

## *L'atelier de pratique du samedi 25 mars 2017*

*Claudine Martinez*

avec la collaboration de

*Diana, Elisabeth D, Claudine C, Isabelle D, Evelyne R, Sylvie J, Catherine H, Patricia R*

Grand beau temps à Sainte Anne dont les jardins sont magnifiques en ce début de printemps. Aujourd'hui plus de participants. Elles sont dix à être venues. Mon petit article dans le dernier n° aurait-il eu un effet ? A la pause du matin, me vient l'idée de leur proposer d'écrire à la suite de cette journée, juste un petit moment. Je me dis que cette proposition va peut-être cheminer avec elles au cours des différents exercices.

Je trouve que la revue n'est plus suffisamment un outil de partage entre les membres du Grex. Si nous regardons les numéros, depuis un certain temps, nous lisons essentiellement les anciens, ceux qui baignent dans le Grex et St Eble depuis longtemps. Alors, je me suis dit qu'il y avait là, peut-être, une opportunité pour des membres qui ne s'autorisent pas encore ou fraîchement formés, d'y participer par mon intermédiaire. De plus, il me semble que peu de membres du Grex se sentent concernés par cette journée, toujours installée le lendemain du séminaire. Permettre un créneau d'entraînement après la formation de base mais pas seulement! Il permet à certaines personnes de s'y remettre ou de venir y chercher plus de confiance pour s'impliquer dans leur milieu professionnel. Peut-être y a-t-il d'autres modalités à trouver ? La discussion déjà abordée est restée ouverte.

Rentrée chez moi le dimanche soir, je fais comme promis un mail pour les relancer. Voici la proposition que je leur formule :

*"Je vous propose si vous le voulez bien de choisir un petit moment d'entretien que vous avez vécu dans cette journée, de le restituer par écrit et de me l'envoyer par mail."*

*C'est juste une petite chose, mais qui vous demande de prendre le temps de vous arrêter dans le déroulement de votre quotidien, de vous isoler une dizaine de minutes pour prendre la posture du A avec une visée à vide vers cette journée... son cadre, les têtes des participantes, votre humeur, puis de laisser fonctionner votre mémoire passive pour obtenir un moment qui a eu de l'intérêt pour vous, qui se démarque pour vous.*

*Ne cherchez pas à broder... C'est juste une mise en mots sur papier (ou plutôt sur l'ordi)..."*

J'avais déjà une réponse avant mon retour chez moi... Je laisse donc la place à celles qui m'ont renvoyé un texte, avec leur accord bien sûr. Je les félicite et les en remercie.

- Dans le n° 114 d'Expliciter, l'article de Claudine avait pour objectif de faire connaître à tous, le contenu de l'Atelier de Pratiques, montrer qu'il n'est pas qu'un lieu d'entraînement à l'EdE, c'est aussi un lieu d'expérimentation, de recherche et de partage. Seulement les bénéfiques restent confinés entre les murs de Sainte-Anne ! D'où, afin de sortir du cocon, l'idée proposée ce matin par Claudine. Sur l'instant j'ai trouvé cette idée formidable car l'exercice demande à posteriori de se repositionner sur la journée et d'en tirer des enseignements et surtout de partager avec plus de monde. Maintenant que je suis dans le train et que je m'attèle à la tâche j'en mesure les difficultés

Ces journées sont riches de petites madeleines, d'émotions, de surprises, d'empathie, de compréhension. Plusieurs moments me sont venus. J'ai fait une mise en mots pour chacun, puis j'ai cherché à dégager en quoi ces moments-là ont été important pour moi et quels "plus" de compréhension j'en avais retiré.

En voici un pour répondre à la demande de Claudine.

