

Pauline ou la poupée qu'on bascule

Intervention au Centre national de la danse Lyon/Rhône-Alpes, novembre 2011

Anne Cazemajou

En novembre 2010, j'ai soutenu une thèse portant sur des questions de transmission de l'expérience corporelle, dans un contexte d'enseignement de la danse contemporaine pour des adultes amateurs. C'est suite à ce travail que j'ai bénéficié, en juillet 2011, d'un financement du Centre National de la Danse (CND), pour un projet que j'ai intitulé « Pour une pédagogie phénoménologique en danse ».

En effet, dans le cadre de ma thèse, j'avais mené des entretiens d'explicitation avec les élèves d'un cours de danse, dans le but d'interroger leur vécu et la manière dont ils construisaient leur expérience. Or, ce faisant, il est apparu (selon les dires d'un des membres de mon jury de thèse, Marie-Joseph Biache) que je « créais une forme de pédagogie phénoménologique, pour laquelle l'apprentissage devenait la manière dont l'élève vit et saisit la situation d'enseignement ». C'est cette idée de pédagogie phénoménologique que j'ai souhaité développer dans le cadre du projet financé par le CND.

Ce projet, qui s'est déroulé de septembre 2011 à septembre 2012, visait ainsi à développer une réflexion sur la pédagogie de la danse dans deux contextes complémentaires : d'une part, la formation supérieure d'artistes chorégraphiques interprètes au CNSMD (Conservatoire national supérieur de musique et de danse) de Lyon, et d'autre part, la formation pédagogique de danseurs professionnels dans le cadre du diplôme d'état de professeur de danse contemporaine au CND Lyon/Rhône-Alpes.

C'est dans ce cadre que Bernadette Leguil, directrice du CND Lyon/Rhône-Alpes, m'a proposé de co-animer en novembre 2011 un séminaire de formateurs de formateurs en danse avec Bruno. Bruno est formateur de formateurs à l'AFPA et intervient depuis trois ans au CND Lyon/Rhône-Alpes. Il a notamment travaillé, avec les formatrices du diplôme d'état du CND de Lyon, à la rédaction d'un référentiel métier interne. En effet, une loi sur l'enseignement de la danse a été votée le 10 juillet 1989, dont l'objectif premier était la préservation de la santé des pratiquants de danse. Cette loi stipulait que nul ne peut enseigner la danse contre rétribution s'il n'est titulaire du diplôme d'état ou d'un diplôme équivalent. En conséquence, un certain nombre de formations pédagogiques - dont celles proposées par le Centre National de la Danse (à Paris et à Lyon) - ont été mises en œuvre pour préparer les danseurs professionnels à ce diplôme. Ces formations visent à accompagner les danseurs professionnels vers une posture de transmetteur et d'enseignant de la danse. C'est également dans cette optique que sont régulièrement proposées au Centre national de la danse - outre la formation préparant au diplôme d'état - des formations pédagogiques pour les formateurs souhaitant se perfectionner. Et c'est dans cette optique que Bernadette Leguil m'a proposé d'intervenir en novembre 2011.

Bernadette n'avait pas de demande très précise sur la manière dont elle souhaitait que j'intervienne, mais les échanges que nous avons eus autour de mon travail de recherche lui avaient donné envie d'explorer la manière dont l'explicitation pouvait constituer une ressource dans le cadre de la formation en danse. L'idée n'était pas de tenter de transformer les stagiaires en intervieweurs experts, mais d'explorer si et comment les outils d'aide à l'explicitation pouvaient être mis à profit dans la formation en danse, au regard des questions de transmission, et permettre de faire émerger les compétences d'un formateur.

La formation était prévue sur deux jours et demi, avec un groupe de stagiaires composé de

douze danseurs, chorégraphes et/ou enseignants de danse classique, contemporaine et/ou jazz, pour la plupart titulaires du DE (diplôme d'état) voire du CA (certificat d'aptitude¹³), ainsi qu'une praticienne de la méthode feldenkrais¹⁴. La première demi-journée, animée par Bruno, a été consacrée à l'analyse d'un besoin de formation. Ont ainsi été abordées différentes notions : compétence, capacité, savoir, savoir-faire, savoir-être, référentiel de compétence, objectif pédagogique, évaluation... L'idée étant d'aider les stagiaires à structurer une séance de formation et à mettre en place un scénario pédagogique détaillé.

C'est le deuxième jour que je suis intervenue, dans la continuité de l'intervention de Bruno. J'avais une demi-journée pour faire expérimenter l'explicitation aux stagiaires. Etant donné le peu de temps dont nous disposions, nous avons décidé (Bernadette, Bruno, Emmanuelle - responsable de la coordination au CND Lyon/Rhône-Alpes – et moi-même), de procéder par le biais d'une mise en situation, avec un entretien qui servirait de démonstration et permettrait d'amorcer des échanges collectifs autour de l'explicitation et des questions de transmission en danse.

Nous nous sommes donc réunis dans un studio de danse, et j'ai proposé aux stagiaires de créer un geste très simple autour d'une suspension et d'un relâché (sous entendu : du poids du corps). Cela a pris cinq minutes. Je leur ai alors demandé de montrer à tour de rôle le geste qu'ils venaient de créer. Comme il fallait que je choisisse un seul geste et que j'hésitais entre deux d'entre eux, j'ai demandé aux deux stagiaires concernés de refaire leur mouvement. J'en ai alors choisi un qui me semblait pertinent pour le travail que je souhaitais faire avec eux, à savoir : quelque chose de pas trop compliqué, avec un déroulé clair. J'ai ensuite demandé à tous les stagiaires d'apprendre ce geste, puis de le réaliser une dernière fois tous ensemble, en prêtant attention à ce qu'ils faisaient.

Pour mettre les stagiaires dans une disposition d'écoute, d'ouverture et de curiosité par rapport à la personne qui serait interviewée, je leur ai proposé de laisser revenir en évocation, pour eux-mêmes, la réalisation de ce mouvement. Je les ai guidé dans un processus d'évocation commun, de manière à ce qu'ils retraversent mentalement le mouvement qu'ils venaient de faire, et qu'ils observent ce qui se redonnait et comment. J'ai ensuite demandé si l'un d'entre eux serait d'accord pour que je lui pose des questions, pour aller explorer plus avant la manière dont il avait procédé¹⁵.

L'objectif de cet entretien, outre de faire vivre une expérience à quelqu'un, était donc de faire apparaître la logique de décomposition du mouvement et la manière dont s'y prend un danseur expert, de manière à mettre en évidence tout ce sur quoi les stagiaires pourraient s'appuyer dans un cadre de transmission et dans une séance de formation. Il s'agissait de faire émerger le *monde* contenu dans deux secondes de mouvement, et de commencer à donner des clés sur la manière d'aller saisir et mettre en mots ce vécu.

L'enjeu pour moi était donc de faire émerger les compétences à l'œuvre, les savoir-faire incarnés : ce que le danseur fait et comment, les différentes prises d'information et d'identification effectuées ; ainsi que toute l'épaisseur de vécu contenue dans un geste très simple : la dimension sensorielle, l'état interne, l'activité mentale et tout l'imaginaire qui habite et nourrit son mouvement. C'est le souci de faire apparaître de manière claire pour les

¹³ Le Certificat d'aptitude aux fonctions de professeur de danse est le plus haut diplôme d'enseignement de danse en France. Il permet l'accès aux concours de la fonction publique territoriale pour enseigner dans les établissements d'enseignement artistique.

¹⁴ La méthode Feldenkrais, du nom de son fondateur Moshe Feldenkrais (1904-1984), est une méthode de prise de conscience par le mouvement.

¹⁵ Je remercie Armelle Balas de m'avoir proposé ce dispositif lors d'un échange au cours de la préparation de cette formation.

observateurs, durant le temps limité de l'entretien, à la fois le déroulé temporel du mouvement et les différentes couches de vécu présentes à tout moment de ce déroulé, qui a guidé ma manière de conduire l'entretien. À plusieurs reprises, j'aurais pu faire le choix d'aller creuser plus en profondeur l'expérience du mouvement, d'aller fragmenter davantage. Mais dans le cadre de cette démonstration, mon but était de montrer à un public novice comment faire décrire le plus finement possible un déroulé d'action, sans le perdre en m'arrêtant sur toutes les prises d'informations. Il s'agissait de doser les relances de manière à montrer l'ampleur de ce qu'il est possible d'interroger, et jusqu'où, tout en faisant décrire à Pauline, l'interviewée, la manière dont elle avait procédé pour réaliser son mouvement du début – voire de l'ante-début – à la fin¹⁶. Au cours de l'entretien, j'ai aussi eu le souci d'amener l'interviewée à décrire la manière dont les différentes parties de son corps étaient mobilisées et investies dans l'ensemble du mouvement, et de ne pas me contenter de la partie du corps qui conduisait le mouvement¹⁷. Globalement, j'ai été attentive à ce que Pauline prenne son temps, à ce qu'elle soit bien immergée dans son vécu juste passé (éventuellement, lorsque je la sentais hésitante dans sa réponse, je lui demandais de prendre le temps de vérifier pour elle l'information qu'elle vient de donner).

C'est la manière dont je m'y suis prise au cours de cette mise en situation, dans le cadre de cet entretien et des échanges qui ont suivis, que j'aimerais partager avec vous. Dans la transcription qui suit, le texte qui figure en italique et entre parenthèses à la fin des relances concerne mes commentaires et ma lecture critique de l'entretien après-coup. Lorsque cela me semble avoir du sens, je note également, entre parenthèses, le nombre de secondes qui précède la réponse de l'interviewée ou le temps qui s'écoule entre deux de mes interventions (Xs). Je mentionne aussi régulièrement le temps écoulé depuis le début de l'entretien (h'mn's). Les points d'interrogation entre parenthèses (?) signalent les mots que l'enregistrement a rendus inaudibles.

Je précise également que Pauline accompagne tout au long de l'entretien ses propos de nombreux gestes et reste immergée dans sa matière corporelle. Cependant, bien qu'une partie de l'entretien ait été filmé, il n'a pas été possible (par défaut de mémoire et manque de temps) de restituer dans cette transcription toute la richesse de ces gestes et de cette vie corporelle. C'est pourtant sur eux que je m'appuie tout au long de l'entretien, pour relancer Pauline et rester en contact avec elle. Cette forte empathie avec l'interviewée a d'ailleurs été relevée par les observateurs. C'est comme si mon corps, le temps de l'entretien, s'était vidé momentanément de moi-même pour se faire le résonateur du corps de Pauline et de ce qui s'y vit, comme si je m'étais mise en connexion très profonde avec elle pour une danse très intime.

0. Anne : Vous pouvez fermer les yeux. Tranquillement, sans faire d'effort, laissez revenir. Et observez ce qui revient. Et comment ça revient. Qu'est-ce qui se redonne à vous ? Est-ce que vous pouvez laisser revenir le déroulement, ou certaines sensations - de poids, d'air, de circulation... Est-ce que certaines parties du corps s'imposent plus que d'autres ? Peut-être que tout en faisant le mouvement vous vous disiez quelque chose, que des pensées vous ont traversées, des images... Est-ce que vous pouvez aller explorer ça ?

1. Anne : Est-ce qu'on peut juste prendre deux minutes pour échanger là-dessus ? Savoir comment c'est revenu, qu'est-ce qui est revenu... Est-ce que quelqu'un veut partager ça avec le groupe ?

¹⁶ C'est en ce sens que je lui propose à plusieurs reprises de continuer à dérouler le mouvement (93A, 178A, 295A).

¹⁷ Voir notamment les relances 78A, 142A et 325A.

2. Pauline : Pour moi c'est une initiation du mouvement. C'est à dire que je me suis centrée, pour savoir d'où le mouvement partait, et heu, il partait du centre, du haut vers le bas, pour ensuite avoir l'initiation du mouvement par le genou. Donc je me suis vue avec un socle, heu une impulsion avec le genou, un trajet, et puis heu... une énergie qui était en tension - donc ça c'est dans la sensation, de bas en haut, et vers l'extérieur...

3. Anne : et quand tu dis « je me suis vue » ? Est-ce que tu t'es vue du coup de l'extérieur ou...

4. Pauline : alors au départ je me suis vue de... à l'extérieur, j'avais le trajet du mouvement, et heu ensuite, quand j'ai été un peu plus loin, je... c'est revenu, à l'intérieur – donc d'où ça part, et où je vais.

5. Luc : moi c'est l'inverse. Moi c'est d'abord parti de l'intérieur, à savoir heu... ma sensation qui était de partir du centre. Et ensuite à partir du centre de... moi j'ai vachement senti en fait la torsion, qui m'a emmené dans le mouvement, qui m'a emmené à ressentir le mouvement. Qui m'a emmené à sentir l'épaulée, sur le côté. Mais c'est la torsion, c'est à dire comme si j'avais l'impression de faire le mouvement, ça partait de là, je sentais dans le sternum après, je l'ai senti dans les épaules, ensuite j'ai senti la jambe qui se levait, et tout ça juste par les oppositions du mouvement, et le lâcher du poids à la fin.

6. Anne : d'accord. Donc des sensations et du coup tu as retraversé le mouvement dans un déroulé.

7. Luc : ouais. Tout à fait.

8. Anne : d'accord. Ok. Est-ce que... quelqu'un parmi vous... serait d'accord pour que je lui pose des questions pour aller explorer un peu plus avant la manière dont il a procédé ? (*tous hochent la tête et acquiescent*). Il faut qu'il y ait une personne... (*ils rient*). Qui vous voulez... (*Pauline s'avance*). D'accord. Pauline.

