

## *Vous avez dit : AUTO-EXPLICITATION ?*

*Claudine MARTINEZ*

"- Alors Claudine, tu as refait le stage d'auto explicitation du mois de juin dernier ? Il me semble que tu étais au premier stage de ce type en décembre 2006 à Paris?"

- Oui! Voilà deux ans que je voulais le refaire et là, je fus enfin disponible pour y participer.

J'avais envie de reprendre un bon bain à St Eble avec Pierre (au-delà des bains dans l'Allier qui furent nombreux vue la chaleur qu'il fit!). J'avais une attente principale qui concernait l'écriture. Une envie de retrouver de l'intérêt pour écrire pour moi. Je n'avais plus le goût de remplir des pages comme à une certaine époque.

En fait j'y ai trouvé beaucoup plus. Je suis revenue comblée, remplie, riche d'une expérience forte et nouvelle qui m'a vue franchir quelques crans dans mes compétences à m'auto expliciter. Ce fut également une très belle expérience de groupe, ce qui est paradoxal, puisque l'auto-explicitation se fait de soi à soi! Une belle générosité et de beaux partages en grand groupe nous ont unis au-delà de nos expériences solitaires.

*Qu'ai-je donc appris de plus ?*

Après mon premier stage, j'étais surtout préoccupée de laisser le flux se dérouler. Ecrire, laisser glisser le stylo tant que le processus restait actif sans trop me poser de questions. Il s'y mêlait ce qui relevait de l'évocation du moment de référence et ce qui se passait intérieurement pour moi au fur et à mesure de l'écriture (introspection actuelle). Je me relançais une fois le flux terminé en examinant ce qui était venu et donc ce qui manquait ou l'aiguillage à prendre.

Qu'ai-je donc appris de nouveau ? C'est drôle de dire nouveau car en fait ce sont des points techniques que je connais bien, mais que je n'avais pas importés dans mes expériences antérieures d'auto-explicitation.

- **Négocier avec toutes les parties de soi.**

La négociation est quasi permanente dans un entretien classique. Je n'avais jamais eu l'idée de le faire pour travailler avec moi-même. En fait, c'est vraiment une clé, que toutes les parties de soi soient vraiment d'accord pour ce que l'on veut faire! Respecter qui nous sommes. Réguler de soi à soi, non avec la tête, accepter d'attendre. Pierre nous a fortement engagés à nous parler, à nous questionner. Dès qu'un signe négatif se présente, négocier. Donc prendre vraiment le temps au démarrage de se mettre à l'écoute de soi, de toutes ses parties pour en avoir le consentement.

"B : Claudine, si tu veux bien prendre le temps d'écouter si toutes les parties de toi sont d'accord pour reprendre une écriture maintenant ?

A : *oui, je suis un peu fatiguée, il se fait tard et la nuit va tomber, mais je veux bien essayer un petit moment.*"

C'est ainsi que je suis repartie ce soir là, seule au camping, à la tombée de la nuit et que je me suis retrouvée sous le réverbère vers 22h 30, encore en action!

Si une hésitation se fait jour ("oui, mais..."), prendre le temps d'écouter ce que cette partie a à dire et négocier vraiment avec elle. De même si l'une d'elles n'est pas totalement partante ("à quelles conditions pourrais-tu le faire ?"). Il faut pouvoir accepter un refus : "qu'est-ce qui est important pour toi ? Qu'est-ce qu'il faudrait prendre en compte pour que ce soit possible ?"

C'est ainsi qu'au moins deux fois dans ce stage, je n'ai pas suivi strictement les consignes de Pierre.

Une première fois, j'étais installée dans le bas du jardin près de la bergerie non aménagée. Pierre nous avait proposé un travail d'auto explicitation après une tâche mentale imposée<sup>10</sup>. J'ai commencé l'exercice, mais j'avais du mal à rester concentrée.

<sup>10</sup> Un cube blanc aux faces rouges que chacun découpe dans sa tête. 3 tranches horizontales puis 3 verticales. La question est : combien y a-t-il de cubes avec seulement deux faces rouges?

"- Claudine, est-ce que tu veux bien poursuivre encore un peu ? Là, tu n'étais pas vraiment en évocation (du moment où j'ai fait l'exercice dans le grand groupe dans la grande salle de la Bergerie)! Le bruit des voitures te gêne! Prendre juste un moment..."

- Non, je n'ai pas envie de faire cet effort. Je veux garder mon énergie pour poursuivre ce que j'ai commencé hier. Je crains de ne plus être aussi efficace après..."

