

Dialogue avec Elodie

DEUR Je vais resituer un petit peu le projet. Le but est d'observer si à un moment donné, pour clarifier une pensée, pour comprendre ce qui se passe, pour « se » le comprendre, pour « se » l'approprier, il y a, ou non, une sensation physique de mouvement intérieur qui se produit ou si c'est vraiment uniquement mentalement que « je me parle ou je vois » ce qui est à comprendre ou ce qui est à faire. Ok ?

E : Mh mh. (Oui de la tête).

DEUR : Pour ceux qui écouteront l'enregistrement, je propose de partir d'une présentation ?

E : Alors, je m'appelle Elodie, j'ai 25 ans... Je... Voilà, que dire de plus ?

DEUR : La profession ?

E : Je suis éducatrice spécialisée en jeune enfants en multi-accueil à la crèche municipale, voilà, je m'occupe donc de 30 enfants et j'adore ce métier.

DEUR : Et est-ce qu'on peut aussi dire, pour ceux qui écouteront, qu'il y a une espèce de peur panique, je ne pense pas exagérer ?...

(déjà les yeux s'embuent, Elodie fait « oui » de la tête et dit : « oui »...

DEUR ... de donner, de restituer le savoir lorsqu'il s'agit de devoir l'écrire ou le verbaliser. Que la sensation de tout savoir est là, quelque-part... Est-ce que je me trompe ? Est-ce que j'exagère ?

E : Ah, Non ! Alors là, Pas du tout ! C'est tout à fait ça !

DEUR : Et ça, tu peux déjà le préciser ?

E : Euh, avant ... quand... je dois écrire quelque chose, un projet ou quoi, je sais que je vais souvent m'agiter dans tous les sens et m'éparpiller, (gestes des mains et bras en forme balayage en arc au-dessus de la tête) brasser de l'air, (les deux mains pointent du bout des doigts le plexus) enfiin, (petit rire et toussotement) faire des allers retours vers tout et rien, me mettre à ranger des choses qui traînent depuis un moment mais il va falloir les ranger maintenant, là, tout de suite... enfin,... voilà...et être beaucoup dans le mouvement permanent, devoir aller courir, devoir bouger pour repousser ce moment-là le plus possible et ensuite, attendre le DERNIER DERNIER DERNIER moment pour le faire, quitte à être dans la panique totale... me lever quatre fois de ma chaise quand je suis en train d'écrire... Souvent, je peux rarement rester assise euh, enfin, en écrivant. Il faut que je me lève plusieurs fois entre temps pour euh (geste de s'aérer)... et y retourner.

DEUR : Et là, d'ailleurs, rien qu'en racontant ça, la main bouge...

E : (Rire et « oui » de la tête)

DEUR Et est-ce qu'il y a déjà une petite conscience de ce à quoi ce mouvement peut servir ?

E : Il a besoin d'être extériorisé !Oui !

DEUR : Est-ce qu'il est également ressenti intérieurement mais tellement fort qu'il a besoin d'être exprimé à l'extérieur ?

E : Oui, c'est ça... C'est... c'est... (les doigts pointent le plexus, les épaules sont ramenées vers l'avant)... c'est un bouillonnement intérieur qui fait... euh... une espèce, enfin, souvent je suis déjà partie et j'me dis « mais pourquoi j'me suis levée ? » Qu'est-ce que j'étais en train d'écrire et qui fait que « Ho-lala, faut que j'fasse ça immédiatement ! »

DEUR : D'accord. Et quand il y a besoin à ce moment-là de clarifier quelque chose et qu'il y a ce mouvement, est ce qu'il y a conscience de ce qu'il apporte ?

(Pendant que je lui parle, Elodie bouge sur sa chaise et ses doigts s'emmêlent...)

E : Je pense que ça doit m'aider à ranger les choses dans ma tête ? Et c'est vrai que souvent c'est incontrôlable. Je n'avais pas du tout conscience de tout ça avant de s'être rencontrées, de le découvrir, d'en discuter et de comprendre pourquoi je fonctionne comme ça. Euh, pour moi j'avais la bougeotte, on m'a toujours dit que j'avais la bougeotte et qu'il fallait que je me force à rester assise pour écrire, enfin qu'il n'y avait pas le choix... et euh, du coup, souvent je me disais... ben,... « Je fuis ?! Pourquoi t'es debout là encore ? T'es bête ! Tu fuis là ! Retournes-y ! » Mais c'est plus fort que moi je ne peux pas y retourner !

DEUR : Donc, si je comprends bien, plus qu'une fuite, c'est un besoin en fait ?!

E : Mm (Oui de la tête avec de grands yeux ronds !)

DEUR : C'est donc un besoin irréfutable de d'abord devoir se vider d'un trop plein d'énergie... Mais est-ce que c'est du stress ? Ou est-ce que c'est plus tôt une énergie de... « Voilà, j'ai toutes les idées mais je ne sais pas comment les ranger dans mon corps ? ou dans ma tête... ? »

Et donc, il y a un besoin de ressentir qu'elles se rangent dans le corps ? Ou est-ce que ça se passe seulement dans la tête ?

E : ... Peut-être dans le corps... (Le bout des doigts pointent le plexus)...C'est difficile à expliquer mais... C'est vrai que je ressens les jambes qui ont envie de bouger, ...

Là (Elodie montre son thorax), dans le thorax...)

(Ses mains descendent vers le ventre) Au ventre, des fois... ça me fait des bouillons... enfin, des p'tits bouillonnements..., enfin, ...

C'est peut-être aussi un coup de stress parce-que je me dis « Houlà, tu vas encore t'énerver ! »

DEUR : Il y a tout de même une notion de stress liée à tout ça ?

E : Oui... Enfin, je pense... Enfin, c'est plus devenu un stress à force qu'on me le reproche.

DEUR : Maintenant, ce que l'on va essayer de voir c'est si ce stress, il est là parce qu'on n'a jamais compris ce que le corps raconte ou si c'est le corps qui ne fait qu'évacuer le stress par le mouvement et que donc, après, on peut travailler ?

