elle m'écoute².*

² Auto explicitation 13 février