Je n'ai pas cherché à discuter davantage. J'ai pris mes affaires, ma chaise, suis remontée à la Bergerie. Il y avait du monde qui travaillait dans la galerie, je ne me suis donc pas fait de café pour ne pas les déranger. Que faire ? J'ai pris ma tablette et suis allée prendre des photos de tous ceux qui étaient absorbés dans leur tâche aux quatre coins de ce beau lieu.

Une autre fois, Pierre nous proposait de démarrer un travail sur un thème personnel. J'avais plusieurs thèmes qui m'intéressaient depuis un certain temps. Voilà l'occasion de m'y mettre! Toutefois, une autre envie était là, celle de poursuivre mes écritures précédentes. J'étais curieuse de voir si de nouvelles écritures sur le même moment de V2 (j'en avais déjà fait cinq) pouvaient encore faire émerger de nouvelles choses. Et en même temps, une petite inquiétude, s'il ne vient rien de plus que vais-je faire après ? J'ai donc pris le temps. M'écouter, écouter mon corps, tranquillement avec une attention ouverte, flottante et me parler comme un B<sup>11</sup> me parlerait. Je suis arrivée à la décision de tenter de poursuivre et qu'il serait toujours temps de démarrer autre chose, si je tombais en panne. J'étais tranquille avec ça.

#### • Fonctionner avec un B

Ce fut aussi un point capital. Je ne soupçonnais pas la puissance de l'installation et du fonctionnement d'un vrai B dans cette situation. Il suffisait d'y penser et de prendre le temps de le faire, de lui laisser la parole et d'écrire! Cela suppose de lâcher encore un peu plus pour faire confiance à la situation d'alternance du A et du B que j'ai réellement occupés tour à tour. J'ai pu réinvestir toutes mes compétences de B et les effets perlocutoires étaient là! Voici quelques exemples de relances du B dans mes écritures :

"... donc si tu veux bien Claudine, tu es là sur ta chaise, les yeux fermés... c'est comment dedans ?..."

"...tu as une crainte qu'il ne se passe rien de plus. Il faut que tu lâches celle qui croit qu'elle n'y arrivera pas!..." Tu vas tout simplement dérouler tranquillement les choses. O.K.? Tu veux bien essayer ? Alors, je te propose... etc."

"... cool, tranquille Claudine, ça avance. Laisse venir... Demande si tu veux bien, à ton autre lieu de conscience de se focaliser sur tes actes mentaux... sur ce que tu fais avec toi-même pour cette période où tu vas choisir un moment où tu pratiques l'Ede. Fais lui confiance et là, laisse faire très tranquillement, tout doucement..."

"... et si tu laisses encore venir là, que tu ne vois plus clair (la nuit était tombée) mais que tu es bien dedans ?"...

"... quand tu étais dans ce passage dans ta tête, que cela reste fixe... ta conscience réfléchie croyait que tu n'irais pas plus loin! Et ça, tu le sais maintenant à la lumière de ce qui vient de te venir..."

Etc... etc...

En revenant à ma posture de A, je me sentais apaisée, guidée, canalisée. Il me ralentissait. C'était bien et surtout cela m'a permis d'aller beaucoup plus loin dans l'évocation, d'ouvrir des portes que je n'aurais certainement pas ouvertes. J'étais dedans et tout en restant dedans et en déroulant, je m'écoutais comme A. Le B était tapi et n'hésitait pas à intervenir. Dans un premier temps, j'écrivais tout ce que B me disait, puis progressivement cela ne devenait plus nécessaire, il avait pris sa place et fonctionnait.

#### • La force des reprises

Une fois la négociation faite, le B mis en place, je démarre une reprise<sup>12</sup>. Un temps de relecture est essentiel afin d'ouvrir de nouveaux possibles. Je relis donc ce que j'ai déjà écrit. Par exemple, j'ai fait la première relecture du V2 avec l'intention éveillante : " qu'est-ce que je vais reprendre dans tout ce qui est écrit là ", sachant que j'y reviendrai à plusieurs reprises. Ce type de lecture me demande une

<sup>11</sup> Un B, c'est l'interviewer dans la situation d'entretien.

<sup>12</sup> Dans l'auto-explicitation, le travail se fait par session successives étalées dans le temps, quelques fois sur plusieurs semaines, à chaque démarrage un temps de lecture des écritures précédentes est faite, on appelle ça une reprise. Les reprises peuvent aussi se faire au sein d'une session.

grande ouverture, un grand calme, d'être vraiment complètement dedans. Et là, quels possibles s'ouvrent à moi ? Là encore, c'est dans mon corps que cela se passe, non dans ma tête avec des degrés de résonance divers, une phrase qui m'accroche, qui me retient... Concrètement, je surligne ce qui résonne, ce qui a de l'écho. Quel projet vais-je faire ? Sur quel moment spécifié de mon vécu ? Qu'est-ce qui m'intéresse dans ce que je cherche ? Sous quel angle ?