Et on va essayer de voir justement si il y a un ressenti physique qui est peut-être là aussi pour clarifier des choses au niveau de la compréhension ou alors au niveau de « je le vis comme ça intérieurement et donc je lui donnerais tel ou tel terme, mot de vocabulaire, description... » et qu'aussi longtemps que le corps ne l'a pas vécu, le vocabulaire à utiliser pour l'exprimer ne vient pas et que la difficulté elle est là !

E : Mm (Oui de la tête)

DEUR En résumé donc, on va essayer de voir un petit peu à quel point le mouvement ressenti et agi est là pour seulement déstresser ou si il a un rôle de clarificateur... Ok ?

E : Mm Oui, très bien.

DEUR Je te propose de commencer d'abord par une tâche très simple pour se ré-entraîner à l'évocation : faire exister en soi. (...)

Nous allons essayer d'observer si les évocations d'attention sont les mêmes que celles qui permettent de comprendre ou réfléchir ou réagir lors d'une situation.

E : Ok. Je suis prête.

DEUR Pour commencer, est-ce que tu peux évoquer une bouteille ?

E : Mm Mm...

DEUR Pour penser une bouteille, qu'est-ce qui se passe ? Est-ce qu'elle vient en image ? Est-ce qu'elle vient en mot ? Est-ce qu'elle existe en ressenti ? Autre chose ou plusieurs choses ?

E : Là, simplement une bouteille, tout de suite, je la vois. Et puis après, « ah ! une bouteille... mais quelle bouteille ? Une bouteille de quoi ? Une bouteille d'eau ? Une petite ? Une grande ? Une en plastique ? En verre ?... »

DEUR D'accord. D'abord une image de l'objet et tout de suite, quasi simultanément un tas de question qui se pensent en se parlant dans la tête ?

E : Oui, c'est ça.

DEUR Et est-ce qu'il y a un ressenti physique qui s'ajoute ?

E : Pas spécialement.

DEUR : Et si j'ajoute qu'il s'agit d'une bouteille d'eau gazeuse et qu'il va falloir faire attention avant de l'ouvrir parce-que elle a un peu été trébuchée et elle risque donc de pssschiiit... (je fais le geste)

E : Ben là, je la vois, cette petite bouteille d'eau gazeuse (et les gestes décrivent la bouteille) et j'ai tout de suite cette petite sensation (doigts sur le plexus) dans mon thorax ...

DEUR : C'est quoi cette petite sensation ?

E : Ben ça me donne envie d'une grande inspiration... de... comme me sentir un peu oppressée ...

DEUR : Cette sensation d'oppression, c'est l'oppression de l'eau dans la bouteille ?

E : Peut-être... ou peut-être quelque-chose qui sortirait de la volonté de l'usage qu'on voulait donner à la bouteille... enfin... On voulait boire l'eau, je pense... du coup, euh, si on la perd c'est embêtant.

DEUR : C'est une sensation de frustration ? De voir les choses évoluer autrement que prévue ?

E : C'est plutôt ça, oui.

DEUR : Et si on va plus loin, on ouvre la bouteille... Tu veux bien imaginer ouvrir la bouteille ?

E : ...Eh bien, j'ai envie de faire le geste (Elodie imite le geste d'ouvrir la bouteille) et je vois le geste, je n'ai pas d'odeur qui vient mais c'est vraiment que je ressens le « crac-crac » quand on tourne le bouchon.

DEUR : Tu l'entends ?

E : Je le sens dans les mains... Non, c'est pas sentir que je touche mais « crac-crac »... ça rebondit... quand ça craquelle, je le ressens et je l'entends.

DEUR : Ce craquellement il est intériorisé aussi au niveau des mains ?

E : C'est comme si j'avais envie de le faire là. Dans le bras, dans la main, peut-être un peu le torse aussi... (Elodie indique de ses mains, le long des bras et au niveau de la poitrine, le cheminement du ressenti).

DEUR : Tu me dis que tu as un ressenti au niveau du thorax aussi « peut-être » ?

(Son geste, des deux mains, se prolonge le long de son corps)

Même dans tout le corps, surtout en hauteur (elle signifie une sorte de limite au-dessus du nombril)

DEUR : Est-ce que ton geste signifie que ta respiration est concernée ?

E : Oui... Mais j'ai l'impression que ça, c'est souvent donc... même tout le temps ! (sourire ennuyé).

DEUR : Tout le temps ?

E : Oui ! (les deux mains prennent la position de « je suis désolée »)

DEUR : Et qu'est-ce qu'elle raconte cette respiration ?

Prends toujours bien tout ton temps avant de me répondre...

E : Euuuh... Je n'sais pas d'où ça peut venir... Par exemple là, euuuuh, (ses mains sont sur sa poitrine et ses épaules se referment) je n'sais pas trop si c'est... enfin... peut-être que ma respiration aussi, euh... se... se ralentit (le mouvement des épaules qui ferment la cage thoracique s'accroît) et je sens qu'il faut que « longue inspiration » (doigts sur le plexus et grande inspiration qui rouvre les épaules, redresse le port de tête)... Il faut que je remplisse mes poumons, là, vite...

DEUR : Qu'est-ce qui fait l'urgence de « il faut que » ?

E : Eh bien, c'est peut-être le fait que je dois réfléchir ? Du coup, ça me ralentit ?! Je n'sais pas ?! Ça m'occupe tellement l'esprit que... ? (Signe d'incompréhensions)

DEUR : Et au moment de (j'expire)... Est-ce que c'est parce-que tu as trouvé la solution ?

Ou est-ce que c'est parce-que l'évocation est « plaisante » ? Elle correspond ?

Ou au contraire, quand il y a ce souffle c'est parce-que tu n'as pas encore trouvé ce que tu cherches ? Ou que tu n'es pas encore satisfaite ?