Ok. Donc heu... je vais poser quelques questions à Pauline pour essayer de voir comment je peux l'aider à décrire ce mouvement. Et peut-être on va faire trois groupes pour vous donner un travail d'écoute ou d'observation à faire. Donc heu... un deux trois, un deux trois, et vous deux (*je compte le nombre de participants pour voir comment former les groupes*). Peut-être, vous pouvez heu... tous les trois écouter dans ce que va dire Pauline ce qui vous semblerait pouvoir être réinvesti dans une optique de formation. Donc ce qu'elle dit qui vous semble intéressant dans une optique de formation / transmission. Peut-être vous deux vous pouvez écouter ce qu'elle ne dit pas, mais à quoi ses propos vous font penser, et qui pourrait être réinvesti dans une optique de formation. Et peut-être tous les trois, heu... vous pouvez écouter, ou noter, si c'est plus facile pour vous, le type de question que je lui pose. Donc c'est un peu une première pour moi aussi, j'ai pas l'habitude de faire ça en groupe – en général c'est un travail qu'on fait plutôt individuellement – donc voilà on va explorer ça ensemble. On sait jamais si ça marche ou si marche pas mais en général y'a aucune raison.

9. Anne : (*à Pauline*) Heu... tu préfères rester debout ou tu préfères t'asseoir ?

(*Pauline me pose une question que je n'entends pas à cause d'autres voix toutes proches. Elle semble m'interroger sur la question que je vais lui poser*).

Alors en fait, moi ce qui m'intéresserait c'est qu'on revienne donc sur le dernier mouvement que tu as fait, tu vois quand je vous ai demandé « je vous propose de faire une dernière fois le mouvement en prêtant attention à ce que vous faites » – de le faire une dernière fois. Donc est-ce que tu peux te remettre, tranquillement, dans ce dernier moment.

(*je suis interrompue par Luc qui demande si ce qu'ils doivent écouter des propos de Pauline s'applique dans un contexte de formation de formateur ou avec des enfants, des adultes... On décide qu'ils notent tout et qu'on triera après. Bernadette en profite pour distribuer des papiers de couleur pour faciliter le partage ensuite, dire qu'on pourra faire des photocopies... S'ensuit la distribution des papiers...*)

10. Anne : Donc tranquillement, tu prends le temps hein, de revenir heu... au dernier moment,

où je vous ai donc proposé de refaire une dernière fois le mouvement en prêtant attention à ce que vous faisiez. (3s) C'est bon, tu y es ? Donc ce que je te propose c'est heu... tranquillement de me décrire la manière dont tu as procédé, pour ce mouvement, comment tu t'y es prise.

11 Pauline : Heu... je me suis centrée sur heu... sur le poids (*la voix s'est nettement posée et ralentie*).

12 Anne : tu t'es centrée sur le poids...

13P : au niveau du poids... puisque j'avais noté heu... enfin ce qui revenait à force de faire le mouvement c'est un balancé, un changement du poids du corps qui partait de gauche à droite. Heu... donc heu... heu... voilà y'a une sorte de pré-mouvement, qui me permettait de chercher la suspension, pour aller trouver heu, déplacer mon poids sur mon pied gauche, et heu finir sur mon... vraiment en mettant bien mon poids sur le pied droit et en ralentissant. C'est la gestion de poids. Le transfert de poids.

14A : D'accord, ok. Donc tu me parles de heu... de poids, tu me parles de ce pré-mouvement. Heu qu'est-ce que tu fais en premier ? Par quoi tu commences ?

15P : Par rapport au mouvement qu'il (*Luc, dont le mouvement a été choisi pour être repris par l'ensemble du groupe*) a proposé, heu... j'ai trouvé ma... j'ai cherché ma double direction. C'est à dire poids dans... les pieds heu... enfin vraiment, quelque chose qui descend vers le sol. Et puis une suspension au niveau de la taille pour aller vers le haut.

16A : D'accord. Ok. On peut juste rester sur ce moment-là ? Donc tu me dis poids dans le sol (*elle acquiesce*). Hein donc qu'est-ce que tu fais quand tu mets ton poids dans le sol à ce moment-là ?

17P : j'ai coupé mon corps en deux. (*sourires*)

18A : ouais, d'accord, qu'est-ce que tu fais quand tu coupes ton corps en deux ?

19P : (3s) Heu...

20A : Tranquille. Tu prends le temps hein, vraiment tranquillement...

21P : Heu... Y'a quelque chose d'un peu - alors je sais pas si c'est le terme exact - mais y'a quelque chose d'un peu, de compact qui se passe au niveau de ma taille jusqu'aux pieds. Et heu... un poids plus... quelque chose de... un poids plus fluide, heu au niveau du... qui circule dans la... dans la colonne.

22A : d'accord donc tu dis quelque chose de compact de la taille jusqu'aux pieds (*elle acquiesce*), hein. Cette sensation de quelque chose de compact c'est identique heu... ouais tu peux me... [*sous-entendu "est-ce que la sensation est la même de la taille aux pieds", mais je ne vais pas au bout de ma question, ce qui rend la demande un peu confuse*]

23P : (3s) un sac de terre.

24A : un sac de terre.

25P : ou de sable.

26A : d'accord, ok. D'accord. Donc ça c'est le poids (*elle acquiesce*), qui descend.

27P : ça c'est à partir de la taille.

28A : à partir de la taille, d'accord. Et tu me dis, y'a un autre mouvement ascendant ?

29P : et y'a toute la colonne qui remonte avec des petites spirales heu... des petits serpentins comme ça qui remontent, comme des petites heu bulles mais d'eau. J'vois d'l'eau...

30A : d'accord. Donc tu as cette image ?

31P : mmm.

32A : ouais, tu as une image d'eau ?

33P : jusqu'à la tête.

34A : d'accord, ok. A quoi tu repères encore cette sensation comme ça de... (*devant le manque de succès de mes relances 30A et 32A, je relance P sur la dimension sensorielle, mise en évidence juste avant*)

35P : chez moi ou chez lui ?

- 36A : ah non non chez toi, on est sur ton mouvement hein ! on est d'accord là, on est sur le mouvement que tu as réalisé ?
- 37P : mmm... à quoi je repère ça...
- 38A : hein donc tu me parles d'abord de ce poids qui descend hein, de la taille aux pieds. Heu tu dis un sac de terre. Et ensuite tu parles d'un mouvement ascendant. Tu parles de la colonne, heu, des petites bulles heu, d'eau tu as dis ?
- 39P : oui du flui... enfin du... quelque chose d'assez... liquide.
- 40A : quelque chose d'assez liquide... d'accord, ok. Y'a autre chose ?
- 41P : (4s) heu, maintenant j'vais sur autre chose mais heu...
- 42A : ouais, d'accord. Donc ça c'est les sensations que tu (?)
- 42P : si y'a quelque chose qui remplit. En haut. Voilà. Y'a pas que ce mouvement-là. C'est quelque chose qui remplit heu... un volume en haut. (10'56)
- 34A : un volume... à quel niveau il est ce volume ?
- 35P : ben à partir de la taille jusqu'aux heu épaules, et ça finit heu...
- 36A : ouais, ça finit comment ?
- 37P : heu... ça passe derrière ma tête (*elle fait le geste de passer derrière sa tête avec sa main*).
- 38A : ouais. d'accord. ok. Et qu'est-ce que tu fais ? (*je fais le choix de revenir à l'action pour ne pas perdre le fil, bien que l'exploration de ce volume et de ce qui passe derrière la tête et comment eut été intéressante*). Donc tu as ces deux sensations, comme ça. Tu dis quelque chose qui s'oppose (*Pauline n'a pas parlé d' « opposition » mais de « couper son corps en deux »*). Qu'est-ce que tu fais ? (2s) ... à ce moment-là toi, concrètement...
- 39P : (2s) Heu... (3s) Le premier mot qui me vient, c'est je me gonfle mais heu... et je prends du volume, voilà.
- 40A : tu prends du volume...
- 41P : et je prends une présence, y'a une présence... qui s'installe. (*il aurait été intéressant d'interroger la manière dont cette présence se donne à P, mais je reste accrochée à la description de l'action*).
- 42A : ok mais qu'est-ce que tu fais heu... concrètement avec ton corps, comment tu te... comment tu te poses... si tu peux juste me décrire ça. De manière heu... très simple.
- 43P : (3s) je sens heu... je sens toute la surface de mes pieds heu... comme une ventouse au sol.
- 44A : alors ils sont comment là tes pieds ? tu peux juste me décrire heu...
- 45P : ils sont heu, parallèles. Largeur du bassin.
- 46A : parallèles, largeur du bassin, donc là on est au moment du pré-mouvement toujours ?
- 47P : ben oui.
- 48A : D'accord. Ok. Donc on est *juste* - avant - le transfert de poids dont tu parlais ?
- 49P : heu... non parce que il me manque la pression.
- 50A : d'accord, ok. Elle se situe à quel niveau cette pression ? (2s) tranquillement hein...
- 51P : (3s) heu... y'a comme un mouvement heu... en diagonale. Qui passe des deux pieds...
- 52A : donc c'est la pression des pieds ?
- 53P : ... la pression des pieds pour aller vers la gauche.
- 54A : d'accord. Tu peux me redire ça ?
- 55P : c'est... je sens comme une pression. Qui part heu... qui part de, donc de... on va dire de mon... mon centre... au sol, dans la projection au sol, et qui heu se déplace légèrement vers ma... gauche. En diagonale.
- 56A : d'accord. Donc quelque chose qui se déplace légèrement vers la gauche.
- 57P : en avant-gauche.
- 58A : ok. Et juste, qu'est-ce que tu fais là à ce moment-là quand tu te déplaces très légèrement comme ça ?

59P : ah ben c'est là que j'exerce les pressions heu de... de ce poids heu... ce mouvement vers le bas, descendant et ce mouvement ascendant vers le haut à partir de la taille.

60A : d'accord donc c'est à ce moment-là que tu as cette sensation ? cette opposition ?

61P : ouais

62A : prends le temps hein de vérifier pour toi.

63P : mmm. Chez moi c'est ça.

64A : d'accord. donc avec cette chose que tu nous as décrits dans la colonne, avec quelque chose qui part comme ça vers le haut et le sac de terre, hein...

65P : mmm

66A : d'accord. Donc là tu déplaces ton poids, vers la gauche...

67P : ouais, alors maintenant je suis en train de penser plus ça fait du sable qui coule.

68A : ça fait du sable qui coule, ouais ? il coule d'où, à partir d'où ce sable ?

69P : de là (*elle montre*). A partir du... ben du centre, du... A partir de mon... juste en dessous de la taille.

70A : ok, juste en dessous de la taille. C'est comment cette sensation là de, de sable qui coule ?

71P : (9s) heu... c'est comme si heu... c'est comme si... tous, tous, tous mes fluides, tout ce qui est liquide chez moi, circulerait toujours mais avec heu... comme si ça se transformait en petits grains de sable.

71A : d'accord. Ok. D'accord. Donc, là tu transfères, tu déplaces ton poids vers la gauche, hein c'est ce que tu m'as dit, c'est ça ? (*elle acquiesce*). D'accord donc, comment tu doses là ce déplacement, comment tu t'y prends ? (14'30)

71P : heu là ce que je sens heu... tout mon pied heu étalé au sol, toute la surface du pied étalée au sol.

72A : du pied gauche donc ?

73P : du pied gauche.

74A : ouais, d'accord, à quoi tu... à quoi tu la perçois ? cette heu..

75P : heu... par rapport à... ma peau... de pied.

76A : ouais, d'accord. Est-ce qu'y a autre chose ?

77P : (4s) et je sens l'épaisseur qui y'a heu... sous mon pied. Entre heu... enfin toute cette masse heu... de coussinets heu... avant d'atteindre l'os. Y'a cette petite épaisseur et ça fait comme une petite éponge que je presse, au sol.

78A : d'accord, ok, super. D'accord. Et là si on... donc on reste là, tranquille, est-ce que tu peux déplacer ton attention maintenant, et aller voir ce qu'il se passe dans le reste du corps - donc y'a ce déplacement vers la gauche, y'a cette sensation de pied dans le sol, hein que tu as décrite avec heu... d'air, de masse... qu'est-ce qui se passe d'autre dans le corps là ?

79P : heu y'a un regard qui va vers le bas alors que j'ai tout ce haut, tout ce buste qui est orienté vers le haut.

80A : un regard qui est vers le... ?

81P : bas.

81A : vers le bas.

82P : en...

83A : ouais...

84P : en avant gauche, pareil.

85A : d'accord.

86P : dans la même direction que mon déplacement de poids.

87A : d'accord. Donc y'a le poids qui se déplace vers la gauche, y'a cette sensation de poids. Y'a le regard qui suit, et en même temps, tu dis y'a cette heu...

88P : là c'est encore... ça renforce la double heu... direction. C'est à dire que le regard est vers le bas alors que j'ai vraiment cette sensation d'aller... de moi de m'étirer vers le haut.