Ensuite pour cette première reprise, Pierre nous rappelle d'être attentifs à la structure temporelle du vécu. Y a-t-il des enchaînements avec un tuilage (des informations qui se superposent), avec des choses en parallèles ? Alors je vais devoir m'y reprendre à plusieurs fois sur le même instant. A quel moment du déroulement de l'événement est-ce que je me situe ? Avant, dans l'anté début, pendant, à la fin, dans les effets... ?

S'il y a plusieurs couches de vécu, il m'est impossible de les décrire en même temps et donc là aussi, je vais revenir et repartir.

Et puis, rester bienveillante avec moi-même, ce qui ne me dispense pas du contrat, ni du contrat d'attelage.

En fait les conditions à créer sont très importantes. Il faut s'occuper de soi comme quand on s'occupe de notre A dans un entretien<sup>13</sup>.

Ce fut la première fois que j'expérimentais autant de reprises sur un même moment. J'ai été très impressionnée de ce qui a pu me venir de nouveau à chacune d'elles et surtout d'accéder à des informations d'un niveau si profond de ma mémoire passive. La force des reprises est vraiment quelque chose de réel. Elle permet de franchir comme des feuillets de notre vécu pour aller vers le plus profond, le plus caché de notre mémoire passive.

Je veux vous présenter avec un exemple comment une phrase générale, "anodine" (diraient certains) s'est développée ou plutôt comment elle a pris corps pour arriver au processus même de ma pensée, au cours des trois reprises qui ont suivi l'écriture du V2.

- Le point de départ fut un exercice provoqué par Pierre au début du stage. Un travail en grand groupe, mais chacun pour soi avec une consigne en deux temps :

*1<sup>er</sup> temps : "Si ça vous convient, laissez revenir un moment où vous étiez en train de pratiquer l'Ede. Et je vous laisse le temps de retrouver ce moment et de vous en informer."*

Pierre nous laisse 7 à 8 mn puis :

*"Lentement, vous vous préparez à reprendre contact avec la salle... la présence des autres..."*

Et là, Pierre nous donne le 2<sup>ème</sup> temps de sa consigne qui va en fait être le support de notre première écriture et le point de départ de notre travail en auto-explicitation :

*"Qu'est-ce que vous avez fait avec vous-mêmes quand vous avez entendu la consigne ?*

- J'ai donc, dans ce premier écrit (V2), laissé glisser sur les feuilles de mon cahier tout ce qui se passait dans ma tête et tout ce que je faisais avec moi-même quand j'écrivais. Je suis essentiellement restée dans le flux (mon fonctionnement antérieur) et cela a rempli 4 pages et duré environ 1h 15. Cet écrit fut ancré sur le moment où Pierre donne la première partie de sa consigne (V1). En fait, je me suis laissée accaparée par ce qui s'est passé pour moi au moment de l'écoute de la consigne et ensuite, j'ai décollé de la deuxième partie de la consigne pour rester dans ce moment là du point de vue du contenu et non des actes. Le contenu (noème) précède toujours les actes (noèses). J'ai écrit tout ce à quoi, j'avais accès dans ce premier temps. Tout y est mêlé, le contenu de ce qui me vient avec ce que je fais avec moi-même.

- Pour la première reprise de ce texte de V2, j'ai donc sélectionné une phrase, que j'avais surlignée tout au début de cet écrit : "les idées passent dans ma tête, je ne me les dis pas, elles sont !" J'avais dans l'idée que c'était vraiment général et donc j'étais curieuse de voir s'il viendrait des choses !

Cette première reprise m'apprend les choses suivantes :

*"Quand les idées passent dans ma tête, il y a deux choses différentes qui passent, d'une part les idées et d'autres part des tableaux". Les tableaux correspondent à des moments de ma pratique d'Ede. A ce moment là, l'un deux domine vraiment, celui qui est apparu le 1<sup>er</sup> qui s'est passé en novembre avec une formatrice clown. Puis un autre est venu, mais est un peu moins prégnant qui se passe en Guadeloupe au printemps et aussi un 3<sup>ème</sup> qui m'apparaît plus faiblement, avec des jeunes dans un*

<sup>13</sup> Ce que vous venez de lire dans le paragraphe précédent, ce sont en fait pour l'essentiel, les consignes que Pierre nous a données.

