

Exemple méthodologique de pratique de l'auto-explicitation dans le passage d'un N3 au N4

Maryse Maurel

Cet article est un complément au compte rendu de l'université d'été pour exemplifier la nature du travail qui se fait à Saint Eble, ou dans le prolongement de ce travail avec la même posture et les mêmes outils.

Cet article a pour but de montrer comment, au-delà de l'histoire anecdotique qui sert de support à cet exemple méthodologique et qui n'intéresse que moi, j'ai repéré un N3¹⁸, je l'ai pris en compte et je l'ai décodé avec les outils mis au point l'année dernière¹⁹ pour faire apparaître un schème qui rend compte de l'organisation de ma conduite. J'ai fait ce travail en auto explicitation, il m'a fallu beaucoup de temps. J'ai fait la dernière reprise le 19 septembre, soit environ un mois après l'université d'été de Saint Eble, un mois de mise en route et de reprises, en mode très discontinu, ce qui est le propre des reprises. J'ai ensuite bouclé l'article en deux jours. Ce travail a été fait en alternance avec l'écriture du compte rendu de l'université d'été.

Dans une première partie, j'ai rassemblé les données. J'ai écrit cette partie en commençant par "il était une fois...", en parlant de moi en "elle", parce que c'est un processus d'écriture qui me convient. Il me permet de mettre à distance l'aspect très personnel de ce que je raconte, comme une ruse en forme de conte pour décrire ma subjectivité de façon indirecte, et plus particulièrement de mettre à distance l'émotion que j'ai trouvée dans la situation d'enfance qui s'est présentée à moi lorsque j'ai cherché et trouvé une situation du passé actualisant le schème que je cherchais. Dans cette partie se trouve aussi le texte produit par mes auto explicitations.

Dans une deuxième partie, j'ai mis en évidence ce qui est important dans la démarche suivie, c'est-à-dire les étapes qui m'ont permis de repérer un N3 et de le travailler avec moi-même en auto explicitation pour passer du N3 au N4.

Pour moi qui me considère comme une handicapée de l'auto explicitation, c'est bon d'être arrivée à faire ce travail toute seule et sans grande difficulté, pas à pas, tranquillement. C'est une expérience positive sur laquelle je pourrai m'appuyer dans l'avenir et qui, je le pense, fertilisera mes prochaines auto explicitations.

Il était une fois... (les données)

Il était une fois une dame du GREX qui avait participé au stage d'auto explicitation de juillet 2017 et à l'université d'été 2017. En septembre, elle était en train d'écrire le compte rendu de l'université d'été et elle écoutait les fichiers audio. En écoutant celui du premier feedback de l'université d'été, elle retrouva que Pierre attendait des retours sur l'alignement des niveaux logiques fait à la suite de l'exercice de Walt Disney, en particulier sur le sens de l'auto explicitation pour chacun de nous ; ce sens aurait dû se donner avec la relance de la métaposition de la fin "Qu'est-ce que ça m'apprend ?". L'idée de Pierre était de pouvoir mettre en relation le sens obtenu à la fin de l'alignement des niveaux logiques avec la description fine issue des entretiens que nous avons faite ensuite. Elle se demanda quel était le sens qu'elle avait donné, elle, au moment spécifié de son auto explicitation faite à Saint Eble. Elle ne s'en souvenait pas. Elle écouta le fichier qu'elle avait enregistré et ne trouva pas d'information sur le sens. Elle transcrivit l'exercice de l'alignement des niveaux logiques et le compléta par écrit.

Elle transcrivit les réponses de la fin et les trouva banales et conventionnelles. En effet, après avoir balayé toutes les cases et récapitulé l'ensemble, elle dit :

¹⁸ Voir annexe du compte rendu de l'université d'été 2017 dans le même numéro pour un résumé rapide ou voir l'article Vermersch P., (2014), Description et niveaux de description, *Expliciter* 104, pp. 51-55.

¹⁹ Voir Maurel M., (2016), Université d'été de Saint Eble 2016. L'organisation de l'activité : l'atteindre et la rendre intelligible, *Expliciter* 112, pp. 1-27

ça m'apprend que j'ai les moyens d'alléger mes épaules²⁰ pour pas qu'elles tombent jusque par terre, il ne faut pas que je l'oublie, utiliser toute la panoplie, ça m'apprend que j'ai les moyens.

Ça m'apprend qu'il faut faire comme d'habitude en se donnant le temps, j'ai plus de compétences que je ne crois, que je dois utiliser la compétence de penser à utiliser mes compétences, il faut faire, où est le problème ?

