

## Qu'est-ce qu'écouter l'Autre ?

Emmanuelle Maitre de Pembroke

Université Paris Est Créteil – Laboratoire LIRTES – ESPE de Créteil

### Entretien mené auprès d'Agnès Thabuy

**Le but est de documenter la posture d'écoute d'une personne ayant une longue pratique de l'entretien d'explicitation**

#### Lexique :

- En gras italique : les indications non verbales ;
- En gras : les accentuations prosodiques.

Les questions de transcription et d'analyse figurent dans l'article publié dans le numéro 104 de la revue Expliciter.

1. Ce qui me vient c'est de revenir sur le démarrage de l'entretien mené avec B à St Eble et..... ça avait cafouillé au début, il y a eu un retour de B et après, ça a marché et ce qui m'intéresse, c'est de savoir comment ça se jouait pour moi, comment je m'y suis prise avec moi-même pour que ça ne marche pas et ....comment je m'y suis prise avec moi-même pour que ça marche.... C'est ça qui m'intéresse, qui m'intrigue aussi parce que c'est quelque chose que j'ai pas élucidé, en fait.
2. *Je te propose..... si tu en es d'accord.... de laisser revenir des informations sur ce moment*
3. Alors... ce qui me revient.... l'entretien dont je parle c'était un EDE justement, c'était la consigne de Pierre qui avait proposé d'explorer en explicitation un moment et éventuellement un moment de focusing..... je sais que ce que nous en avons fait avec B... c'était d'explorer un moment de travail en EDE ....Je sais qu'à un moment donné j'ai basculé dans une proposition de focusing parce qu'il y avait quelque chose qui n'était pas seulement un geste.... qui manifestement était corporel et donc j'ai proposé une bascule en court de route
4. *D'accord*
5. Voilà ce qui me revient sur la situation
6. *D'accord.....Quel est le moment le plus important pour toi dans cette situation ?*
7. C'est vraiment le début en fait..... c'est le démarrage de l'entretien et ....ce cafouillage de départ... heu... ce cafouillage de départ, ça m'intéresse de savoir comment ça s'est passé et puis, juste le moment d'après où le retour de B me fait modifier quelque chose chez moi.... je sais pas quoi.... Voilà...ça m'a fait modifier quelque chose et ça a marché
8. *Si je résume.....le moment important pour toi...c'est le moment de démarrage mais il y a un autre moment important pour toi ..c'est le moment de réajustement ?*
9. Hum ! hum : deux moments !
10. *Il y a bien ces deux moments à aller creuser ?...*
11. Hum hum
12. *Par lequel veux-tu commencer ? Lequel est le plus important pour toi ?*
13. De démarrer par le démarrage.. parce que tout d'abord c'est le premier chronologiquement ..et puis c'est celui qui se présente pour moi, là !
14. *Hum*
15. Attends, j'ai besoin de me repositionner à peu près comme j'étais
16. *Oui, est-ce que tu vois assise... où tu es assise ?*
17. Oui on est dans le jardin je suis assise sur (*geste de siège*) voilà ! Mon pied dans le plâtre, immobilisé...
18. *Hum*
19. C'est marrant quand j'en parle... ça a dû jouer ..quelque chose qui a à voir avec l'équilibre.. ou la ... je sais pas ...la posture juste... en tout cas... donc je suis assise.... on est dans le jardin ...il

fait beau il y a du soleil on est dans un espace où il n'y a pas d'ombre... voilà je revois bien le soleil et je vois bien surtout la chaise de B ....on est en angle et elle est là par rapport à moi (*geste vers la droite*)... voilà je la repositionne bien....et .....donc... heu... ce qui me revient... là tout de suite... je ne sais pas du tout... je n'ai aucun contenu... je ne me souviens pas du tout de ce dont elle m'a parlé.. mais ce dont je me souviens.. c'est ce que je perçois d'elle ....ou ce que je perçois de moi, au tout début là

20. *D'accord ?*

21. Oui ! .elle est là (*geste à gauche*) et moi.. je suis là (*geste à droite*) oui !

22. *C'est le début de l'entretien ?*

23. Oui !

24. *Vous venez de vous assoir sur vos chaises*

25. Oui

26. *Hum.... Quand tu dis : je perçois... qu'est-ce que tu perçois ?*

27. Alors ! .. ce que je perçois.. c'est d'elle...enfin... ce qui me revient.. c'est une image d'elle... je revois ....ses cheveux...son visage .mais elle est légèrement tournée par rapport à moi...je la perçois de profil en fait

28. *D'accord*

29. Et.... J'ai quelque chose qui me vient...mais...c'est comme... comme un... comme un mouvement de sa part un peu de repli... quelque chose de.....alors attends.... En même temps, je me rends compte qu'il y a quelque chose qui s'est passé avant..... c'est le moment où on a déterminé qui commençait..

30. *D'accord*

31. Hum.. je pense qu'il s'est passé des choses avant ce dont je parle

32. *Hum ?*

33. Il s'est passé ... il y a... il y a déjà eu le moment avant.... avant, avant .....où on a déterminé qu'on allait travailler ensemble....oui ! On n'était pas du tout dans le jardin... on était dans la salle là-haut

34. *Oui ?*

35. Et...je me souviens que c'est moi qui lui ai fait signe à B... je retrouve ...j'avais envie de travailler avec elle et je lui ai fait un petit signe et ... en même temps que j'ai fait ce signe et qu'elle m'a fait un geste pour me dire ok... j'ai perçu quelque chose en elle....je sais pas.... quelque chose qui n'était pas complètement en accord, quelque chose qui n'était pas accordé.....enfin un truc qu'était pas accordé

36. *D'accord... si on est sur ce moment-là.... tu lui proposes de travailler avec toi.....*