E : Il y a un peu de tout ça mais par contre, je peux le faire et en même temps continuer à réfléchir ... parce-que je n'ai pas... pas la solution immédiate et... et ça permet de « pfff (expiration) » je vide un peu. Souvent c'est le trop plein. (Ses mains brassent le contenu d'un récipient imaginaire) J'ai tout plein d'idées d'un coup et ça m'envahit, du coup il faut que je respire un grand coup parce-que c'est... ça me trie, je mets certaines choses de côté pour que ça soit possible à gérer.

DEUR : La respiration est un outil euh, de tamis ?

E : Oui !

DEUR : De filtre ?

E : Oui ! De filtre maiiiiis... pas toujours. Je veux dire que ça ne va pas forcément m'aider mais ... mais ça me fait du bien physiquement de le faire.

DEUR : Et quand tu parles d'image : « je vois la bouteille » « je vois l'eau... », est-ce que c'est vraiment une image très précise de la bouteille ou est-ce que c'est une sensation d'image, un peu floue, qui est juste là pour dire « voilà, je sais de quoi on parle » mais ce dont on parle je le reçois de manière plus précise dans mon ressenti corporel que dans mon image ? Ou non ?

E : ... (Elodie prend le temps)... J'ai l'impression, enfin, je vois mais c'est... pas... c'est beaucoup moins précis que si on me situait le contexte avec euh... dehors, sur une table, dans un jardin... enfin je vois l'objet isolé ... mais sans... enfin si... je le vois... dans mes pensées mais oui, je le ressens aussi dans mon corps. Mais vu qu'il n'y a pas assez de détails, pour que je puisse la mettre quelque-part, en fait.

DEUR : « La mettre quelque-part », ce serait quoi ? Tu peux préciser ça ?

E : La mettre quelque-part visuellement dans un contexte me permettrait de la mettre quelque-part dans mon corps aussi. D'avoir plus d'élément pour la poser.

DEUR : D'accord. Si cette bouteille s'ouvre et que l'eau éclabousse ... ?

E : Sourire... Moi ça me donne envie de me lever pour tout de suite aller chercher de quoi essuyer les éclaboussures. Dès que quelque-chose se produit comme ça, tout de suite je bondis et il suffit que je revienne avec un torchon pour que j'observe que les gens n'ont même pas eu le temps de se lever... et que je suis déjà arrivée avec le torchon là. J'arrive dans l'action en me disant « faut nettoyer là maintenant ». C'est renversé, c'est rigolo mais ... Ca fait cette sensation physique de « on sait que c'est mouillé, on sait qu'on doit nettoyer, hop, on y va quoi »

DEUR : Si je traduis : évoquer cette scène imaginée, ça n'est pas tant la bouteille qui éclabousse qui est évoquée en image, mais surtout, la prolongation d'idée dans une logique d'action ? Eclabousser, hop, ça y est, nettoyer... ?

E : (Elodie prend tout son temps pour ré-évoquer la scène de la bouteille qui éclabousse)... C'est pas... Ça ne me fait pas... Quand j'évoque la bouteille qui asperge, ça ne me perturbe pas beaucoup...

DEUR : C'est encore simplement une image ?

E : Mmmm (oui de la tête)... c'est rien vraiment qui me perturbe...

DEUR : C'est après ? Au moment où l'eau touche... ?

E : Eh bien là, je n'ai même pas le temps de penser... C'est tout mon corps qui réagit. Je ne pense rien. Je sens que je dois bouger, c'est plus fort que moi, tout mon corps le sent.

DEUR : Si je reformule tes paroles « pas le temps de penser », est-ce que cela veut dire qu'il n'y a ni image, ni discours mais seulement une sorte de force physique qui met le corps en marche ?

E : Oui. C'est exactement ça. Une réaction immédiate mais que du corps.

-----Fin de séance pour causes d'horaire professionnel à respecter-----

DEUR : Aujourd'hui, nous allons poursuivre notre discussion, toujours dans le projet de clarifier ce qui donne sens à tes évocations de ressenti il n'y a pas qu'un ressenti mais un agi corporel.

La situation évoquée, puisque tu es d'accord qu'elle nous serve de support, porte sur une situation vécue au travail. Je te laisse la résumer ?

E : Alors, on a deux sections d'enfants, des petits et des bébés de 2 mois ½ à 18 mois et des grands de 18 mois à 3 ans.

Je suis dans la section des grands plus régulièrement que chez les bébés où je ne suis qu'un jour par semaine. Et du coup, la question se pose pour les moyens, de les changer de lit ? Leurs lits sont hauts, à barreaux et ils deviennent assez grands et donc en capacité de s'installer seuls dans leur petit lit. En plus ils deviennent lourds et pour l'équipe c'est aussi un soulagement de ne plus devoir les porter...

Mais je tiens à ce que les familles soient informées avant, pour le travail de coéducation, pour toutes les valeurs qui ont été mises en place dans le projet pédagogique qui est porté par l'équipe et les responsables (dont moi). C'est propos ont été remis en question par une collègue qui voulait qu'à la rentrée des vacances de Pâques, les lits des enfants concernés soient changés et qu'à leur arrivée ils passent directement dans le lit bas. Sauf que je m'y suis opposée parce-que les familles n'avaient pas été mises au courant et pour moi, ça n'est pas une façon de travailler, ça n'est pas correct !

DEUR : Merci Elodie. C'est donc une collègue qui a juste un CAP (Certificat d'Aptitude Professionnel = niveau le plus bas d'études possibles en l'absence d'un BAC) et qui se permet de venir exprimer clairement qu'on s'en fiche, qu'à l'école on ne leur demandera pas leur avis et qu'ils n'ont qu'à s'habituer... C'est ça ?

E : Oui, c'est exactement ça !

DEUR : Qu'est-ce qui se passe alors, intérieurement en toi, lorsque cette collègue vient te trouver ?

