

# ÉCRITURE ET EXPERIENCE DU SENSIBLE : UN DISPOSITIF D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT EN FORMATION DE SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

---

Jacques HILLIO,  
praticien et formateur en somato-psychopédagogie, actuellement en master 2  
de psychopédagogie perceptive, Cerap, université Fernando Pessoa de Porto

## INTRODUCTION

---

■ L'accompagnant, par sa présence plus que par son savoir, par ses questions plus que par ses réponses, me permet de découvrir ce que j'ignore savoir. Son rôle consiste notamment à "*accueillir et écouter l'autre ; l'aider à discerner et à délibérer ; cheminer avec sollicitude à ses côtés.*" (G. Le Bouëdec, 2002, p. 18)

L'accompagnement est bien affaire de personne à personne (J.N. Demol, 2002), mais ses contraintes constitutives, le projet d'autonomisation qu'il inclut et les enjeux existentiels dont il doit tenir compte (M. Paul, 2004), suggèrent un temps, inéluctable ou désiré, intermédiaire ou final, où le sujet en formation doit s'accompagner lui-même. Ce constat m'a conduit à envisager la notion *d'auto-accompagnement* en tant que dispositif favorisant l'autonomie, la prise de recul et la mise en sens de sa propre expérience pour une personne en transformation.

Dans le cadre de la formation de somato-psychopédagogie<sup>1</sup>, où j'interviens en tant que formateur, la nécessité d'un tel dispositif prend un relief particulier, car *l'expérience du Sensible*<sup>2</sup>, à laquelle les gens sont conviés comme fondement de la formation, est une expérience de nature fondatrice (C. Josso, 1991) ou existentielle (R. Barbier, 1994) et, à ce titre, profondément transformatrice. De plus, l'intervalle séparant les séminaires de formation et la dispersion géographique des participants posent une difficulté concrète d'accompagnement, qui impose la mise en place de dispositifs d'auto-accompagnement.

L'écriture, par essence outil de dialogue entre soi et soi et de mise à distance de son expérience (L. Lavelle, 1942), apparaît d'emblée appropriée pour cela. D'ailleurs, l'expérience du Sensible requiert l'écriture pour dérouler pleinement l'émergence du sens qu'elle recèle et investir pleinement sa dimension formatrice.

---

<sup>1</sup> Au carrefour de la formation et du soin, c'est une psychopédagogie ancrée dans un éprouvé corporel intériorisé. Voir aussi : [www.cerap.org](http://www.cerap.org)

<sup>2</sup> Le "Sensible" (à distinguer du "sensible" traditionnel) est directement associé à la perception d'une animation corporelle interne.

Mais l'écriture est un outil qui n'est pas non plus anodin, dont la pratique fait surgir de surprenantes et parfois viscérales résistances (A. Paré, 2003 ; R. Guibert, 2003). L'écriture fait peur (M. Cifali, A. André, 2007) ; mythe écrasant ou souvenir douloureux, elle déclenche souvent un sentiment d'impuissance ou d'incompétence (A. Paré, 2003 ; R. Guibert, 2003 ; C. Barré-de Miniac, 2000). Et puis le *soi* a-t-il spontanément la capacité de s'observer (A. Paré, 2003), condition indispensable d'un auto-accompagnement ? Souvent, le *soi* nécessaire à une écriture auto-accompagnatrice est déjà hors d'atteinte, quand il y faut "*quelqu'un qui n'a pas effacé sa condition de sujet.*" (M. Zambrano, 2007, p. 32)

De fait, ma pratique professionnelle me confronte régulièrement à des personnes redoutant le temps de l'écriture et offrant (surtout dans les temps de turbulences qui justement appellent l'accompagnement !) les signes d'un *soi* "*inconsistant et inconstant*" (P. Pachet, 2003). Ces personnes se trouvent alors dans l'incapacité d'enclencher un processus d'écriture restructeur, et le remède proposé pose à son tour problème. Or il me semble que l'expérience du Sensible peut, en retour, répondre à cette difficulté que pose une écriture de soi.