37. Oui, elle est sur ma gauche !! elle est sur ma gauche.....

38. *Elle te dit OK ? Tu perçois des choses ?*

39. Il n'y a pas de bruits, c'est vraiment dans son ....elle doit opiner de la tête... enfin, un truc comme ça...

40. *Et quand tu perçois quelque chose qui n'est pas tout à fait en phase*

41. Oui !

42. *Qu'est-ce que tu perçois ?*

43. ....il y a quelque chose qui est retenu dans son geste... (*souffle*)... et que j'interprète...non il y a quelque chose que .... Non ! j'ai pas interprété en fait...j'ai juste pris cette info... il y a.....ce qui me vient...c'est .....quelque chose de très retenu... de.....presqu'imperceptible dans on ok.. enfin.. dans son geste... c'est un geste de la tête...il y a aussi ses yeux... il y a ses yeux qui doivent cligner.. c'est en tout cas ce que je revois là.. par là-bas .....mais peut être que quelque chose que je perçois déjà à ce moment-là.... c'est un geste de la tête légèrement sur le côté... ce dont je parlais tout à l'heure ... c'est un peu... enfin.. tourné vers moi.... oui ! mais pas un oui franc et massif.... c'était quelque chose de retenu... très retenu....et...je sais pas

44. *Tu perçois un petit mouvement sur le côté?*

45. Oui ! c'est un petit mouvement sur le côté.... elle est de côté... j'ai donc pas son visage en face... heu...j'ai quelque chose qui est... un petit clignement d'yeux.. un petit geste de la tête mais c'est pas ample comme mouvement... c'est petit.. c'est très timide.. c'est très retenu..... c'est..... maintenant que je suis en train d'en parler.. je pense que pendant tout le trajet pour aller dehors....je continue à percevoir.....alors... est-ce que je reste sur ma première impression ou est-ce que perçois

d'autres signes ? ....Mais je perçois quelque chose qui est .... je suis pas très sûre qu'elle ait vraiment envie....enfin.... c'est pas personnel... c'est pas envers moi... mais je la sens timide.. voilà ! ...très intimidée, en fait... oui il y a ça !..c'est ça le terme qui me revient.. très intimidée....très.....heu..... Et.... quand on s'installe comme je le disais tout à l'heure...donc, elle est là (**geste**).. on échange pour savoir qui va commencer à être interviewer et interviewé... et.....il y a un moment de flottement comme souvent dans ce début.. .qui va commencer ?.. alors je ne sais pas du tout quel est le contenu.. je ne sais pas si elle m'a dit qu'elle avait une situation ou pas mais.....

46. *Hum*

47. Ce qui me revient là c'est que je perçois toujours sa timidité... sa retenue et du coup... je lui propose de commencer à être B. je crois que j'ai traduit sa retenue par .....une inquiétude ou je ne sais pas....de m'interviewer d'abord..... enfin.....alors qu'on se connaît pas bien...pas....je ne sais pas...heu....je sens une retenue par rapport à ça et je lui propose d'être interviewer

48. *Et quand tu sens une retenue... est-ce que tu perçois d'autres choses..... tu m'as parlé du visage légèrement tourné.....*

49. Oui ! elle est légèrement tournée

50. *Est-ce que tu as d'autres informations ?*

51. Il y a son corps !!!!

52. *Hum ! hum c'est ça ?*

53. Il y a son corps !! il y a son visage qui est tourné mais il y a aussi son corps

54. *Hum hum*

55. Je fais ça parce qu'il y a l'impression de quelque chose qui se referme.....enfin...qui se referme.... qui se détourne mais qui se referme aussi !... Je vois une belle métaphore.... comme une fleur qui se refermerait... il y a un peu de ça !

56. *Hum hum*

57. Vraiment... c'est vraiment cette image là que j'ai ... je la vois se .....enfin.....je la vois se refermer....presque comme ça (**geste de la main qui mime une fleur en train de refermer ses pétales**) et en même temps en se détournant légèrement

58. *Hum*

59. Oui ! oui ! Oui ! .. et.....alors attend... je vois ça..... et c'était avant de commencer l'entretien...heu.....

60. *Hum.. Quand tu observes tout ça.. est-ce que tu optes pour des choix ? .... tu pèses....tu pèses des choses ?*

61. Oui !.....

62. *Tu pèses des choses ?*

63. Ce qui me revient...c'est qu'en même temps que je perçois ça... alors je dis des choses.. je démarre l'entretien (je suis incapable de donner du contenu) mais je suis attentive à deux choses : ...je suis attentive à ce que je perçois d'elle et à ce que je perçois de moi.... Hum...et y'a un truc qui va pas là, **LA ! (geste vertical au niveau du plexus)**

64. *Oui*

65.... Là !

66. *Hum*

67. Y'a un truc là... qui est..... !Hum.....je commence l'entretien... donc lui proposant...peu importe...

68. *Oui*

69. Et d'emblée je sens qu'il y a un truc qui n'accroche pas

70. *Et quand tu sens ça... qu'est-ce que tu sens exactement ?*

71. ....c'est.....là ! (**geste sur le plexus**).....je sens une tension

72. *Est-ce que tu peux le positionner à un endroit précis ou est-ce que c'est diffus ?*

73. ....HUM..... Attends... je m'y remets VRAIMENT.....je vais me mettre (mouvement pour se mettre dans la position vécue) il y a quelque chose ... il y a quelque chose... il y a quelque chose qui à voir avec ma posture....j'ai l'impression de la chercher... ma posture.... j'ai l'impression de ...de chercher le juste...heu....ce qui serait plus juste pour moi.....

74. *Hum*

75. Ce qui serait plus juste pour moi... y'a rien qui me convient.. RIEN ! J'ai envie ! Je pense que

c'est ça la tension...un truc comme ça... y'a un mouvement de moi qui va vers elle et qui s'ouvrirait à ..... comme ça... par ce côté-là.... et ça.... c'est pas bon.. je sais que c'est pas bon pour moi (*posture penchée vers elle*)

76. *D'accord*

77. Quand je suis comme ça je suis pas dans la justesse

78. *D'accord*

79. Ça peut pas venir de moi la justesse....mais en même temps... je la sens tellement..... j'allais dire qui se recule mais je ne pense pas qu'elle se recule...c'est moi qui perçoit ça .. elle est tellement refermée comme ça, que la tentation est de faire ça... c'est d'aller vers elle par le haut comme ça, par un mouvement comme ça pour me rapprocher.. être plus près.. aller la chercher.. quelque chose comme ça... il y a un mouvement comme ça... un mouvement vers le haut qui va vers elle....