*club de kayak. Je vois celui-là entre les deux premiers. Le positionnement de ces tableaux dans ma tête va du haut à gauche vers le milieu et à droite dans cet espace mental. Ils sont positionnés dans l'ordre chronologique de mon vécu."*

*En dehors de ces tableaux, il y a "les idées" qui sont tout ce que j'ai écrit d'autre en V2. Quand je parle "des idées", je ne sais pas à ce moment là, ce que cela recouvre<sup>14</sup>. Je survole mon vécu, je ne m'y arrête pas vraiment. Les tableaux, moments de différents V1, sont trop prégnants.*

*Mais une information pré réfléchi, en lien avec ces idées, arrive tout de même : "en fait, c'est une petite voix. Elle ne vient pas de ma tête, je n'ai pas l'impression de la diriger, elle est très faible, c'est comme s'il ne restait que la trace du contenu qu'elle amène".*

*Donc à partir de la phrase du départ, j'apprends que les "idées" se décomposent en "tableaux" et "idées". Que les premiers s'organisent d'une certaine façon dans ma tête, que les idées sont liées à une petite voix.*

- La 2ème reprise m'apprend des choses nouvelles sur comment ces tableaux me sont venus : *"dans ma tête se fait un mouvement vers la gauche, comme si j'avais des yeux à l'intérieur qui regardent vers le haut à gauche. Et là, surprise, c'est là qu'est le premier moment d'Ede<sup>15</sup> celui du premier tableau. Je le vois, le même que dans la 1ère reprise, sans cadre. Il se détache sur le fond gris anthracite de mon espace visuel de visée à vide. Ensuite j'ai balayé vers la droite pour trouver le deuxième tableau. C'est sur le passage de ce mouvement, vers le milieu que se trouve le 3ème tableau, mais de façon plus fugace. Il y a donc eu un mouvement intérieur de balayage dans ma tête vers la gauche puis vers la droite après un temps où il n'y avait rien. Là, où je ne voyais que des choses figées, il y avait en fait du mouvement, mais qui était sous jacent, pré réfléchi, inconnu de moi jusque là!*

*Donc quand "des idées passent dans ma tête":*

- *il y a d'une part un mouvement des yeux dans mon espace de visée à vide qui me donne des tableaux visuels colorés relatifs aux contenus (des moments de pratique d'explicitation) potentiels à retenir.*

- *d'autre part une petite voix très faible, perceptible uniquement par sa trace kinesthésique à l'intérieur de ma poitrine et aussi par ses effets sur ce qu'elle dit pour mon propre guidage<sup>16</sup>.*

*Un peu plus tard un autre tableau va surgir, mais de façon très fugace, celui d'un stage de base dans ma région. Je suis alors étonnée de constater que c'est son apparition provoque une réorganisation de la chronologie de l'ensemble des tableaux (nouvel accès à du pré-réfléchi).*

*Du coup, j'accède au fait qu' il y a eu 2 temps :*

- *un premier qui s'est manifesté juste là, avec des petits "plocs" (sensations sèches et brèves kinesthésiques), de petits tableaux/images. Il y en a eu 3, les journées de pratique à Paris, la salle du club de kayak, le stage de St Genès.*

- *et dans un deuxième temps, quelque chose ouvre. Ça part vraiment vers le haut, à gauche où se trouve l'Ede avec la clown (le 1er) et le balayage qui suit va ensuite vraiment vers le moment qui se passe en Guadeloupe (le 2ème).*

*Donc les tableaux apparus dans la première écriture se sont complétés et ré organisés et surtout est apparu ce mouvement, une sensation visuelle, un peu comme la trace d'une comète qui les positionne et les relie dans l'espace de ma pensée<sup>17</sup>.*

*Dans cette reprise, j'ai pu également entrer vraiment en évocation dans deux de ces tableaux de façon très fine, ce dont je doutais auparavant du fait que ces tableaux étaient figés<sup>18</sup> (ce qui est pour moi inhabituel!).*

<sup>14</sup> Là, j'écris d'un lieu où je suis positionnée en V4, je regarde après 2 mois et demi ce qui est consigné dans ces écritures qui sont des V3. Là, je ne suis pas en évocation, je peux lire, relire, tourner les pages et qualifier ce qui est écrit et aussi rentrer à nouveau en évocation.

<sup>15</sup> Ede : abréviation d'entretien d'explicitation

<sup>16</sup> *Cette voix si petite, s'est donnée à moi dans ce V3 par une faible sensation corporelle interne derrière mon sternum, comme le point de départ de cette voix intérieure.* Je ne l'ai pas écrit à ce moment là, focalisée comme j'étais par la description de ce mouvement intérieur dans ma tête. Mais je sais que c'était là. En relisant cet écrit de V3, tout est à nouveau là en moi, petits moments d'évocation qui se font avec la lecture.