- 89A : d'accord. Ok.
- 90P : ça donne un appui d'ailleurs.
- 91A : ça donne un appui.
- 92P : mmm.
- 93A : d'accord. ok super. Donc on va... on va continuer si tu veux bien le... le déroulé du mouvement. Qu'est-ce que tu fais juste après ?
- 94P : (4s) heu... ben là je peux libérer ma jambe droite.
- 95A : ok. D'accord, donc... *juste* au moment où tu libères ta jambe droite, ou *juste* avant de libérer ta jambe droite, qu'est-ce qui se passe ?
- 96P : (5s) je sens plus... mon poids sous mon pied droit.
- 97A : ouais... ou qu'est-ce que tu fais... pour libérer ta jambe droite ? Comment tu t'y prends ? (16'55)
- 98P : (3s) heu... (3s) ben là ça me gêne un peu...
- 99A : ouais...
- 100P : parce qu'en fait, à partir de là, moi c'est heu... c'est plutôt la dynamique du mouvement, sa musicalité qui... qui qui me... qui m'a frappée, et non pas... comment je l'ai décomposé. Donc du coup, là heu... ça déplace heu... mon observation.
- 101A : d'accord. Donc heu...
- 102P : donc si je dois décrire... ce que je ressens...
- 103A : peut-être prends le temps, tranquillement, de te remettre dedans... hein, si tu veux bien aller explorer ça. (*Je relance le contrat pour être sûre que ma question convient à P. Cependant, il aurait été intéressant de la relancer sur la « dynamique du mouvement » et sa « musicalité » qu'elle mentionne en 100P*).
- 104P : y'a... heu... je... je balance, y'a un petit balancé de ma jambe heu... heu un effet circulaire. Qui est donné heu... pareil, je prends cette direction en avant gauche, et le bas de ma... le bas de ma jambe donc fait un... y'a comme un... un lâcher prise... une détente du bas de jambe, qui part complètement, en balancé à gauche... et heu... et ça... ça donne une dynamique heu...
- 105A : d'accord. Donc peut-être si tu veux bien, Pauline, on peut revenir *juste* au moment avant hein. C'est à dire que là, donc tu es avec ton poids, ton appui sur la gauche, avec cette sensation de poids, ce regard, en même temps quelque chose qui va vers le haut – tu dis ça renforce l'opposition (*elle a dit en 88P : « ça renforce la double direction »*). Et donc ton pied droit à ce moment-là, ta jambe droite elle est comment ? (18'19) (5s) prends le temps hein...
- 106P : heu... elle est... elle est encore au sol mais plus en contact... que en appui.
- 107A : d'accord.
- 108P : ok. Et quand ta jambe est en contact... plus qu'en appui...
- 109P : ça veut dire qu'y a moins de poids, le poids est allégé mais heu...
- 110A : le poids est allégé...
- 111P : c'est... j'effleure le sol.
- 112A : ok, tu effleures le sol. D'accord. Et qu'est-ce que tu fais après ?
- 113P : heu... et bien en fait heu j'suis en train de... de le broser... de le... d'épousseter le sol, comme si y'avait une petite poussière parce que je dois rester sur la dynamique, que j'ai. C'est comme si y'avait une poussière que je poussais. Avec mon pied. Droit.
- 114A : d'accord. Donc tu la pousses... de quel côté ?
- 115P : heu... vers l'avant gauche.
- 116A : vers l'avant-gauche. D'accord.
- 117P : la même direction que mon transfert de poids.
- 118A : d'accord. Et à quoi tu prêtes attention à ce moment-là ? (19'17)
- 119P : (3s). A l'air.
- 120A : tu prêtes attention à l'air. Ouais...

- 121P : heu... à... à cette jambe qui... heu à l'air qui... enfin à l'effet de l'air sur... sur heu, sur heu, sur la jambe libre.
- 122A : d'accord. Il se situe à quel endroit cet effet d'air ?
- 123P : heu par là. Donc heu...
- 124A : ouais...
- 125P : (4s) non...
- 126A : non ? tranquille hein, prends le temps de vérifier ça pour toi.
- 127P : (2s) non ça commence de... c'est toute cette partie interne du bas de jambe.
- 128A : d'accord. Ok.
- 129P : (2s) oui.
- 130A : d'accord. Y'a autre chose ?
- 131P : le genou droit est suspendu.
- 132A : le genou droit est suspendu... d'accord...
- 133P : et y'a heu... y'a, heu accélération vers le... y'a un phénomène d'accélération vers le bas et de suspension heu... à la fin de mon mouvement circulaire ascendant.
- 134A : d'accord.
- 135P : donc y'a un ralentissement.
- 136A : d'accord. Donc tu es là, avec ce poids à gauche, heu ce pied droit qui est en contact, hein pas en appui en contact, tu dis que tu brosses, hein comme si tu enlevais une petite poussière, t'as cette sensation d'air...
- 137P : c'est plus épousseter que brosser
- 138A : épousseter ! d'accord, donc épousseter plutôt que brosser, ouais. Tu peux juste me décrire là ce... ce que tu fais là quand tu époussettes ? (20'44) (7s) Tu prends le temps hein, tu t'y remets, tranquillement...
- 139P : c'est tout l'intérieur de... la jambe... du, du pied... du pied au genou, tout cet intérieur heu... de jambe heu qui... qui avance dans l'air.
- 140A : d'accord.
- 141P : comme si je... comme si je, je voulais heu... soulever un petit voile, un voile en soie. Et... le prendre avec moi et l'emmener, sur ma droite.
- 142A : D'accord. ok. Et quand tu fais ça du coup, est-ce qui se passe autre chose dans ton corps ? Est-ce qui a d'autres parties du corps qui sont mobilisées ou...
- 142P : (3s) y'a... une résonance de ce mouvement-là heu... mais vraiment heu... invisible, mais que je sens moi interne dans... dans tout ma colonne.
- 143A : d'accord. ok, à quoi tu le perçois, à quoi tu la perçois cette résonance ?
- 144P : (2s) oui mais j'arrive pas à la décrire (*avec une voix très lente et très basse*).
- 145A : ouais, tranquillement. Tu laisses revenir, tu te remets dans le moment...
- 146P : si dans la tension heu... musculaire.
- 147P : dans la tension musculaire... ouais. Qui se situe à un endroit particulier ?
- 148P : heu au niveau de mes dorsaux.
- 149A : au niveau de tes dorsaux. D'accord. Et donc tu es là, avec heu... cette sensation sur le bas de jambe, tu parles du genou suspendu. Dans la répartition de ton poids, au moment où tu... tu dis comme si tu soulevais un voile... qu'est-ce qui...
- 150P : heu si je reste sur cette sensation au niveau du dos, y'a heu, heu... (10s) heu je sens vraiment la... la tension et l'élargissement du dos, au moment où j'ai emmené mon voile à droite.
- 151A : d'accord. La tension et l'élargissement du dos. Ouais. Tu perçois à quoi cette... cette tension et cet élargissement du dos ?
- 152P : (5s) heu... peut-être à ma peau de dos...
- 153A : ouais tranquillement hein, prends le temps d'aller, d'aller revoir ça. (*J'entends le « peut-être » de P et je préfère vérifier*)

- 154P : (3s) heu et puis heu... par rapport à... ma respiration.
- 155A : ouais, qu'est-ce qui se passe là dans la respiration ?
- 156P : (3s) j'suis en... inspire.
- 157A : t'est en inspire... d'accord. A ce moment-là t'es en... *(elle fait vraisemblablement un signe de la tête, comme si elle doutait)* non ? d'accord *(elle éclate de rire, comme si elle prenait soudainement conscience de la réalité extérieure ou de tout ce qu'elle vient de verbaliser)*, donc prends le temps d'aller vérifier ça pour toi. Tranquille hein, on a... on le temps donc heu... prends le temps dont t'as besoin...
- 158P : c'est bon.
- 159A : t'es en inspire.
- 160P : oui. Là je vais... y'a... un petit souffle d'air, au moment où je pousse. Et une petite... et l'inspiration ici.
- 161A : d'accord. à ce niveau-là ? *(je reprends son geste qui montre une partie de son corps)*
- 162P : oui là.
- 163A : enfin, je te vois faire ce geste...
- 164P : mmm.
- 165A : ok. y'a autre chose encore ? (23'46)
- 166P : (4s) heu... heu, non, à part que... c'est juste cette jambe qui bouge... c'est comme si c'était elle qui emmenait tout le poids. C'est elle qui... qui dirige, qui va diriger et... va induire la suite du mouvement c'est à dire que... mes bras heu...
- 167A : ouais, qu'est-ce qui se passe là avec les bras ?
- 168P : eux sont... sont toujours le... heu... dans un allongement heu... vers le bas.
- 169A : d'accord. Et qu'est-ce que tu fais là, quand tu es dans cet allongement vers le bas avec tes bras ?
- 170P : mmm... heu... heu... moi ce que je sens c'est heu... une amplitude, dans mes bras.
- 171A : une amplitude...
- 171P : et mes mains... qui va jusqu'aux mains.
- 172A : une amplitude qui va jusqu'aux mains.
- 173P : mmm... mais toujours heu... heu c'est pas vers le bas c'est un petit peu... côté bas quoi.
- 174A : d'accord. Et ça part d'où, ça cette heu... cette amplitude qui va jusqu'aux mains ?
- 175P : (5s) elle arrive au moment où je pousse heu... mon voile.
- 176A : d'accord. ouais.
- 177P : à la fin de mon... (6s) je dirais elle est là à la fin de mon transfert mais elle doit se... elle se met en jeu pendant le transfert... et c'est ce qui me permet d'avoir cette jambe libre.
- 178A : ok. d'accord. ok. Donc là tu as la jambe libre, on va continuer à dérouler. Tu as cette jambe libre et... qu'est-ce que tu fais ?
- 179P : (3s) heu... j'apprécie le moment où je me sens... très ouverte heu... heu... ce plan, le plan frontal. J'apprécie ce moment là.
- 180A : t'apprécies le plan frontal. Tu peux m'en dire un peu plus ? sur ce qui se passe pour toi à ce moment-là, dans cette ouverture ? (10s) Tranquille hein...
- 181P : (2s) c'est comme si... comme si mon champ de vision s'ouvrait.
- 182A : comme si ton champ... ok. D'accord. Et quand ton champ de vision s'ouvre, qu'est-ce qui...
- 183P : et c'est pas un champ de vision c'est un champ de sensation !
- 184A : un champ de sensation !
- 185P : voilà.
- 186A : d'accord. ok. Tu le perçois à quoi ce champ de sensation ? (26'14)
- 187P : heu... tout... en fait c'est... comme si on éclairait, heu... toute ma face.
- 188A : comme si on éclairait toute ta face... *(La question de savoir qui est ce « on » qui*

éclaire tout la face de Pauline et ce qu'il se passe alors se pose bien évidemment...)

189P : le front, mon front, voilà.

190A : d'accord. Y'a autre chose ?

191P : (5s) heu... j'ai... conscience de cette articulation heu, au niveau de la... de la coxo-fémorale, de la hanche.

192A : d'accord. d'accord, qu'est-ce qui se passe là dans... dans cette articulation ?

193P : heu... heu c'est... mécaniquement, on va dire, mécaniquement... c'est comme si heu... le heu... alors comment, je sais pas... je trouve pas mon mot...

194A : au niveau de ce que tu ressens, hein de... *(je la relance sur la sensation de peur qu'elle ne s'égaré dans des considérations biomécaniques)*

195P : (3s) je sens heu... quelque chose de... enfin je me représente, du coup, heu cette rondeur de la tête, du... du fémur, qui... qui, qui... avec aisance... heu bouge dans l'espace qui... qui qui qu'elle a dans cette articulation.

196A : d'accord, ok, d'accord, tu te représentes ça. *(il aurait été intéressant d'en savoir plus sur ce que se représente Pauline au juste et sur la manière dont cela se donne)*

197P : mmm.

198A : d'accord. ok super. Et qu'est-ce que tu fais donc, quant tu... *(je reste collée au déroulé du mouvement...)*

199P : y'a un contrepoids heu... qui se fait à gauche.

200A : ouais. Y'a un contrepoids donc...

201P : enfin un contrepoids... y'a une contre... heu... pas un contrepoids. Une action heu... plus ou moins contraire, qui se fait à gauche.

202A : tu peux me décrire ça ?

203P : heu... si je laisse partir ma jambe droite... enfin y'a un mouvement comme ça à droite mais en même temps que je m'ouvre à droite, à gauche je m'ouvre aussi, à gauche.

204A : d'accord. qu'est-ce que tu fais là quand tu t'ouvres à gauche ?

205P : je contrebalance en fait.

206A : ouais, d'accord, qu'est-ce que tu fais encore quand tu contrebalances, là ?

207P : heu... ben du coup comme je suis orien... là, comme j'ai éclairé heu... cette articulation là, c'est la même à gauche qui se réveille. (28'11)

208A : d'accord...

209P : heu... qui... ben pareil. On a ce fémur qui... qui, qui qui... qui cherche une rotation comme ça heu... serpent in heu...

210A : d'accord. Et quand le fémur là il cherche la rotation comme ça, qu'est-ce que... qu'est-ce que tu fais ?

211P : (4s) Rien. C'est juste heu... c'est comme si... c'est comme si j'étais heu... enfermée comme ça sur moi, et que d'un seul coup tout s'ouvrait, comme ça.

212A : d'accord. ok. Donc là si on revient...

213P : je... ouais je déroulais heu... c'est comme si mon corps avait été... je l'imagine enroulé d'un côté et de l'autre, enfin, et, et que tout doit s'enrouler vers le centre, et que ça se **dér**oule *(accent sur le « dé »)*, comme ça.

214A : d'accord, donc ça se fait d'abord à droite, et puis à gauche ?

215P : ah non, y'a rien qui se ferme.

216A : tu me parles des fémurs ?

217P : oui en fait d'un seul coup je **sens** *(appuyé)* que ça s'ouvre.

218A : ouais...

219P : mais je n'ai pas senti que c'était fermé avant.

220A : d'accord. d'accord et cette ouverture elle...

221P : c'est... voilà... je veux juste gagner... heu... comme si je voulais que cette partie là s'ouvre par là, et que celle-ci de l'autre côté...

