

6.1.2.1 Mon rapport à mon conditionné : j'apprends de mes sentiments, de mes pensées, en post-immédiateté

En post-immédiateté, je continue à apprendre de mon conditionné. Par rapport au temps *in expérience*, je vais plus loin dans la compréhension de mes émotions, pour mettre finalement en évidence des sentiments plus profonds qui se donnent comme une parole émergente, « Au cœur de cette peine, un sentiment de trahison, mais plus encore, la sensation d'avoir été atteinte dans la partie la plus sacrée de mon être par mes amis » (p. 3), et j'apprends que j'ai des peurs, « Toutes mes peurs fondamentales ont resurgi » (p. 5).

J'apprends sur l'influence de mes pensées, « Mes pensées restent un frein à ma guérison » (p. 5), « Mes pensées ont pris le dessus par rapport à la douceur du mouvement » (p. 5). Je constate à quel point mes pensées peuvent interférer sur mon rapport au mouvement et à quel point elles sont tenaces. Là va s'imposer une décision, un travail sur l'hygiène de pensée qui sera de ne pas me laisser envahir par la spirale de mes pensées, de rester axée dans mon corps, de les accueillir sans leurs donner plus d'importance que la douceur qui m'habite.

6.1.2.2 Mon rapport à mes besoins en post-immédiateté

La réflexion me permet de prendre conscience de mes besoins, « Ma tête a besoin d'un appui solide, le corps pour se poser » (p. 34), « Le cœur a besoin d'un corps stable pour exprimer ses états d'âme » (p. 34). Je note l'importance d'avoir un corps bien ancré pour ma pensée et mon cœur. Et aussi un besoin de soutien, un soutien de cette force vivante, « En vivant cette expérience, je prenais conscience à quel point j'avais besoin de cette force vivante pour m'accompagner sur le chemin de ma vie » (p. 22).

Dans ma vie, je peux ou pas avoir conscience de mes besoins, ce n'est pas forcément évident pour moi de déterminer quels sont mes besoins réels. Cela m'oblige souvent à mettre un point d'appui à mes pensées pour prendre le temps de réfléchir. Bien souvent, j'ai observé que mes besoins découlant d'une réflexion étaient parfois loin de ce que mes

introspections me révélai. Par exemple, je peux avoir un besoin de relation avec les autres alors que mon introspection va me montrer que j'ai avant tout un besoin de relation avec moi-même. Le manque de proximité que j'ai avec moi, je peux aller le chercher chez les autres par manque et non par plein. Dans ce temps en post-immédiateté, j'apprenais que j'avais besoin d'appuis, de la stabilité de mon corps et de cette force vivante pour m'accompagner.

6.1.2.3 Mon rapport à l'auto-accompagnement en post-immédiateté

Être informée de mes besoins allait me permettre de me mettre en projet. Le projet de m'auto-accompagner dans créer des conditions pour agir, c'est-à-dire surveiller mes appuis et les consolider, prendre soin de mes sentiments et de mes pensées.

Me mettre en projet, à partir des besoins que le rapport à mon expérience du sensible faisait émerger, renouvelait mon rapport au projet. De même que pour l'émergence de mes besoins, il était au plus proche de moi et de ma vie. Je ne décidais pas d'un projet issu de mon activité réflexive, mais le projet s'imposait de lui-même. Après, je devais prendre la décision de le suivre en posant des actes.

La réflexion en post-immédiateté me permet aussi de poser des actes qui vont dans le sens de mon renouvellement, « Je prends donc la décision de poser mon regard sur ce qui me fait du bien, ce qui me met en mouvement » (p. 5), « Pour reprendre le volant de ma vie, je décidai de stabiliser ma présence, de ne pas m'identifier à mes pensées, mais de les analyser et de les réguler pour mieux m'accompagner » (p. 5), « Est-ce que je décide de poser ma confiance sur mes peurs ou sur la tendresse du mouvement pour moi » (p. 5).

Elle me permet de faire un lien de continuité entre mon expérience du Maroc et le moment présent, « Est-ce que je peux rester fidèle à mon expérience du Maroc » (p. 5). Encore une fois, l'écriture de la réflexion en post-immédiateté me permettait de valider davantage mon expérience antérieure du Maroc et de ne pas l'oublier. Il est vrai que se

remémorer était important dans ce contexte pour retrouver la confiance, mais aussi pour apprendre la continuité.