<sup>17</sup> De quoi s'agit-il là ? Est-ce une information plus fine dans la fragmentation ou bien cela fait-il partie du fonctionnement de ma pensée, c-à-d du niveau 3 (Cf. cet été) ?

- Dans la 3<sup>ème</sup> reprise, je ne vais pas plus loin en évocation sur le moment où j'écris cette phrase "des idées passent dans ma tête..." et ne retrouve pas plus d'informations descriptives sur ces deux points identifiés, les tableaux et les idées.

Par contre, elle me ramène sur autre chose du même moment, la couche de l'état interne que je décris au tout début du V2 avec ce que je fais avec. Le moment du vécu de référence (ou V1) est bien celui où j'entends la première partie de la consigne de Pierre, dans la grande salle de la Bergerie dans le grand groupe. Nous n'avons pas encore commencé l'exercice d'écriture "*Un sentiment d'inquiétude est passé rapidement. Je l'ai perçu et l'ai balayé, du moins je ne m'y suis pas arrêtée. Je garde sans m'en rendre compte l'attention flottante, une sorte d'ouverture vers mon passé (V2).*"<sup>19</sup>

Je relis alors une nouvelle fois les quatre écritures précédentes (V2 + 3 V3) ce qui me fait prendre un peu de recul. Du coup, des mises en relation des différents éléments et surtout de ces deux couches de vécu (cognitif et état interne) se font et du sens apparaît. Je ne suis plus dans l'explicitation mais dans le décryptage du sens comme dirait Nadine.

Extrait de cette 3 <sup>ème</sup> reprise	Analyse du contenu (en V4)
- " <i>ce sentiment d'inquiétude est apparu juste au moment où Pierre formulait le début de sa consigne "retrouver un moment où..." donc la suite de sa phrase "je vous laisse le temps... et de vous en informer..." est certainement restée à la marge de mon champ d'attention</i>	Là, je fais une reprise d'une information du V1 apparue en V2 et je bascule dans des commentaires (avec "donc...") et formule une hypothèse.
<i>Ce qui m'apparaît alors, c'est que j'avais besoin de me rassurer (idem)</i>	Nouveau commentaire, explication
<i>Vu ma situation de retraitée, je n'ai plus de pratique professionnelle!</i>	Je reprends l'information qui fut le déclencheur de cette inquiétude en V1
<i>Donc, identifier des moments réels de pratique était essentiel et me suffisait d'où le fait que ces tableaux soient figés (totalement inhabituel pour moi).</i>	Cette conclusion s'impose à moi et donne du sens à la fixité des tableaux qui m'avait intriguée
<i>En fait, ils constituaient des portes. Je pouvais ensuite pousser chacune d'elle.</i>	Là, je fais une découverte. Accès à plus de sens.
<i>Ce que je n'ai pas manqué de faire, juste pour voir si cela fonctionnait!</i>	Je fais un constat. Je m'étais autorisée à faire ce détour dont j'avais besoin.
<i>J'ignorais encore le mouvement qui les générerait.</i>	Je poursuis mes commentaires
<i>J'ai poussé deux de ces portes pour constater que je pouvais vraiment entrer en évocation de ce vécu là, en retrouver le déroulement et le cœur pour la deuxième<sup>20</sup>.</i>	Et justifie
<i>Mon sentiment d'incapacité (je ne vais pas pouvoir...) est alors tombé et je me suis dit qu'il fallait que j'arrête de m'inquiéter si vite et surtout que je me fasse plus confiance.</i>	J'arrive à la remise en cause d'une croyance (présence d'une co-identité) et le self prend le relais)
<i>Avec cette 3<sup>ème</sup> reprise, je découvre mon véritable fonctionnement (non conscient) et non celui que je me donnais"</i>	Conclusion sur cette découverte qui m'a vraiment laissée perplexe!

<sup>18</sup> Je découvrirai dans une autre reprise que le fait que ce soit des tableaux et qu'ils soient figés, a un sens.

<sup>19</sup> C'est très surprenant pour moi de reprendre connaissance de cette chose là, à la date d'aujourd'hui, car j'ai vécu exactement la même chose dans un autre moment de l'Université de cet été.

<sup>20</sup> Ce moment se passe dans une journée de pratique en Guadeloupe et traite du chevauchement sensoriel. M(A) et P(B) n'arrivent pas à utiliser ce type de chevauchement et se sentent en échec : "je m'assieds sur le divan face à P, avec M sur le côté légèrement dans mon dos. J'entends la voix de P qui dit : "je n'entends rien!" et me revient de l'avoir remise en évocation et de lui permettre d'entendre là où elle ne percevait rien.