- 222 : d'accord. est-ce que ça se fait simultanément ça ?
- 223P : oui. Heu...
- 224A : prends le temps de vérifier pour toi.
- 225P : (2s) heu... ça commence un peu, à gauche avant, pour pouvoir... être plus libre à droite.
- 226A : d'accord, ça commence d'abord à gauche. D'accord et là, tu en es où là, avec ta jambe droite ? (29'38)
- 227P : elle est heu... suspendue heu... j'ai pas la souplesse heu, de mon camarade (*Luc, dont le mouvement a été repris par l'ensemble du groupe*) donc la mienne elle est suspendue en diagonale dans la (?)
- 228A : d'accord. Et qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu fais ensuite ?
- 229P : heu... après en fait j'ai conscience du poids de cette jambe, et c'est ça qui va emmener d'une manière entre guillemets **compacte** (*accent sur le « pa »*) heu tout mon corps à... droite.
- 230A : d'accord...
- 231P : le transfert en fait.
- 232A : ok.
- 233P : et y'a... juste un changement de... y'a juste un changement de... d'orientation à la fin du corps qui se termine en diagonale.
- 234A : d'accord. donc tu peux me décrire ce qui se passe là avec le poids ? tu peux me décrire ce que tu fais ?
- 235P : (5s) c'est comme si le poids me... c'est comme si c'est lui qui me tirait.
- 236A : d'accord...
- 237P : c'est comme si on... on me tirait au niveau... on m'avait mis un fil au niveau du genou, et qu'on le... qu'on me le tirait dans la direction heu... voilà qui se situe pour moi est là en avant gauche, heu en avant droite, et c'est comme si on me tirait, heu ce genou dans cette direction là, pour que je sente le déséquilibre arriver, et avant de tomber, y'a mon... appui.
- 238A : d'accord, donc y'a ce déséquilibre qui arrive ?
- 239P : oui.
- 240A : à quoi tu le repères ce déséquilibre ?
- 241P : (4s) heu ben... heu sous mon pied gauche heu... y'a... le poids qui se transfère.
- 242A : d'accord... d'accord, y'a le poids qui se transfère. (31'22)
- 243P : (4s) y'a... moi je sens que je change heu... (4s) **Sans agir** (*appuyé*) - c'est comme si j'agissais pas - c'est heu, c'est... mon axe qui... qui change.
- 244A : d'accord. Et quand tu agis pas là, à ce moment-là, qu'est-ce que tu fais ? (7s) Prends le temps hein, d'aller voir ça tranquillement.
- 245P : ce que je fais, ce que je pense ou ce que je ressens ?
- 246A : ce que je fais. Tu dis j'agis pas, c'est comme si quelque chose se faisait...
- 247P : je **laisse** (*appuyé*) heu... je **laisse** faire, le...
- 248A : ok, et qu'est-ce que tu fais quand tu laisses faire ?
- 249P : y'a comme... heu c'est pas un abandon, ça ressemble mais heu... (3s) je... (4s) y'a comme un lâche heu... non j'aime pas le mot lâcher-prise parce que on le on le...
- 250A : prends le temps de trouver le mot qui te convient hein !
- 251P : y'a pas de détente en fait. C'est juste je suis dans... dans cette position-là, j'ai l'impression d'être comme une poupée qu'on bascule.
- 252A : d'accord. Comme une poupée qu'on bascule. (*Il aurait été intéressant d'en savoir plus sur ce qu'il se passe pour Pauline dans ce moment-là*).
- 253P : voilà. Mmm...
- 254A : y'a autre chose encore ?
- 255P : (15s) heu... y'a une certaine durée.

- 256A : une certaine durée, ouais... qu'est-ce qui se passe dans cette durée ?
- 257P : heu c'est peut-être la partie la plus longue de... de tout le mouvement. Tout le geste pardon.
- 258A : D'accord. Et qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là dans cette durée, à ce moment-là où... tu fais rien, comme ça, tu laisses faire ?
- 259P : je me sus... je sais que moi j'ai adoré la prolonger encore. C'est à dire heu... (*elle rit*). A goûter ce moment de... de non contrôle. (33'21)
- 260A : ouais, d'accord. Donc là tu goûtes ce moment de non contrôle.
- 261P : mmm.
- 262A : d'accord. Et à quoi tu prêtes attention à ce moment-là ? (3s) Tranquillement. Prends le temps d'aller... d'aller revoir ça.
- 263P : (6s) heu juste le déplacement de tout heu... de tout mon buste, dans l'air.
- 264A : ok. D'accord. (33'48)
- 265P : (3s) heu... si j'ai une... rotation du buste.
- 266A : d'accord, y'a une rotation du buste.
- 267P : ouais.
- 268A : tu peux me décrire, là, ce qui se passe avec le buste ?
- 269P : (5s) heu... ben, y'a une rotation vers la droite du buste.
- 270A : ok, y'a une rotation vers la droite... Qu'est-ce que tu fais, là quand tu... tu fais cette rotation, du buste vers la droite ?
- 271P : je sens une spirale heu... dans le... dans mon corps. heu...
- 272A : à quel niveau (?)
- 273P : je sens ma peau qui... qui se tord.
- 274A : ouais. A quel niveau tu as cette sensation ?
- 275P : heu... au niveau de mes bourrelets, c'est à dire heu... à gauche (*elle rit*).
- 276A : d'accord, ok. Donc y'a ce moment avec ces... ouais ? prends le temps de... c'est ça ? ouais ? (*je la sens hésitante*)
- 277P : ouais. Je sens bien là au niveau de la taille que... y'a... voilà. Y'a de la matière qui... qui est en torsion.
- 278A : y'a autre chose là en...
- 279P : (11s) non, je... je crois qu'y a comme une image un peu heu... qui, qui apparaît...
- 280A : ouais...
- 281P : c'est comme si j'avais des super longs cheveux (*Pauline a les cheveux courts*) (*elle rit*). C'est... oui ça fait comme si j'avais des très longs cheveux et que au moment où je vais poser mes cheveux ffffffff, ils... ils sont en retard (*Pauline mime avec sa main une longue chevelure imaginaire qui reste suspendue derrière elle, en retard par rapport au mouvement de son corps*). Y'a tout le jeu (?) sur mes cheveux.
- 282A : ok. C'est quelque chose que tu visualises, ça ? (*En fait, l'image évoquée par Pauline en 279P est une image qui apparaît en V2, au moment de l'entretien. D'où ma relance inappropriée ici et la réponse de Pauline*).
- 283P : non en fait c'est heu... pour moi c'est toujours garder ce contact avec l'air. Quelque part.
- 284A : d'accord. ok, donc y'a ce contact avec l'air qui est important là hein.
- 285P : ouais. heu c'est, voilà, je sens ffffffff, l'air qui arrive, et comme si mes cheveux heu...
- 286A : ok. tu le sens à quel niveau l'air ?
- 287P : au niveau de mes joues.
- 288A : au niveau de tes joues...
- 289P : (4s) mais c'est un... un léger souffle, hein c'est pas... c'est pas une tempête !
- 290A : d'accord. donc ce que je te propose, là on pourrait...

- 291P : toujours dans le voile ! on est, en fait le le... ce voile de soie qu'on a eu en bas dans la jambe, heu... d'un seul coup il est là. Je **rentre** (*appuyé*) dedans. Je... (36'05)
- 291A : ok, tu rentres dedans.
- 292P : et je l'emmène avec moi. Donc c'est lui heu... qui fait mes cheveux.
- 293A : d'accord, ok, très bien. Donc... juste si tu veux bien... (*Je jette un coup d'œil à ma montre et je m'aperçois que le temps file. Je décide d'accélérer un peu le rythme pour arriver au bout du déroulé du mouvement. Il y aurait pourtant eu beaucoup de choses à explorer concernant ce voile qui revient comme un leitmotiv au fil de l'entretien*).
- 294P : (*elle sort soudainement de son évocation* :) j'suis en train de réaliser ce que je raconte !... (*rire général dans la salle*). En plus ça enregistre ! (*rires de plus belle*).
- 295A : donc peut-être là juste on va terminer hein parce que bon... comme tu vois finalement on peut toujours, y'a encore toujours des choses à aller chercher, à aller creuser. Mais bon, on va pas s'étendre, on va essayer de continuer juste dans ce déroulé. Donc t'es là à ce moment-là, avec cette torsion, avec ces sensations au niveau de la taille, avec cet air, avec ce moment que tu goûtes, comme ça, dans la durée. Et... qu'est-ce que tu fais ensuite ?
- 296P : y'a... si, je me suis vraiment reconnectée avec mon pied gauche.
- 297A : d'accord, ok. Qu'est-ce que tu fais là quand tu te reconnectes avec ton pied gauche ?
- 298P : je repousse le sol.
- 299A : tu repousses le sol. Ok. Qu'est-ce que tu fais d'autre, là quand tu repousses le sol ?
- 300P : (8s) ce que je sens ? dans... le repoussé ?
- 301A : oui. Ce que tu fais. Ce que tu fais là, quand tu repousses le sol.
- 302P : heu... (3s) c'est la même sensation que quand on s'étire le matin et que on a heu... ses muscles qui heu... qui se mettent un peu à bailler entre guillemets là, qui s'allongent et, hhhhen, j'ai d'un seul coup une jambe toute longue et fine.
- 303A : d'accord, ok, super.
- 304P : ouais, c'est ça. Enfin une longueur de muscle heu... très proche de... C'est pas quelque chose qu'on... qui se contracte, qui se resserre autour de l'os, mais plutôt quelque chose qui va, heu chercher à... à épouser heu... le squelette et voire même à... comme si mon... comme si mes os étaient devenus heu... élastiques.
- 305A : d'accord. Et ça se situe à quel niveau là cette sensation d'étirement, comme ça, le long de... (38'03)
- 305P : alors chez moi c'est beaucoup plus heu... sensible au niveau de la cuisse. Et j'adorerais que ça arrive plus bas.
- 306A : ouais. A quel niveau de la cuisse, là, tu as cette sensation ?
- 307P : heu... (2s) heu juste au-dessus du genou.
- 308A : d'accord. juste au-dessus du genou...
- 309P : heu... au niveau de la patte d'oie à peu près.
- 301A : d'accord. ok.
- 302P : en dessous en fait.
- 303A : d'accord. Donc t'as cet appui hein, tu te reconnectes à ton pied tu as dit, tu as cet appui, en même temps y'a cette torsion en haut, avec ce moment où tu laisses faire comme ça, que tu goûtes. Et qu'est-ce que tu fais ?
- 304P : je... si, y'a autre chose qui me vient, excuse-moi du coup...
- 305A : ouais ? non non, non je t'en prie vas-y...
- 306P : c'est heu... je sens... je sens... je sens vraiment heu... le con... la la, le... ce heu... le talon planté comme ça dans le sol. Et c'est... c'est ça qui me donne cette longueur de, de, de muscle.
- 307A : d'accord. ok. donc c'est ce talon planté comme ça qui te donne cette longueur de muscle. D'accord.
- 308P : mmm. Et le pied qui... un peu comme une... ventouse. (39'02)

309A : le pied comme une ventouse. d'accord donc le pied comme une ventouse, ce talon... puis ce... ça qui remonte (*je reprends ses gestes*). Et là avec tout ça, qu'est-ce que tu fais ensuite ?

310P : (2s) (*elle rit légèrement puis :*) j'avais envie de dire une bêtise, mais je la dis pas... heu... (*à voix basse :*) j'avais envie de dire je m'écrase comme une merde (*elle rit doucement*). Alors après ça... heu... donc là à la fin ?

311A : ouais...

312P : je sens que je me dépose heu... à droite, sur ma droite. Heu mais c'est vraiment se déposer. Comme si heu, j'avais heu..., j'étais devenue aussi légère... que heu, ce voile... Que j'emmène.

313A : d'accord. ok. Qu'est-ce que tu fais d'autre ?

314P : y'a quelque chose d'assez fluide, y'a pas de...

315A : quelque chose d'assez fluide, ouais...

316P : y'a pas un impact, dans le sol.

317A : ouais...

318P : c'est heu... je le... peut-être plus... ouais mais j'en suis pas sûre...

319A : prends le temps de vérifier hein...

320P : (3s) comme si je pressais un peu l'air, comme si l'air était un petit coussin, qui amortissait ma chute.

321A : d'accord. ok. Et à quoi tu prêtes attention à ce moment-là ? (40'09)

322P : heu mon pied gauche. Heu droit pardon !

323A : à ton pied droit... qu'est-ce qui se passe, là avec le pied droit ?

324P : heu... heu je pourrais presque... heu... visualiser la distance qu'il y a entre mon pied et le sol. Et que mon pied... voilà visualiser que je me rapproche... de ce sol... de... du sol. Voilà, ouais. Y'a cette épaisseur d'air. Que heu... que je presse.

325A : d'accord. Qu'est-ce qui se passe, là d'autre, dans le reste du corps ? Est-ce que tu peux déplacer ton attention, aller... visiter d'autres choses ?

326P : il y a... un... heu... un corps heu, tendu. Entre heu... heu le talon et... et le sommet du crâne.

327A : d'accord. ouais... (5s) y'a autre chose ?

328P : heu... une détente... dans l'articulation du genou... à l'arrivée.

329A : d'accord. donc tu es là avec cette sensation, hein cette sensation d'air, que tu presses très légèrement, quelque chose qui se dépose tu dis ? (*elle acquiesce*) et... au moment où ça se dépose, qu'est-ce qui se passe ?

330P : (3s) c'est ça. C'est cette détente-là. Dans le genou. Heu... la direction de ce genou qui avance... La même sensation de... de... de cuisse heu... de muscle heu de, qui, qui s'étire.

331A : ouais... donc à droite ?

332P : à droite. (5s) y'a... y'a cette dir... y'a y'a ce... ce sommet du crâne qui va vers l'avant droite, ce genou aussi qui va, alors que j'ai mon talon qui lui me donne toujours la direction de derrière. Je me sens heu... étirée comme un élastique entre deux directions, mais c'est une direction qui est penchée. Je ne suis pas à l'horizontale. Je suis oblique.

333A : ouais. C'est quoi ces deux directions entre lesquelles ça s'étire ?

334P : donc c'est entre le sommet de mon crâne, mon genou...

335A : ouais, ton genou droit...

336P : heu... donc ça c'est en avant. Haut. Enfin un peu c'est heu... comme ça. Et derrière, c'est mon talon, et mes mains.

337A : ouais, qu'est-ce qui se passe avec les mains ?