En conclusion, ce temps en post-immédiateté m'offre le recul nécessaire qui me permet de voir ce qui se cache en amont de mes émotions : mes sentiments, puis de prendre conscience de mes besoins, qui eux vont me mettre sur la piste de l'auto-accompagnement. Le premier intérêt de l'écriture du récit en post-immédiateté, c'est qu'il permet l'intégration de ces contenus. Par expérience, je sais que si je ne l'écris pas, je vais l'oublier. Le deuxième intérêt de l'écriture est qu'elle permet de développer les détails qui cachent souvent des trésors et le troisième intérêt c'est que ces trésors en question, me révèlent du sens. Je vais observer par la suite que dans mon expérience il me faudra parfois deux autres degrés d'intégration pour saisir la profondeur du sens grâce à l'écriture en différé et à l'analyse de données, comme si le temps me permettait de mieux comprendre et donc contribuait à la création de sens.

6.1.3 La macro-temporalité dans le processus de construction de sens en différé lors de l'écriture d'un journal de recherche

Mon journal de recherche me permet de poursuivre une réflexion en différé se situant entre la post-immédiateté et le moment présent. L'acte d'écrire déroule ma pensée qui se donne naturellement, me permettant de plonger davantage dans la connaissance de moi, mon fil conducteur étant toujours mes introspections sensorielles. Mon journal donne de la stabilité à cette continuité que je découvre progressivement.

Je parle de macro-temporalité du processus de construction de sens car ce dernier est infini. Mes introspections sensorielles sont le terreau de ma transformation, elles s'imbriquent dans ma vie imbibant mon quotidien. C'est mon quotidien qui me permet de mettre à l'épreuve ce que j'y ai découvert. Le temps me modèle, et en me remodelant comme une forme argileuse, fait apparaître le caché, les imperçus qui composent les abysses de mon moi singulier. Je vais donc analyser la globalité de mon journal de

recherche dans cette section. Qu'est-ce que le temps me donne en plus comme connaissance en lien avec mes introspections sensorielles ?

L'émergence et la construction de sens, qui sont apparus dans la micro-temporalité, me propulsent dans une démarche de transformation, figure n°3. Les cinq premiers cercles de cette figure représentent le chemin par lequel ma transformation est passée. Le sixième cercle, mes ressources dans l'auto-accompagnement, englobe la totalité des premiers cercles, car elles ont accompagné toutes ces phases. Le dernier cercle, mon changement de représentation, entoure tous les autres pour montrer un renouvellement complet et une ouverture vers la nouveauté.

6.1.3.1 Les prises de conscience en différé de mon conditionné, mes contradictions, mes croyances galères, mes peurs.

J'observe que je suis toujours informée de mon conditionné, et plus précisément, de mes contradictions, de mes croyances galères¹⁸ et de mes peurs, « Dans deux de mes rêves, je me vois avec mes deux amis, discuter de nos opinions divergentes et retrouver mon cœur pour eux. Le matin, une partie de moi semble pardonner tandis que l'autre résiste » (p. 4), c'est grâce à mes rêves que je prends conscience que cette contradiction intérieure entre mon cœur et ma pensée se poursuit dans le temps, elle était née dans le temps *in expérience*. Parfois je peux penser que je manque de cœur ; dans ce contexte, j'apprends qu'il ne s'agit pas de mon cœur mais de la non-flexibilité de ma pensée. Cette non-flexibilité a ses origines dans mes valeurs, comme on le verra plus loin.

¹⁸ Une croyance galère est une croyance qui prend appui sur une représentation erronée de la réalité. On développe un rapport à la vie à partir d'elle souvent. Quand cette représentation bouge, notre micro-monde bouge. Elle est galère car elle déforme la réalité et elle est un frein à la liberté d'être.