80. *Hum*

81. Et puis l'autre partie de ma tension.. c'est une autre partie de mon corps qui me dit.. qui me fait signe et me dit : « non ! ça, ça va pas ! ».. c'est plus en arrière.. c'est plus ouvert.. et c'est moins tendu.. plus ancré.. je sais pas...en tout cas.. j'aurais une autre assise qui me permettrait... en tout cas cette envie d'être mieux assise pour être plus ouverte.... et pas tendue vers...

82. *Hum*

83. Plus dans l'accueil.. j'ai ces deux mouvements là !

84. *Hum*

85. Et du coup.. je sens une tension en moi : ces deux mouvements... là... ici.... ces deux mouvements : un qui va vers le haut et un qui irait plutôt vers le bas

.....

Un qui irait vers « je vais vers toi ».... et un autre qui irait vers l'ouverture et serait dans l'accueil...voilà ! .....Un truc comme ça...

86. *Est-ce que tu sens les deux tensions en même temps ou tantôt l'une tantôt l'autre ?*

87. *Oui*

88. *Est-ce qu'il y a une oscillation ?*

89. *Oui ! une oscillation.. oui ! en même temps que je fais ce geste... là.. comme ça.... en avant (se penche légèrement vers l'avant)..... ce qui me revient ...c'est que je ressens que... c'est ça qui est premier : ce moment vers le haut et l'avant là*

90. *Hum*

91. Je vais te chercher où tu es.....

92. *Hum*

93. Et puis.. juste après.....un petit moment après... l'autre partie de moi qui... qui œuvre... qui est attentive... et je me sens me reculer sur ma chaise.. ou me remettre un peu en arrière

94. *Hum*

95. Et mieux me .....mieux me... mieux me remettre en arrière et .....mieux me poser ! *Oui c'est ça !*

96. *Hum*

97. C'est pas en même temps ! ...enfin ! ..du coup... je ressens une tension permanente !

98. *Oui*

99. *oui ! ..il y a une alternance... une oscillation entre les deux mouvements : celui-là (penchée vers l'avant)... puis celui-là (positionnée plus verticalement très légèrement vers l'arrière) !*

100. *oui*

101. *oui*

102. *Est-ce que tu évalues entre ces deux mouvements ? tu évalues ce qui est le mieux pour toi ?*

*..Qu'est-ce qui se passe à ce moment-là pour toi ?*

103. Je sais que c'est celui-là... celui qui est posé.. qui va mieux..... qui me va..... qui va mieux.... qui me va mieux et qui..

104. *Hum*

105. Alors, quand je suis comme ça !... je me retrouve bien à faire ce double mouvement !

106. *Hum ! Hum !*

107. Quand je suis comme ça... j'ai l'impression qu'elle est très loin !

108. *D'accord !*

109. Elle est très très loin !!.. quand je suis là... y'a plus rien... elle est très loin et il y a quelque

chose qui passe entre nous deux !... j'ai l'impression de ne pas l'entendre .....oui ! y'a un truc qui joue au niveau auditif...en particulier y'a du bruit...le bruit de la route.. un bruit de fond qui fait que...elle a une petite voix et voilà quand je suis comme ça... je perçois mal ! ...je suis pas sûre de pouvoir percevoir ses mots pour pouvoir les répéter...c'est pas vraiment de comprendre... c'est pas ça !.. j'ai pas seulement le souci de comprendre.. j'ai le souci de bien percevoir juste ce qu'elle me dit ..pour pouvoir redire la même chose...quand je suis comme ça.. je ne suis pas sûre de l'entendre vraiment alors je bascule de l'autre côté dans l'autre geste vers elle....et là... c'est pas juste pour moi ! ..je sens bien que c'est discordant... dysharmonieux ! c'est...il y a le mot intrusif qui me viendrait...oui ! pourquoi pas ??? oui intrusif !

110. *Intrusif vis-à-vis d'elle ?*

111. Oui ! certainement !

112. *Hum*

113. En tous cas, c'est un truc qui me va pas !... du tout !

114. *Hum*

115. C'est tout d'abord parce que je sens là... une tension ! là ! ...voilà ! ...je suis pas dans l'accueil ! ...y'a ces deux mouvements qui sont en alternance et dans les deux cas de figure... y'a quelque chose qui ne va pas !

116. *Dans le premier tu es posé*

117. Oui !

118. *Tu es dans la posture qui te correspond*

119. Oui !

120. *Mais tu as l'impression d'être loin*

121. Oui !

122. *Et dans l'autre.. tu vas vers elle pour mieux entendre.. mais tu perds ton assise*

123. Oui !

124. *Tu te sens moins posée*

125. Oui ! tout à fait !et.....et.... il y a ce « aller chercher » comme je l'ai dit tout à l'heure

126. *Oui ?*

127. Quelque chose comme ça ! oui ! et.....

128. *Qu'est-ce que tu te dis dans ce moment ?*

129. Je crois que j'ai le mot qui me vient ! ...c'est une expression que je connais bien chez moi : « allez chercher ! ».....

130. *Quand tu te dis ça... qu'est-ce qui se passe ?*

131. Mais je perçois, en même temps que je me dis ça... que c'est pas adapté... pas juste ....il y a plein d'autres fois dans ma vie où « aller chercher ».. ça va...et là ! ....ça va pas !

132. *Hum hum*

133. Je perçois aussi que plus je vais la chercher plus elle se détourne

134. *Oui !*

135. C'est microscopique ! c'est vraiment .....à un moment donné.. j'ai très nettement cette impression qu'il faut que j'arrête... qu'il faut que j'arrête d'aller....surtout pas quoi !!! parce que je perçois bien... bien que plus je fais ça... plus elle se détourne...et.....y'a....ce....cet autre mouvement qui me remet dans le fond de mon siège

136. *Hum*

137. Là... je me sens juste.. je me sens en accueil mais...à nouveau ...comme en plus.. elle s'est détournée.. y'a plus rien qui s'accorde...y'a plus rien qui marche ! ...y'a plus rien qui...fonctionne entre nous deux ! Je sens que .....heu...c'est discordant !....attends.....en même temps que j'étais en train de parler de ça... y'a autre chose qui m'est venue !!!.....Attends !! ...y'a le bruit !... le bruit de fond ! donc.. sa voix que j'entends mal... pas nettement....je suis pas sûre d'entendre exactement les bons mots... là... y'a ça.... y'a son mouvement que je perçois de détour et de recul....et y'a.... c'est pas une histoire de tempo parce que le rythme et très lent...donc... ça, ça me va..... Qu'est-ce qui m'est venu... en même temps ?????.....