338P : Le bout de mes doigts. (5s) Oui, le bout de mes doigts. Qui donne la direction, en fait opposée à cette diagonale, oblique, heu... voilà. Donc je suis étirée entre ces deux... deux distances.

339A : d'accord. ok. C'est comment pour toi là à ce moment-là ?

340P : (4s) c'est envie de refaire.

341A : c'est envie de refaire... d'accord. Ben merci beaucoup Pauline ! (43'03)

342P : merci ! (*rires*). Waouh ! Bravo ! (*ils applaudissent*).

Post-entretien. Nous sommes tous assis en rond dans le même grand studio et nous échangeons sur l'entretien qui vient d'avoir lieu et la technique mise en œuvre :

343A : bon, donc heu... ben en fait c'est génial, mais les danseurs sont supers, hein pour les entretiens d'explicitation ! (*rires*) Tout le mérite vous revient en fait ! (*rires*). Donc en fait ce qui est heu... ce qui est vraiment intéressant je trouve avec heu..., avec cette technique d'explicitation, c'est qu'on se rend compte qu'il y a toujours, en fait, des informations à aller chercher. Pour peu qu'on... qu'on se pose la question. Enfin donc, ceux qui ont noté... bon, les pauvres je suis désolée, je vous ai fait écrire... (*rires*). Mais... du coup, c'est des questions en fait très simples. C'est des questions très bêtes. Je repose toujours les mêmes questions. Et je ne fais que partir de ce qu'elle me dit. Donc. Je rebondis, c'est à dire que, je ne vais jamais induire, j'ai des questions qui sont... toute prêtes, vides d'une certaine manière, en structure. Et que je ressers en rebondissant : « et qu'est-ce que tu fais ? », « comment tu t'y prends ? », et « à quoi tu sais » ou « à quoi tu reconnais », « à quoi tu repères ça ? »...

344François : « est-ce qu'il y a autre chose ? »...

345A : « est-ce que tu fais autre chose ? »... et à chaque fois, je sais pas si vous avez vu, à chaque fois que je lui demande, « est-ce qu'il y a autre chose ? »...

346F : « comment ça se passe ? »...

347A : hein donc à la fin bon j'ai écourté l'entretien. Je pense qu'on aurait pu rester, heu trois ou quatre heures (*bon là je me vante !*), là hein tel que c'était parti. Et... ce sur quoi du coup, heu... alors, tout va pas vous être utile. Là je... c'était juste pour vous montrer aussi, heu... dans quoi on pouvait aller. A quel niveau de description on pouvait aller, à quel niveau de finesse de description on peut aller. Vous vous allez pas avoir besoin forcément de tous ces niveaux, hein. Peut-être, vous pouvez heu... ensuite essayer de recomposer le mouvement en... en niveaux plus grossiers, et de voir à l'intérieur de chaque étape, hein. C'est à dire que... que en gros, j'ai d'abord, heu, ce mouvement. Heu... donc peut-être juste pour vous donner un peu une image de ça, en fait la manière dont on va travailler en explicitation – je pourrais vous la noter après si ça vous aide – on va considérer qu'on a d'abord une activité générale – par exemple un cours de danse -, qui va se décomposer heu... en tâches, ou en une succession de buts. Donc par exemple, on va dire : dans un cours de danse y'a une série d'exercices. Au niveau de cette succession de buts ou de ces tâches, on a des actions élémentaires – alors si on reste sur un exercice, les actions élémentaires, souvent, on est déjà au niveau de quelque chose qui est déjà conscientisé. On est au niveau souvent des consignes. Des consignes verbales que va donner l'enseignant. Heu... « étirez la colonne », « suspendez heu... le... levez le bras droit, etc. », enfin tout un genre de choses qui fait que souvent quand on... Quand donc moi j'ai travaillé pour ma thèse à essayer de demander aux élèves ce qu'ils faisaient heu... pendant un exercice par exemple, ils me ressavaient toujours les consignes, parce qu'on était au niveau des choses qui étaient déjà conscientisées. Mas finalement, je savais pas ce qu'ils faisaient réellement. C'est à dire que je me rendais compte, qu'en fait ils me donnaient les consignes. Mais que quand je leur demandais si eux, ils faisaient, ça, ils faisaient : « ah ben, moi ça je le fais pas, parce que moi je suis pas assez souple », ou « ça c'est une par-

tie, pour moi qui est pas accessible ». Donc... donc j'essayais de comprendre, donc « qu'est-ce que tu fais quand tu essaies de faire ça ? ». C'est à dire que j'essayais de descendre au niveau en dessous – qui est en général le niveau qui va nous intéresser pour avoir une expertise de l'activité, pour comprendre comment on fait – et de quoi est faite cette expérience. Et qui est le niveau heu... des prises d'informations. De toutes les prises d'informations, qu'on opère, quand on fait quelque chose ou quand on cherche à réaliser quelque chose. C'est à dire que quand... l'enseignant de danse dit : « redressez le dos », ben, on sait toujours pas ce qu'on fait quand on redresse le dos. On sait toujours pas comment on s'y prend, et... donc... c'est à ce niveau-là en fait, moi que j'ai été vraiment questionner Pauline. A ce niveau, heu de toutes ces prises d'information qui sont heu... très rarement interrogées parce que c'est fugitif. Parce que c'est implicite. C'est des choses qu'on fait sans avoir conscience de ce qu'on est en train de faire. Mais si je lui pose la question – que je lui dis : « tranquille, prends le temps, prends le temps de retourner voir ce qu'il se passe pour toi », elle peut y aller. Parce que ça fait partie de son expérience, parce que c'est des choses, que son corps ou que elle a mémorisé passivement d'une certaine manière. Donc cette expérience qui lui appartient, elle peut aller la revisiter. Et en fait, ce que je l'aide à faire, c'est à déplacer son attention, à différents endroits de son corps. Sans jamais induire. Hein, c'est à dire que je lui dis pas « qu'est-ce qui se passe dans tes mains ? ». Je lui dis « est-ce qu'y a autre chose et elle dit : « ah oui, là, y'a les mains aussi, y'a cette direction, et y'a cette sensation ». Et ensuite... je peux continuer... à la guider dans cette description. Donc en explicitation, nous on appelle ça la fragmentation de la description. C'est à dire qu'on fragmente, on fragmente, on fragmente, on fragmente... Jusqu'à avoir le niveau de détail dont on a besoin. Pour comprendre ce qu'on veut comprendre. Pour savoir ce qu'on fait quand on fait telle chose. Donc... moi ce qui m'intéressait aussi c'est... heu... quelle était la nature de cette expérience, c'est quoi cette expérience, heu, du corps, qu'on a dans la danse, dans un travail corporel particulier. C'est un... un travail qui est super riche, qui est très rarement heu... très rarement verbalisé... Et on dit souvent que les danseurs, on parle souvent de... l'indicible de la danse. Heu... là on voit que quand on pose des questions, Pauline elle a plein de choses à dire ! Et c'est elle qui verbalise !

348F : mais en fait on nous l'apprend pas, ça. C'est à dire que... cette expérience là, heu... on nous dit juste – enfin, quand on est formés – : « tiens ton dos droit »...

349A : alors que vous êtes riches de tout ça !

350F : ouais mais... jamais on passe par cette explication-là, de qu'est-ce qui se passe et de comment on le sent. Après c'est propre à chacun, évidemment, mais heu... enfin c'est le feldenkrais (*technique corporelle - du nom de son fondateur - de prise de conscience par le mouvement*) qui va chercher un peu dans ces questions. Mais jamais on nous a appris ça. Donc du coup pour le transmettre, heu... ça veut dire qu'il faut passer, par heu une écoute de l'autre ? Parce qu'on peut pas s'appuyer que sur soi !

351A : ouais ouais, complètement. Y'a deux niveaux. C'est à dire que déjà, toi tu peux te poser la question « qu'est-ce qui se passe pour moi ? ». Là ce qui peut être intéressant, si on faisait cette heu, ce type d'entretien avec chacun d'entre vous, on verrait effectivement que... y'a des expériences différentes. Que chacun, après... j'aurais pu aussi aller l'interroger sur les processus cognitifs, parce que... tout ce qui se passe dans nos têtes pendant qu'on fait quelque chose, hein... Donc ça on avait pas le temps, là de le faire, il nous aurait fallu des heures... mais y'a des gens, qui se chantent des choses dans la tête. Hein y'a... un jeune là au CNSMD (*Conservatoire national supérieur de musique et de danse*), quand il est en impro, il se dit des choses. Heu... y'a des images qui apparaissent. Donc, y'a plein plein de choses, sur lesquelles

on peut s'appuyer, pour redonner ensuite, en situation de transmission. Y'a des gens qui vont avoir besoin d'indications heu... anatomiques, de choses concrètes ; y'a des gens qui vont avoir besoin d'images, y'a des gens qui vont avoir besoin qu'on leur parle de la musicalité. Donc, peut-être, vous pouvez vous nourrir de vos expériences les uns des autres, pour aller puiser là, pour le réutiliser, dans l'enseignement. Donc vous, si vous apprenez, à vous auto-expliciter en gros, à vous appliquer ce questionnement à vous-mêmes, ça peut déjà, vous si vous avez traversé ça, vous aider à dire : « voilà, voilà ce qui se passe pour moi, allez voir ce qui se passe pour vous. Qu'est-ce qui se passe pour vous ? Moi c'est ça. Moi j'ai cette sensation, comme ça, de la colonne, j'ai des bulles d'air, j'ai cette sensation d'ouverture... ». Et en fait, vous allez... donner votre expérience, mais vous allez, donner à l'autre, en fait, la possibilité d'aller voir quelle est son expérience à lui et de quoi elle est faite. Hein donc, il va pas s'approprier cette expérience parce que elle est propre à chacun. Mais ça lui permet d'aller voir : « ah ouais, donc qu'est-ce qui se passe pour moi à ce moment-là ? ».

352Corinne : ce que j'ai trouvé très... très impressionnant, c'est comment tu étais heu... comment tu étais en empathie avec elle. Et heu... et tu l'accompagnais heu... d'une telle manière, elle s'est sentie tellement en sécurité, qu'elle a dit des choses que jamais elle aurait dit. Après elle a pris du recul elle a dit « wouah ! j'ai dit ça ! ». Mais tout de suite t'as repris, heu pour dire « on est là, on est ensemble, je t'accompagne et puis continue à y aller ». Et en même temps, heu, je sais pas si c'est parce que tu avais vraiment les questions, tu ne t'es... comment dire ? tu ne t'es pas perdue en elle. Tu vois y'avait vraiment... parce que bon, nous, quand on notait, à un moment donné, j'oubliais qu'il fallait que je note toi, parce que j'étais comme ça à écouter ce qu'elle disait. Et heu... cet aller-retour constant en fait... (52'49).

353Pauline : est-ce que... la distance que tu mets avec la personne que t'interroges joue ? Parce que y'avait une... distance assez intime. Et un ton... de voix...

354A : je peux pas faire un entretien, là (*d'où je suis maintenant assise, loin de Pauline*). Parce qu'en fait je travaille avec ton expérience et ton vécu. Et on est heu... on est sur des choses intimes. Enfin on... on est quand même sur un vécu. Un vécu, une expérience, c'est toujours des choses intimes. On dit... voilà, on dit toujours des choses de soi. Donc heu... en fait, ce par quoi on passe, pour ce genre de chose, c'est un processus d'évocation. C'est à dire que... je l'amène à revivre ce moment. Elle était dans un revécu.

355P : Non mais... c'est pas ça ma question. Tu serais restée là, où tu es, à me poser des questions, je... peut-être que... cette distance mise entre l'une et l'autre, fait que moi j'aurais peut-être pas tout donné. (53'36) Je pense. Y'a une... posture que t'as eue. Dans le son de ta voix..., dans... enfin y'a une douceur... qui invite.

356A : oui, mais c'est en lien avec ce que je disais, parce que du coup, ce processus d'évocation où on revisite quelque chose - on revit -, heu il est fragile quand même. Il faut être maintenu. Et il faut prendre le temps pour ça. C'est à dire que je peux pas dire heu (*je prends un ton de voix survolté*) : « qu'est-ce que tu fais ? alors vas-y, heu, souviens-toi, allez, allez, fais un petit effort ! ». C'est... tout l'inverse ! Si je te demande de faire un effort pour te souvenir, impossible ! Il faut lâcher prise (*je prends un ton de voix calme et posé*) : « tranquillement, prends le temps, tu laisses revenir, tranquillement ». Et je l'aide en fait à rester en contact avec son expérience : « prends le temps..., tranquillement, va voir qu'est-ce que..., prends le temps d'aller revisiter ça » (*idem*). Je l'aide à déplacer son attention. Donc en fait... à la fois je lui pose des questions, mais à la fois je fais en sorte... de la maintenir... dans ce contact. Et de l'aider à aller revisiter ça. Et... on peut percevoir facilement qu'elle est en évo-

cation parce que elle me fixe pas du regard. Elle a cet espèce de décrochage du regard, comme ça. Qui fait que le regard en fait, lui sert pas à aller chercher des informations à l'extérieur. Mais il est le signe qu'elle se tourne en fait vers son expérience intérieure, et qu'elle va chercher des choses vers elle-même. Et puis y'a... on voit qu'y a... un ralentissement du rythme de la parole, y'a quelque chose qui se pose dans son corps. Hein, y'a tous ces signes qu'on peut observer quand quelqu'un est en évocation. Mais en général avec les danseurs y'a, y'a pas de problème. C'est avec un autre public, on peut avoir heu, du coup, des difficultés à faire lâcher prise aux gens. Avec les danseurs en général ça va, parce qu'ils ont cette attention à eux-mêmes, déjà. Mais du coup, moi je..., j'entretiens ça. Et effectivement, j'ai besoin d'être attentif à plusieurs niveaux. Parce que, en même temps, j'ai besoin de mon déroulé. Et en même temps, j'ai ce déroulé, mais dans ce déroulé, je m'arrête à certains endroits pour aller voir. Je tire des fils. Et quand y'a une infor... quelque chose qui m'intéresse, j'y vais. Je dilate certains moments. Et en même temps, je m'arrête à un certain moment, et je reprends le fil : « d'accord, donc y'a tout ça : on pourrait continuer... On revient, là, à ce moment, où t'es suspendue dans les airs, avec ton poids à gauche et... cette sensation de voile, à droite. Qu'est-ce que tu fais ensuite ? ».