Dans les deux premières reprises, j'ai accédé au dépliement de la phrase sélectionnée dans mon écrit V2, du point de vue du contenu (fragmentation : les idées, les tableaux, le mouvement etc...). Dans cette 3<sup>ème</sup> reprise, j'ai accédé à des choses plus sous-jacentes (expansion) sur ce que je fais avec moi-même en relation avec cette donnée de mon état interne que fut cette inquiétude et j'accède à du sens. Et c'est alors que j'ai une nouvelle surprise. Après tout ça, sur la fin de cette 3<sup>ème</sup> reprise me vient une hypothèse sous la forme de trois questions, chacune relative à une partie de moi.

*"- quelle est cette partie de moi qui est de suite inquiète et se dévalorise de suite ?*

*- quelle est cette partie de moi qui avance quand même et accepte de s'ouvrir à ce qui vient ?*

*- quelle est cette partie de moi qui peut être sereine, se faire confiance...?"*

Je les ai ainsi nommé "parties de moi" et donc m'apparaît que ces trois parties et les relations qu'elles entretiennent entre elles à ce moment là, seraient sous-jacentes à tout mon fonctionnement autant en V2 que dans les trois V3 de ces reprises. Je peux vous dire que cela m'a fait drôle. C'est comme si quelqu'un d'autre que moi objectivait ce qui s'est passé sans que j'en sois au courant!

Dans la suite du stage (2<sup>ème</sup> partie) je me suis attachée à travailler sur cette hypothèse. J'ai étudié, comme Pierre me l'avait conseillé, le contenu des 4 premières écritures afin de découvrir comment ces parties de moi se sont manifestées, comment elles se sont cachées derrière mes comportements, mes croyances, ma façon de dire et d'écrire les choses. Ce fut donc une suite tout en étant une nouvelle étape de travail.

J'ai voulu montrer avec ces quelques données de mon vécu de stage, combien la notion de reprise est productive. C'est comme s'il fallait que les choses les plus apparentes soient formulées pour que d'autres arrivent à la conscience réfléchie et ainsi de suite...

- **Une plus grande intégration de certaines données de la psycho phénoménologie**

Je n'ai pas découvert de concepts nouveaux. Mais certains sont devenus plus vivants, plus actifs.

- Ainsi la "**conscience réfléchie**" a perdu un peu de sa grandeur. Elle m'est apparue comme pourvoyeur de croyances limitantes, voire dévalorisantes à mes propres yeux. Car derrière ces croyances se cachait aussi des co-identités que j'ai identifiées. Et donc, je me suis mise à lui faire moins confiance et à reporter celle-ci sur ma **mémoire passive**. Laisser tout ouvert et continuer de creuser, laisser venir et encore et encore.... Donc lâcher encore un peu plus! "N'y aurait-il pas encore autre chose peut-être ?..." Et quand on se croit arrivé au bout, y retourner! Je n'aurais jamais imaginé accéder aux informations qui me sont venues pour expliciter cette phrase banale "les idées passent dans ma tête".

- Ensuite les trois pôles de mon vécu : **noème, noèse et égo**. Mes sept écritures dont six reprises (un V2 et six V3) m'ont montré combien ces trois axes de description étaient liés. Je n'ai pas traité ici des 3 parties (2 co-identités + le self selon l'ISF de Schwartz) qui me sont apparues et que j'ai étudiées dans les trois dernières reprises. C'est clair que suivant les relations qu'elles entretiennent entre elles, mes comportements ne sont pas les mêmes. J'ai constaté que certaines des informations nouvelles qui m'arrivaient, remettaient en cause des croyances que j'avais au démarrage, du coup cela a fait bouger les relations entre les parties en présence. Ceci pour dire qu'il y a bien des relations étroites entre le contenu, mes actes et les parties de moi.

- La notion **d'intention éveillante** est maintenant vraiment entrée dans mon vocabulaire, mais plus que cela, dans mon monde! Quelle intention éveillante est-ce que je me donne pour repartir dans une nouvelle écriture, une nouvelle auto-explicitation ?

Enfin, je ne sais comment nommer ce mouvement intérieur à ma pensée qui a circulé et positionné les différents tableaux dans ma tête, qui étaient de véritables aperceptions visuelles ?

Je ne dois pas oublier non plus les termes **d'introspection rétrospective et d'introspection actuelle** puisque celles-ci s'enchaînent de façon ininterrompue dans l'écriture de ces auto-explicitations. Elles sont facilement repérables et participent me semble-t-il de l'écriture même de l'auto-explicitation. Point que j'aimerais bien discuter!