138. *Tu entends quelque chose dans la voix ?*

139. ....hum ! oui ! ..Je pense que...à un moment donné... je me suis rendu compte que....que ma voix.. elle était....elle était pas dans la bonne tonalité ! ...heu ....oui !. c'est pareil ! ..elle est trop en haut ma voix !!!..elle est pas assez....heu.....pas assez posée....pas assez...je sais pas...je

sais pas bien décrire les voix... mais je vois bien ...heu !... je la sens qui sort.. qui sort trop haut !... trop en tension ! trop en tension vers le haut !!!

140. *Hum*

141. Et là.. c'est discordant aussi

142. *Hum*

143. En tout cas.. par rapport à mon implication.. ce que je veux faire...c'est pas...ça ne va pas !.....

144. *Et quand tu te remets dans cette posture posée.. en toi.. est-ce que ta voix change ? .....*

145. Le problème.. c'est que quand je me remets.. posée.. j'entends pas !.. Du moins.. je pense que j'entends pas !

146. *Hum hum*

147. Et je... en même temps que....comme je ne suis pas sûre de bien entendre.. je vais faire des gestes...

148. *Oui*

149. Enfin ! je vais refaire des gestes !.. Elle fait des gestes.....alors il se passe plein de choses au niveau des gestes !

150. *Hum*

151. Comme y'a quelque chose qui se passe pas.. ou mal... au niveau voix ..

152. *Hum*

153. Heu... je sais toujours pas de quoi elle me parle.. mais elle fait des gestes....je revois ses mains comme ça

154. *Oui*

155. Et je refais la même chose....et....là.... en revanche.. j'ai l'impression d'être plus juste parce que je me sens plus.....là... je suis revenue en arrière... donc c'est plus par la voix mais..... là... je peux l'accompagner par les gestes ...je peux reprendre ses gestes....je vois d'ailleurs...heu !... ce qui est rigolo.. c'est que c'est le moment où je pense que ça a commencé qu'elle me renvoie que .....ça va pas du tout !!! (*rires venant de A et partagés* !)

Enfin, qu'il y a quelque chose qui s'est renoué autrement

156. *Oui*

157. Qu'elle me dit que mes gestes la dérangent.. en fait et que je.... qu'elle a l'impression qu'elle a quelqu'un qui fait tout ce qu'il faut faire pour faire de l'Explicitation.. mais....voilà !!

158. *Hum*

159. Voilà !... et ça m'étonne d'autant plus que j'avais l'impression ....mais ça a duré très peu de temps....hein....heu... j'avais l'impression que j'avais trouvé une modalité qui pouvait m'aller...heu.....enfin..... c'était.. « j'entends toujours pas bien.. mais il y avait quelque chose quand même qui pouvait se passer.....et d'ailleurs son rythme s'était ralenti .....voilà !... je pensais qu'elle était vraiment...qu'elle commençait à être dans la situation dont elle voulait parler

160. *Hum*

161. Et à ce moment-là... je revois très clairement....enfin : je vois... et j'entends son petit rire ....et elle se retourne en me disant : « là ça va pas ! Stop on arrête ! »

162. *C'est au moment où tu avais l'impression que justement... par les gestes... tu étais plus en adéquation.. plus en phase avec elle.. en reprenant ses gestes..*

163. *Oui !*

164. *Tu avais l'impression d'être plus juste par rapport à elle ?*

165. Juste au moment où elle a interrompu : oui !

166. *Hum*

167. Heu...juste avant.. juste avant qu'elle interrompt.. je retrouve quand même un moment de cafouillage au niveau des gestes aussi

168. *Hum hum*

169. Car je sens que je compense par la reprise des gestes ..et que je peux pas faire autrement...heu.... D'ailleurs à un moment donné.. elle en faisait beaucoup...elle faisait beaucoup....c'était des gestes-mimes et en même temps qu'elle faisait ces gestes.. j'ai commencé à les reprendre.. je me suis dit...heu.....je ne sais pas si c'est vraiment avec des mots... mais y'a quelque chose qui m'est passé à l'esprit du genre : « attention de ne pas singer ! »

170. *Hum hum*

171. Surtout que je percevais quand même sa..... comment dire.... pas sa réticence... mais je percevais quand même ce que j'ai décrit tout à l'heure... c'est qu'elle se détournait légèrement.... donc il y a toute une période où mes gestes étaient pas justes... ça je le sentais bien !...et c'est au moment où j'ai commencé à sentir que mes gestes étaient justes.. qu'elle m'a renvoyé ça ! D'où mon étonnement car j'aurais très bien compris qu'elle le dise avant !

172. *Hum hum*

173. Pas à ce moment-là ! Et .....heu....

174. *Juste au moment où tu te dis : là, mes gestes sont justes.. quelle information saisis-tu qui te permette de penser ça ?*

175. Y'a une histoire de tempo : j'ai l'impression d'avoir perçu....son tempo

176. *D'accord !*

177. Oui !... Je....Alors là...c'est par là que ça se joue... je le sais !.. là ! (**mouvement du nombril au plexus**) je.....je reçois en particulier sa respiration !.. sa respiration !.. Que je perçois !.. que je vois très légèrement mais j'ai l'impression d'être accordée à sa respiration !

178. *Hum hum*

179. Du coup.... mes gestes.... en tous cas.... c'est comme ça que je le sens !.. ..Il y a bien mes gestes..... mais j'ai l'impression....enfin !.... ce que je perçois c'est qu'on est dans le même .....oui ! dans le même tempo

180. *Hum hum*

181. Et.....ça vient juste de démarrer ! voilà ! c'est le tout début.....

182. *Est-ce que tu perçois des changements ?*

183. ....et bien d'abord.. elle est moins détournée de moi .. elle s'est plutôt légèrement.....ce que je revois très nettement... c'est son visage ... heu... il est pas de face du tout.. mais il s'est légèrement déplacé..... je revois son visage .....comme ça.....heu..... son regard est décroché.. elle complètement vers le bas.....heu.....