357stagiaire : Et qu'est-ce qui guide justement ta... la nécessité. C'est à dire... pourquoi tu juges de revenir au déroulé et de... d'arrêter d'approfondir ou... (56'15)

358A : Là très clairement c'était une question de temps. C'était que je voulais pas vous noyer non plus. Je voulais vous montrer comment on procédait, à la fois dans une chronologie, et à la fois, dans une fragmentation. Mais... quand j'avais l'impression qu'on avait quand même vu pas mal de choses, qu'on était quand même assez informés, je me suis dit faut pas se perdre... L'idée c'était aussi de pouvoir aller au bout. Mais... dans l'absolu, on pourrait rester, heu... très longtemps. Et alors je sais pas si vous avez fait attention... ce sur quoi je relance, souvent, c'est sur les verbes d'action (*ils acquiescent* : « oui, absolument »...). Parce qu'en fait, les verbes d'action, c'est quelque chose qui est non spécifié. C'est à dire que quand elle me dit, heu... « je prends appui », je sais pas ce qu'elle fait. Donc en fait je repose toujours la même question : « qu'est-ce que tu fais quand tu prends appui ? », « et qu'est-ce que tu fais d'autre », et « à quoi tu prêtes attention ? ». « Et qu'est-ce que tu fais, quand tu heu... y'a cette torsion ? ». « Je me tourne à droite » : « qu'est-ce que tu fais quand tu te tournes à droite ? ». C'est à dire qu'à chaque fois la personne me dit quelque chose, qui ne m'informe pas assez. Et j'ai besoin d'aller chercher derrière ce qu'elle me dit, qu'est-ce qu'elle fait en fait quand elle fait ça, qui me permet de comprendre, de quoi est faite cette action. C'est à dire que si je vous dit heu..., « je fais du café », pour reprendre quelque chose qu'on connaît bien¹⁸, je sais toujours pas comment je m'y prends, comment on s'y prend pour faire du café. Je peux pas aller faire du café derrière. « Qu'est-ce que tu fais quand tu fais du café ? », « par quoi tu commences ? », « quelles sont les étapes de ça ? », « et comment tu doses ? », et « comment tu tiens ? » et comment tu... voilà. Y'a tous ces aspects là. (58'06).

359C : Mais alors du coup, selon les personnes, tu vas avoir des réponses qui sont complètement différentes.

360A : complètement.

361C : parce que y'a quelqu'un qui va être que dans la sensation, l'autre qui va être que dans... de la forme, dans l'effort... et après c'est à toi de gérer comment tu... ?

362A : complètement.

363Emmanuelle (responsable de la coordination) : Mais ça dépend aussi toi de ton niveau de

¹⁸ Pour les faire travailler sur le « scénario pédagogique », Bruno, le formateur, avait pris l'exemple « faire du café », expérimentation à l'appui.

compréhension et de sensibilité. C'est à dire que toi tu t'arrêtes quant toi tu penses avoir senti, ou compris, ou ressenti... ce qu'elle te dit...

364A : là tu parles de celui qui intervient... ?

365E : de celui qui conduit l'entretien.

366A : ouais ouais.

366E : parce qu'on sentait aussi qu'y avait un moment où t'avais une expérience corporelle, qui était en empathie avec ce qu'elle disait et du coup ça suffit. On s'arrête là parce que toi tu... tu comprends. Enfin... ton corps comprend ce qu'elle dit finalement.

367A : ouais, c'est à dire y'a des endroits toi où t'aurais... où t'aurais été plus...

368E : moi je me serais peut-être arrêté avant... ou au contraire je serais descendu plus bas dans le truc... heu... parce que j'ai pas la même expérience que toi.

269A : oui. En tant qu'intervieweur. Ouais, d'accord. Bon, après heu... j'ai aussi fait par rapport au temps hein. C'est à dire que j'ai pas pu aller tout explorer et puis selon ce qu'elle disait ça m'amenait à prendre les choses par un endroit. Et du coup ensuite, il aurait fallu... j'aurais pu aller la faire verbaliser plus heu... la relancer plus sur la respiration, sur le visage, sur le regard, sur ce qui se passe dans cette sensation d'étirement, sur le dos, sur le ventre, sur les sensations internes... Après on peut rester sur les sensations internes et aller faire décrire, en termes... alors c'est... aller faire décrire aussi une sensation : où elle se situe cette sensation, est-ce que tu peux me décrire... Et là on peut faire des propositions en terme d'alternatives : c'est plutôt en superficie ou plutôt en profondeur, c'est plutôt immobile ou c'est quelque chose qui bouge...

270stagiaire : mais ça devient inductif. Tu induis un peu...

271A : Alors... c'est le seul endroit justement où heu... Ca c'est des choses aussi qui viennent de la PNL. On induit pas heu... je vais pas aller induire quand je suis sur les différents canaux sensoriels. Je vais pas lui dire « qu'est-ce que tu vois ? », « qu'est-ce que tu sens ? », « qu'est-ce que tu entends ? ». Mais quand elle est par exemple sur heu... sur la vue... heu ou sur l'ouïe ou sur la sensation, là je peux aller lui proposer des alternatives. Par exemple sur un son : est-ce que c'est plutôt aigu ou est-ce que c'est plutôt... grave. Elle va dire tout de suite : « c'est aigu ». Est-ce que c'est plutôt clair, est-ce que c'est plutôt... mat. Est-ce que c'est plutôt heu... sonore... voilà. C'est le seul endroit où on peut proposer des alternatives. Et une autre manière de proposer des alternatives... - ça c'est des choses de la PNL dont se sont beaucoup... dont s'est beaucoup inspiré Pierre Vermersch, qui est donc heu..., la personne qui a mis au point cet entretien d'explicitation - donc la PNL programmation neuro-linguistique hein, ça vous dit quelque chose ? (*ils acquiescent*). Et donc on peut amener par les « peut-être... peut-être pas » : « là, peut-être que tu entends des choses, peut-être qu'y a des images qui te viennent, peut-être que... ». Voilà. « Ou peut-être pas... ». « Peut-être que tu as des images, peut-être pas... ». Voilà c'est le seul endroit où on peut utiliser le... Alors c'est toujours des choses qui paraissent heu... un peu comme des gros sabots, et en fait ça passe tout seul quand on est vraiment dans cette heu... relation. Et, donc y'a un usage de la PNL, il s'est inspiré de la PNL, il s'est aussi inspiré de l'hypnose ericksonienne. Hein dans la manière dont je lui pose les questions, dont... mon ton de voix, dont je reste... Moi j'ai l'impression en fait d'être (*je fais un bruit de bouche qui aspire*), d'être branchée sur elle quoi. Que le reste disparaît, que je suis... mais aussi parce qu'il me faut quand même une concentration heu... très grande, pour rester attentive à ce qu'elle me dit - hein parce que vous avez vu que je résume à certains endroits. C'est une autre manière de l'aider à rester en contact. Je, je résume : « donc y'a ça, y'a ça, y'a ce poids, y'a cette direction... et ensuite, qu'est-ce qui se passe ? ». D'accord ? C'est pour l'aider à garder le fil, et donc moi je suis obligée d'avoir cette concentration, pour pouvoir la relancer mais pour pouvoir rester dans le déroulé. Pour pas perdre de vue l'ensemble en fait (1'02'07).

Donc après, le but, c'est pas que vous soyez des... des intervieweurs experts, mais c'est que

vous puissiez manier tout ça, à la fois pour vous-mêmes, pour transmettre... quelque chose, peut-être pour poser des questions - à l'élève ou au formateur sur ce qui se passe pour lui, sur ce qu'il vit. Et ensuite c'est des choses que vous pouvez utiliser, aussi bien au niveau micro qu'au niveau macro. C'est à dire, là on est resté sur un mouvement, mais vous pouvez l'utiliser à l'échelle d'une séance : qu'est-ce que je fais quand j'anime une séance ? par quoi je commence ? qu'est-ce que je fais ensuite ? à quoi je suis attentif ? qu'est-ce que je repère ? qu'est-ce que je prends comme informations ? voilà y'a... et comment je m'y prends ? Toutes ces questions vous pouvez toujours... elles sont toujours valables... : « et à quoi d'autre je fais attention », « est-ce qu'y a encore autre chose ? ». Donc vous pouvez vraiment l'utiliser à différentes échelles. Donc je pense que c'est vraiment un outil heu... un outil assez riche. Après, ça paraît simple, c'est heu... (*je ris*). Il faut s'entraîner. Ça demande quand même un certain heu... un certain entraînement pour pouvoir manière ça heu... avec fluidité. Mais on y arrive.

272Emmanuelle : C'est surtout la difficulté... bon là c'était à deux, c'était conduit par toi, sur elle. Donc heu... tu peux toi, garder la tête froide pendant que elle se noie dans le détail, c'est pas gênant. Mais quand tu te l'auto-appliques à toi-même... heu... comment ne pas se perdre avec soi-même ? enfin quand je vois les... les stagiaires en formation au diplôme d'état, y'a un moment où ils se frottent un peu à ça, quand ils commencent à préparer leurs cours, leurs mises en situation... Notamment pour les enfants ils essaient beaucoup de décomposer le mouvement, de le simplifier. Et parfois ils se perdent, dans un tout petit truc alors que c'était pas leur objectif de départ. Et du coup ça prend une proportion comme ça dans le cours qui est complètement heu... pas en rapport avec la durée de la séance, et ils n'ont pas... ils n'arrivent pas à...

273A : Mmm. Ça s'apprend. Alors heu... moi j'ai fait... avec Vermersch j'ai fais les formations explicitation, j'ai fais les formations auto-explicitation... Voilà, y'a différents niveaux après. Et moi ce que je conseillerais du coup c'est de passer par l'écrit. Parce que ce qui est génial par l'écrit c'est que vous pouvez toujours y revenir. Vous commencez par écrire un déroulé. Alors le mieux c'est l'ordinateur. Parce que on peut insérer, parce qu'on peut revenir, on peut déplacer, on peut couper, on peut coller. Vous écrivez un déroulé, et ensuite vous revenez, et vous fragmentez. Vous allez décrire de plus en plus finement, et vous perdez pas le reste et la suite parce qu'il est écrit. Et ce qui est génial, avec ça – mais vous pouvez l'utiliser pour vos expériences heu... de heu... en création, pour les expériences que vous avez en tant que danseur, heu en tant que formateur, à tous les niveaux, même dans la vie quotidienne ça marche aussi ! -. Ce qui est génial c'est que, contrairement à ce qu'on croit, plus on y revient, plus les détails reviennent. Plus la mémoire s'ouvre en fait. Parce que... je vais toujours me poser les questions. J'écris quelque chose, je pose, je vais dormir, j'y reviens le lendemain, je relis. Ça me remet dedans et je me dis : « et qu'est-ce qu'y avait d'autre encore ? », « et là quand je fais ça qu'est-ce que je fais ? », « et comment je m'y prends ? », « et à quoi je suis attentif ? », « est-ce qui y a encore autre chose ? », et ça revient. Et ça revient. Et ça c'est génial. Y'a vraiment cette possibilité, heu d'accroître. C'est à dire que toutes les choses qu'on croit perdues en fait, elles nous appartiennent parce que à tout moment de notre vie on est toujours en train de mémoriser des tas de choses passivement. C'est à dire qu'on n'est pas en train de se demander de mémoriser, mais on est en train de mémoriser. Et le jour où on arrête de mémoriser c'est Alzheimer hein, c'est la perte de la mémoire, c'est heu... Mais tout ça ça nous appartient et on peut toujours y revenir. Et du coup, ça, une fois qu'on a compris ça et qu'on a les outils pour y revenir, c'est une richesse heu... incroyable quoi. (1'06'11). Donc ça vous pouvez apprendre aussi à... à le travailler à l'écrit heu... c'est plus simple. (...)

278Myriam : est-ce qu'y a pas une transformation un tout petit peu des souvenirs ? Parce que j'avais la sensation que des fois elle disait des choses, et que d'un coup elle partait aussi dans son imaginaire, dans sa créativité.

279Pauline : c'est la même impression que j'ai eue. C'est à dire qu'après avoir dit tout ça, je me suis dit que si je devais le danser je l'aurais encore heu... enfin je me serais nourrie de tout ce que je venais de dire. Et je l'aurais sûrement dansé heu... différemment. Enrichi quoi.

280A : Donc ça c'est intéressant au niveau de l'expérience. Et... c'est une bonne question hein, c'est souvent une question qui est posée : « est-ce qu'on reconstruit pas finalement ? ». Alors. Effectivement, heu... y'a des risques de reconstruction si la personne est pas en évocation. Et si elle est pas connectée à son expérience. C'est pour ça que y'a certains moments je vérifiais. Je vérifiais qu'on était bien toujours dans ce moment-là. Je lui ai demandé au début : « t'es bien dans le dernier moment ? ». Donc j'ai vérifié. Bon j'avais l'impression qu'elle y était vraiment. Et en fait on a cette impression de reconstruction parce que tout ce qu'elle verbalise, ça fait partie de quelque chose qui est totalement implicite, au moment où elle est en train de le vivre. C'est à dire qu'au moment... où elle est en train de faire son mouvement, elle est pas en train de conceptualiser ce qu'elle est en train de faire. Elle est en train de le vivre. Mais à un niveau implicite, elle est en train de... Y'a toutes ces choses qui sont en train de se passer pour elle. Et si on y revient ensuite, et qu'on prend le temps de s'arrêter, et de dilater ça, on se rend compte qu'y a tout ça. Mais... tout ça c'est là en même temps, à ce moment-là où elle est en train d'exécuter le mouvement. Mais là on passe par la verbalisation et elle peut pas tout verbaliser en même temps au même moment. Parce qu'il se passe énormément de choses. Mais c'est pour ça que vos expériences de danseurs, ou que nos expériences de tous les jours aussi sont très riches, c'est parce que nos expériences sont faites de tout ça mais qui... qui n'est jamais verbalisé parce qu'effectivement, on a jamais appris et à l'école on apprend pas à verbaliser cette chose qui est quand même la chose heu... une des choses quand même les plus essentielles heu... pour nous. Et puis tu vois ça crée aussi un effet après heu... de densité comme ça de l'expérience qui est hyper importante.