*"Le paysage extérieur défile rapidement comme dans un film... c'est ça : il faut que je me repasse le film de la journée. Je me cale dans le fauteuil, le wagon IdZen est très calme, je ferme les yeux, je lâche prise, je laisse revenir....et ça revient..."*

*Depuis le porche d'entrée, je marche lentement mais les images défilent vite... léger arrêt devant le spectacle de couleurs et de lumière de la grande place, défilé rapide entrée, arrivée des participantes, retrouvailles, installation, mise en route, premier exercice, je suis B et ...brusque arrêt sur image : A*

*est assise, les jambes croisées, un bras reposant sur la cuisse ainsi que le coude de l'autre bras, l'avant-bras dressé et la main pendante en l'air, la tête est légèrement penchée sur le côté droit, les yeux fermés, les traits reposés, elle ne parle pas, elle ne bouge pas. Le silence est long, très long. Claudine passe dans mon champ de vision et signifie que les 10mn sont écoulées. Le film accélère à nouveau. Je propose à A, si elle le veut bien, de s'arrêter là ou de continuer. On arrête, on débrieife.*

Je réalise alors l'importance pour moi de ce moment de révélation que je n'avais pas retenu (pas d'arrêt sur image) lors du déroulé de la matinée. Cela m'intrigue. Je me replace en évocation en ciblant cette fois le moment du grand silence : *A vient de dire qu'elle ne fait rien. Je relance : "et quand tu ne fais rien qu'est-ce que tu fais quand même". A respire profondément, croise les jambes son bras droit reste sur ses cuisses, elle lève et plie son bras gauche appuie le coude sur sa cuisse et soudainement sa main se relâche en restant en l'air. Elle ne dit rien, penche sa tête à droite et légèrement en avant, ses yeux sont fermés, ses traits sont détendus, rien ne bouge, elle semble sereine, je l'observe attentivement, je pense qu'elle "goûte ce bref moment", j'hésite, dois-je relancer ou la laisser savourer ? J'attends encore, ses yeux bougent derrière ses paupières, j'en conclus qu'elle "fait quelque chose", je décide de relancer mais je ne sais pas trop sur quoi : sur la saveur ou sur les yeux qui roulent, Claudine entre dans mon champ de vision et me fait signe.*

Ce qui m'intéresse maintenant c'est l'analyse de ce qui c'est passé pour moi dans cette situation en posture de B. Lorsque A dit « j'ai été perturbée par ta question – et quand tu ne fais rien que fais-tu quand même ?- », à ce moment-là je n'ai pas le souvenir du « quand même » et A l'a prononcé avec une forte intonation, je comprends maintenant les yeux qui roulaient derrière les paupières cherchant à tout prix une action qu'elle ne trouvait pas : elle décrivait son attente d'un événement. « D'autre » ou « aussi » auraient-ils fait le même effet ?

Claudine Cormier

- Cet atelier de pratique était une première expérience pour moi. J'y ai retrouvé ce climat chargé de sens et de "présent" si particulier à l'explicitation et cette confiance à me laisser aller à revenir à moi et aux autres.

Quand je suis A assise à côté de B, ce matin-là, je suis bien d'être là et les choses se passent simplement. Si vite éloignée par l'esprit d'une semaine difficile, je me sens en confiance. Alors, comme ça, me revient un autre entretien d'explicitation où j'étais B qui exige d'être exploré.

Quelle étrange mise en abyme! Mais nous partons et la danse de l'explicitation renaît puisque le A absent se joint à nous deux. A partir de "presque rien", que je sois A, B ou C, je sais que tout peut arriver et tout arrive. La vie est là et crépite derrière nos mots, nos gestes et nos silences !

Je comprends à la fin de ce samedi ensoleillé que le roulement A, B ou C n'est pas anodin, il n'est pas seulement "pratique" pour s'exercer en tant que B, il est processif. Et aujourd'hui, quelques jours plus tard, j'en prends conscience de manière encore plus étrange en écrivant ce message.

Samedi dernier, je venais de voir mon père perdre une certaine partie de sa mémoire. Et depuis, en quelques jours, j'ai pu constater toute la puissance de l'évocation en observant mon père exercer toute sa volonté à "évoquer" avec nous, sa famille (des C bien involontaires!). Je me suis trouvée un rôle de B pour l'accompagner, le faire expliciter, décortiquer ces petits détails. Avec l'Entretien d'explicitation, ce sont des pans de vie qui peuvent retrouver leur place, leur sens et permettent de se retrouver !