184. *Hum hum*

185. Elle est toujours un peu comme une fleur.. mais elle s'est retournée légèrement.. elle est beaucoup plus dans ma direction que de l'autre côté et.....ça, ça s'est modifié.. mais je pense que l'élément le plus important est que je perçois nettement ici et là .....ce que je vois et ce que je sens d'elle et de moi... que nos respirations sont synchronisées....et... pour moi.. ça devrait pouvoir aller...commencer à aller

186. *Hum*

187. Et hop ! elle me dit quelque chose....voilà !!

188. *Hum*

189. Et .....je.....

190. *Et quand elle te dit quelque chose, qu'est-ce qu'elle te dit ?*

191. Je ne sais plus exactement les mots mais le sens... c'est....elle me dit...qu'elle est dérangée par mon accompagnement parce que c'est trop... trop..... c'est trop.....je fais tout comme on doit faire quand on accompagne en explicitation !!.... ça m'a fait rire !!..... à la fois... j'ai une partie de moi qui rit et une partie qui est quand même très étonnée !.... parce que c'est pas du tout ce que ....enfin !.... je pensais que ça marchait mieux !!.... enfin !.... c'est quand même trop !.... c'est exactement ce que je demande de faire aux gens que je forme et c'est exactement l'inverse ! quoi ! (**rires !**)

192. *Hum hum*

193. Et... je suis... je suis vraiment très étonnée !... amusée !.. étonnée... et quand même heu .....ouais ! je suis quand même touchée !... parce que je sens que ça m'a perturbée.....et ça je .....ça me touche ça..... ça s'est sûr ! .....(émotion).....et.....

194. *Hum hum*

195.. ..

196. *En quoi est-ce que tu sens que ça l'a perturbée ?*

197. Le simple fait qu'elle me le dise et que ça arrête !... en même temps.. elle me le dit mais c'est très mélangé ce qui m'arrive à ce moment-là !... en même temps.. je trouve ça super qu'elle arrive à le dire.. de cette manière-là qu'elle le dise .....avec cette franchise-là !.... je me dis : « autant pour moi ! »... Je me dis : « belle leçon ! » ou un truc comme ça !.. On rigole un coup ! parce que quand même... il y a eu cette réaction-là !... J'ai dû lui dire : « je suis exactement en train de faire le

contraire de ce que je dis de faire à mes stagiaires ! ». Bon ! Mais voilà !... et....et... je lui demande si elle est quand même d'accord pour continuer.. et elle me dit oui mais lâche-moi quoi !  
198. Ah ?

199. En tout cas... c'est comme ça que je l'ai mémorisé !... Et alors !... j'ai un moment de passage à vide....oui vraiment.....un moment de passage à vide !!!!!.....

200. *Tu retrouves ses mots quand elle te dit « lâche-moi ? »*

201. Ça c'est mon expression ! ..c'est pas ça qu'elle dit.. parce que dans sa bouche ça va pas !.. Mais c'est en tous cas comme ça que je l'entends !.. et....je pense qu'il y a quelque chose ....alors ses mots.. je ne les retrouve pas mais.... il y a quelque chose dans son expression et dans ses gestes.....qui signifie : « pousse-toi ! pousse-toi !! »....Oui !... En tous cas.. je revois bien et son expression de visage et son.....peut-être sa main gauche.....là !... Et elle rit un petit peu à ce moment-là et ce qu'elle me dit là ...c'est : .....elle me parle de mes gestes qui sont trop appuyés... ça, c'est sûr !!

202. *Hum hum*

203. Et....c'est au moment de recommencer quelle est d'accord pour recommencer.. mais à condition que je la laisse quoi !.. que je la lâche.... Enfin ! là encore c'est pas les mots qu'elle dit.... mais moi c'est comme ça que je l'entends....que je suis trop envahissante !... Trop ! Voilà !... certes je veux trop bien faire mais je ne lui laisse pas son espace ! Je crois que c'est vraiment ça que je perçois !.. C'est pas ses mots mais c'est le message qu'elle me fait passer avec sa main.. son regard.. son petit rire et ce qu'elle me dit après ...elle me dit « oui je suis d'accord pour qu'on reparte mais »....là !... Y'a un geste de la main ! Oui !.... Y'a un geste de la main et ce qui est curieux !... C'est ce que ça me fait !.... Alors là .....Y'a un truc bizarre en moi ! Y'a un truc qui lâche !.. Comment ça lâche ???... Alors là ???.....Son geste.... Là..... qu'elle fait .....Je me recule !... ça c'est sûr !... Je me suis remise sur ma chaise...là.. dans la posture que je n'arrivais pas à garder .....

204. *Oui ?*

205. Je m'y suis **Installée** dans ce mouvement !!!! Y'a un truc qui s'est passé en moi du genre....heu.... Heu.... Comment dire ? ... Lâche !.. lâche cette tension .....Et y'a aussi ..... je me suis recentrée sur moi.. et sur ce que je perçois !... De moi !... En tous cas.. ce que je décrivais tout à l'heure vers elle ..... C'est fini !.. J'ai vraiment changé de .....En tous cas.. moi.. je me sens bien !.. J'ai plus du tout la même posture intérieure.. ni la même posture tout court !.. Je suis beaucoup plus en arrière !.. Je suis centrée sur ce que je perçois là !.. Et je me sens ! Je me sens... là !.. Je me sens en accueil !.. Je sens !.. Y'a de l'ouverture devant !.. Ce que j'ai lâché.. c'est le fait de vouloir à tout prix entendre !

206. *Ça s'exprime comment.. ce lâcher ?*

207. C'est là !..... (**très long silence**) c'est.....comme si.....

Je.....J'avais reconstitué ma bulle d'expliciteuse !

208. *Oui !*

209. Si tant est que ça puisse exister !!.. Que je connais bien !!!!.. de moi en train de mener un entretien.. C'est.... Quand je dis une bulle....en tous cas.. c'est..... C'est un espace....autour de moi.... dans lequel je me sens souple !.. Et en même temps il y a une partie de moi qui ne bouge pas !... Enfin...