281stagiaire : et je trouve aussi pour aller dans ton sens que ça permet de prendre conscience... de prendre confiance dans sa façon d'apprendre. C'est à dire qu'on apprend pas tous de la même façon. Peut-être que j'aurais pas eu les mêmes mots que toi (*Pauline*), ou les mêmes images ou... moi je pensais plus à une porte sur un gond, mais heu... finalement ce que tu dis ça me parle, mais ça conforte aussi heu... Si j'avais dû l'exprimer je me serais dit ah ben tiens c'est... finalement la façon dont j'apprends ça vaut aussi quelque chose tu vois.

282A : Mais on se rend compte qu'on a aussi une expérience ! Et qu'elle est... super riche ! Et qu'on est fait de tout ça quoi ! Et ça c'est... ça a pas de prix, c'est vraiment... très très important quoi.

283Emmanuelle ? : Mais pour un prof d'appliquer ça avec ses élèves aussi, c'est à dire de leur faire verbaliser... bon, sans aller dans le détail évidemment comme ça. Mais ça peut aussi aider l'enfant à prendre confiance dans sa façon d'apprendre. Et de dire ah finalement ce que je ressens ben ouais, ça a de la valeur.

284François : Ouais et de sentir du coup, de sentir le mouvement. Pour plus que ça soit formel, et tout à coup ça nous appartient complètement.

285stagiaire : Ouais c'est l'accès au fond, à ?

286Bruno : Y'a deux ou trois choses assez essentielles qui se passent dans un moment comme celui-là. C'est ce que tu disais tout à l'heure : mais finalement, chez l'autre il se passe autre

choses. Même si on a l'impression que je fais le même mouvement ou que tout le monde fait le même mouvement. Non. Chacun fait son mouvement. Chacun avec ses stratégies. Alors... je peux m'appuyer sur la description de mon action ou sur l'explicitation de ce que je fais pour essayer d'en faire passer quelque chose à l'autre, mais l'autre ne fera jamais que son expérience à sa manière. Et pour accompagner – et c'est là que y'a un enjeu de médiation quand on est formateur, c'est que l'autre, s'il arrive à faire ce que je suis en train de lui proposer, pas de problème. S'il n'y arrive pas, c'est que probablement y'a quelque chose qui se passe chez lui que je peux aller explorer - pour qu'il le décrive, pour qu'il en prenne conscience. Parce que y'a l'idée aussi finalement : quand je décris je prends conscience de ce que je fais. Et donc, si j'ai des stratégies qui sont pas... qui vont pas dans le sens de ce que je dois faire je vais m'en rendre compte. Et ça va nous éviter en tant que formateur de forcer, de dire mais : « Fais ça ! Mais fais donc ça puisque je te le dis ! Mais espèce de bourricot, tu vas le faire ! ». Et, non, c'est pas ça, c'est « quand tu fais ça qu'est-ce qui se passe ? », « qu'est-ce qui se passe ? ». Et à ce moment-là on va se rendre compte – nous-mêmes en tant que formateur on va se rendre compte de la difficulté de la personne. Et la personne va se rendre compte de sa difficulté. Et à ce moment-là on pourra travailler à des solutions. Et c'est là qu'on évitera de forcer sur un apprenant qui n'y arrive pas. Y'a des enjeux très importants.

287A : Ouais, très. Est-ce que ça répond un peu à ta question ? Hein, c'est clair ? Parce que du coup en fait, ce qu'on fait, c'est que on passe d'un niveau qui est pré-réfléchi – je dirais pas inconscient hein, pré-réfléchi - à un niveau conscient. C'est à dire qu'on... en fait on... on passe par une prise de conscience, on opère une prise de conscience de ce que je faisais mais que je n'avais pas conscience de faire. Heu... que je rationalisais pas quoi, que je... On opère ce passage en fait de quelque chose qui est pré-réfléchi à une conscience réfléchie. Donc on opère une prise de conscience en fait. Et effectivement ce que dit Bruno c'est hyper important parce que heu... c'est par exemple très utilisé en milieu scolaire, pour la remédiation scolaire. Pour les enfants qui ont un problème. On l'utilise aussi pour les processus cognitifs hein. Par exemple un enfant qui n'arrive pas à faire heu... une division : « ben montre-moi comment tu t'y prends. Qu'est-ce que tu fais quand tu fais une division ? comment tu t'y prends ? ». Et... on se rend compte comment l'élève fait dans sa tête pour essayer de faire une division. Et ça nous permet de comprendre : « ah ben voilà, c'est là que... ça va pas ». Et en danse c'est pareil. Hein moi je... Au CNSMD c'est un peu ce... c'est ce travail que je fais. Heu... où je propose aux élèves de revenir sur un moment qui leur a posé problème, dans le cours de danse, quelque chose qu'ils ont du mal à faire. Ou, s'ils ont pas envie, pour pas les mettre en difficulté s'ils sont un peu fragiles, au contraire, de revenir sur quelque chose qu'ils ont bien su faire, où voilà il s'est passé quelque chose. Et dans les deux cas c'est intéressant parce que dans le cas positif, ça permet de créer des ressources. Ça permet de redonner confiance, ça permet d'ancrer quelque chose. Et au niveau problématique, ça permet effectivement de comprendre ben... qu'est-ce qui s'est passé quand ça a pas marché ? Par quels chemins j'en suis passé. Et du coup comment je pourrais faire autrement. Voilà donc c'est... On essaie vraiment de comprendre quel chemins, par quels chemins je passe avec mon corps, par où j'en passe et... et du coup « ah ben oui d'accord, là je comprends qu'en fait je... j'en suis passé par là » (1'14'08). Je sais pas, j'avais travaillé, je travaillais comme ça y'a deux semaines avec quelqu'un sur heu... sur un tour je crois, une pirouette ou quelque chose comme ça. Donc c'était super intéressant par rapport aux questions d'axe, à quel moment j'engage mon poids heu... Les questions de direction du regard, de colonne, de heu... Voilà, y'a tout ça qu'on peut aller explorer, heu pour voir pourquoi il rate toujours sa pirouette. Qu'est-ce qu'il fait, qui fait qu'il rate toujours sa pirouette ? Voilà et... tout l'entre-deux des mouvements aussi est intéressant, tout l'enchaînement. Donc du coup voilà, ça donne quand même pas mal de possibilités d'intervention.

288Ninon (praticienne feldenkrais) : Et si on veut juste heu... dans une optique large retraire l'expérience, l'appropriation du vécu corporel dans une séance ou dans un moment de séance, est-ce que l'intervieweur il a... t'as des intentions. C'est à dire que... y'a des moments tu la ramenaient à la sensation, la sensation c'est... par excellence le vécu de l'expérience quand même. Mais y'a aussi heu... le monde perceptif. Par exemple tu l'as pas du tout mise en relation à l'espace, ou à autour, et... Est-ce que ça peut être utilisé autant, du coup... Est-ce que ça peut être utilisé en groupe ? Par exemple mon orientation d'entretien ça pourrait être heu « qu'est-ce que je voyais, est-ce que je voyais les autres, est-ce que j'avais la perception de la lumière ou... ». Là c'était vraiment très orienté heu...

289A : Oui oui. Après ça, on choisit hein ! On peut pas tout faire, donc moi j'ai...

290N : Voilà, c'est ça, ouais on peut pas tout faire. Donc du coup je comprends que ça puisse durer des heures.

291A : Après c'est un choix hein. L'idée c'est que y'a un vécu, une expérience qui est faite de plein de couches. C'est une espèce de feuilleté l'expérience. Y'a de l'émotionnel, y'a du sensoriel. Au niveau du sensoriel y'a différents canaux : y'a ce que j'entends, y'a ce que je vois, y'a ce que je sens. Y'a tout ça. Y'a tout le cognitif : tout ce que je me dis, tout ce que je me dis dans ma tête, les pensées qui me traversent, est-ce qu'y a des images ? Et alors là on peut aller l'explorer aussi. J'ai exploré la dernière fois avec un étudiant du CNSMD. Il me dit :

- « j'me projette dans le mouvement ».
- « D'accord donc, qu'est-ce que tu fais quand tu projettes ? ».
- Il me dit : « j'ai une image ».
- « d'accord, elle arrive où cette image ? »
- « ah ben elle arrive plutôt... par derrière le crâne, comme ça ».
- « d'accord... ».

Et après on peut délirer là-dessus pendant des heures hein : « est-ce que c'est éclairé, ça traverse, ça bouge, c'est fulgurant ou pas, ça passe derrière le crâne et après où ça va ?... ça fait comme si quelque chose projetait sur un écran »... Après on peut entrer, on se rend compte que on a tous des manières de fonctionner, de penser, heu au quotidien qui sont en fait heu... en fait on est GÉNIAUX quoi !!! (*j'explose de rire, rire général*). On s'en rend pas compte, mais on est supers !!! (*rires*). Et du coup, on prend conscience de... Et enfin après on est là : « wouah ! ». Et c'est vrai on se dit « mais est-ce que je reconstruis ou pas ? ». Mais voilà en fait c'est... c'est tout ça qui nous constitue, et y'a toutes ces couches. Alors après, heu... (1'17'22)

292F : Tu ne passes pas forcément par toutes les couches ? Tu laisses aller ? Tu laisses faire ?

293A : Tu choisis.

294F : Tu choisis ? Tu choisis avant ? Ou tu choisis pendant ?

295A : Y'a une manière de l'orienter... C'est à dire que moi j'écoute ce qu'elle me dit, et je choisis ou pas de la relancer, et d'aller approfondir certaines choses ou pas. Tu vois ?

296Stagiaire : Donc pendant ?

297F : C'est ce que disait Emmanuelle tout à l'heure, c'est heu... comment tu sens justement jusqu'où tu peux aller, et si tu as assez développé ce moment-là.

298Bruno : Quand tu choisis comment... qu'est-ce que tu fais ? (*rires*).

299F : Voilà, quand tu choisis, qu'est-ce que tu fais ?

300A : Alors là, il faut que je revienne sur un moment particulier... Ça dépend vraiment des contextes. Là, l'idée c'était... elle de lui faire vivre ça, et vous de vous montrer... comment

on maniait les relances, ce qu'on faisait en entretien d'explicitation, donc voilà. Ce qui était intéressant aussi effectivement – là moi j'étais axée sur le sensoriel puisque c'est aussi quelque chose que je fais beaucoup – heu... mais selon ce que vous allez interroger, hein le prof de math qui veut savoir pourquoi son élève arrive pas à faire les divisions il va l'interroger sur les processus cognitifs. Heu... le psychothérapeute il va relancer sur l'émotionnel : « et comment ça se passe pour vous... », enfin voilà, il va le relancer sur le vécu émotionnel. Là, nous c'est pas des choses... si y'en a qui vient, voilà on peut l'accueillir, mais c'est pas des choses moi sur lesquelles je vais aller relancer hein, je suis pas psy, je suis pas là pour ça, je suis là pour comprendre comment quelqu'un construit son expérience et comment il fait. Donc je vais pas aller relancer là-dessus. Heu... c'est intéressant ce que tu dis parce que, effectivement ça demande d'avoir une certaine écoute, pour aller relancer ou pas sur certaines choses. Donc y'a quelque chose que je pourrai vous amener demain qu'on pourra faire photocopier – l'idée, y'a un schéma, qui est dans le livre de Pierre Vermersch qui s'appelle *L'entretien d'explicitation*, sur heu... les informations satellites de l'action. Donc lui il part du principe que ce qu'on recherche c'est le procédural. Le procédural c'est tout le déroulement procédural, de... comment je fais quand je fais quelque chose. Toutes les étapes. C'est clair ça ? Le déroulé du mouvement. J'ai ce procédural qui est un peu mon cœur, et qui est ce que je vais chercher à comprendre. Et autour de ça, j'ai plusieurs choses qui gravitent, qui lui sont reliées, mais sur lesquelles je vais pas forcément aller relancer :

- j'ai les savoirs théoriques - les consignes -, hein dont j'ai parlé tout à l'heure, qui est de l'ordre du conscientisé, et sur lesquels l'interviewé va aller spontanément : « ben qu'est-ce que tu fais quand tu suspends ? ». « Ben je fais ci, je fais ça, je fais ça... ». Il va vous réciter toutes les consignes. Mais vous savez que quand il vous récite les consignes, il est pas en train de vous dire ce que lui est en train de faire. Donc il faut le ramener sur : « d'accord, et quand tu fais ça qu'est-ce que tu fais ? ».

- Y'a aussi les buts : « ben ce que je voulais faire, c'était faire un grand jeté ». « D'accord, donc tu voulais faire un grand jeté, mais qu'est-ce que t'as fait concrètement ? », « comment tu t'y es pris ? ». Hein, et finalement, bon... il a peut-être fait autre chose. C'est à dire qu'on se propose souvent de faire des choses, mais en fait, qu'est-ce qu'on fait ? Donc je le ramène au procédural.