Ainsi, l'expérience du Sensible et l'écriture, pourvu qu'on les rapporte l'un à l'autre, m'apparaissent complémentaires dans cette visée de connaissance et de construction de soi. D'un côté, l'expérience du Sensible, socle perceptif, incarné et tangible, d'un *soi* éprouvé, évident, mais dont la vivacité et l'intimité rendent les contenus difficiles d'accès. De l'autre, un outil d'observation et de saisie des constituants et des altérations de soi, mais souffrant parfois de l'inconstance du *soi* qui observe et de l'inconsistance du *soi* observé. Leurs failles et leurs forces semblant si parfaitement se compléter, il m'a paru opportun de les croiser pour installer un dispositif d'auto-accompagnement : d'un côté, se servir de l'écriture pour mieux saisir le Sensible ; de l'autre, utiliser l'expérience du Sensible comme catalyseur et point d'ancrage d'une écriture de soi.

C'est de cette mise en place que je souhaite rendre compte ici. Je l'argumenterai d'abord sur le plan théorique, à partir des bases de l'expérience du Sensible telle qu'elle est conçue et proposée en formation de somato-psychopédagogie, puis des apports les plus significatifs des écritures de soi. J'exposerai ensuite les procédures utilisées pour concrétiser et affiner cette articulation entre écriture et expérience du Sensible en vue d'un auto-accompagnement, ainsi que leurs premiers résultats.

## **LE SENSIBLE : UNE EXPERIENCE DE SOI**

---

La notion de sensible, au-delà de l'évidente dimension physiologique, véhicule habituellement en sciences de l'éducation une dimension de subjectivité. La première se rapporte aux cinq sens et au rôle primordial qu'ils jouent dans le sentiment

identitaire d'un individu. La seconde englobe la sensibilité générale d'une personne : ses émotions, sa sensibilité artistique, son affectivité, son rapport à l'imaginaire (R. Barbier ; B. Honoré ; R. Kohn). A ces deux dimensions, D. Bois ajoute le Sensible *du corps*, tout à la fois expérience perceptive intérieure et rapport à cette expérience.

### L'EXPERIENCE DU SENSIBLE, ACCES A UNE SUBJECTIVITE CORPOREISEE

La spécificité première de l'expérience du Sensible est la perception d'une animation corporelle interne<sup>3</sup>, délivrant une sensation de mouvement à l'intérieur de soi, sans déplacement extérieur apparent. Il s'agit d'un mouvement très lent, substantiel, accompagné d'une sensation de chaleur et de bien-être, donnant l'impression d'habiter pleinement son corps. Il délivre une sensation particulière de présence à soi, consistante et pleine de sens (E. Berger, 2006 ; D. Bois, 2007).

Une telle perception, éducable, demande des circonstances spécifiques, dites extra quotidiennes (E. Berger, 2006 ; H. Bourhis, 2007). Passé un temps d'apprentissage en présence d'un praticien (guidage manuel ou verbal), la personne perçoit seule cette animation interne. Elle la capte alors soit dans une expression gestuelle (gymnastique sensorielle), soit dans une observation attentive et silencieuse (introspection sensorielle<sup>4</sup>).

Dans un projet auto-formateur, percevoir cette subjectivité intérieure en mouvement permet de rendre l'expérience signifiante pour le sujet qui la vit : *"Ainsi, ralentissements de rythmes, modifications d'orientations ou d'amplitudes de certains trajets du mouvement interne sont significatifs de la manière dont le corps et le sujet sont affectés par l'expérience en cours. Ils peuvent même devenir, à la condition de se former à leur 'lecture', de véritables informations intelligibles, voire des 'réponses' que le corps fournit face à une situation, au-delà ou en amont d'une réflexion volontaire menée par la personne à propos de cette même situation."* (E. Berger, D. Bois, 2008, p. 98)

En formation, ou dans le cabinet d'un praticien, la description de l'expérience du Sensible et l'accès à ses informations sont accompagnés lors d'entretiens. Au cours de leur formation de somato-psychopédagogie, les stagiaires sont invités à pratiquer seuls régulièrement à titre d'entraînement. Là, nul interlocuteur ne vient offrir le bras de levier de ses compétences et de sa sensibilité pour aider à saisir et décrire les contenus de l'expérience vécue, nul accompagnant ne vient offrir la neutralité de son regard face au changement. L'écriture alors s'avère incontournable (E. Berger, 2006 ; P. Large, 2007).