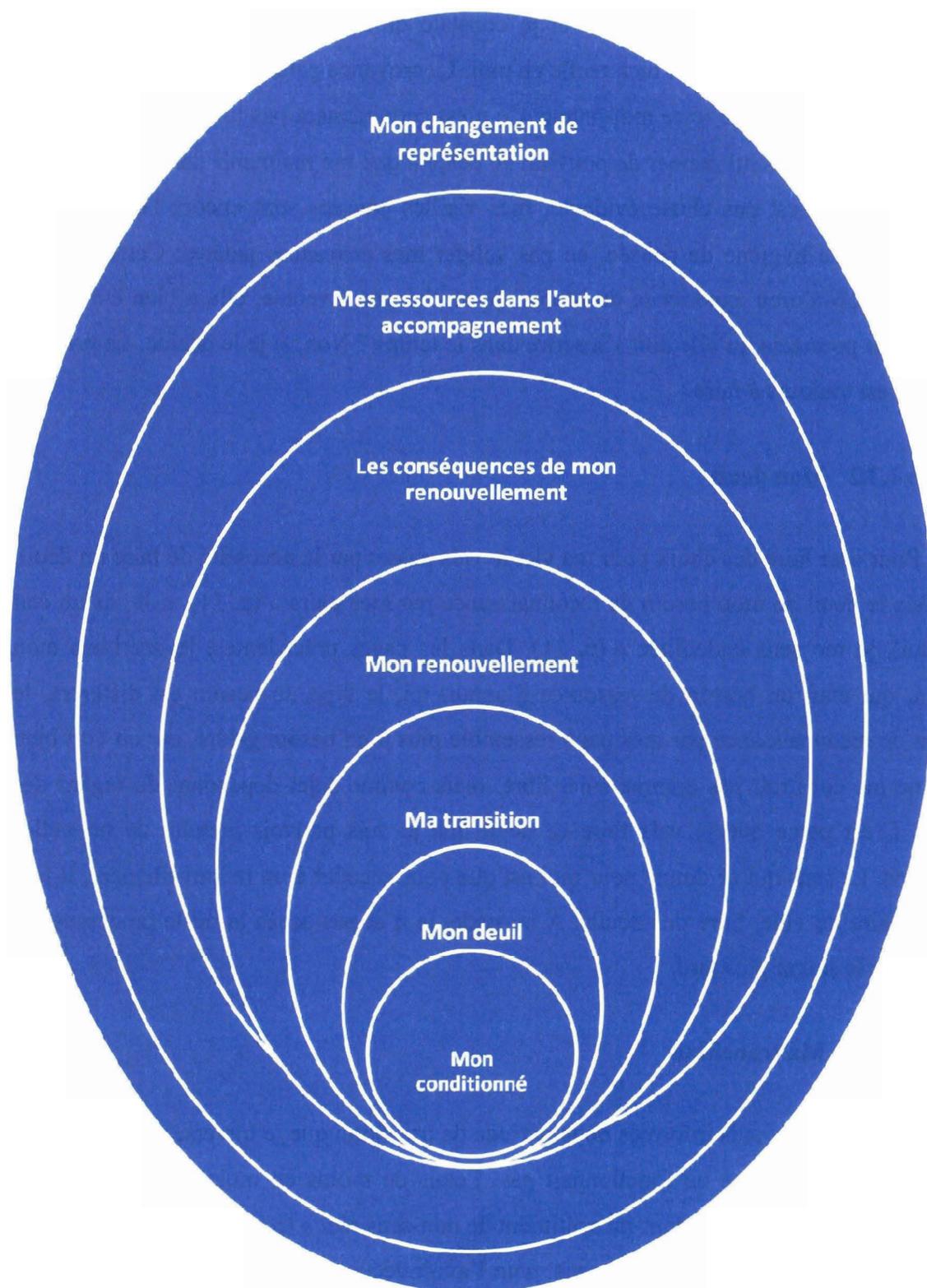


Figure 3 : La macro temporalité du processus de construction de sens en différé

« Je regarde ma préoccupation et je constate qu'elle nait de la peur d'un rejet » (p. 26). Cette peur du rejet est bien réelle en moi. La croyance galère qui se cache en amont est ma peur du rejet si je reste moi-même. Ce n'est certainement pas la réalité. L'identifier me permet de ne pas lui donner de pouvoir. Je perçois que me maintenir dans le présent de ma nouveauté n'est pas chose évidente, mes vieilles pensées sont encore là. Je vois la nécessité d'une hygiène de pensée, ne pas valider mes croyances galères. Cette peur du rejet fait écho à mon expérience du Maroc, je ne l'ai pas inventée, elle a bien été vécue, mais est-ce pour cela qu'elle doit s'inscrire dans le temps ? Non, si je le décide. La prise de décision est toujours à faire.

6.1.3.2 Mon deuil

Pour oser faire des choix pour ma vie, je vais passer par la nécessité de faire un deuil, « Je fais le deuil de mon besoin de reconnaissance par mes pairs » (p. 11), « Je vis un état de deuil, je me sens endeuillée » (p. 11). Dans les pages précédentes, je décrivais mon besoin, qui était un besoin de ressource d'appui. Ici, le type de besoin est différent, le besoin de reconnaissance par mes pairs ressemble plus à un besoin galère, car on voit bien qu'il ne me construit pas comme sujet libre, mais comme sujet dépendant du regard des autres. C'est parce que je vais faire ce deuil que je vais pouvoir prendre de nouvelles décisions. Le sens qui se donne pour moi est que pour accéder à un renouvellement, il faut parfois faire du vide, faire des deuils. A ce stade, je n'ai pas accès là où le processus me conduit, je le saurai plus tard.

6.1.3.3 Ma transition

Par la suite, je suis informée de la période de transition que je traverse, « Je percevais bien que quelque chose ne fonctionnait pas, j'étais de moins en moins motivée par ma recherche, je me retrouvais dans un sentiment de non-sens réel » (p. 10). Je connaissais bien la perte de motivation et la perte de sens, pour l'avoir vécue maintes fois dans mes périodes de transition. C'est une période assez inconfortable à vivre quand on ne comprend pas ce

qui nous arrive. Ce vide apparent semble incontournable pour que la nouveauté fasse jour. Je devais apprendre à l'habiter, il était annonciateur d'un changement.