E : Ah ben, (les bouts de doigts pointés sur le plexus) là au thorax, tout de suite, euh, j'ai... ça m'appuie sur ma poitrine là, je... bouillonne j'ai l'impression d'être envahie tout de suite et de vouloir sortir, enfin de... d'avoir cette sensation d'être euh... oui, complètement envahie par quelque-chose, d'avoir le ventre qui brasse, euh, le haut aussi qui est un peu.. compressé (tout l'implicite de son corps raconte son mal-être et son visage est très renfrogné) et... et tout de suite j'ai dû brasser dans tous les sens je pense, parce-que j'ai dû prendre un stylo, j'ai brassé...

J'ai envie de bouger quand c'est comme ça ! Généralement, j'ai envie de bouger (ses bras brassent, sa tête se relève, ses yeux sont grands ouverts mais d'un regard sévère) et... et tout de suite euh... voilà, je ... Je brasse et j'ai essayé de rester posée dans mes mots mais au bout de deux – trois contre arguments, j'ai commencé à me fatiguer puis il y a là des valeurs qui me sont importantes donc... donc... là j'ai un peu haussé le ton et voilà. C'est dans ce genre de situation que je suis incapable de sortir une référence de bouquin, euh, une théorie, sur l'attachement, sur le développement de l'enfant, sur n'importe quoi... J'en suis incapable. D'ailleurs je peux sortir tout et n'importe quoi mais certainement pas de la théorie ou quelque-chose de clair...

DEUR : Qu'est-ce qui existe dans ces manifestations ? Est-ce que tu es entrain de découvrir que ce sont des émotions qui s'expriment ? Ou est-ce que c'est une volonté de vouloir faire passer un message logique mais que cette logique, elle est tellement en lien avec les valeurs qu'elle fusionne au ressenti ?

E : ...Je n'sais pas ce qui pourrait... C'est très lié en fait ! J'ai l'impression euh... euh... c'est pour ça que c'est si difficile à gérer souvent parce-que c'est vraiment euh... (ses doigts tapotent son plexus)...

DEUR : Ça touche au sens même ?

E : Oui ! Ah, oui !

DEUR : Ton projet de sens est en train d'être remis en cause ? Je donne du sens à mon métier parce-que j'en respecte les valeurs et subitement quelqu'un court-circuité... ?

Est-ce que c'est un petit peu ça ?

E : Oui, c'est un petit peu ça puis ça remet en question euh, ben... « je ne suis pas claire » parce-que si elle revient chaque fois à la charge, avec un nouvel argument, c'est que je n'ai pas fait passer mon idée comme je voulais, donc ... Plus je suis en échec, plus je m'énerve.

DEUR : C'est vécu comme de l'échec ?!

E : Ah, ben oui !

DEUR : Tu peux prendre le temps de te remettre dans ce dialogue ?

E : Oui !

DEUR : En prenant bien ton temps, est-ce que tu peux essayer d'être attentive à comment tu reçois ses paroles ? Est-ce que tu les reçois en image ? Tu te les reparles ? Tu les sens s'installer en toi physiquement?...

E : Généralement, quand je suis complètement ... Au début de la discussion, j'ai essayé, j'avais encore des images qui me venaient. Quand elle me parle de l'école, je vois les

dortoirs de l'école que j'ai vu plusieurs fois et pfouuu (les mains explosent) tout de suite dans ma tête c'est « Mais NON ! mais NON ! c'est pas possible » et ça m'a encore plus mise en colère.

DEUR : Cette colère, elle est...

E : Elle est là (doigts sur le plexus) et (les mains descendent vers les jambes) elle est dans les jambes aussi, (ses mains longent un bras) les bras... Je sens comme des petites décharges qui me disent mais ... du coup, j'essaye de faire au mieux jusqu'au moment où je pense que le corps prend le pas sur la tête, et là il n'y a plus d'image, juste l'envie de me lever... Enfin, c'est peut-être bête ce que je vais dire mais... mais... si ça avait été à l'école il y a 10 ans en arrière et qu'on m'attaquait sur autre chose, je me serais certainement battue. Je me battais souvent... (petit rire) et là je me dis « surtout tu ne t'énerve pas » parce-que je me connais, j'ai besoin d'aller aérer ça et le physique pfou-pfou... (gestes) il m'envahit, il... J'ai l'impression qu'il empêche ma tête de fonctionner...

DEUR : C'est vécu comme parasitant ?

E : Ah, oui ! Des fois, c'est très parasitant ! Je travaille beaucoup là-dessus... euh, pour justement être posée, calme, souvent partir quand je sens que (bruit et mains ascendante) viouuuu, le corps monte « hou-lala, je vais faire un tour » et juste je cours au toilette et je reviens en courant ça fait du bien (rire) un p'tit aller-retour dans le couloir, ça fait du bien. Donc, voilà, le corps, c'est vrai qu'à ces moments-là, ... c'est terrible. L'échange a peut-être duré 5 bonnes minutes mais en l'espace de 5 minutes, euh, la tête est mise en grève et j'ai dû dire n'importe quoi et la discussion a pris fin parce-que d'ailleurs, je n'étais plus capable de dire quoi que ce soit, de sortir un argument correct et adapté à la situation

DEUR : Qu'est-ce qui à ce moment-là clarifient les choses ? Ou n'ont-elles pas été clarifiées ?

Est-ce qui a la démarche de penser « stop le corps, stop les émotions » ?

E : ... (Signe d'interrogation)

DEUR : On sait déjà qu'il y a, dès description du contexte, une image mentale visuelle... ?

E : Oui.

DEUR : En l'occurrence, ici, le dortoir de l'école ?

E : Oui.

DEUR : Simultanément, un discours verbal intérieur qui dit « Ben non, on n'est pas là-bas, on est en crèche ici ! » ?

E : Oui... Enfin... Pas vraiment des mots que j'entends... Souvent je me parle tout haut (rire).