---

<sup>3</sup> Ce type d'animation est fréquemment décrit dans des méthodes de soin ou des thérapies manuelles telles que l'ostéopathie ou la fasciathérapie ; la somato-psychopédagogie, issue de la fasciathérapie, s'appuie sur l'animation interne que décrit cette dernière.

<sup>4</sup> L'introspection sensorielle est un temps d'écoute immobile et de perception de soi, de son animation interne. C'est un moment pour apprendre de soi, et un rendez-vous pour soigner la relation à soi.

## LE SENSIBLE : UNE CONNAISSANCE RENOUVELEE DE SOI

L'expérience du Sensible donne à vivre des sensations corporelles internes prégnantes (chaleur, mouvement). Celles-ci procurent d'abord un sentiment d'existence fort, rassurant. Mais elles conduisent aussi à se ressentir autrement : le mouvement m'invite parfois à avancer là où j'aurais volontiers hésité, à ralentir quand je me serais précipité... Des sensations corporelles subjectives m'informent et me précisent mon état interne, m'incitent à questionner mes réactions premières, souvent automatiques. Ainsi, l'expérience du Sensible est doublement transformatrice : elle l'est parce qu'elle renouvelle l'organe sensoriel qu'est le corps et le type d'expériences qu'il donne à vivre. Elle l'est parce que les vécus expérientiels qu'elle livre viennent interroger et, si l'on y consent, renouveler les représentations en place. Cette aptitude à se laisser transformer depuis le Sensible introduit la notion de modifiabilité perceptivo-cognitive (D. Bois, 2007), que E. Berger présente ainsi :

"[...] permettre à un sujet d'apprendre à tirer du sens de son expérience vécue de manière inédite, en sollicitant chez lui la capacité [...] d'enrichir son champ représentationnel 'à partir' de données corporelles sensibles. Il s'agit, ni plus ni moins, que d'apprendre à laisser ses opinions, ses allants de soi, ses jugements de valeurs, être interrogés de l'intérieur par une expérience qui, de plein droit, prend valeur d'accès au savoir." (E. Berger, 2005, p. 60)

Il s'agit bien de données, et ce critère de donation contribue fortement à leur caractère mobilisateur et transformateur. N'étant pas construites par le sujet lui-même, ces données viennent interroger et renouveler les représentations en place (D. Bois, 2007). En ce sens, l'expérience du Sensible crée un point de vue décalé et renouvelé sur soi et apporte certaines des conditions nécessaires à un auto-accompagnement. Mais ce renouvellement plus ou moins constant est aussi ce qui appelle l'auto-accompagnement.

## LA SAISIE DE L'EXPERIENCE SENSIBLE

Le terme *saisie* exprime tout à la fois l'intensité de l'éprouvé et la manière dont la personne est touchée par ce qu'elle vit. Mais il évoque aussi ce qui rend l'expérience signifiante et donc transformatrice, à savoir la vivacité avec laquelle les contenus de l'expérience se présentent à la conscience et la clarté de la connaissance qui en émerge. Dans le cadre d'une pratique individuelle, en l'absence de tout accompagnant, l'écriture, par le rapport distancié à l'expérience qu'elle permet, s'avère un outil précieux et spécifique pour réaliser cette saisie.

Pour cela, le temps d'écriture doit toutefois être investi comme partie prenante de l'expérience du Sensible, au sens où il doit lui aussi intégrer le critère de donation qui imprègne cette expérience (D. Bois, D. Austry, 2007). Se posent alors au formateur en somato-psychopédagogie des questions cruciales : comment, dans cet acte d'écrire, respecter la pureté de la donation sans s'effacer en tant que sujet et comment en être le témoin actif, sans la forcer ni la dénaturer ? *A fortiori*, comment réaliser cela

lorsque l'on n'a précisément aucune familiarité avec le média de l'écriture, voire lorsque l'on éprouve une franche appréhension à le manier ?