6.1.3.4 Mon renouvellement

J'observe que mon renouvellement est précédé du deuil que j'ai fait de mon besoin de reconnaissance et d'une phase de transition. Faut-il faire des deuils pour se renouveler et quitter des peurs? Faut-il être dans un moment de non-sens pour qu'il y ait renouvellement ? De toute évidence, c'était mon chemin, c'est par là qu'il passait.

Pour résumé, mon processus de changement avait besoin de mes introspections sensorielles, dans lesquelles se côtoyaient un face à face sans prédominance d'accueil, entre mon conditionné et mon inconditionné. Il passait aussi par une réflexion sur mon comportement, ayant pour objectif de rendre plus libre mon rapport au Sensible et à ma vie. Mais aussi ma vie avait besoin de vivre un deuil et une transition pour faire du vide dans ma structure d'accueil ayant soif de nouveauté.

Mon renouvellement va passer par la prise de décision et la mise en action, « Je prends la décision d'arrêter mon master 2 à Porto, j'ai un sentiment de justesse, d'évidence face à cette décision » (p. 11), « Je ferai ma maîtrise à Rimouski en étude des pratiques psychosociales » (p. 11). Cette décision n'aurait jamais été possible quelques mois plus tôt. Faut-il quitter pour se renouveler ?

Après avoir fait un deuil et quitter, et parce que je me maintiens dans la confiance, la nouveauté surgit, « Au moment où je prends des décisions pour ma vie, au moment où je fais confiance à ce que je ressens, ma question de recherche se donne comme un Eurêka » (p. 12), « C'était comme une sentence intérieure, m'incitant à changer mon moteur d'action, agir depuis un sentiment fort de responsabilité » (p. 19). Le mot responsabilité prend un autre sens. Je perçois clairement que parce que j'ai fait des choix dans le sens de ma vie, seulement à cette condition-là, la nouveauté peut surgir.

Parfois, la nouveauté pour émerger a des exigences, elle demande de faire des deuils, d'accepter les périodes de transition et demande d'apprendre à quitter ce qui n'est plus adapté. Faut-il avoir des compétences particulières pour apprendre à faire des deuils et à quitter ? Est-ce éduicable ?

6.1.3.4.1 Les différents secteurs de mon renouvellement

J'ai trouvé intéressant de faire ressortir les effets du renouvellement dans les différents rapports que j'entretiens avec moi, avec le Sensible, avec les autres et le monde. Je les ai répertoriés dans ce tableau.

Tableau 14 : Les différents secteurs de mon renouvellement

Dans mon rapport au sensible	Le renouvellement de mon moi	Le renouvellement de ma pensée	Le renouvellement de mes perceptions des autres et du monde
------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---

Mon renouvellement dans mon rapport au sensible

« La nuit, pendant le stage, je me retrouvais dans un lieu non étranger, plein d'amour, immense, intense et particulier, un particulier que je ne saurais définir encore » (p. 14). Cette perception est nouvelle pour moi et pourtant familière. Je la reconnais en quelque sorte, mais je ne me souviens pas avoir été capable de la vivre suffisamment longtemps pour pouvoir la reconnaître. C'est dans mon rapport à l'intensité de l'amour que je suis interpellée, comme si j'étais plus apte à la vivre sans m'échapper.

Du renouvellement de mon moi

« Je prends conscience que je ne suis plus la même personne, mon micro-monde a bougé. Mon regard sur ma vie n'est plus le même. Tout s'est simplifié » (p. 17), « Je me sens nomade, mais pas au milieu du désert, plutôt au cœur de ses richesses. Je suis plus libre encore, consciente du chemin parcouru, davantage face à ma vie et au bord de mon avenir » (p. 16). Mon retour en France me permet de mieux m'apercevoir. Au Québec, je

n'ai pas réellement la sensation de changer, c'est en France que je vois de manière plus précise mon changement. J'ai un sentiment d'étrangeté, qui suis-je devenue ? J'ai le sentiment que le temps va me permettre de le découvrir. J'ai conscience que rester dans ma nouveauté va me demander un effort constant. Ne pas reprendre mes anciennes habitudes, mais laisser ma nouvelle forme se créer. Je fais le lien avec l'expérience de mon stage du Maroc qui m'avait catapultée vers une autre de moi que je découvrais. Je savais que le renouvellement était plus aisé que l'acte de se maintenir dedans.