Au départ j'étais dans la croyance que je n'étais pas sûre d'y arriver, à la fin, la croyance est devenue "j'ai les moyens d'alléger mes épaules, j'ai acquis la compétence de penser à utiliser mes compétences (de B)".

Prendre le temps

Aller dans le faire

Elle fit une première reprise²¹ en relisant la transcription et ajouta après "où est le problème ?"

Ça m'apprend que je dois m'autoriser à écrire tout ce qui vient.

Après "Aller dans le faire", elle écrivit :

Amorcer en écrivant ce qui vient

M'autoriser

Il y a un écart entre une auto explicitation que je fais pour moi par besoin, pour gagner du temps au lieu de chercher un objet, ou pour retrouver un mot ou une idée qui sont passés et une auto explicitation pour le GREX où je me cache derrière le lieu commun d'acquérir de nouvelles connaissances pour le collectif, alors que je ne me suis pas approprié le projet, que je ne l'ai pas fait mien.

Il y a une autorisation à me donner, il y a une censure²² à lever vis à vis de moi-même.

Quelques jours plus tard, elle fit une deuxième reprise²³ le matin :

Écrit le 19 septembre après relecture

Il y a une autorisation à me donner, une censure à lever.

Qui je suis quand je me soumetts à cette censure ?

Pof, ça arrive d'un coup

Je suis la petite fille, avec mes parents, ma grand-mère est dans sa chambre, et j'entends mon père dire à ma mère qui pleure, avec une air de désapprobation très fort "Elle s'écoute", "On ne doit pas s'écouter et se plaindre" (il parle de ma grand-mère).

Tant que ma subjectivité nourrit un thème de recherche, tant qu'elle est médiatisée par un B dans un cadre de travail collectif, tant qu'il y a un but qui sera utile aux autres et à un accroissement de connaissances, la censure est neutralisée par l'envie de savoir, par l'importance de la connaissance, qui dans les valeurs familiales est placée au-dessus.

J'ai dit que je ne me suis pas appropriée le projet de l'auto explicitation, je ne me le suis pas approprié parce que je trouve que lorsque je suis dans le cadre du GREX, c'est tellement plus simple, plus amusant, plus confortable de travailler avec un B, alors je me trouve sans but et je retombe sous l'injonction de mon père. Et je retrouve le malaise physique de voir mes parents en désaccord à cause de quelqu'un qui s'écoute.

Puis, tout de suite après, elle eut un échange téléphonique avec Pierre, lui raconta son histoire et Pierre lui conseilla de faire un changement d'histoire. Elle différa. Pour elle, l'élucidation n'était pas terminée, "ça grattait" toujours²⁴. Et dans l'après-midi, elle fit une troisième reprise²⁵ et elle écrivit :

²⁰ Je fais référence ici à la sensation de "grosse fatigue" qui me tombe sur les épaules quand je commence une auto explicitation. Cette "grosse fatigue", accompagnée d'un sentiment "d'épaules lourdes qui tombent" apparaît chaque fois que je commence une auto explicitation dans le cadre du GREX, stage ou université d'été.

²¹ Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en italiques.

²² Je reviendrai plus loin sur l'utilisation du mot "censure" que j'utilise parce que c'est le mot qui est venu dans mon auto explicitation.

²³ Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en caractères Courier.

Après le coup de fil avec Pierre du 19 septembre.

Je lui raconte ce que je viens de trouver, et nous en discutons ...

Dans l'après-midi du 19, je suis en train de faire le CR et ça me gratte toujours. Je ne suis pas satisfaite, je ne suis pas au bout. Je reviens sur cet écrit.

Quel est le schème que j'active quand je commence une auto explicitation explicite, avec la conscience de la faire ? Pour les autres auto explicitations, ça se fait, au-delà de ma conscience réfléchie, c'est elle qui le fait, parce qu'il y a nécessité à retrouver ce qui me manque, et elle le fait dans sa tête, personne n'en a connaissance. Là, je n'ai pas de nécessité. Et puis là, ça va sortir de moi, ça va devenir des mots.