C'est là un des axes de ma pratique et de ma recherche actuelles : favoriser la saisie, par l'écriture, des contenus de vécu d'une rencontre avec soi, expérience intériorisée et peu banale, qui bouscule parfois à la manière d'une révélation. Ceci implique à la fois d'appriivoiser l'écriture et de le faire dans le contexte précis de l'expérience du Sensible. Une écriture intime, tournée vers soi, mais visant à extérioriser un inconnu de soi, évoque bien sûr les écritures de soi<sup>5</sup>. Toutefois, ce *soi*, parfois considéré comme acquis mais souvent projet de l'acte d'écriture, aura besoin d'être consolidé comme préalable de l'acte d'écrire.

## LES ECRITURES DE SOI

---

Une écriture de soi est d'abord une écriture *à propos* de soi. Mais une écriture de soi est aussi une écriture *depuis* soi, un acte "d'autorisation", qui pose ou vise à poser un soi sujet. J'ai retenu comme "écritures de soi", les écrits ayant soi comme objet ou comme projet, à savoir les différents types de journaux (journal intime, de bord...) et les récits à caractère autobiographique (histoires de vie, mémoires, confessions...). Certaines de leurs caractéristiques ont plus particulièrement contribué à orienter et étayer mon projet de réalisation d'un auto-accompagnement. Voici les plus significatives.

## UNE CONNAISSANCE DE SOI

A la fois caractéristique et visée des écritures de soi, la connaissance de soi est le critère qui apparaît de la manière la plus unanime. Présentée comme un trait de l'écriture en général, elle devient essentielle dans les écritures de soi.

Ainsi, le journal matérialise des cheminements de pensée, souvent insaisissables ; il donne accès au "*discours intérieur*" (A. Paré, 2003, p. 3). C'est aussi un outil de bilan, d'évaluation de soi : "[...] faire le point sur ce qu'on a ressenti et pensé, se comparer à ce qu'on était la veille et un an auparavant, évaluer les progrès de son âme, la mettre à nu avec sincérité [...]." (P. Pachet, 2001, p. 176) Quant à la confession, elle aussi avance ce souci de connaissance de soi : "*La confession paraît être ainsi une méthode pour trouver ce "qui", ce sujet à qui les choses arrivent [...].*" (M. Zambrano, 2007, p. 103).

Dans les histoires de vie, certains débordent cet aspect de connaissance de soi et le dilatent jusqu'à l'envisager comme un processus d'élaboration, une "*construction*" (J. Biarnès, 2007), une "*invention de soi*" (C. Delory-Momberger, 2004) ou un "*avènement*" (J.M. Rugira, 2000). Ainsi, l'écriture de soi est aussi œuvre de création de

---

<sup>5</sup> Le terme *écriture de soi* semble apparaître en 1983, avec M. Foucault.

soi. Mais là encore, pas de construction sans fondation ni de découverte sans chercheur...

Cette dimension de connaissance de soi confirme en l'écriture de soi un outil privilégié d'auto-accompagnement. En l'absence de l'autre, elle me permet malgré tout de voir ce qu'habituellement je ne vois pas, elle m'aide à m'écouter et m'accueillir.

### TEMPS ET IDENTITE : QUAND "JE" DEVIENS AUTRE

L'écriture de soi, parce qu'elle permet la *lecture de soi*, est aussi le théâtre d'une confrontation à soi-même. Le journal, particulièrement, crée cette confrontation :

*"Il donne à la conscience un instrument de mesure de cette distance qui la sépare d'elle-même, et qu'elle constate chaque fois que le diariste accomplit l'opération qui fait de lui un véritable diariste : lorsqu'il se relit après un certain temps. C'est alors que, ne se reconnaissant pas, il comprend qu'il est pourtant cet autre, séparé de lui-même par le temps, relié à lui-même par son langage."* (P. Pachet, 2001, p. 65) Ecrire aujourd'hui "je suis cela", c'est pouvoir lire demain "je suis autre", alors même que celui qui écrit et celui qui lit reste le même "je".