Du renouvellement de mes pensées

« La nuit de retour en France, j'écrivais "Ma maîtrise, ma vie" » (p. 18). Ma maîtrise au début ressemblait plus à un exercice que je devais accomplir pour développer ma pensée et pour bouger dans mes représentations des autres et du monde. Elle prenait désormais un nouveau statut. Je réalisais à quel point elle me permettait de faire des pas pour ma propre vie. Elle n'était certes pas extérieure à ma vie, mais était le processus même par lequel mon chemin passait pour que je grandisse. Et sur ce chemin, je découvrais l'amplitude de l'auto-accompagnement. Ma représentation sur ma maîtrise s'était renouvelée.

« J'avais la responsabilité de rester moi-même vivante envers et contre tout » (p. 20) ; rester vivante était un besoin que j'avais pour moi, pour ma profession, pour mes proches, rester fidèle envers ce principe vivant en moi. Là, il s'agissait d'autre chose, il me semblait réaliser que chacun d'entre nous avons la responsabilité de rester vivant, pour une meilleure écologie de la santé du monde.

« Je commence à comprendre le sens du mot continuité » (p. 21). Je commençais à bien percevoir que la continuité prenait un autre sens, son véritable sens. La continuité n'était pas un assemblage d'introspections pleines de sens, comme un jeu de légos que l'on monte bien consciencieusement, mais bien plus. Le mot continuité s'étalait dans le temps. Ma vie faisait sens, tout de ma vie faisait sens et tout de ma vie était prétexte à apprentissage. Rien n'était séparé, mais tout se reliait. Mes introspections étaient ma vie, ma maîtrise était ma vie, mes relations étaient ma vie. « Je distingue à ce jour, avec plus de

clarté, la trame qui tisse l'intelligence de ma vie, me permettant ainsi de me glisser dans l'accompagnement de son sens » (p. 21).

Du renouvellement de mes perceptions des autres et du monde

« Depuis mon retour en France, mon attention saisit donc de manière inhabituelle le vivant dans l'homme et dans la nature, il me semble ressentir la tristesse de la vie constatant que l'homme l'a oublié, en oubliant en même temps de prendre soin de sa terre mère » (p. 20). Cette direction du regard m'incitait à voir où était ma responsabilité, moi qui avais la chance de comprendre ce que le mot vivant pouvait signifier, car j'en faisais l'expérience dans mon corps. J'étais sidérée encore une fois de constater ô combien l'accès à une nouvelle perception, modifiait mon rapport aux autres et au monde et faisait émerger de nouveaux « sens », comme celui de la responsabilité.

6.1.3.5 Les conséquences de mon renouvellement

J'apprenais qu'un renouvellement est fait de phases de renaissances et d'empêchements. Les deux sont à accompagner dans le temps car elles ont le risque de s'inhiber l'une l'autre.

6.1.3.5.1 Ma renaissance

Dans ce processus de transformation, je vis les conséquences de mon renouvellement, ma renaissance, « Je me sens aller de mieux en mieux, je retrouve le sommeil, une légèreté, une confiance. Ma décision est la bonne » (p. 11), « Je retrouve l'élan de travailler » (p. 13), « Lors d'un repas où nous partageons nos émergences de sens, me vint à l'évidence, l'idée de créer des stages sur "Corps , sens et projet de vie", avec mon ami Boris, une impulsion incontournable me projetait vers l'avenir, me faisant entrevoir de la nouveauté dans mon métier de SPP » (p. 22), « Nous en sommes au début de notre partenariat, je suis animée d'un élan créateur » (p. 24). Mon renouvellement se manifeste corporellement, puis psychiquement, je retrouve mes élans, ma confiance, ce qui me donne confirmation de la justesse de ma décision. Je retrouve également l'envie de créer de nouveaux projets. C'est

parce qu'il y a renouvellement qu'il peut y avoir de la place pour de nouveaux projets qui s'imposent d'eux-mêmes, comme une nécessité à voir le jour. Je ne l'ai pas décidé, ça se décide en moi avec la cohérence du moment.

6.1.3.5.2 Mes empêchements

Je vis une renaissance et en même temps une difficulté au changement. Cela m'informe sur mes contradictions dans mon rapport au Sensible, « À peine ce lieu du Sensible perçu, je me retirais, c'était trop fort pour moi, je vivais une contradiction, je n'aspirais qu'à me baigner dedans et je n'en étais pas capable » (p. 14).

Je vis aussi des préoccupations, « Je me réveille avec une préoccupation, comment vais-je annoncer ces stages à mes pairs et collègues en France, je regarde ma préoccupation et je constate qu'elle nait de la peur d'un rejet » (p. 25).

Je retrouve des habitus de pensée, « Ce que j'observe dans cette période, c'est mon entre deux, je me vois faire avec mes anciens habitus, je sens l'ancien qui n'est plus adapté et le nouveau qui ne se reconnaît pas encore, ma nouvelle forme, ma nouvelle pensée se cherche » (p. 33).