## **MON FONCTIONNEMENT LORS DE MES REPRISES OU AUTO-EXPLICITATIONS ?**

Question beaucoup plus difficile. Pour savoir comment je m'y suis prise, il me faut me remettre en évocation de ces V3 en relisant à nouveau ces écritures. Pour ce que j'ai traité précédemment il me suffisait de travailler sur les matériaux fixés par l'écriture. Ces différents moments de V3 deviennent alors des V2 et le V2 précédent devient le vécu de référence ou V1.

Je ne reprends pas ce que j'ai dit sur la négociation avec toutes les parties de moi, ni sur l'accompagnement de mon B. Je veux juste aborder trois points qui me paraissent importants.

- **Une posture**

Cette posture, je l'ai repérée assez vite quand j'étais en position d'évocation et je me souviens l'avoir reprise consciemment plusieurs fois. Une fois l'intention éveillante donnée, la négociation faite, je faisais quelque chose, sans y être vraiment attentive pour pouvoir partir en évocation : je prends une posture à la fois physique et psychique. Je ferme systématiquement les yeux, je me redresse sur mon siège, roule les deux ischions un peu vers l'arrière, aligne ma colonne vertébrale au-dessus, épaules et bras détendus, tête verticale mais souple. Là, mon regard intérieur plonge vers le bas, comme dans un tunnel. Je fais une longue et lente inspiration qui me parcourt des orteils jusqu'au haut du crâne puis suit l'expiration correspondante en redescendant et je ne bouge plus, ne fais plus rien. Me voilà disponible, prête, attentive à ce qui va venir. Etre au milieu des autres ne me dérangeait alors pas.

- **Introspection actuelle, auto-explicitation, écriture**

Les enchaînements d'évocation de V1 ou du V2 avec des séquences "d'introspection actuelle" (IA) constituent un point qui me paraît spécifique de l'écriture de l'auto-explicitation. Nous n'avons pas ce genre de chose dans les protocoles d'entretiens classiques. Je m'interroge donc sur les rapports qu'entretiennent l'introspection rétrospective (moment d'évocation) et l'introspection actuelle. Ce sont essentiellement pour moi des moments de méta position. Il y a aussi le témoin qui intervient, qui m'accompagne de ses réflexions, voire qui met en relation des informations différentes qui ont déjà émergé et dégagent ainsi du sens.

Je ne fais là, que poser cette interrogation, car je n'ai pas repéré de fonctionnement systématique. Ça navigue en fonction de ce que les évocations m'apprennent et aussi en fonction des reprises. Est-ce que je laisse trop faire ?

Voici un exemple d'enchaînement d'idées couchées par l'écriture.

Contenu de cette écriture (2 <sup>ème</sup> reprise)	IR : introspection rétro active IA : introspection actuelle
"...il y a eu aussi le stage de St Geniès..."	IR: info pré-réfléchie qui m'arrive dans ce V3
<i>Il émerge après que j'ai évoqué, juste cité "les journées de pratique de cette année"</i>	Je donne le contexte de son émergence dans ce V3
<i>Il me surprend car je n'y pensais pas</i>	IA : sur mon état interne
<i>Et là, juste après avoir écrit ces mots, j'ai eu un temps d'arrêt, de suspension</i>	IA : je décris ce qui se passe
<i>Me vient du sens je comprends quelque chose.</i>	IA
<i>Il y a comme un changement de registre</i>	IA : commentaire
<i>Ce qui se fait là, c'est que j'identifie le mode d'émergence des différents moments de pratique.</i>	IA : j'explique
<i>Ils s'organisent par rapport à leur chronologie dans mon vécu.</i>	IA : arrivée de sens
<i>Eurêka!</i>	
<i>Je continue d'écrire, en changeant de couleur (vert) et résume ce qui est venu et puis je fais parler mon B :</i>	IA : je décris ce que je fais
<i>"est-ce que je peux faire venir plus, comme ce petit mouvement vers la gauche qui a entraîné ce balayage intérieur ? Y a t-il Claudine encore autre chose ? Si tu laisses ton autre lieu de conscience, le même, aller voir ce qui se passe à ce moment là, en toi ? Vas doucement, laisse venir..."</i>	Intervention du B dans cette reprise
<i>Je finis d'écrire ce qui vient, puis je résume encore et le B re-</i>	IA : Je décris ce que je fais
<i>part :</i>	