J.F. Chiantaretto, lui, évoque "deux modes d'investissement de la présentation de soi dans l'écriture : attester d'une identité, témoigner d'une altération." (J.F. Chiantaretto, 2005, p. 51)

Je rapprocherais cela des deux angles, *idem* et *ipse*, sous lesquels P. Ricoeur présente l'identité, le "même" de *soi-même* ; l'un évoque *"la permanence dans le temps"* tandis que l'autre *"n'implique aucune assertion concernant un prétendu noyau non changeant de la personnalité."* (1990, p. 13) L'un se révèle par sa paisible récurrence, l'autre par son immédiate évidence. En d'autres termes, je suis moi-même parce que je suis celui-là que j'étais hier, et je suis moi-même parce que je me ressens.

Or, l'expérience du Sensible, par ses invariants et par la permanence de son essence cinétique, offre un continuum au soi, un *lieu de soi* à l'abri des contingences du quotidien. Par son immédiateté et par la singularité perceptive qu'elle offre, elle concrétise l'évidence d'un soi éprouvé, un soi plus stable, plus consistant. Un soi sujet, plus à même de s'observer lui-même, de se discerner et donc de s'accompagner.

Ce sont bien ces deux aspects du soi que vise l'écriture de soi, diariste ou non. En créant un lien de continuité entre des événements, des actes ou des pensées, elle fait émerger un sujet qui demeure. En attestant d'un renouvellement permanent, elle témoigne d'un soi insaisissable, en devenir, un soi à être plus qu'à connaître. En croisant Sensible et écriture de soi, je crée une double mise à distance, j'accède à un statut de sujet plus consistant, mais aussi plus lucide. J'installe ainsi des conditions favorables en vue d'un auto-accompagnement.

## UNE TRANSFORMATION DU RAPPORT A SOI

L'écriture de soi est également la construction d'un témoin, sorte de soi presque extérieur à soi, et même confident ou ami dans le cas du journal intime (J.F. Chiantaretto, P. Pachet). Par le recul qu'elle permet, c'est l'opportunité d'un changement de point de vue (A. Paré) ou d'un regard unifiant et signifiant (G. Pineau, G. de Villers). Dans la confession particulièrement, il s'agit de matérialiser un changement, de quitter pour trouver, *"une fuite de soi dans l'espérance de se trouver."* (M. Zambrano, 2007, p. 39) L'écriture de soi donne ainsi à voir des attitudes, des modes d'être et, ce faisant, donne accès à ce qui les sous-tend, aux racines de comportements récurrents. Elle permet de s'approprier un peu plus sa vie, de ne plus en être un figurant impuissant.

Mais l'écriture de soi est aussi un outil d'entraînement de la pensée. Ainsi, dans les histoires de vie, *"le sujet est entendu d'abord comme l'acteur-auteur d'un récit et de l'analyse réflexive de ce récit."* (A. Lainé, 2000, p. 37) L'écriture de soi est alors envisagée comme un processus de *"métaformation"* (A. Lainé, ibidem). Sur la durée, l'acte d'écriture devient le support d'un retour réflexif sur mes actes, un guide pour l'attention (A. Paré, 2003). Il me constitue comme sujet, pas seulement de mon histoire écrite, mais, progressivement, de mon présent et de mon devenir. Il me rend plus attentif et plus présent à mon propre cheminement.

Or, si l'écriture révèle la structure et les modalités d'un processus d'accès à soi, l'expérience du Sensible peut lui fournir un substrat presque organique sur lequel s'exercer et une fondation pour se construire. La modification du rapport à soi offerte par l'écriture de soi trouve dans le renouvellement de soi par le Sensible un matériau qui l'invite à s'exercer et se déployer. Elle matérialise ainsi les conditions qui tout à la fois appellent et permettent l'accompagnement du sujet par lui-même.

## PROBLEMATIQUE PRATIQUE : DEUX DIFFICULTES, UN PROJET

---

En résumé, dans le cadre de la formation de somato-psychopédagogie, une pratique d'entraînement régulière et nécessaire entre les stages de formation crée des situations de renouvellement parfois déstabilisantes. Les personnes qui les vivent, d'abord engagées dans un projet de reclassement ou de perfectionnement professionnel, sont de fait mises en situation de s'auto-accompagner dans leurs transformations sans en avoir nécessairement les moyens. Mon projet visait donc à leur fournir ces moyens ou à favoriser leur mise en place. L'expérience du Sensible ayant besoin d'un outil distancié d'extraction des contenus, et l'écriture ayant besoin d'un soi plus présent et d'un regard sur soi renouvelé, il m'apparaissait, au vu de leurs apports, qu'ils pouvaient répondre mutuellement à leurs besoins respectifs, concrétisant ainsi les conditions propices à un auto-accompagnement.