Sur le chemin de mon renouvellement, je rencontrais mes empêchements, mes contradictions, mes préoccupations, mes habitus de pensée, mon ancien à qui il fallait du temps pour se laisser convaincre par le neuf. Au moment où j'écris, je suis toujours en prise avec cet ancien, qui tant qu'il n'est pas démasqué, continue à agir. Je perçois très clairement à quel point aller dans du nouveau avec des pensées anciennes est quasiment impossible. Cet ancien, la peur du rejet, a l'odeur de vieux habits qui restent longtemps dans mes placards.

6.1.3.6 Mes ressources dans mon auto-accompagnement

En relisant mon journal de recherche je prends conscience que ce dernier met en évidence les ressources qui ont contribué à l'auto-accompagnement de ma transformation.

Ces ressources ont soutenu les autres cercles du processus. Parmi elles, il y a ma relation aux autres, l'entraînement de ma force psychique, de l'hygiène de ma pensée et l'utilisation de mes outils de somato-psychopédagogue.

6.1.3.6.1 Maintenir ma relation aux autres

Ma relation aux autres est très importante dans la mesure où j'ai besoin d'un autre témoin que moi pour m'accompagner. Sans les autres, je ne verrai qu'un seul aspect de ma vie. L'autre m'apporte des richesses de point de vue, il est un bouclier à mes névroses et un témoin me permettant de me souvenir, « Je m'appuie sur mes alliés pour aller de l'avant et rester fidèle à ce que je ressens » (p. 11), « C'est en réciprocité avec une amie cochercheuse me faisant expliciter sur mon expérience du Maroc, que je revisite mon projet de maîtrise » (p. 12), « Mes alliés sont présents à ce changement et je peux en parler avec eux » (p. 33).

6.1.3.6.2 Entraîner ma force psychique et l'hygiène de pensée

La relation aux autres ne suffit pas dans l'auto-accompagnement et peut même être parfois une fuite, un évitement à s'investir plus soi-même. L'objectif étant toujours de gagner en autonomisation, ce qui ne veut pas dire s'isoler. Il y a un effort de discipline à faire, c'est l'effort d'une bonne hygiène de pensée. Mon expérience montre combien je dois être vigilante à mes pensées et combien il me faut entraîner ma force psychique comme un muscle pour maintenir cette hygiène de pensée.

Donc, dans cet accompagnement au changement, je m'entraîne, en voici les illustrations. « Muscler ma force psychique, garder mon axe par rapport à ma démarche compréhensive de sens et à ma maîtrise » (p. 15). J'entretiens une hygiène de pensée, « Je ne voulais pas m'en mêler, je me sentais prise en charge par ma vie » (p. 15), « Ce que j'observe, c'est que je ne perds pas ma conscience témoin, je ne me laisse pas submerger » (p. 22), « Le mot qui me vient est consentir à me laisser guider » (p. 26), « Je perçois l'espace où je dois consentir à me tenir pour que la nouveauté rentre, une ouverture constante à l'intérieur de moi » (p. 33), « La confiance permet d'habiter le temps sans l'angoisse du rien, faire confiance au temps » (p. 33), « Par contraste, je constate combien

j'étais impatiente et pro-active » (p. 33), « Je devais apprendre à être un témoin plus présent à ma vie, pour pouvoir apprendre à mieux accompagner mon devenir » (p. 20), « Mes actes tentent de suivre exactement ce que ma vie me dicte, comme des intuitions que j'accompagne dans l'action » (p. 33), « C'est ainsi qu'il me semble construire ma confiance, au sein de laquelle je me donne le droit à l'erreur » (p. 34), « Je réalise mon changement, j'en prends acte intensément » (p. 17), « Au regard de ces multiples vies qui ont jalonné mon existence, de la tendresse naît dans mon cœur, du respect, aussi pour toutes ces années de recherche de fidélité à mes élans de cœurs et de travail intense sur moi-même » (p. 17), « Je suis dans un état de confiance, de simplicité qui me procure de la légèreté » (p. 23), « J'ai de la compassion pour ce qui se cherche » (p. 33).

J'ai catégorisé les orientations de travail de l'axe psychique que j'ai organisé dans le tableau suivant

Tableau 15 : L'axe psychique

Force psychique	Hygiène de pensée
Je garde mon axe par rapport à ma maîtrise et à ma démarche compréhensive de sens Je garde ma conscience témoin J'accompagne mes élans Je garde un état de confiance	Je garde une ouverture à la nouveauté Je tente de ne pas contrôler ma vie J'ai une attitude de respect dans la démarche de mon auto-accompagnement Je me donne le droit à l'erreur Je valide mon changement J'ai de la reconnaissance pour mon vécu passé

Pour m'auto-accompagner dans ce processus de transformation dans le temps, j'ai besoin d'entretenir cet axe psychique afin de ne pas sombrer dans la victimite. Cette attitude face à ma vie me convoque, moi, comme sujet responsable de mon existence.