Catherine Hoc

- Je voudrais revenir sur l'exercice d'auto-explicitation durant lequel nous avions l'objectif de retranscrire par écrit ce moment qui avait déjà fait l'objet d'un Ede le matin avec le protocole habituel. En effet, je suis frappée par la différence entre ces deux témoignages par moi-même de mon arrivée sur les lieux de l'atelier.

Cela m'interpelle sur l'importance de la présence de B et C et leur influence sur la manière dont A énonce ce qu'il revit.

« Je suis assise entre B qui est à ma droite et C à ma gauche, plus éloignée. Je ne sais pas ce que je cherche dans cette évocation. Les images me viennent tout d'abord en vrac, colorées et lumineuses. Je vois bien le bleu vif joyeux, des panneaux de direction dans la cour de l'hôpital. (*Je les revois à nouveau*) Je ne sais pas par quoi commencer. Alors je commence un récit d'itinéraire un peu général, j'attends d'être guidée sur un moment précis, un moment d'hésitation dans le trajet. Il y en a plusieurs.

B me propose de choisir parmi eux. Je la regarde, j'hésite. L'idée que certains pourraient ne pas être intéressants dans ce cadre de l'atelier d'explicitation me traverse l'esprit, mais finalement je suis attirée par l'un d'entre eux : le moment passé devant le plan d'orientation qui se trouve après le porche. Il me semble que c'est justement parce que je ressens à propos de cet instant une sorte de trouble. *(Je me remets facilement dans cette situation, face au panneau, des personnes passent derrière moi, une femme, jeune, un homme plus âgé. Mais leur image est imprécise. Je les vois flous dans une couleur uniforme et mal définissable, mais je les situe précisément dans leur déplacement par rapport à moi. Je crois les avoir à peine regardés.)*

B ne rebondit pas sur cette hésitation, elle me laisse parler. Régulièrement l'idée que je ne sais pas si ce que je dis est utile me traverse l'esprit. Je pense notamment que ce moment devant le panneau n'est pas forcément très intéressant pour les autres car la lecture du panneau tel qu'il m'apparaît en évocation me semble purement intellectuelle. Je me rends compte à ce moment que toute cette recherche d'itinéraire est habitée de jugements sur moi-même, de l'idée d'arriver bien à l'heure, de ne pas se perdre, de l'éventualité d'appeler mon amie si je me perds, de ne pas me mettre en situation de faiblesse. Tout cela m'habite lorsque je suis face au panneau d'orientation en train de le détailler.

Et finalement, c'est bien dans la situation d'auto-explicitation, en revoyant clairement que le panneau ne m'indique pas ma propre position, que je comprends qu'il ne pouvait donc pas vraiment m'aider, tout au moins pas dans cette situation d'urgence. *(A plusieurs reprises je le quitte des yeux pour trouver un autre repère autour de moi. Je m'attends à ce que quelqu'un me propose son aide, ce dont je n'ai pas envie. Finalement je décide de ne pas rester plus longtemps devant ce panneau. Je ne sais toujours pas vraiment où est la pavillon mais je retourne intuitivement sur mes pas.)*

Comme B n'intervient pas pour me faire creuser cet instant, je poursuis l'évocation de mon trajet. C'est alors que je m'aperçois que celui-ci a différentes vitesses, très rapide dans mon esprit quand je suis certaine de moi, et beaucoup plus lent dans les moments d'hésitation. Je m'aperçois seulement maintenant, en situation d'auto-explicitation, qu'il est rempli de planifications, d'intentions et d'états d'âme auxquels vient s'ajouter sans cesse le souci de bien me faire comprendre de B et de C, et pour cela de simplifier certaines situations. Par exemple, c'est l'exercice de l'auto-explicitation qui me permet de me rendre compte que je n'ai jamais parlé à B de l'image du gardien lorsqu'il m'a indiqué le chemin alors que celle-ci s'est présentée à intervalles réguliers dans mon esprit tout au long du trajet. »

Ouhh! Quel exercice difficile la transcription de l'évocation de l'évocation!!!