<i>" et si tu laisses encore venir, là, qu'il ne fait plus clair, mais que tu es bien dedans ?"</i>	Intervention du B
<i>Je réajuste ma posture, puis me vient :</i>	IA
<i>"je ne sais pas comment sont mes mains à ce moment là"</i>	IA : une question tournée vers le V1
<i>(pourquoi mes mains ??)</i>	IA : cette interrogation montre que la question précédente a bien émergé
<i>mais cette information fait venir des paroles de Pierre sur les pratiquants de méditation, de Yoga etc...</i>	Commentaire sur l'évocation qui arrive (V1)
<i>je découvre que je suis centrée, alignée et hop,</i>	IA : description de ma posture intérieure
<i>je perçois que le petit malaise du début est sur ma droite</i>	IR : je repars en évocation du V1
<i>A ce moment je constate que je suis un peu décalée à droite (intérieurement). Je laisse cette chose pour revenir au milieu.</i>	IA: en évocation, je contacte la posture intérieure du V1
<i>(là, le passé et le présent se mêlent). Etc...</i>	

#### • **Ecriture et auto-explicitation**

Mon rapport à l'écriture a évolué au cours de ces 5 journées. Comment cela s'est-il passé avec ma propre mise en évocation ?

Lors des deux premières écritures (le V2 et le 1<sup>er</sup> V3), je me suis trouvée dans une alternance, une juxtaposition entre des moments d'évocation et des moments d'écriture. J'en ai même été surprise, car je n'avais pas encore repéré cette façon de faire. J'étais obligée de mettre mes deux mains devant mes yeux pour faire le noir avant la visée à vide et pour laisser venir le moment à évoquer. Puis, une fois les choses là, je reprenais mon stylo et le laissais glisser sur la page. Quand cela s'arrêtait, je recommençais. Je remettais mes mains sur mes yeux et ainsi de suite.

Et puis sans que je ne m'en rende compte, je crois que cela a commencé surtout lors de la 3<sup>ème</sup> écriture (2<sup>ème</sup> V3), je n'ai plus eu besoin de m'arrêter pour faire le noir et pouvoir aller en évocation. L'écriture me maintenait en prise. Ce qui s'écrivait avec la vitesse de l'écriture manuelle (beaucoup plus lente que la parole) entretenait ce qui était en train de s'écrire et activait la suite.

Je pense qu'il y a eu toute une série de facteurs qui mis ensemble alimentait l'écriture :

- le fait d'écrire la négociation avec moi-même
- d'écrire l'accompagnement de mon B
- la bienveillance et le fait de m'autoriser à écrire tout ce qui venait, aussi bien du méta, que des réflexions... sans évaluation, sans jugement. J'écrivais tout ce qui se présentait tranquillement.

J'étais totalement absorbée dans ce qui était en train de se faire.

L'écriture couche sur le papier les informations qui émergent dans l'évocation. Le temps d'écriture me garde en contact avec ces informations et fait enchaîner le déroulement. Cela passe de moi au papier par je ne sais quel processus! Il y a une sorte de continuité entre les mots, les phrases écrites, le stylo, ma main, mon bras et moi. C'est vivant et l'écriture appelle. S'il n'y a plus d'information du vécu de référence, vient alors se qui se passe en moi, le témoin prend le relais et puis c'est le tour du B. Et l'écriture se poursuit au même rythme, sans précipitation. Difficile à décrire. L'écriture est à la fois active et activante du processus intérieur en cours. C'était important pour moi d'écrire à la main de ne pas être sur l'ordinateur. Je ne sais si cela aurait été pareil si je m'étais servi d'un ordinateur ?

La 2<sup>ème</sup> reprise fut une très belle séquence. J'étais seule, en fin de journée dans ce camping si apaisant et calme sous les grands arbres pas loin de l'Allier. Je pouvais entendre le bruit de l'eau. Quand j'ai eu terminé de commenter les nouvelles informations de cette séquence, j'ai senti une grande paix intérieure "c'est comme si je sortais de moi pour occuper un espace plus grand tout autour de mon être physique!" J'ai arrêté d'écrire et j'ai goûté la tranquillité et la douceur de cette nuit. Le vent était tombé, j'entendais les criquets...

Je n'ai pas envie d'en dire plus. J'aurais plaisir à discuter avec ceux qui ont vécu ce type d'expérience. Pour ceux qui aimeraient savoir ce qu'il y eu d'autre dans ce stage, je vous encourage à le faire. Chacun y va avec son expérience, qu'il soit débutant ou déjà avec un certain bagage. Il n'y a aucun souci, chacun avance à son rythme et remplit sa musette. Merci à Pierre et à tous les participants de ce beau stage de juin.