Le malaise physique ne vient pas de ce que dit mon père. Il vient de quoi au fait ? Il y a le jugement de Papa "Elle s'écoute", "On ne doit pas s'écouter et se plaindre". Jugement qui déclenche les pleurs de Maman. La petite fille voit qu'ils ne sont pas d'accord, que c'est grave, et elle est malheureuse, c'est lourd, très lourd. Quand on s'écoute, quand on s'introspecte, on fait de la peine aux autres et devant la peine et le désaccord de ses parents, elle se sent lourde, elle a envie de se faire toute petite, de disparaître dans le sol. Ça ne l'empêche pas de continuer à s'introspecter, elle adore ça, mais elle ne dit rien. Ça ne se dit pas, ça ne s'écrit pas. Sinon, la peine des autres lui fera très mal.

Alors le schème, c'est quoi finalement ?

S'écouter, s'introspecter, ça peut faire du mal aux autres et mon²⁶ corps s'alourdit, ne peut plus rien faire, il veut disparaître, se fondre dans le sol, seul moyen qu'à trouvé la petite fille pour ne pas parler de ce qu'elle trouve quand elle s'écoute. Tant que ça reste dans ma tête, ça ne fait de mal à personne. Quand ça sort, sous forme verbale ou écrite, ça peut faire du mal, alors stop, mon corps m'empêche de le faire en devenant lourd.

Ça, c'est ce qui se passe quand je suis dans l'intention et la conscience de faire une auto explicitation. Quand je le fais en passant, mine de rien, sans en avoir la conscience réfléchie, il n'y a pas de problème, le schème ne s'active pas. Quand je suis en entretien avec un B, il ne s'active pas non plus, je ne m'écoute pas, c'est B qui m'écoute. Quand je suis toute seule et que je suis dans l'intention consciente de faire une auto explicitation, il s'active.

La démarche élocidante

Après la mise à jour du schème qui déclenche la "grosse fatigue", j'ai cru en avoir terminé. Pourtant "ça grattait" encore, mais ce n'était plus au même endroit. Celle qui écrivait le compte rendu s'agitait et signifiait qu'il fallait reprendre tout ça du point de vue de la chercheuse du GREX ou de celle qui écrit les articles. Alors, le lendemain, j'ai écrit l'histoire que vous venez de lire et j'ai commencé à réfléchir. J'ai éprouvé le besoin de retrouver l'histoire de la "grosse fatigue". Je ne donne pas l'ordre d'arrivée des informations, je les range chronologiquement pour documenter l'ante début de l'histoire.

²⁴ Référence au héros de Fred Vargas, le commissaire Jean-Baptiste Adamsberg. Voir *Expliciter* 107, Une lecture des romans policiers de Fred Vargas avec la grille du GREX : le cas du commissaire Adamsberg, pp. 21-30.

²⁵ Le produit de cette reprise est écrit ci-dessous en caractères Comic Sans MS.

²⁶ Dans l'écriture de l'auto explicitation que je n'ai pas modifiée, je passe de "elle" à "mon". La situation décrite est une situation d'enfance, mais c'est mon corps d'aujourd'hui qui devient lourd. C'est l'hypothèse que je fais, et elle peut se discuter.

Depuis mes premiers pas au GREX, je faisais, dans ma tête, des petites auto explicitations pour retrouver un objet, un mot ou une idée perdus. Rapides, efficaces. J'avais installé un schème qui me permettait, presque à mon insu, de gagner du temps et de retrouver rapidement ce que je cherchais.

Puis Pierre a suggéré de faire des auto explicitations écrites, c'était au moment où il travaillait sur le sens se faisant et où il venait d'écrire sur une auto explicitation, publiée dans *Expliciter* 60 et 61 sur la pensée suivante qui lui était venue en jouant un morceau à l'orgue : "c'était incroyable à quel point ce morceau avait changé pour moi, entre l'époque où j'ai appris à le jouer, et maintenant que je le joue par cœur en l'ayant réappris à la fois digitalement et mémoriellement". Il nous incitait à faire des auto explicitations pour comparer nos expériences. C'est en faisant ces tentatives que j'ai éprouvé la "grosse fatigue" pour la première fois.

En juin 2006, Pierre a envoyé un message aux membres du GREX pour recueillir des informations sur l'effroi dans la visée à vide²⁷. Je n'ai pas été capable de lui faire une réponse²⁸. Je n'éprouvais pas de l'effroi, mais une immense fatigue qui me tombait sur les épaules et me paralysait en m'empêchant d'écrire. J'ai seulement décrit finement pour moi cette "grosse fatigue".

Ensuite, j'ai participé au premier stage d'auto explicitation en décembre 2006. Après le stage, j'ai décidé d'écrire, d'abord pour moi, puis pour *Expliciter* de janvier 2007, une chronique de mes difficultés et de mes réflexions relatives à l'auto explicitation. Comme une auto explicitation à mailles très larges.