Sylvie

- « Ce qui m'a particulièrement plu dans cette journée, c'est lorsque Claudine nous a proposé, l'après-midi, un temps d'écriture en auto explicitation. C'est avec enthousiasme que j'accueille cet exercice que j'ai déjà pratiqué. Mais surtout aujourd'hui, je vais pouvoir ré-explore l'entretien du matin, me guider et « voir » ce qui se passe en moi. En effet, il y a eu quelque chose qui n'a pas bien fonctionné : j'étais en évocation, mais j'y étais par ma mémoire volontaire, pas grâce à ma mémoire passive car quelque chose ne marchait pas. Claudine propose que nous écrivions, si besoin, les relances de B que nous nous adressons. Lorsque je commence à écrire, je pars vite, ce n'est pas le problème. Aussi, je me rends vite compte que j'ai besoin d'écrire mes propres relances si je veux expliciter et ne pas raconter, ni confondre le V1 et le V2. Je le fais et je me laisse aller à ce qui vient, et cela vient de la même manière que ce matin, en bloc, en vrac, tout à la fois, des bouts épars. Avec des manques sûrement, mais cela ne me préoccupe pas. Et je laisse mon crayon nommer tout ce qui vient comme cela pêle-mêle. Je me dis que je verrai après, que je me donnerai d'autres relances pour tirer sur un fil, le dérouler. Nous arrêtons d'écrire car le temps imparti est fini et là les choses s'éclairent pour moi. Je suis au début de mon auto-explicitation mais je comprends. Je comprends que je ne cherche pas à mettre dans l'ordre. Je comprends que ce matin j'avais envie de retrouver le déroulé de ce que j'avais fait, je cherchais à garder l'ordre chronologique des choses. Or je faisais fausse route, je réfléchissais... et je comprends d'autres choses que je ne vous dis pas. Je comprends que même avec de la pratique, il est possible à des moments que la capacité à l'évocation puisse être malmenée par le manque de lâcher prise. Mais surtout, je viens de faire une nouvelle expérience du lâcher prise.

Quand je viens à l'atelier de pratique, je viens m'entraîner, c'est tout ! Je n'ai pas d'intention particulière, j'aime y retrouver les participants que je connais et des nouveaux. Ce que je sais, c'est que je ne regrette jamais d'être venue. »

Evelyne Rouet

"Le moment qui me revient de notre atelier de samedi dernier est un moment d'évocation. L'animatrice nous propose de réaliser un exercice d'auto explicitation. Pour cela nous devons dans un premier temps, laisser revenir un moment que nous a marqué lorsque nous étions A au cours des ateliers du matin.

Pour réaliser l'exercice j'ai fermé mes yeux et je me suis mise dedans. Ah comment ai-je fait ? j'ai fermé mes yeux, je voyais l'obscurité, puis le silence, la voix douce de l'animateur, j'ai commencé à relâcher mes muscles, je respirais doucement, je sentais mes pieds, mes jambes, mon torse, mes bras, mes mains, mon cou, c'était un relâchement du bas vers le haut. Je relâchais, puis une fois que tout mon corps se connectait, je voyais. Cela se passait dans ma tête, ma respiration, mon oreille droite, la voix était là.

J'étais avec les yeux fermés et il y avait B à ma droite et C en biais. C'était silencieux.... J'étais dans ma tête, tout se passait là. Je me voyais dans mon récit : "Je marche puis je dois trouver mon chemin, je prends à droite. Je tombe sur les poubelles. Je reviens sur mes pas. Je m'arrête je regarde à ma droite et je vois la grille, il y a un obstacle".

Je sors de l'évocation et rigole, puis je dis à B: Ah « mais" ! (moment de silence) B me propose de revenir en évocation : je ferme les yeux et B reprend: "mais".