## CADRE PRATIQUE

Pour ce faire, j'ai réuni un groupe de neuf personnes (volontaires), en cours de formation de somato-psycho-pédagogie depuis au moins deux ans, mais qui n'utilisaient pas l'écriture dans leurs démarches (professionnelle ou personnelle). Leurs difficultés concernant l'écriture étaient variées, mais impliquaient beaucoup le jugement (dévalorisation de ses écrits ou difficulté à se les approprier), la volonté (difficulté à s'y mettre, manque d'assiduité), la maîtrise de l'écriture (manque d'affinité avec ce média, peur, honte parfois...) et, dans un autre champ, le lien à l'expérience subjective (difficulté de saisie des contenus, problème de mise en sens). Je leur ai proposé une série d'ateliers d'écriture (huit fois trois heures, répartis sur trois mois), avec en parallèle l'écriture d'un journal de bord (quasi inexistant jusque-là).

## LES ATELIERS D'ECRITURE

Ce sont des ateliers assez classiques dans leur forme : je donne une consigne et un temps pour écrire. Ensuite, les textes sont lus par leurs auteurs, parfois par d'autres pour offrir à l'auteur du recul et un meilleur accès à la teneur de son écrit. Les retours sont collectifs et ne concernent jamais la qualité du texte, plutôt ce qu'on y apprend, ses effets. Cette mise en commun vise une meilleure appropriation des écrits et la bienveillance envers l'autre finit par s'étendre à soi-même.

Les ateliers présentent une évolution à plusieurs niveaux. Les deux ou trois premiers ateliers ne font pas (ou peu) référence au Sensible ; ils s'appuient sur des jeux de langage, de forme. Ils visent surtout à débrider l'écriture, à montrer qu'une forme cohérente livre ou crée du sens ; on "manipule" la langue écrite. Les consignes ont ici pour but de désacraliser le rapport souvent scolaire que les participants ont avec l'écriture (considérant le produit fini, selon une "norme" extérieure à soi).

Les ateliers suivants démarrent par une introspection sensorielle. Cette expérience du Sensible installe la relation avec ce dernier, instaure davantage de présence à soi et sert de base pour certains écrits.

## LES CONSIGNES D'ECRITURE

Les consignes d'écriture sont essentiellement des créations personnelles<sup>6</sup>, sous-tendues par des visées précises.

Ce sont des déclencheurs, facilitant et dédramatisant l'écriture ; la facilitation réside souvent dans une contrainte qui détourne l'attention d'un contenu trop réfléchi et permet de se laisser surprendre. Le projet est d'appriivoiser et, peut-être, d'aimer l'écriture, mais aussi en se laissant écrire, d'être surpris par ce que l'on écrit et, ainsi,

---

<sup>6</sup> Avec des références ou inspirations diverses (l'Oulipo par exemple) et notamment deux ouvrages fort pertinents : *Aimer la grammaire et tout comprendre en 50 pages* (P. Bergounioux), ainsi que *Tous les mots sont adultes* (F. Bon).

*d'apprendre de* ce que l'on écrit, ce qui, là encore, concrétise une posture d'auto-accompagnement. En dehors d'une visée ludique qui sous-tend l'ensemble, les déclencheurs visent à enrichir l'écriture et à la rendre plus performante dans sa fonction de description, d'accès aux contenus et aux sens de l'expérience. Je distingue ces déclencheurs selon deux grandes familles.

Une première catégorie concerne l'écriture proprement dite. Je m'appuie sur des formes du langage pour faire émerger du contenu. Ce sont des prolongements des jeux d'écriture des premiers ateliers, mais je les applique cette fois à la description de l'expérience ou de ses effets. Ainsi, par exemple, des contraintes de vocabulaire (imposer un certain nombre d'adjectifs ou d'adverbes par exemple) produiront une description à la fois plus large et plus précise ; l'utilisation obligatoire de certaines articulations logiques (conjonctions de coordination, adverbes...) tendra à produire du lien et du sens ; des changements de personne (pronoms personnels différents par exemple), de temps (présent, imparfait ou passé simple...), de mode ou de voix (passive ou active) modifieront la mise en récit et mettront en lumière des contenus différents. Mon but est toujours de faire émerger des contenus supplémentaires en jouant sur des contraintes formelles, langagières.