J'ai continué à faire mes auto explicitations intérieures quand j'en avais besoin, toujours avec un but, celui de retrouver quelque chose ou celui de documenter une expérience pour écrire un article.

En juillet 2017, j'ai participé à un nouveau stage d'auto explicitation, autant pour suivre l'évolution de l'enseignement de Pierre que pour me perfectionner. J'ai retrouvé la "grosse fatigue". Je l'ai contournée plus ou moins et j'ai refusé de la prendre en compte. J'ai fait l'autruche. À côté j'ai fait de jolies découvertes sur l'importance du B interne dont les relances doivent être écrites et sur l'utilisation de la décentration en auto explicitation. J'ai travaillé sur un vécu des débuts du GREX, donc très ancien, et je me suis félicitée de tout ce que j'avais pu mettre à jour.

En août 2017, pendant l'université d'été, la "grosse fatigue" m'est retombée dessus en revenant du déjeuner à Langeac le lundi après-midi. J'étais quasiment paralysée dans ma tête et dans mon corps. Impossible à contourner ou à neutraliser au vu du but assigné aux travaux de l'université d'été. À tel point que je n'ai rien trouvé d'autre à travailler. J'ai fait le B et le C, très peu le A.

Le lendemain, j'ai commencé, par écrit, à Saint Eble, une chaîne des "qui" sur la "grosse fatigue" pendant que Claudine et Joëlle relisaient leurs notes. L'idée m'était venue comme une évidence de questionner la "grosse fatigue" comme un N3, j'ai commencé, je n'ai pas terminé, j'ai dû m'interrompre pour rejoindre Claudine et Joëlle qui avait terminé la lecture de leurs notes et je n'ai plus trouvé de temps à Saint Eble pour continuer. Ni l'envie de reprendre une fois rentrée chez moi. La "grosse fatigue" est restée planquée dans un coin de ma tête. Jusqu'à l'épisode de la transcription de l'alignement des niveaux logiques.

J'ai eu besoin de retrouver le récit de l'histoire de la "grosse fatigue" pour arriver à prendre du recul et à conclure. Avec le temps, j'avais fini par considérer que cette "grosse fatigue" était la forme que prenait l'effroi pour moi. Et, bien sûr, je n'en faisais rien. Vous aviez témoigné de l'effroi consécutif à une visée à vide. Pour moi, c'était une "grosse fatigue". Et alors ? Rien à dire de plus. C'était la même chose que l'effroi, je lui donnais juste un autre nom. C'est seulement pendant l'université d'été que j'ai changé de point de vue, j'en étais arrivée au blocage total, il me fallait agir. Il fallait que je surmonte ce blocage. Que faire ? J'en ai fait un N3 qui pouvait être travaillé. Mais le chantier ouvert avec les expériences de Claudine et de Joëlle était prometteur. Pas question de compromettre ce travail et de les embêter avec cette histoire. Je le ferai toute seule (et là je rejoins Anne qui affirme l'intérêt de l'indépendance que donne l'auto explicitation quand on est seule). Il y avait maintenant urgence et nécessité à élucider cette affaire de "grosse fatigue". Mon inconscient avait retenu l'injonction, il m'a fait signe quand l'occasion s'est présentée avec la transcription et la poursuite de l'alignement des niveaux logiques.

²⁷ Ces échanges ont produits un article collectif publié dans *Expliciter* 66, Le vécu de la visée à vide. Collectif GREX, pp. 48- 71.

²⁸ Voir *Expliciter* 68, Petites histoires d'auto explicitation, Maryse Maurel, pp. 22-23.

Sous l'effet des intentions éveillantes que je m'étais lancées à Saint Eble pour élucider ce N3 et d'un maintien en prise inconscient au retour, sous l'effet de la reprise pour compléter les niveaux logiques sur le Walt Disney, la "grosse fatigue" s'était transformée, elle était devenue une absence d'autorisation de moi à moi, elle était devenue une "censure"²⁹. Et, à la fin des reprises, de façon non réfléchie, dans une émergence impérative, c'est la "censure" que j'ai reprise comme N3 et que j'ai interrogée avec un "qui tu es quand... ?". Là tout était mûr, l'émergence de la situation du passé a été fulgurante. Même pas besoin du "et depuis quand ?". Un petit travail supplémentaire de comparaison pour sortir la structure commune à un début d'auto explicitation dans le cadre du GREX et à la situation du passé m'a donné le schème.