- Y'a tout le contexte, hein qui nous intéresse : « c'était où, c'était comment, avec qui, est-ce que tu te revois ? t'es dans la salle ?... ». Parce que là bon, on était sur le lieu même, et avec quelque chose qu'elle venait de faire, mais on peut mener un entretien deux mois après, avec quelqu'un qui a vécu quelque chose heu... dont on ne faisait absolument pas partie. Donc on a besoin de s'informer : « d'accord, c'était pendant un cours de danse. Ok, tu peux me resituer juste, c'était heu... dans quel contexte, avec quel prof, sur quoi vous travailliez, vous étiez nombreux, tu peux me parler un peu du studio.... ». Donc je remets la personne dans le contexte pour la remettre dans son expérience, mais ensuite, hop je la ramène dans le procédural : « et qu'est-ce que tu faisais ? par quoi tu commences ? ».

- Et puis y'a aussi, tous les commentaires et tous les jugements : « oh ouais, mais là j'ai été nul... ». « D'accord, et quand t'es nul, qu'est-ce que tu fais, comment tu t'y prends ? » (*rires*). Typiquement, je sais pas si vous avez entendu, elle me dit « là, je fais rien ». « D'accord, et qu'est-ce que tu fais quand tu fais rien ? ». Et en fait, ben quand je fais rien, ben je fais plein de choses. Je fais plein de choses et typiquement, c'est dans les dénégations qu'il faut aller chercher, y'a des trucs heu supers là aussi. Parce que quand on fait rien, y'a un monde en fait derrière. Un monde de présence et de cogitation, et de... de sensations, et de... Donc... quand vous avez le jugement, allez chercher le critère : « d'accord, ok, t'étais nul et... et qu'est-ce que t'as fait alors, qu'est-ce que t'as fait ensuite ? ». Donc y'a tout ça.

- Et puis dans ce procédural, y'a... ce que je fais – concrètement -, tout ce qui est de l'ordre de l'action ; y'a le sensoriel, y'a l'émotionnel, y'a le cognitif, y'a toutes ces choses-là :

ce que je me dis, ce que je fais, ce que je ressens, ce à quoi je suis attentif... et puis... je suis peut-être dans une certaine tonalité émotionnelle à ce moment-là, pour diverses raisons. Donc y'a tout ça. Y'a tout ça en même temps, et c'est à vous à écouter : « là elle est là, donc je la ramène » ; « là ok ouais, on peut y aller » ; « là elle est sur l'émotionnel, d'accord, j'entends... ». Voilà donc, effectivement c'est un monde comme ça, l'expérience de la personne est un monde dans lequel je dois me diriger, et selon ce qui m'intéresse, selon ce que je cherche aussi comme information, je vais relancer ou pas.

Et, y'a différentes manières, c'est à dire que... Je peux mener un entretien pour m'informer, mais aussi pour aider l'autre à s'informer. C'est à dire que par exemple dans ce que je fais au CNSMD, c'est un projet de recherche. Donc moi je cherche à comprendre : c'est quoi leur expérience ? Comment ils construisent leur expérience ? Donc j'ai besoin de poser des questions pour comprendre ça, mais en même temps, mon projet de recherche c'est un projet de pédagogie appliquée. C'est à dire que par les questions que je pose, je cherche à aider l'autre à s'informer de ce qu'il fait. Donc y'a les deux aspects. Et le troisième aspect, c'est ce dont on a parlé tout à l'heure, c'est l'auto-explicitation : je cherche à m'auto-informer de ce que je fais quand je fais quelque chose.

301Pauline : Y'a un aspect aussi qui est hyper important, je crois que c'est pour ça que du coup t'en vient à te confier à la personne. C'est que y'a aucun jugement de valeur sur ce que tu dis.

302A : Ouais, ça c'est très important.

303P : Donc voilà, on est enclin à... à dire des choses en disant bon, ça va pas paraître ridicule. Pourtant là, on était pas que toutes les deux, y'avait des oreilles, mais voilà y'a ce climat de confiance qui est là parce que tu n'émetts aucun jugement de valeur. (1'24'11)

304A : Ouais ouais, ça c'est important.

305Bruno : Je peux préciser un truc ? Par rapport à l'entretien d'explicitation, l'aspect centré sur le procédural permet justement de pas faire psychothérapeute quand on l'est pas. C'est... en fait c'est un excellent garde-fou.

306A : Complètement.

307B : Parce que effectivement, de temps en temps, quant on fait des... - alors j'ai été un peu formé mais moins que Anne à l'entretien d'explicitation, c'est pour ça que je me permets de faire un commentaire – les émotions vont débarquer. C'est très fréquent que quand on creuse vraiment dans l'action, ça met les gens en contact avec des émotions. Les émotions on les accueille, on les laisse passer. On creuse pas dedans. C'est pas notre travail de... en tant que formateur.

308A : Voilà y'a une grande éthique...

309B : Et la grande grande barrière de sécurité c'est qu'on est centré sur le procédural.

310François : et en même temps j'imagine que ça doit être assez heu... assez heu... assez excitant parce que... Enfin je vois ça du coup, moi, d'un œil chorégraphique. Et je me dis avec des danseurs qui... - (?) on parlait de la présence hier, donc, par exemple pour travailler cette présence, pour nourrir un moment, un passage, heu... un mouvement heu... qui est positif, qui est bien fait, qui est juste au niveau de l'interprétation - mais du coup pour le nourrir au quotidien, quand on a une tournée, plein de dates etc., ou sur des répétitions, ça veut dire que c'est intéressant aussi d'aller creuser là, en me demandant à chaque fois « et qu'est-ce qui se passe », « comment tu fais », et du coup heu... Y'a un côté où on va vraiment chercher heu... dans l'intime. De l'autre. Mais au niveau de ses émotions, de ses sensations, et donc qui a à voir avec son éducation, avec son expérience, et c'est pour ça que c'est intéressant, c'est que, effectivement, on ne juge pas, parce qu'on a chacun des expériences différentes. Mais en même temps, une fois qu'on a ouvert ça heu... c'est difficile de... - enfin j'imagine en tous cas pour moi – ce serait difficile après de lâcher quoi. Dans le sens où heu...

311A : Mais je crois qu'il était sur encore autre chose Bruno hein...

312F : Ah oui d'accord...

313B : Parce que moi je disais justement, l'émotionnel on va pas le creuser. L'émotionnel il va arriver. Heu, par moments, on voyait Pauline, y'avait des choses qui apparaissaient. D'elle (*elle acquiesce*). Des choses que t'aurais peut-être pas livrées mais dans la confiance du moment, dans la sécurité, dans la manière dont est mené l'entretien, y'a des choses qui viennent. Alors on va laisser venir. Mais, on va se centrer sur... ce qui se fait, ce que je fais quand je le fais, et... comment je... comment je mets en œuvre ma compétence et ma capacité. Et ça me paraît très important.

314F : Donc de revenir aux procédures et à la façon de faire...

315B : Mais alors, mais en t'écoutant y'a autre chose qui vient, c'est que finalement en écoutant l'autre, comment il fait, j'apprends, aussi. C'est à dire que tout d'un coup moi en écoutant Pauline, je me suis dis heu... « tiens si j'avais à le faire, ce qu'elle est en train de dire m'aiderait drôlement à faire le geste ». Et à force heu... je pense qu'en tant que formateur, quand on fait des entretiens, en fait on s'enrichit des stratégies de l'autre. Et c'est un cadeau heu... c'est un cadeau pour tout le monde. C'est que je vais devenir plus compétent peut-être moi en tant que formateur quand j'aurais envisagé... réussi à comprendre, comment l'autre fait. Et pour m'apercevoir que moi je fais comme ça, l'autre fait comme ça... Ca donne le même résultat mais c'est pas la même chose. Et donc du coup après dans l'accompagnement des gens en apprentissage, je vais me positionner aussi radicalement différemment. A partir du moment où je sais que ce que je dis... c'est ma manière, et que l'autre va faire autrement, je peux être formateur. Si je crois que ce que je fais doit être fait comme je le fais, comme je le sens, comme je le pense, quelque part, je bloque le processus pédagogique. Donc ce qui se passe là est à mon avis très important.

315A : Mais effectivement c'est important d'insister hein, sur cet aspect éthique et déontologique hein : est-ce que je suis bien légitime quand je pose cette question ? C'est à dire que par exemple, ce qui peut venir dans ce genre d'entretien c'est : « et puis je sentais cette petite appréhension, parce que en ce moment je vis des choses difficiles... ». Je dis « d'accord, ok », je vais pas lui dire... et là je relance pas, je dis pas « tu peux me décrire cette appréhension, elle se situe où, c'est comment, qu'est-ce qui se passe, tu peux m'en parler un peu plus ? »... Voilà, là non. J'entends, je dis « d'accord, donc t'as cette petite appréhension. Est-ce qui y'a autre chose, sinon, que tu fais dans ton mouvement », ou « qu'est-ce que tu fais ensuite ? ». Hein, je l'entends, mais voilà. Je glisse dessus. Je relance pas à ce moment-là. Hein c'est... c'est ça je pense, hein, ce sur quoi tu...

321P : moi j'ai trouvé aussi super intéressant, c'est que du coup heu... ça révèle, des zones heu... Des fois on a pas conscience qu'on a des zones d'ombre. -Heu... le fameux trou noir¹⁹. Qu'on a des zones d'ombre, qu'y a des... voilà, des endroits dans notre corps que on a jamais éclairé ou heu... Et c'est super parce que du coup par... par ce... cette discussion...

322A : Guidage ! C'est un guidage en fait !

323P : Oui, ce guidage... en fait tu commences à... là où... tu y vas pas, parce que tu sens que, fffffff, y'a trop à débroussailler ou..., c'est peut-être trop... chargé d'émotion ou autre chose... D'un seul coup, c'est une façon d'ouvrir la porte délicatement et... de dire bon, tiens, je vais peut-être creuser moi maintenant là-dedans... C'est vrai, tiens, pourquoi j'ai pas parlé de ça... (...)

325A : j'aime bien l'idée de feuilleté. Et puis par rapport à ce que tu disais moi j'ai vraiment l'image d'un projecteur hein. J'arrive dans une grotte sombre, avec mon projecteur, et là qu'est-ce qui se passe, et là, et là... (*je fais mine d'orienter un projecteur imaginaire de part*

¹⁹ Référence à un texte d'Hubert Godard, théoricien de la danse.

et d'autre) Et puis là qu'est-ce qui y'avait d'autre et à quoi... Et je peux le déplacer comme ça... Je déplace mon attention. Je vois vraiment l'attention comme un faisceau lumineux que je déplace à l'intérieur de moi dans différentes zones. Et à chaque fois je trouve autre chose. Donc y'a toujours encore des choses à aller chercher. C'est ça qui est super. (1'35'09)

327Ninon : Mais comme disait tout à l'heure Corinne, c'est vrai que nous on était attachés à noter les questions de Anne, mais on était happés, par... enfin, pour moi, y'a des moments tout d'un coup y'avait vraiment heu... une autre élaboration, du langage, de cette verbalisation, et tout d'un coup on avait comme un film : « ah ouais, alors là, qu'est-ce qui se passe ? » (*elle rit*), « qu'est-ce que tu vis heu... ».

Et je pense qu'en tant que formateur, ça va enrichir aussi... ben c'est ce que tu disais, les stratégies d'apprentissage et de comprendre comment l'autre apprend, mais aussi comment il verbalise. Et comment il met en jeu cette verbalisation. Et ça aussi c'est... parce que souvent quand nous on verbalise – enfin moi je verbalise beaucoup puisque je montre pas le mouvement (*en tant que praticienne feldenkrais*), ben à un moment donné heu... il faut que j'aie ressenti à nouveau, retraverser des expériences, suivre des séances vécues différemment par d'autres praticiens pour que j'enrichisse ma sensation, sinon à un moment donné heu... je tourne en rond, mon eau elle devient stagnante quoi.

329B : Y'a cet aspect-là qui me paraît très juste, et y'a un autre aspect qui me paraît important, c'est que vous en tant que formateurs, vous êtes experts. La personne qui est en face de vous en tant qu'apprenant n'a pas le niveau d'expertise que vous vous avez, donc n'a pas le même niveau de langage. Et n'a même peut-être pas – parce que y'a quelque chose que je trouve spectaculaire, c'est que... avec toi Pauline mais aussi avec les deux ou trois personnes qui ont commencé d'évoquer des choses avant –, vous avez une rapidité pas ordinaire je trouve à aller rechercher dans les ressentis, vous avez une... visiblement une sensibilité corporelle – c'est normal –, une capacité corporelle et à aller le chercher dans le souvenir, plus développée que beaucoup d'autres personnes. Et donc vous aurez en face de vous des gens qui ont moins d'aisance que vous par rapport à la sensorialité, par rapport à... tout ce qui se passe dans le corps. Et ça, il faudra vous mettre à la mesure... En tant que formateur on prend les gens là où ils en sont. Pas là où moi je suis. Donc vous êtes obligés d'aller chercher l'apprenant là où il en est. Et cet outil d'explicitation peut vous permettre pas mal de choses. Et votre langage il sera pas forcément un langage heu... très précis, très fin au niveau sensoriel, il faudra le temps que la personne elle arrive à se construire cette sensation que vous êtes en train de faire passer. Ça ne peut se faire... c'est là que l'apprentissage n'est que l'expérience de l'apprenant. Vous vous êtes un accompagnateur ou une accompagnatrice.

330A : Ca c'est important parce qu'effectivement, on peut aussi du coup noyer l'apprenant, en lui donnant heu... en lui donnant trop, trop de choses. Et que du coup qu'il se dise « mais hhhhhhen ! mais non, moi je sens rien, je... ». Voilà, ça peut être angoissant aussi hein. Donc effectivement il faut... faut savoir le doser, ça c'est important ouais. Donner un peu, pour lui ouvrir un espace, lui donner envie d'y aller, mais... voilà, pas le noyer non plus. (1'41'17) (...)