210. *Oui ?*

211. Là ! Y'a un truc là !

212. *Hum hum*

213. Qui est....heu....ça,... ça bouge pas ! cet axe-là !!

214. *oui ?*

215. Oui en même temps je suis légèrement à la verticale et légèrement en arrière

216. *Oui*

217. C'est vraiment posé !

218. *Oui !*

**219. C'est posé ! ....** Et à partir de là ! Tout est possible pour moi ! je peux...C'est pas que je veux bouger mais si je voulais je pourrais... mes sens... en fait... mes oreilles... mes yeux....

220. *Hum hum*

221. Peut-être même le.... je sais pas.... les mains !.. En tout cas ça peut percevoir



complètement ! Sans effort.... Et ça reçoit ce que ça peut recevoir ! En tout cas.. ça perçoit ce que ça peut percevoir sans effort....En fonction de ce qui se passe je peux bouger ...Enfin ! Je peux tourner la tête ...mais là !... vraiment ! je sais que je suis bien positionnée comme interviewer ! Oui ! Comme B ! Je suis vraiment !

222. *Oui*

223. Là, je suis vraiment bien dans ma posture de B qui peut accueillir ! Ouverte ! Voilà ! C'est le mot ouverture qui me vient ! Oui ! C'est vraiment **ouverture**.. oui ! Ouverture ! Oui !... Les yeux ! Les oreilles ! tout ça ! Il se passera ce qui se passera ! Il y a ça aussi !!!!...ET..... Je suis pas tendue vers elle...ça c'est fini !...Je suis juste posée en moi ! C'est juste ça !

224. *Hum hum*

225. Et j'accepte de ne pas vraiment bien entendre

226. *Hum hum.....Et quand tu es posée..*

227. *Hum hum*

228. *Dans cette position juste....*

229. *Hum hum*

230. *Tu m'as parlé des yeux.. des oreilles.. est-ce que tu perçois des changements ? Qu'est-ce qui se passe au niveau des oreilles...des yeux ?*

231. Il me revient quelque chose ....Y'a un phénomène..... Je suis capable d'absorber.....heu.....ce qui se présente.....J'avais dit un jour que je me sentais comme une éponge.....

232. *Hum hum*

233. Heu... C'est quelque chose de potentiel.....C'est pas..... C'est... ..Si besoin.. mes oreilles peuvent prendre ce qui vient... mes yeux peuvent..... pareil !!!... mais c'est un mouvement dans ce sens-là ! ..et pas un moment par là !

234. *Hum hum*

235. C'est....c'est...Oui ! c'est ça !!..... Et ce que je sais aussi c'est que je serai pas déstabilisée.. Je peux tout .... Enfin.....Voilà..... Je peux accueillir.... je peux entendre.. je peux voir.. je peux sentir.. du nez.. des doigts.. enfin.. j'en sais rien mais je suis..... comment dire ?..... Je suis dans cette posture que je connais chez moi où je peux voir et je sais que ça.....enfin je me sens en même temps très solide ! ....Très solide et très souple !....

236. *Hum hum*

237. ....Mais c'est vraiment un changement de mouvement en fait !

C'est comme ça que ça se joue là ! Après ?... Qu'est-ce qui se joue vraiment par les oreilles ? Parce qu'il y a vraiment beaucoup de choses par les oreilles quand même ! ..Dans ce moment où je suis avec elle.. avec B.. il y a ce bruit de fond qui n'a pas bougé .....mais c'est pas grave....il y a quelque chose de plus important que ça !... C'est plus important de.....même si je comprends pas ses mots... c'est pas grave ....c'est ça qui a lâché : « c'est pas grave ! » ....Parce que ça passera par autre chose.....

238. *Hum hum*

239. ....et..... je crois que.....Je crois pas.. je suis sûre ! Je pense que avant.. j'étais plutôt tournée vers elle : quelque chose chose comme ça.. et maintenant.. je suis plutôt tournée comme ça !

240. *Hum*

241. Oui ! elle est toujours là.. mais ce que je perçois d'elle.. maintenant que je suis comme ça.. c'est qu'elle s'ouvre !... je la perçois très nettement s'ouvrir et se tourner légèrement vers...progressivement elle se déplace et elle se tourne légèrement .....vers moi.. alors qu'avant.. elle était plutôt comme ça !.. Elle s'est légèrement détournée.... Au fur et à mesure du temps qui a passé !.. Mais moi.. je me suis vraiment .....j'ai arrêté de me tourner vers elle pour.....pour m'installer avec moi.. quoi !

242. *Oui*

243. Et puis cet ancrage-là !.. ce que je n'avais pas avant quoi ! .. j'étais comme ça ! .....oui !

.....hum hum.....

244. *Et quand tu es dans cet ancrage.. est-ce qu'il y a des infos importantes pour toi ?*

245. ....des informations ??.....Par rapport à quoi ?

246. *Quand tu es dans cet ancrage.. comment est-ce que tu évalues que c'est juste pour toi ? Est-ce que tu as différents niveaux d'évaluations qui te permettent de dire : « oui, c'est juste » ?*

247. ....

248. *Ou est-ce que de toute façon.. tu sens que tout est aligné ?*

249. ....Tout est aligné !.. Ca c'est sûr !.. HUM ! HUM !..Alors là.... j'ai vraiment des micro-choses !!!!

250. *Oui ?*

251. Oui ! l'alignement il est important !.....

252. *Qu'est-ce qui se passe au niveau de cet alignement ?*

253. Y'a l'axe qui serait plutôt en arrière... en tous cas.. il est pas sur le devant ! Il serait au niveau de ma colonne vertébrale !

254. *Hum Hum*

255. Cet axe-là, je le sens très fort !.. C'est celui qui tient l'ensemble !

256. *Hum*

257. ça se traduit par la sensation que j'ai très nettement de mon dos.. sur la chaise mais pas seulement...Une impression de gravité aussi !.. et..... Ca,.. j'allais dire c'est vraiment ce qui fait le fond de cette posture...et puis y'a .....tout ce qui se joue dans ma cage thoracique.. ma gorge.. en fait ma **respiration**... ce qui circule!.. Et là ! C'est nettement au-dessus... sur le dessus par rapport à la colonne.