Une deuxième catégorie est directement tournée vers les contenus de l'expérience ; il s'agit notamment de consignes de déploiement qui visent, de manière détournée ou directe, à faire émerger des vécus imperçus ou négligés dans une description première de l'expérience. Ces consignes sont de trois ordres : déploiement temporel, spatial et sémantique. Le déploiement temporel consiste à repérer un saut dans le déroulement chronologique du récit (par exemple deux phrases consécutives exprimant deux faits sans lien apparent) et à le combler (en déroulant ce qui s'est passé entre les deux étapes en question). Le déploiement spatial vise une description plus panoramique d'un moment significatif de l'expérience (par exemple par une exploration systématique des perceptions concernant les espaces corporels, péricorporels et extracorporels à un moment considéré). Le déploiement sémantique, enfin, cherche à affiner et dérouler des formulations elliptiques ou imprécises d'un vécu spécifique (par exemple en remplaçant les mots clés par des définitions personnalisées et provisoires).

Ces contraintes de forme s'exercent relativement à une expérience "spécifiée" (P. Vermersch), principalement l'introspection sensorielle initiale. Elles peuvent aussi concerner une thématique donnée, plus ou moins précise et plus ou moins impliquante. Je joue sur la forme et sur le fond. J'essaie ainsi de rendre effective l'interaction entre l'écriture et le rapport à soi par le Sensible. Reste une part de tâtonnement, d'exploration : si la consigne est trop simple ou imprécise les participants "contrôlent" au lieu de laisser venir et, à l'inverse, une consigne alambiquée peut avoir un effet "prise de tête" !

Je cherche aussi, à travers les consignes et la manière de les donner, à prolonger la qualité de présence née de l'introspection sensorielle. S'installe alors, pendant l'écriture, une qualité de silence qui habite ensuite les textes et leur lecture. Je suis parfois conduit à infléchir le cours de l'atelier : jouer sur la charge véhiculée par la consigne, alterner profondeur et légèreté, respecter en les anticipant les besoins de la relation au Sensible, percevoir les signaux corporels d'une présence qui s'incarne dans l'écriture.

## PROLONGEMENTS

Les premiers constats confirment l'intérêt de l'interaction entre écriture et Sensible. L'écriture a évolué pour la majorité des participants : sur les derniers ateliers, les descriptions sont plus riches, en contenus et dans la forme, plus signifiantes (davantage de liens, d'articulations), le style plus ouvert. Les journaux de bord existent et présentent une évolution similaire sur la durée de l'expérience. Les participants témoignent également (questionnaires réalisés trois mois après la fin des ateliers) d'un changement de rapport à l'écriture (elle fait moins peur et même donne du plaisir). Ne jugeant plus leurs écrits, ils se laissent volontiers éclairer par ceux-ci (un des impératifs en vue de l'auto-accompagnement !). Nombre d'entre eux témoignent d'un changement de rapport à l'expérience du Sensible : ils en tirent davantage de sens, font plus de liens avec leur cheminement. De manière quasi unanime, l'expérience du Sensible se confirme comme un point de départ fiable et moteur pour l'écriture.

Le critère ayant apparemment le moins évolué est l'assiduité : si l'écriture est plus accessible, elle demeure très irrégulière pour beaucoup. L'expérience gagnerait sans doute à être prolongée au-delà de trois mois. Par ailleurs, des conditions propices à un auto-accompagnement ne garantissent pas que celui se concrétise : il faudrait vérifier si, en cas de crise importante, l'aptitude à s'auto-accompagner de cette façon perdure...

En premier constat, l'expérience du Sensible offre donc par le ressenti un soi plus consistant, plus stable, propice aux écritures de soi. Elle fournit à ces écritures un contenu où s'ancrer, un vécu où prendre pied, et un renouvellement de point de vue sur soi à objectiver. Ensuite, l'écriture apporte au sujet de l'expérience du Sensible un outil privilégié de mise à distance, d'observation et de discernement des contenus d'un vécu initiant le renouvellement de soi. Pour certains participants, elle prolonge et affine même le rapport perceptif à l'expérience elle-même.