6.1.3.6.2 Utiliser mes outils disponibles

Dans mes ressources pour m'auto-accompagner, j'utilise également les outils que je connais, « J'apprends à accompagner toutes mes actions quotidiennes, comme mes introspections sensorielles, les traitements que je donne, les traitements que je reçois, mes interactions, le travail de ma maîtrise, mes loisirs, mes moments de réflexion, les tâches journalières comme un lien de continuité. J'apprends à ne plus séparer mais à relier » (p. 35), « Mes quelques heures de repos, sont comme une méditation tranquille, je fais du mouvement, des étirements, je traite mes douleurs articulaires, une partie de moi veille » (p. 24).

J'observe un changement de regard sur mon quotidien. Mon regard n'est plus séparant, mais reliant. Il y a une continuité, contrairement à avant dans l'attention que je porte à toutes mes actions quotidiennes qui sont au service de ma relation au sensible. Mais mon rapport au sensible est lui-même au service de mes actions quotidiennes. Cette non-prédominance est vraiment nouvelle pour moi. Par contraste, je vois à quel point ma vie était sectorisée, je ne faisais pas suffisamment de liens entre toutes mes différentes actions quotidiennes, le sens n'était pas transmissible partout. Pour donner une image, ce serait comme une longue phrase où il manque des mots. Le sens s'effiloçait, il perdait de son intensité, de sa cohérence et parfois tombait dans l'oubli.

6.1.3.7 Mon changement de représentation

Le changement de représentation est le dernier cercle de la figure 3. Tout le processus décrit précédemment aboutit à quatre changements de représentation majeurs pour moi.

Les deux premiers sont mon rapport à la continuité et la non-prédominance dans l'apprentissage entre l'expérience du Sensible et mon quotidien. Les deux se complètent, s'inter-enrichissent et sont inséparables. Ma démarche compréhensive de sens est bien ancrée dans la réalité de mon existence, elle ne se vit pas séparée.

Mon troisième changement de représentation est mon rapport à l'altérité. Comme je l'écrivais plus haut, l'autre me permet de m'apercevoir dans mes fonctionnements en relation, qui sont le reflet de ma personnalité. En relation de réciprocité, je peux ainsi voir tous mes imperçus.

Le quatrième changement de représentation, déjà éprouvé dans une de mes introspections sensorielles, concerne ma représentation de la liberté. À ce jour, la liberté est bien celle qui nous rend libre de notre conditionnement, non pas parce que on l'a exclu mais intégré, compris et travaillé. La liberté à ce jour serait pour moi de ne plus être l'esclave de mes empêchements, comme par exemple la peur d'être moi au risque d'être rejetée par l'autre.

En conclusion, on voit bien que dans cette macro-temporalité, mon processus de transformation se déploie. Il se compose de différentes phases. La phase qui contient le plus d'informations est la phase de mon renouvellement, dans mon rapport au sensible, à ma pensée, aux autres et au monde. Ce qui est intéressant, c'est de constater que mon renouvellement a des conséquences, comme ma renaissance ou mes empêchements, qu'il va falloir également accompagner. Le renouvellement implique aussi un accompagnement, il n'est pas une fin en soi. La dernière phase de mon processus de transformation est essentielle, elle concerne le changement de mes représentations qui sont elles aussi en processus. Elles s'accompagnent aussi pour s'ancrer dans le temps.

Si l'on revisite la figure 3, toutes les phases du processus demandent à être accompagnées par le sujet lui-même au risque de tomber dans l'anonymat. L'auto-accompagnement demande un intérêt pour sa vie et une vigilance de tout instant. C'est cette présence au présent doublée d'attention que ma vie demandait, afin d'être entendue et mieux accompagnée. J'apprenais la continuité et mon journal de recherche était un excellent outil.

6.1.4 La temporalité du processus de construction de sens en différé pendant l'analyse de mes données

J'ai trouvé important d'ouvrir une fenêtre sur l'analyse de mes données. Dans un souci de cohérence et pour faire référence à la continuité, il n'est pas concevable pour moi de ne pas faire part de ce que ce travail m'a apporté en termes de construction de sens. En même temps que je revisite mes expériences introspectives, des éclaircissements se donnent. Je vois mon regard se modifier encore et de nouveaux sens apparaître. Ceci me permet de mettre en valeur que le travail de recherche en première personne participe à la transformation du sujet au sein de son existence et re-souligne mon propos précédent, « Ma maîtrise, ma vie ».