DEUR : Et tout ce qui touche à la valeur de ce que cela représente, là, ça n'est pas du tout une image ou un discours qui dit « Moi je suis attachée à ces valeurs-là ! »... Non, là, ça y est, c'est le corps qui se met en ressenti ?

E : Oui ! C'est tout à fait ça ! (émotion dans le regard).

DEUR : Est-ce qu'on peut dire que l'on a la notion du concret qui vient en image ?

E : Mm (oui de la tête)

DEUR : La notion d'une réflexion qui vient par un discours ?

E : Mm (bof de la tête)... Mmoui... ça se parle mais ça n'est pas moi qui me parle...

DEUR : Mais que dès qu'il faut passer à l'explication, à la description d'une logique, c'est le corps qui raconte mais qui ne trouve pas ses mots ?

E : C'est ça. C'est tout à fait ça ! Dès qu'il faut que je mette en ordre mes idées pour les exprimer, tout est là (mains sur le thorax et puis sur le ventre) mais dans ma tête c'est le bazar. Et plus je suis prise de court, plus je vais être angoissée. Parce-que là, j'étais complètement prise de cours. Elle est passé devant mon bureau, s'est arrêtée « Et en fait, Elodie... » Et moi c'est Ha (Elodie montre son ressenti de surprise et de peur).

Et voilà, et les questions se sont enchaînées... Quand je suis préparée, je le vis beaucoup plus facilement : j'ai pu réfléchir aux choses, euh sélectionner un peu les grandes idées que je voulais évoquer mais dans des situations comme ça où je ne suis pas préparée, c'est super déstabilisant et du coup j'ai l'impression de perdre tout le contrôle, tout ce que j'ai dans la tête aussi. Tout ceci signe le stress plus qu'un lieu d'accueil de mouvement ...

DEUR : Là, je vais essayer de bien résumer et n'hésite pas à me dire si je ne respecte pas exactement ce que tu as exprimé.

E : Mm, d'accord.

DEUR : Donc, on a un évènement qui se produit : une jeune CAP qui vient te dire « tiens à propos des lits »... Cette phrase évoque en toi une image mentale visuelle ?

E : Mm, oui.

DEUR : Elle commence à dire qu'elle n'a pas envie d'attendre que les parents soient mis au courant, cela n'a qu'à être imposé ?

E : Mm, oui.

DEUR : Là, tout de suite, Elodie sent en elle des paroles qui disent « mais non, mais non, ici on n'est pas à l'école, ça, c'est un discours que je ne peux pas entendre » ?

E : Mm Mm ! (Elodie rosit)

DEUR : Est-ce qu'Elodie entend en elle « non, cela touche à mes valeurs » ? Ou, est-ce que cette notion de valeur n'est pas « parlée » en toi mais tout de suite ressentie en toi ?

E : Ah, non, ça n'est pas parlé, ça !

DEUR : Ça n'est pas pensé en parole ?

E : Non !

DEUR : Est-ce que c'est à ce moment-là qu'on touche le « sens » même, profond de la démarche et qu'il y a déconnexion, je dirais, du mental, de la tête ? Il n'y a plus que le corps qui est là avec son ressenti, sa respiration...

E : C'est ça, en effet, c'est ça !

DEUR : Et peut-être à ce moment-là, ce corps qui n'a pas encore raconté verbalement ou en image, la traduction de son ressenti, a besoin de bouger pour, je dirais, passer dans un tamis ce trop-plein d'énergie qui est produit par ce qui se passe ?

E : OUI ! c'est ça ! (J'observe et entends une longue expiration. Elodie se rassied dos contre le dossier de la chaise.)

DEUR : Et que petit à petit, ces mouvements du corps, calment ? ou trient la pensée ?

E : Oui, c'est ça, ça m'aide à... à... oui, à faire le tri. Et puis, à organiser dans ma tête euh, l'ordre des choses. Parce-que euh, souvent tout m'arrive en même temps et (elle lève les mains) « aaah... par où je commence ??? » J'ai envie de tout dire mais je n'arrive pas !

DEUR : Et au moment où ça bouge, est-ce que d'aller de gauche à droite, de gauche en avant... est-ce que c'est un peu une manière de raconter avec le corps, « d'abord je fais ça, puis je fais ça » ?

E : ... Ben, oui. Oui, je pense. Et là, dès que je bouge, je suis tout le temps en train de me dire « il faut que je fasse ça »...

DEUR : C'est le mouvement qui amène la possibilité de redonner des priorités d'action ?

E : Oui... Je ne sais pas si c'est la pensée qui entraîne le mouvement ou l'inverse... J'ai l'impression que tout est lié.

DEUR : Est-ce qu'on peut parler d'un besoin d'avoir senti corporellement, comme un chemin qui fait une boucle et qui énumère des étapes, donne la chronologie avant de revenir à la case départ... ?

E : Oui ! Oui, ça me le fait par exemple quand je vais courir avant une réunion. C'est tout bête mais je suis beaucoup plus à même à répondre des questions qui sortent « comme ça » (geste de la main) de l'ordre du jour. J'ai préparé ma réunion, il y a donc des points sur lesquels je suis bien préparée puis, j'ai couru et j'ai pu faire dans ma tête mes « tchuk-tchuk-tchuk » (la main désigne des étapes, un classement...) et du coup, je suis plus à même de répondre à des questions qui vont surgir de nulle part. Même si parfois ces questions touchent à des valeurs éducatives, euh, ça me sert beaucoup et là en ce moment, je ne cours plus et bizarrement voilà, elle m'a posé cette question et « viiouuuu » (ses mains battent l'air en tourbillon), j'ai senti que tout montait, que tout se bousculait en moi, à dire...mais pffft, pus aucun mots

Je me suis dit après, « ma p'tite tu vas aller courir parce-que ça n'peut pas continuer comme ça ». Je n'en serais plus venue aux mains parce-que je sais que ça n'apporte rien mais le corps a les réponses et il aimerait les donner ! Je suis envahie de décharges, de pulsions et il faut que je brasse pour que les choses se décantent après.