Il s'agit bien là de s'écouter et s'accueillir, de délibérer et discerner, au sein d'un cheminement attentif (pour reprendre les processus envisagés par Le Bouëdec), et cela pourrait nous servir de base pour mieux définir l'auto-accompagnement.

Celui-ci a évidemment des limites, ne serait-ce que du fait de l'accompagnement nécessaire à sa mise en place. Il convient aussi de rappeler que sa fonction n'est pas de

remplacer l'accompagnement, mais bien de le prolonger dans sa visée d'autonomisation et, dans le cas précis qui a motivé ce travail, de l'épauler en raison des circonstances rendant l'accompagnement aléatoire et intermittent.

## BIBLIOGRAPHIE

---

- Barbier, R. (1994). Le retour du sensible en sciences humaines. In *Pratiques de formation/Analyses*. Université Paris 8, Paris, France : n° 28, p. 97-118.
- Barré-De Miniac, C. (2000). *Le rapport à l'écriture. Aspects théoriques et didactiques*. Villeneuve d'Ascq, France : Presses Universitaires du Septentrion.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? In *Pratiques de formation/Analyses*. Université Paris 8, Paris, France : n° 50, p. 51- 64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris, France : Point d'appui.
- Berger, E., Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. In Abadie, S. *Clinique du sport et des pratiques physiques*. Nancy, France : Presses Universitaires de Nancy, p. 90-106.
- Biarnès, J. (2007). Le récit de vie en formation au risque du sujet. In Simonet-Tenant, F. *Le propre de l'écriture de soi*. Paris, France : Téraèdre, p. 119-121.
- Bois, D. (2007). Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte – Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Espagne.
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. In *Réciprocités*. www.cerap.org, n° 1, p. 6-22.
- Bourgeault, G. (2002). Jalons pour une éthique de l'accompagnement de formation. In *Education permanente*, n° 153, p. 219-229.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Lisbonne, Portugal : mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive.
- Chiantaretto, J.F. (2005). *Le témoin interne*. Paris, France : Flammarion-Aubier.
- Cifali, M., André, A. (2007). *Ecrire l'expérience*. Paris, France : Puf.
- Delory-Momberger, C. (2004). *Les histoires de vie. De l'invention de soi au projet de formation*. Paris, France : Anthropos.
- Demol, J.N. (2002). L'accompagnement en alternance : de l'université au travail, du travail à l'université. In *Education permanente*, n° 153, p. 129-143.

- Guibert, R. (2003). *Former des écrivains*. Villeneuve d'Ascq, France : Presses Universitaires du Septentrion.
- Josso, M.C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en construction. In B. Courtois et G. Pineau, *La formation expérientielle des adultes*. Paris, France : La documentation française (191-199).
- Lainé, A. (2000). L'histoire de vie, un processus de "métaformation". In *Education permanente*, n° 142, p. 29-43.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*. Lisbonne, Portugal : mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive.
- Lavelle, L. (2005- 1942). *La parole et l'écriture*. Paris, France : Félin poche.
- Leão, M. (2003). *La présence totale au mouvement*. Paris, France : Point d'appui.
- Le Bouëdec, G. (2002). La démarche d'accompagnement, un signe des temps. In *Education permanente*, n° 153, p. 13-19.
- Pachet, P. (2001). Les baromètres de l'âme. Naissance du journal intime. Paris, France : Hachette Littératures.
- Paré, A. (2003). Le Journal. Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle. Québec, Canada : Les presses de l'Université Laval.
- Paul, M. (2004). L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique. Paris, France : L'Harmattan.
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris, France : Seuil.
- Rugira, J.M. (2000). Pouvoirs procréateurs de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit. In M.C. Josso. *La formation au cœur des récits de vie : expériences et savoirs universitaires*. (p. 47-74). Paris, France : L'Harmattan.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*. Paris, France : ESF.
- Zambrano, M. (2007). *La confession, genre littéraire*. Grenoble, France : Million.