La figure 4 m'apprend que depuis mon analyse *in expérience*, mon conditionné a traversé toute la temporalité. Mais en même temps, l'analyse me permet d'enrichir mon lien au sensible. Mon conditionné est toujours pris en compte depuis ce lieu privilégié. Le sens continue son déploiement et s'enrichit de nouveaux faits de connaissance qui débouchent vers de nouveaux questionnements. Je revisite l'expérience ancienne et de la nouveauté surgit, m'entraînant vers plus de profondeur. Le dernier cercle est ouvert sur l'extérieur, il met en évidence que l'auto-accompagnement concerne toutes les étapes et les accompagne, c'est cela qui donne la continuité.

Si je reprends le premier cercle de la figure 4, concernant mon conditionné, quels sens nouveaux l'analyse de mes données va m'apporter.

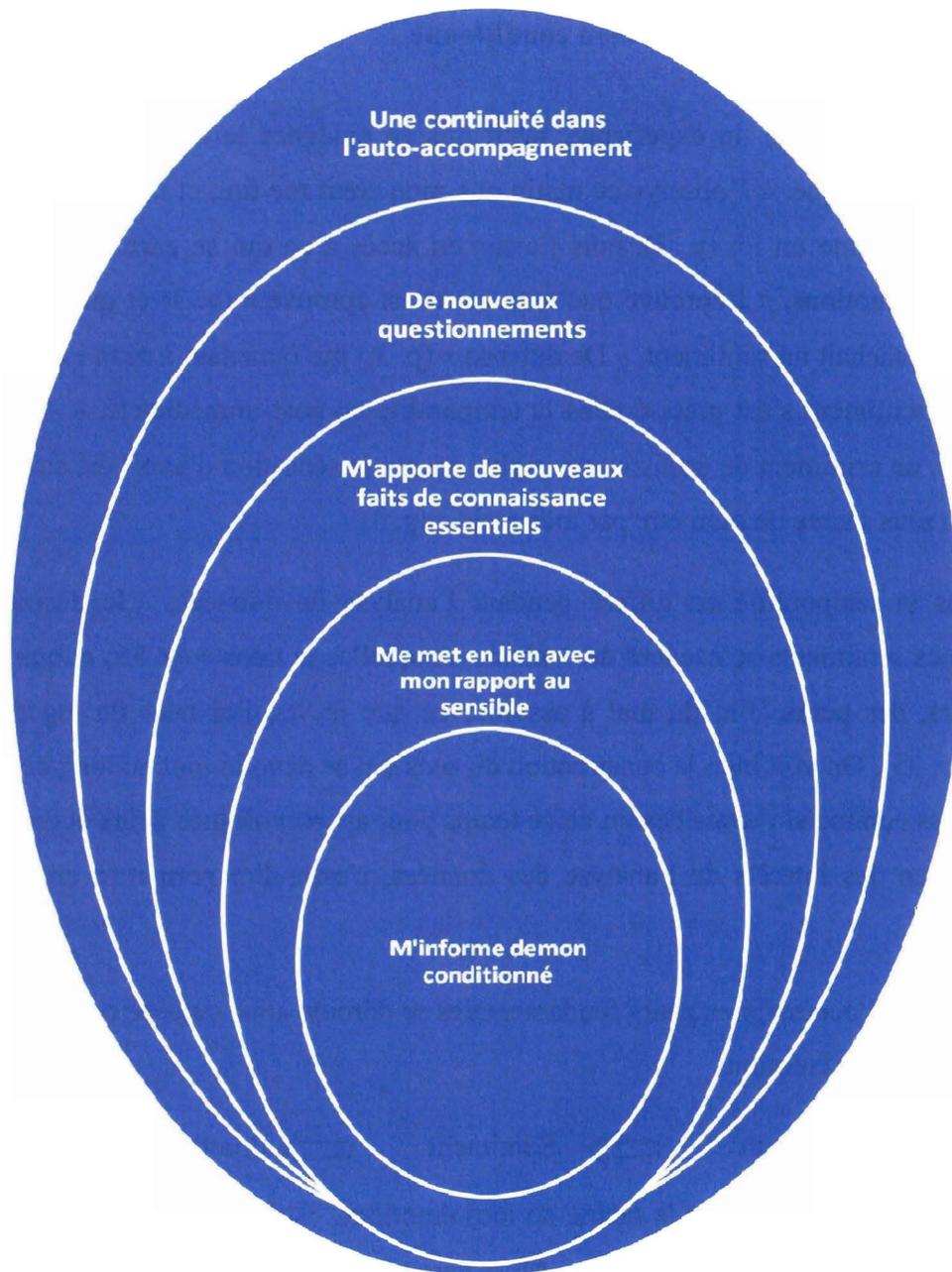


Figure 4 : La macro temporalité du processus de construction de sens pendant l'analyse des données