DEUR : Et le trajet de courir, est-ce qu'il est rectiligne style « je veux aller d'un point A à un point B et revenir exactement par le même trajet » comme si tu allais au bout d'un tri et revenais en énumérant les étapes et en te rassurant que c'est bon, ça c'est clarifié, ça aussi... ou, au contraire, tu as besoin de faire une boucle ? Comme s'il y avait besoin de regrouper, rassembler les idées et pouvoir les clarifier ensuite ?

E : ... Eh bien, c'est marrant parce-que j'ai le choix en fait. J'ai un circuit à côté de chez moi et au début que je m'étais remise au sport, j'ai toujours fait en A – B, B – A en ligne droite.

Jusqu'au jour où je me suis dit « tiens, je vais peut-être, ...(pas faire la boucle complète parce-que c'est plus de 10 km, et que je ne savais pas si j'allais tenir le coup ou pas), faire une partie de la boucle » et donc j'ai fait des allers-retours sur cette boucle en allant chaque fois de plus en plus loin... Des arcs de cercles de plus en plus longs. Puis un jour je me suis dit, « Je fais la boucle ! Et j'ai fait la boucle.

(Elodie me décrit exclusivement en geste accompagnés de bruitages, le tracé du parcours.)

DEUR : Mais au niveau de l'impact que ça a de courir tout droit ou en boucle, est-ce qu'il y a une différence ?

E : Ça n'a pas du tout le même effet pour moi. Je suis beaucoup mieux vidée quand j'ai fait le tour ! (elle me dessine la boucle) !

DEUR : Courir droit ou courir en boucle, apporte une sensation de trier autrement ?

E : Oui... Enfin, oui. Je n'sais pas pourquoi... Peut-être aussi parce-que la performance sportive est plus importante ? J'ai l'impression que j'ai plus de temps pour trier aussi...

C'est tout positif cette boucle pour moi.

DEUR : Il y a des personnes qui dans leur ressenti, éprouvent le besoin de se sentir tourner, changer de direction... d'autres préfèrent rester toujours dans le même axe, un besoin d'axe vertical, d'autres encore, cela leur est égal... Est-ce que pour toi, cela intervient dans tes besoins ou pas ?

E : J'ai l'impression que quoi qu'il se passe, que je cours en rectiligne ou en boucle, les choses vont revenir plus triées. Mais peut-être que je n'en n'ai pas conscience ?

J'ai l'impression que pour moi, c'est le mouvement... Quel qu'il soit... Il y a d'abord un besoin d'alléger, de décharger tout ça (Elodie montre sa tête et son corps).

Je ne réfléchis pas à ça... mais pourtant... peut-être... ? Je devrai y faire attention...

Je sais que je suis en mouvement de tous les côtés, et ça depuis toujours.

C'est peut-être bête mais mes parents m'appelaient « N'a qu'une fesse » parce qu'à table je ne pouvais pas rester assise (rire)

DEUR : En tous les cas, moi qui suis témoin de tout le travail déjà fait et qui n'a pas été enregistré, je tiens à souligner qu'il y a un énorme progrès ... 1 : d'attention (Elodie souri), et puis, je le dis parce-que ça apporte à la richesse de notre entretien enregistré, souvent il y avait des larmes (Elodie fait oui de la tête et a les yeux qui s'embuent) et on n'arrivait pas à raconter les choses parce qu'elles étaient tellement dans l'émotion qu'on interrompait. (Elodie fait « oui » de la tête). Et là, je trouve que tu arrives tellement mieux à t'exprimer, même si je sens que les émotions ne sont pas loin...je sens tout de même qu'il y a quelque-chose qui a mûri... Est-ce que c'est une réalité ?

E : COMPLETEMENT ! Déjà, les séances d'avant, ça m'a permis de mieux me comprendre et des fois de discerner, enfin, de prendre du recul aussi. Bon, là, je sais que quand mon corps a besoin de bouger c'est qu'il faut qu'il le fasse pour que je trie dans ma tête. En bougeant, je passe par « ça c'est pas possible, ça c'est pas possible, ça je le met de l'autre côté... et des fois je m'arrête et je me dit « bon stop, ça n'a ni queue ni tête, tu te prends la tête pour rien et du

coup « piouuf », je respire un coup. Ça m’a permis de bien canaliser les choses et prendre beaucoup de recul aussi.

DEUR : Et la respiration ?

E : Elle est quand-même importante, même un point crucial. Très ! Très crucial.. et ... la nourriture aussi (les doigts pointés le plexus). Elle a beaucoup d’importance...

DEUR : On peut en parler un peu ?

E : Ouiii !

DEUR : La nourriture est importante dans quel sens ?

E : Euh... dans le sens où il faut que je me remplisse ! Comme il faut que je me remplisse de bouger, il faut que je me remplisse de nourriture (mains sur le ventre).

Il faut que je me remplisse de parler, de voir les gens, et la nourriture ça a été un gros problème après le BAC quand j’ai arrêté le sport, j’étais toute seule dans ma chambre et là je me suis remplie. J’ai pris beaucoup de poids et est arrivé un jour où je me suis dit « c’est pas possible ! » D’avoir tout le temps envie de bouger en d’être tout le temps mal dans son corps ! Puis, du coup, je me suis mis un gros coup de pied aux fesses et la famille m’a bien aidée aussi en me disant : « C’est pas toi, ça ne te ressemble pas » ... donc j’ai voulu maigrir mais là, j’ai toujours ces pulsions de devoir me remplir mais je ne vais plus manger la même chose qu’à l’époque... Mais je suis capable de manger 2 pommes d’un coup puis après 2 biscottes puis encore un yaourt et sentir après que j’ai encore faim. Et c’est généralement quand je m’ennuie et que je réfléchis trop mais que je ne peux pas sortir pour aller faire du sport. C’est là que « viouuut », je vais me remplir. Depuis toute petite c’est ça : calmer cette sensation d’estomac. A chaque déménagement je prenais 10 kg. A la séparation de mes parents aussi. J’ai toujours eu ce sentiment de ne pas être rassasiée.