258. *Hum hum*

259. Y'a à la fois ça... c'est souple !.. c'est mobile.. c'est ouvert.. mais c'est tenu et ancré par ma colonne .. ma sensation de colonne vertébrale..... ma tête ?? Si pourtant ma tête elle est mobile... mais en même temps elle est bien posée quand même ! oui ! elle est bien posée ! .....et du coup, je peux.....

260. *Hum hum*

261. Je fais ce geste.. mais je me sens dans cette capacité d'accueil.. d'ouverture ...c'est vraiment ouvert.. là !...et je crois que.....c'est vraiment cette sensation de colonne vertébrale et de gravité... cette sensation d'ouverture mais aussi quelque chose qui peut circuler...là ....et ça... c'est ma respiration ! C'est quelque chose d'important pour moi.. ça ! .....après.. y'a quelque chose qui se joue.....alors : mes jambes ???... à la limite.. elles peuvent bouger aussi !..... elles seraient aussi dans l'ouverture en fonction !..... mais ce qui ancre le tout.. c'est vraiment ma colonne vertébrale, quoi !... ça, c'est essentiel !!!.....oui ! .....

262. *Ce ressenti au niveau de ta colonne qui te donne ton axe et ta posture posée...*

263. Oui !

264. *Et cette ouverture.... est-ce que tu y vois des couleurs ?..... une chaleur ?.....*

265. ....y'a pas mouvement.. y'a quelque chose de très stable dans cette.....cette sensation de cet axe « colonne vertébrale »... je parlais de gravité parce qu'il y a un poids,... c'est pas lourd non mais je le sens je sens son poids.. voilà...

266. *Oui*

267. Y'a pas de mouvement....le mouvement il est là (*geste vers l'extérieur*).. il est par-dessus mais il est pas là (*geste vers l'intérieur*) .....heu.....y'a une perception de densité...quelque chose de très dense..là (*vers l'intérieur*).....est-ce qu'il y a une couleur ? je sais pas...en tous cas s'il y a de la couleur c'est foncé...c'est dense et foncé....oui y'a de la couleur ! ..mais c'est un gris foncé...une couleur comme ça...en revanche.. là-dessus là.. là.... y'a du mouvement..y'a de la souplesse.. y'a du mouvement.. y'aurait une couleur...heu...qui pourrait être une couleur beige clair...c'est pas brillant...c'est plutôt mat...oui un peu mat...mais un beige clair.. un beige tendre.....heu.....et puis vraiment ça..... cette sensation de.....de quelque chose qui circule.... de mouvement et de quelque chose qui circule et vraiment dans les deux sens

268. *Et cette circulation, elle a une couleur ?*

269.....pas vraiment.....

270. *Une texture ?*

271. ....non.....c'est ce qu'il y a dessus.....une texture.....un peu....c'est beaucoup dire mais je vois pas d'autres mots pour le décrire.....non c'est vraiment.. y'a que le mouvement qui me viendrait

272. *Hum hum*

273. Y'a quelque chose qui vient de me revenir c'est le gout !

274. *Oui*

275. ....en tous cas...c'est quelque chose qui.....c'est pas vraiment un gout mais c'est...c'est plutôt une perception dans la cavité buccale.. quelque chose.. enfin.. je sens.... oui c'est ça.. c'est pas un gout c'est une sensation...heu...comme si je buvais quelque chose ...oui !.... Y'a un peu ça !.... c'est...c'est fluide ! oui ! c'est la notion de liquide.....heu.....(*souffle*)...

276. *Quand tu es posée dans cette posture qui te convient parfaitement*

277. *Oui*

278. *Est-ce que tu perçois des changements chez B ? Qu'est-ce que tu saisis à ce moment-là ?*

279. Je saisis du mouvement de son côté...je saisis.....c'est la première chose qui m'est venue !.....je saisis quelque chose qui s'anime...qui.....j'allais dire qui vit....qui bouge... qui....je saisis de la tranquillité.....

280. *Tu perçois à quel niveau ça bouge ?*

281. Il y a eu son changement léger de direction....de....elle s'est légèrement tournée....heu... plutôt retournée vers moi...heu.....je pense que ça bouge.... heu.. aussi bien dans la tête.. les mains.. le reste du corps.. quelque chose qui..... ça s'est animé plutôt que « bouger »... ça s'est animé.. elle s'est retournée vers moi.. elle s'est animée et c'est ça que je perçois.. c'est du mouvement.. oui ! c'est ça ! c'est de l'animation...sa respiration ? je la perçois pas nettement sa respiration...mais ce que je perçois, c'est de la fluidité...oui...de la fluidité...sa manière de parler...je sens qu'elle est en évocation, ça, j'ai pas besoin de la voir, je le sens...je pense qu'il y a le tempo aussi dans sa manière de parler...je sens qu'elle est dedans complètement.. dans ce dont elle parle

282. *Le tempo, tu veux dire le rythme de sa voix ?*

283. *Oui*

284. *Tu perçois des choses dans sa voix ?*

285. *Oui je perçois des blancs et en même temps, ce sont des blancs vivants...heu...je perçois de l'énergie en fait.. qui émane d'elle...je perçois des blancs, heu.....oui, des.....ce qui me vient c'est que je la perçois, je perçois de la densité*

286. *Hum hum*

287. Elle est apaisée !

288. *D'accord*

289. *Oui...oui, oui.....*

290. *La densité, tu la perçois à quel niveau ?*

291. La densité ?.....comme si son attention était concentrée....enfin, son attention, je sais pas, j'ai l'impression d'un faisceau, là....