Mais ! C'est moi..., à ce moment de l'évocation je sentais qu'il y avait une force qui me tirait vers l'arrière. Je me sentais étirée. A ce moment là, j'ai ouvert mes yeux, j'ai pris mon crayon et j'ai écrit : "incontournable", puis j'ai dessiné une cassette VHS. J'ai à nouveau fermé les yeux. Je suis revenue en position d'évocation, mais mon écoute se dirigeait vers la droite, vers la voix de B. "Si tu veux bien Diana, je te propose de revenir sur le moment d'arrêt". Pour revenir je me suis remise en position et mon torse s'inclinait légèrement vers la gauche. Mais mon écoute se dirigeait vers la droite, vers la voix de B. A ce moment je vois dans ma tête cette image de cassette VHS et je me suis dit que je n'étais pas la cassette, mais la bande magnétique et la voix de B était le doigt qui tenait le bouton de ralentissement du VHS. Je me voyais embobinée. »

A ce moment là, j'ai ouvert mes yeux. Je me voyais dans un moment de plaisir, petite. J'adorais manipuler les cassettes (audio et vidéo). Je pouvais passer des heures seule et avec mon frère à embobiner les bandes magnétiques, des cassettes et nous cherchions « le moment du moment » d'un film où bien d'une chanson pour faire un travail d'enquête « d'arrêt » pour décortiquer seconde à seconde les paroles d'une chanson où bien des images d'un film, et nous parlions sur ce que nous voyions et nous écoutions !

Diana

Je me lance... Je me propose de laisser revenir un moment de samedi dernier, mon 1<sup>er</sup> samedi de pratique. Le moment qui me revient est la fin de matinée. Nous venons de terminer le 2<sup>ème</sup> entraînement. Je me retrouve devant le A que j'ai observé et qui vient d'être mon B quand j'étais A. Notre « C » est quelque part dans la salle. Nous venons de nous lever. Nous nous regardons, Je vois un sourire. Un visage rayonnant qui me renvoie à mon propre ressenti joyeux. Je sens une fluidité parcourir tout mon corps, un élan vital qui me traverse par ce que je viens de découvrir, de comprendre à partir d'un moment de ma vie, juste un petit moment où l'enchaînement des actions pouvait paraître si anodin. Des graines de sens jaillissent à partir de tous ces symboles qui viennent d'être mis à la lumière du jour grâce à cet entretien.

Et je partage « avec mon B » le fait que cette méthode d'Ede est d'une puissance extraordinaire pour mettre à jour tous ces savoirs d'action inconscients un moment donné. D'autant plus extraordinaire, que je ne connaissais ni mon B, ni mon C (excepté leurs prénoms).

Que s'est-il passé pour que ce « trio » qu'elle que soit sa configuration (A et /ou B et/ou C) nous soyons allées les unes et les autres si loin, dans une description si approfondie de notre vécu au point d'atteindre un certain niveau d'intimité avec soi-même, partagé en direct avec 2 autres « inconnues ».

Cette merveilleuse expérience signifie qu'à partir du moment où l'on pratique l'Ede, une éthique est là, des valeurs sont là, de la bienveillance est déjà en place ; toutes ces caractéristiques étant bien spécifiques. Une identité de praticien à l'entretien d'explicitation devient claire pour moi à ce moment-là.

Elisabeth Donnaint : Une praticienne novice.

A est à côté, légèrement penchée vers l'avant... je prononce la phrase : je te propose, xxx, si tu le veux bien, de prendre le temps... de laisser revenir... un moment bref et assez récent qui a été important pour toi, ou bien qui a représenté un intérêt...

Je me propose de revenir sur le moment où je prononce cette phrase car il me revient plein de choses... Tout d'abord, ce qui me revient, c'est l'état dans lequel j'entre dès lors que je mets en "mode Ede". C'est un type de relation à l'autre, que moi je nomme, dans mon langage intérieur, *open, very open*. Quand je me mets sur ce mode là, j'ai l'impression que j'ouvre de grandes portes à l'autre. Il se trouve que ça marche plutôt bien. Je sens que je "porte" (que de porte !) mon intention de permettre à l'autre d'ouvrir ses vannes et de laisser revenir ce qui peut revenir... Je sens donc cet état se diffuser dans le "spielraum" (terrain de jeu mais je crois que c'est un concept qui a été développé par un philosophe je laisse le soin aux philosophes de me dire si c'est bien cela... et si oui, si nous avons un intérêt quelconque à utiliser ce concept. Je présume que oui, dans mon système actuel de représentation, dans la mesure où toute situation est un terrain de jeu où chacun agit sur l'autre, où les choses aussi sont en interaction avec le vivant...) qui est alors le nôtre, entre A et B. Le C est là aussi, en fond de paysage, mais je ne prête pas attention à lui, toute "avec" que je suis avec A, corporellement aussi d'ailleurs puisque naturellement maintenant je me mets en synchronicité de sa posture mais aussi de son rythme. Voilà pour "l'état", qui désormais a rempli notre spielraum... Nous baignons donc dans un état qui nous protège de l'extérieur...