Incise :

Je m'arrête un moment sur le mot "censure".

C'est ce que j'ai écrit. Et c'est le mot que j'ai pris comme N3 pour chercher le N4 associé. D'aucuns me diront que je suis en train de faire une auto analyse et de travailler sur du refoulé. Je me suis posé la question. Oui, non, et alors ? La réponse à cette question ne m'intéresse pas vraiment. Ce que je veux faire de ma découverte sur le plan personnel ne regarde que moi. De même que le changement que je veux initier à partir de cette connaissance. Et comment je le ferai. Ce que je partage avec vous ici, c'est le processus qui m'a permis de remonter à l'origine de ce comportement.

Que je sois en train de faire une auto analyse ou pas ne me semble pas le point important. De plus même si c'est le cas, nous n'en sommes pas moins dans un cas plus général où, pour clarifier le présent, il faut aller chercher dans le passé ce qui lui a donné forme. C'est ce que nous faisons quand nous cherchons un schème pour élucider une conduite et la rendre intelligible. Seul le but change, nous cherchons à décrire, en thérapie on cherche à modifier. Ce que nous faisons me paraît plus large et plus général qu'une psychothérapie ou une psychanalyse. Cela les englobe. Et le but est différent.

Et la "grosse fatigue" comme la "censure" sont des "insensés" dans mon comportement habituel.

Fin de l'incise

Dans l'après coup de cette phase d'auto explicitation appuyée sur le fichier audio de l'alignement des niveaux logiques et sur les reprises de sa transcription, j'ai pu nettement distinguer plusieurs agents actifs, celle qui était dans l'obligation de trouver une réponse pour résoudre le problème personnel, celle qui était curieuse de savoir si elle pourrait élucider le N3 de la "grosse fatigue" et ce que donnerait la chaîne des "qui" en auto explicitation (la chercheuse du GREX), la petite fille dans la situation d'enfance (celle qui savait et qui détenait la clé de l'histoire), le B interne qui guidait l'auto explicitation dans la chaîne des "qui" comme avec un A externe et qui avait aussi endossé le rôle de témoin régulateur. Quant à celle qui écrivait, je me dis qu'elle devait y être mais je n'arrive pas à la distinguer de la chercheuse, celle qui écrit pour garder les traces afin de les travailler ultérieurement, celle qui s'active aussi dans l'écriture du compte rendu. Je dois m'arrêter et diriger toute mon attention vers elle pour la percevoir ; sinon, elle fait son travail sans se faire remarquer et sans faire de bruit, elle est comme un réflexe.

Je remarque qu'il m'a fallu presque quatre semaines pour élucider cette conduite à partir du moment où je me suis mise en projet, à Saint Eble, de la traiter par la méthode du N3, presque quatre semaines de travail en partie inconscient et involontaire, en partie conscient et volontaire.

Alors, je reviens vers ce que j'ai fait. À Saint Eble, j'ai assigné à la "grosse fatigue" un rôle de N3 et je me suis lancé une intention éveillante pour travailler sur ce N3. Je n'ai pas pu aller au bout. En même temps, l'alignement des niveaux logiques ne m'a pas donné le sens de l'auto explicitation pour moi, j'y ai trouvé des choses intéressantes sur le comment améliorer ma pratique, comment commencer et me relancer dans ma prochaine auto explicitation. Les deux questionnements, tous deux associés à l'auto explicitation ont dû interagir. A la fin, en métaposition, en réponse à la question de mon B "Qu'est-ce que ça t'apprend ?", je fais des réponses qui m'ont plutôt satisfaite sur le moment. Pourtant, en revenant chez moi et en écoutant l'enregistrement, "ça m'a gratté" ; sans doute un N3, signe de mon inconscient qu'il y avait quelque chose à trouver là. J'ai transcrit, j'ai complété par écrit en redoublant les questions sur les réponses données qui m'apparaissaient un peu superficielles ou conventionnelles. Une première fois. Une deuxième fois. Une troisième fois où l'idée de traiter la "censure" comme un N3 s'est imposée de façon involontaire, manifestation d'un ego qui commence à être expert pour

²⁹ Je fais l'hypothèse que la "grosse fatigue" s'est transformée en "censure". Cette hypothèse peut être discutée.

repérer les N3, et Pof! Je me suis retrouvée, avec une très grande émotion, dans un souvenir d'enfance, qui donne le sens de ce que je ressens chaque fois que je me mets en auto explicitation imposée³⁰, cette immense fatigue qui me tombe sur les épaules avec l'impression qu'elles descendent jusqu'à terre, que j'avais identifiée comme un N3 et que j'avais commencé à travailler par écrit à Saint Eble, sans avoir le temps ou le courage de terminer. Le malaise physique que j'éprouve en commençant une auto explicitation est exactement le même que celui que j'avais éprouvé dans la situation du passé. C'est ce qui me fait dire que la "grosse fatigue" et la "censure" relèvent du même schème.