292. *Oui ?*

293. Y'a sa parole, y'a son attention, y'a.....y'a aussi tout son corps qui va avec....je....je saurais pas le décrire au niveau...Je sais pas dire quelles informations précises je prends mais c'est vraiment une impression globale de.....oui.....heu.....le mot densité, c'est celui qui me revient....ça part pas dans tous les sens

294. *Hum*

295. C'est vraiment ramassé...c'est...tout est congruent dans ce qu'elle ....dans ce que je perçois d'elle...  
Entre le rythme de sa voix, le rythme de ses mouvements

296. *Oui !*

297. Sa respiration sûrement ! oui !.....

298. *Hum hum*

299. *Oui c'est densité, je ne vois pas autre chose pour décrire....oui.....*

300. *Ce qui serait intéressant, si tu en es d'accord*

301. *Oui oui*

302. *C'est qu'on prenne un petit moment sur le moment où tu es posée en toi, où tu la sens posée en elle.....heu.... Peut-être d'aller explorer comment tu choisis la parole que tu poses ? Est-ce que des choses reviennent peut-être sur quelque chose que tu lui as dit ? Comment tu sens que c'est*

*juste à ce moment-là que tu le dises ?*

303. Au niveau de ma parole à moi ?.....j'ai envie de dire que c'est vraiment le minimum ce que je dis.....

304. *Qu'est-ce qu'ils disent tes mots à ce moment-là ?*

305. Je sais pas...hum hum !.....ne sachant plus du tout de quoi elle parle...j'ai un trou

306. *C'est intéressant ! alors je vais poser la question différemment : d'où est-ce qu'ils viennent tes mots quand tu les choisis ? de quelles parties de toi ils viennent ?*

307. Ah ! oui ! ça d'accord, effectivement !.....y'a une caisse de résonance, là ! (**cage thoracique**)

308. *Hum hum !*

309. ....je perçois des choses de ce qu'elle me dit.....

310. *D'accord*

311. Y'a une espèce de caisse de résonance : ça résonne en moi, là ! (geste au niveau des poumons) en fait je le fais là mais peut-être bien que ça va plus loin

312 *Hum hum*

313. En tous cas, c'est quand même dans le haut de mon corps...peut-être là (**cage thoracique**).....mes mots je vais les chercher..heu...je sais pas si je vais les chercher ? ....En tous cas, ils viennent de.....ils viennent de.....du haut de mon axe.. heu

314. *Hum hum*

315. ....en fait, du fin fond de ma gorge, du fin fond de moi, là ...et ce qui me vient c'est que je ne réfléchis absolument pas à ce que je dis....du tout

316. *Oui*

317. ça passe pas par là (**tête**), du tout !

318. *D'accord*

319. ça passe par l'effet de résonance de ce qui vient d'être dit mais pas seulement de ce que j'ai perçu....ce serait comme un écho, en fait ! oui un phénomène d'écho....résonance et écho

320. *Hum hum*

321. Comme si je renvoyais....simplement.....ce qui m'a....ce que j'ai entendu mais pas seulement : perçu plutôt.. y'a un phénomène comme ça.. du coup, ça vient vraiment, oui, de par là quoi ! (**gorge**).....

322. *Est-ce que ça s'ancre dans le haut de cette colonne ?*

323. Oui oui

324. *Et quel chemin ? Par où ça passe ?*

325. Comme ça et par là (**mouvement d'ouverture de la gorge vers autrui**)

326. *De la gorge ?*

327. Oui !.....Et....et y'a quelque chose en moi qui vérifie ç chaque fois que c'est juste, enfin, que c'est.....que c'est..... que ça coule.. voilà ! le critère de justesse il est là

328. *D'accord*

329. **ça coule !**

330. *D'accord*

331. Y'a rien qui bloque, y'a rien qui.....ça coule

332. *Hum hum*

333. Y'a résonance, là, y'a un espèce d'écho et hop, ça coule, voilà ! ça fait ça ! et ça passe vraiment pas du tout par ma tête en fait

334. *Donc ton critère de justesse il évalue que ça coule ?*

335. **Oui oui..... Oui ! ça coule ! ça coule ! alors là ! oui ! et là oui ça coule !!**

336. *Si ça coule, c'est juste ?*

337. Oui ! ce qui est fou, c'est qu'en même temps que je te décris tout ça je suis en train de.. enfin.. ce qui est étonnant...c'est comme si.....j'étais toute seule avec moi.. c'est drôle cette impression que ça me donne alors que je sais bien que je suis au contraire dans la bonne posture pour être affectée juste ce qu'il faut par l'autre.. par ce qui vient de l'autre.. n'empêche que, tout se passe comme si...oui ! c'est drôle....je suis pas...enfin...je suis davantage en lien avec moi.... qu'avec elle.. et pourtant non !

338. *Ton critère de justesse est ancré en toi et te permet d'évaluer que ça résonne et que c'est juste et en même temps tu continues de tout percevoir de B*

339. Oui ! Tout à fait ! mais sans avoir...si je compare avec la phase d'avant...ou j'étais...enfin...trop tournée

340. *Comment ça te vient tout ce que tu reçois d'elle ?*

341. Tu veux dire par quel canal ?

342. *Oui tu m'as parlé des mots qui résonnaient*

343. Oui

344. *Quelles autres informations tu perçois ?*

345. Y'a le mouvement ! ça c'est sûr ! oui ! **han ! (surprise devant l'ampleur du phénomène) Ah oui ! y'a à la fois la densité et en même temps le mouvement un mouvement dense ! Voilà !**

346. *Et est-ce que ce sont des choses que tu vois ou que tu ressens ?*

347. Je vois des choses, ça c'est sûr.. mais je fais pas que voir !

348. *Qu'est-ce qui se passe ?*

349. C'est comme si il y avait un autre sens qui n'a pas de nom

350. *Oui*

351. Ouais ! oui !

352. *Qui serait entre voir et sentir ?*

353. Oui ! **exactement !** exactement ! c'est sûr qu'il y a quelque chose à voir avec le voir mais c'est tellement petit par rapport à tout ce que je perçois que ..oui ! y'a pas de mot pour désigner ça ! Oui ! c'est entre le voir et le sentir.....et sentir.....je saurais pas par quel...sentir ça peut être....je sais même pas si...depuis tout à l'heure je tourne autour du goût et de l'odorat...enfin.. j'ai pas dit mais moi je le sentais : l'odorat...y'a le sentir qui est bien sûr kinesthésique mais y'a aussi tout ça ! Un supra-sens ! un supra sens qui engloberait tout ! oui !

354. *Hum*

355. Oui ! oui parce que quand je fais (inspiration).. c'est pas l'odeur en tant que telle... mais c'est en lien avec la respiration, ça c'est sûr, c'est clair ! c'est sûr !

356. *Est-ce que c'est aussi un indicateur de justesse, ce senti ?*

357. Pour moi oui ! ça c'est sûr !.....C'est pas la première fois que je me rends compte que la respiration est la première chose sur laquelle je m'appuie ! Voilà !!!!!!!