Quand je dis "bref" et "assez récent", il me revient la "consigne" donnée par Claudine... Et je sens que ce n'est pas moi qui porte ces deux mots là. Je perds momentanément le fil de ma phrase, contenant mon intention de nous mettre dans l'état dont je viens de parler... Si je fais encore un zoom, je m'entends ne pas prononcer sur le même ton, sur la même note, dans le même flux, ces deux mots. Ils sont dits de manière légèrement plus cassante, un peu plus fortement aussi. Bref, ça n'est pas "moi" qui parle... Comme si c'était un petit message de moi à moi : ok, je respecte la consigne, mais je te fais remarquer, Isa, que ça n'est pas moi qui suis l'auteure de ces deux mots là...

Quand je dis "de prendre le temps", j'observe en même temps A, qui se balance un peu d'avant en arrière sur sa chaise, qui baisse la tête un peu, qui pose les coudes sur les cuisses...

Quand je dis "laisser revenir", j'aime à prononcer cette suggestion. Suggérer de "laisser revenir", j'ai envie de dire que pédagogiquement, oui c'est l'adverbe qui me vient, eh bien pédagogiquement c'est très réussi. C'est le sésame pour entrer dans ce que peut offrir la mémoire passive. Alors forcément, à chaque fois que je le dis, je le porte comme un joyau que je présente à A, sur un coussin de velours violine...

*[...]: ce signe signifie que je passe un moment, je fais un saut de puce dans ce qui me revient...*

A un moment, je dis à A "est ce que dans ce que tu as vécu à ce moment là, il y a un moment important qui se dégage pour toi ? ..." et là A me répond, en restant dans cette même posture du corps en avant, allant d'avant en arrière tout doucement avec le regard dans le vide : "je vais d'abord décrire...". Je sens qu'il est important pour elle de décrire d'abord. Je le comprends derrière les mots qu'elle me prononce mais je le comprendrai encore davantage après. Je ressens qu'elle avait besoin de décrire tout ce qui s'était passé disons de plus "anodin" de moins "pépiteux" (je parle souvent de "pépité" quand le A trouve un moment qui a la saveur de *l'importance pour soi*). Dans son "je vais d'abord décrire" il y a beaucoup de détermination, de certitude. A sait qu'il faut que d'abord elle décrive tout ce qu'il y a à décrire pour que, au moment opportun, se dégage, se dévoile, apparaisse dans toute sa splendeur mais aussi toute sa précision, "The" moment clé. [...]

Malgré tout ce que je viens de décrire précédemment, eh bien le A, passe sur ce moment que je nomme "pépité" comme s'il ne l'était pas. Qu'est ce qui fait que je le repère comme ayant besoin d'être fragmenté ? Comme contenant une graine de sens bonne à découvrir, bonne à prendre pour la suite de la vie ? Un signe que j'ai perçu chez A certainement. Ce qui me revient, quand je me propose de laisser revenir ce moment où A parle de ce moment-là, c'est une intonation de la voix ou disons plutôt une profondeur : difficile avec la plume de décrire ce qu'est une voix profonde ou une autre qui le serait moins n'est-ce pas... Eh bien là, au moment où ça me revient, je l'entends plus profonde, davantage sortie de "l'intérieur" de A... Et donc, je lui propose : "Si tu veux bien, on va revenir sur ce moment où tu ...". Et là, pépité : elle décrit la scène, avec beaucoup d'émotion qui revient en même temps. Elle décrit beaucoup plus que la scène puisqu'elle met à jour, elle dévoile un moment qui fait sens, qui fait identité...

Isabelle Danet

Voilà une belle récolte. Un grand merci à chacune pour ces témoignages très sympa.



*Les photos sont de Patricia Rottement.*