Si je résume en schématisant :

"grosse fatigue" – c'est comme ça que je nomme l'effroi – blocage total – il me faut agir - c'est un N3 – à traiter comme un N3 par la chaîne des "qui" – travail commencé à Saint Eble, non terminé – les intentions éveillantes continuent à être actives à mon insu - reprise des niveaux logiques pour chercher le sens de l'auto explicitation - "censure" – c'est la nouvelle forme du N3 sous l'effet des associations – lancement de la chaîne des "qui" – et là, inutile d'aller jusqu'à "depuis quand ?", émergence fulgurante de la situation d'enfance où est présente la "grosse fatigue" – relecture et travail pour trouver le schème. La "grosse fatigue" était bien un insensé, un N3, à distinguer pour moi de l'effroi de la visée à vide.

Deux remarques pour finir :

1/ Pour moi, il a été très utile de redoubler les questions de l'alignement des niveaux logiques, ce qui m'a permis d'approfondir les réponses et d'aller plus loin que les premières réponses conventionnelles, laissant ainsi de la place pour que mon inconscient me rappelle à l'ordre sur un travail inachevé.

2/ À Saint Eble, je n'ai pas pu aller au bout de ce qu'a produit l'alignement des niveaux logiques, et après la fin de l'exercice, mon inconscient a continué à travailler sous l'effet des intentions éveillantes qui ont été lancées, et la réponse éclairante est arrivée longtemps après, comme fruit d'une maturation qui n'a pas pu être menée à terme dans le temps limité de l'université d'été.

C'est du repérage d'un N3 et d'une méthodologie de passage au N4 en auto explicitation dont j'ai voulu témoigner ici.

Extrait de *Djebel* de Gilles Vincent aux éditions Jigal Polar.

Nous sommes à Marseille, le 8 septembre 2001. C'est un ancien flic, Sébastien, devenu détective privé, qui parle avec la commissaire de police Aïcha Sadia, pp. 202-203 :

- ... Non ce qui me chiffonne n'a rien de rationnel. C'est quelque chose en moi qui a du mal à s'emboîter.

- Et qu'est-ce qu'il te dit, ce truc en toi qui a du mal à s'emboîter ?

- C'est ça, moque-toi...

Elle alluma une cigarette.

- Je ne me moque pas de toi. Je suis même curieuse de l'entendre ta petite musique.

- Ma p'tite musique, comme tu dis, elle me chuchote souvent des trucs auxquels, sur le coup, je ne prête pas attention. Et, une fois l'action retombée, elle me revient dans la tête. Tu sais, comme ces airs obsédants qui parfois ne veulent plus nous quitter... Et puis, elle insiste, la p'tite musique pour que je pose mon cul et que je l'écoute. Dans cette affaire, tu vois, il y a deux choses qui m'empêchent de l'entendre comme il faut. Deux fausses notes à la con qui ne reposent sur rien de tangible.

Il faut vous dire aussi que Sébastien est un maniaque de la reconstitution de la chronologie 102-103

Reprendre les choses par leur commencement.

Dérouler le fil des événements qui se sont succédés depuis hier matin, vendredi 7 septembre...

Il ferma les yeux et se récita les événements à voix haute et lente, suffisamment mesurée pour déceler, au travers des mots qu'il allait prononcer, ce que ses yeux n'avaient pu discerner ...

Entendu à France Inter mardi 19 septembre dans la Tête au carré, le physicien et cosmologiste Jean-Philippe Uzan à propos de son livre "Bal(1)ade cosmique entre science et musique" : *Faire confiance à son cerveau. C'est parfois en se perdant qu'on trouve des choses.*

³⁰ Je dis "imposée", ce qui n'exclut pas mon consentement, par opposition à mes auto explicitation spontanées que je fais pour retrouver un objet égaré ou un mot oublié, bref, quelque chose qui m'est utile dans la vie de tous les jours.