DEUR : Et après l’incident de l’épisode des lits ?

E : Ah, bien, le soir, j’ai mangé du chocolat noir alors que j’avais dit que je n’y toucherais pas. Alors qu’il y avait eu une bonne après-midi entre les deux. Je me suis dit que ça n’était pas bien, que ça ne servait à rien et j’ai appelé ma collègue et on a discuté un petit peu et on a reposé les choses calmement. Quand il se passe un truc très, très fort, je suis angoissée et j’ai très, très faim !

DEUR : Et quand tu me dis qu’il faut te remplir... C’est te remplir de quoi ?

E : C’est remplir le corps d’une sensation physique !

DEUR : Et une fois qu’il est stabilisé, tu peux à nouveau penser ?

E : Oui... Non... Là, les pensées sont plus culpabilisantes.

DEUR : Donc, ça n’est pas encore complètement la bonne solution ?

E : Non ...

-----*FIN de SEANCE*-----

DEUR : J'ai pris le temps de retranscrire la séance précédente et si tu veux bien, j'aimerais revenir sur certains points ... Il y a deux choses.

La 1ère, lorsque l'on parle de la bouteille d'eau gazeuse gonflée... prends bien le temps de te remettre dans cette évocation...

... ..

... Tu me parles d'une oppression dans le thorax. Et lorsque je te pose la question : « Est-ce que c'est Elodie qui est l'eau dans la bouteille et qui se sent oppressée ? Qui voudrait sortir ? S'échapper ? Ta réponse est : « Peut-être... Enfin, c'est une autre manière d'utiliser la bouteille puisque normalement la bouteille sert à se servir d'e l'eau. »

E : Mm...(Yeux fermés)

DEUR : Est-ce qu'on peut revenir à l'évocation de ce moment ? Et se remettre dans la manière de ressentir cette oppression ? Et essayer de déterminer si cette pression c'est « Je suis le gaz de la bouteille et je voudrais ou le contenir, ou le lâcher... ? Ou alors, est-ce que c'est une frustration à l'idée de te dire que « je ne vais peut-être pas pouvoir boire parce-que en ouvrant la bouteille l'eau va s'en échapper ?...

E : (long moment de silence) Mm... .. J'ai l'impression que c'est plus la façon de ressentir de gâcher, de perdre quelque-chose mais pas vraiment inquiète parce-que ça n'est pas quelque-chose qui manque... Dans ce contexte... euh... enfin, oui... C'est plus de perdre quelque-chose, de dénaturer l'objectif même de cette bouteille... L'eau elle sert à boire, enfin c'est pas comme on avait décidé, quoi. Voilà (grande expiration) c'est ça ! (rire et signe de soulagement).

DEUR : L'oppression est la contrariété ?

E : Oui, c'est ça ! (sourire)

DEUR : Donc, ce ressenti dans le thorax est plus de l'ordre d'une émotion ?

E : Oui. Peut-être, parce-que après, enfin, c'est ça que... qui est bizarre... parce-que je vais me poser là, en peu de temps, un vrai débat du contexte : « Qu'est-ce que j'en fais de cette bouteille ? Qu'est-ce qui se passe autour ? Si je suis toute seule et que je suis en plein milieu du désert et que le truc explose... Si on est juste à un repas et qu'il y a plusieurs bouteille et que 1 explose... Je ne vais pas du tout avoir les mêmes ressentis suivant le contexte, même si dans tous les cas, c'est sorti de la bouteille pas comme il fallait. C'est pas allé dans un verre !

DEUR : Si je redis cela avec mes mots : ce n'est pas Elodie qui est le gaz de la bouteille, c'est tout le ressenti de ce que peut engendrer ce trop de pression gazeuse. Ressenti du risque de perdre peut-être ? Mais par contre, le ressenti du mouvement d'ouverture du bouchon avec le « cric-cric-cric » ...

E : Oui ! Le ressentis du bruit des p'tits picots, oui. (et elle refait le geste)

DEUR : Là tu es vraiment dans le ressenti de ce mouvement avec chaque fois la mini petite saccade à chaque picot.

E : Oui, j'ai envie de le « faire » ! J'y pense mais ça ne suffit pas. Il y a un truc que je dois faire.

DEUR : Faire le geste, le mouvement d'ouverture ?

E : Oui.

DEUR : Et il y a ce ressenti dans le bas-ventre au moment de l'ouverture imaginée ?

E : Oui.

DEUR : Et ressentir ça dans le ventre, ça t'apporte quoi ?...

E : ...

DEUR : Est-ce que ça a un rôle de compréhension de la situation ?

E : ... Eh, bien, je n'sais pas encore. Des fois j'ai l'impression d'avoir des ressentis qui ne me servent à rien (déception sur le visage) Enfin, inutile... démesuré par rapport à ce que c'est.

DEUR : S'il n'y avait pas ce ressenti, est-ce qu'il y aurait inconscience qu'ouvrir la bouteille normalement serait un risque ? Et d'être surprise par ce qui arrive !

E : Ah, ça oui.

DEUR : Du coup, est-ce que Ce ressenti peut être une mise en garde pour éviter la précipitation ?

E : ... Peut-être. M'avertir « attention tu sais que quand tu (mime l'ouverture)... ça va (mime le jet d'eau) « pschhht »

DEUR : Les ressentis sont peut-être une alerte, une anticipation, un avertissement, une mise en garde de ce que peut produire un acte qui n'est pas réfléchi ?

E : Mm ! (Oui de la tête). C'est possible. C'est très possible ! Parce-que je vois souvent dire ... euh... quand il y a du monde autour de moi, que je vois des choses un peu mal à droite, par exemple un verre qui est trop près du bord de la table, des trucs comme ça... Je vais tout de suite dire « attention là, le verre »... Et je peux comme ça en remarquer plein... Je peux saouler tout le monde parce-que je vois 50 trucs à la minute et... Ça me fait penser à ces 4 jours où je suis partie avec mon copain, ma sœur et mon beau-frère. Au retour ils m'ont dit « tu es infernale »

Je n'étais pas avec eux, j'étais sur eux. Un exemple tout bête, on se fait un casse-croûte dans la chambre, ma sœur laisse le couteau un peu bancal sur le pâté et tout de suite je corrige et dis « le couteau, ça n'va pas » et je peux parfois même être sèche et directive mais je ne m'en rends pas compte sur l'instant. C'est pas méchant !

DEUR : Ce couteau, ça n'est que la vue qui t'alerte sur son probable déséquilibre ? Ou c'est le ressenti de ce couteau en déséquilibre qui t'alerte ? « Je me sens bancal pour ce couteau »...

E : Ben oui, je sens ! Oui ! Il y a une part de ça et ensuite, je m'imagine le voir tomber.

DEUR : Donc, si je reformule... L'image, elle est toujours là mais elle est prolongée par le ressenti, qui lui, averti du déséquilibre ... ?!

E : Oui, ça va me faire quelque-chose. Oui (le bout des doigts se posent sur le ventre).

DEUR :(J'improvise une mise en scène avec un couteau que je dépose en déséquilibre sur mon bureau et déjà, j'entends la respiration d'Elodie qui se modifie, un peu comme si elle se préparait à se mettre en apnée...)

E : Ah, ben là... euh... ça me (et sa main se pose sur son thorax) Il y a là et du coup dans ma tête « hou-la-la, c'est bon, ça va tomber ! » et là « Bvouuuu » (les mains en l'air), je pars « ça va tomber sur mon pied » « ça risque de me couper » Et ça va aller jusqu'aux choses les pires qui pourraient arriver.

DEUR : C'est senti ?

E : C'est senti ! Et... imaginé, enfin... Je vais avoir plein de choses en même temps

DEUR : Imaginé dans une prolongation d'images ?

E : Oui... Oui, il y a une part de ça, mais pas que... A chaque cas j'ai le ressenti qui va avec... Si j'imagine que le couteau tombe, je sens mon corps qui doit s'écarter... et « hou-laaa ! » (mains en protection devant elle). J'ai plein de choses, dont les pires qui vont me venir dans la tête...

DEUR : C'est choses, sont senties ou sont en images ?

E : C'est senti et des fois imaginé... enfin, je vais avoir plein de choses en même temps...

DEUR : Imaginé... En prolongation d'images ?

E : Oui... Mais avec le ressenti qui va avec.

DEUR : Résumons... On est sur : Tu vois le couteau... ?

E : Mm (oui de la tête)

DEUR : Tu ressens tout de suite qu'il n'est pas en équilibre ... ?

E : Mm, Oui ! Oui !

DEUR : C'est vraiment ce ressenti qui t'informe qu'il n'est pas en équilibre ?!

E : Oui !

DEUR : Du coup, tu prolonges cette idée et la valide... ?

Oui ! Oui, il y a des images qui fument !

DEUR : Et du coup, ça augmente ton ressenti ?

E : Oui ! Oui, c'est exactement ça !

DEUR : Et là, tu sens que tu dois intervenir et déplacer le couteau ?

E : Oui, ah, oui ! Complètement !

DEUR : Est-ce qu'on a à peu près décrit la succession de façon juste et complète ?

E : Oui (longue expiration !, ses joues ont rosé) Oui ! C'est exactement ça ! (Et elle s'appuie du dos contre le dossier de la chaise).

... Je la laisse un instant... J'ai vraiment l'impression qu'elle récupère...

Quelques instants après, son regard revient vers moi et elle rit, les larmes aux yeux.

DEUR : Elodie, j'ai résumé la situation en une succession d'images et de ressentis corporel. Mais si tu penses que c'est juste, peut-on ajouter qu'à un moment donné, juste avant de passer à l'acte, tu me dis que tu te parles : « Et là, je me dis que je dois intervenir »... Tu t'entends te parler ? Tu sens que ça se parle en toi ?

E : Mm... .. Non, ce ne sont pas vraiment des mots audibles. Ce sont des mots... euh... ressentis...

D'ailleurs je ne trouve jamais tout de suite mes mots... Mes images, je sais que ce sont des images, même si elles sont euh... floues... enfin, pas très précises... Enfin, hyper rapides... Mais tout se passe tellement vite, en une fraction de seconde...

DEUR : Oui, je me rends bien compte de la vitesse à laquelle tout se passe et la difficulté à le détailler, surtout chronologiquement...

E : Mm... (Oui, expression désolée du visage et des mains)

DEUR : Mais tout de même, on sait que tu pars d'une évocation en image, cette image provoque un ressenti corporel, qui lui, déclenche une série de prolongation d'images, qui elles viennent accentuer le ressenti corporel au point de te mettre en alerte par un ressenti de paroles, peut-être une voix off, qui dicte de devoir agir.

E : Ah, oui ! Oui, oui ! C'est tout à fait ça !

DEUR : Du coup, les mots pour le dire ne sont pas toujours adaptés parce qu'ils sont proportionnels au ressenti ?

E :(Rire). Oui ! Exactement ! C'est ça ! C'est ça ! Et là, par la suite, si on me pose la question « Pourquoi t'as fait ça ? », je ne sais pas si j'aurai une réponse claire à donner... Parce que je vais avoir toutes les idées qui vont fuser et c'est impossible de dire « Ben, il y avait ça, il y avait ça, il y avait ça... »... C'est ça. Tout se passe dans cet ordre, très vite mais... (signe d'impuissance des mains et expression du visage).

DEUR : A ton avis, qu'est-ce qui te permet de comprendre qu'il y a déséquilibre ? La vue du couteau ou le ressenti qui l'accompagne ?

E :... Clairement le ressenti (ses mains se posent sur son thorax)... Enfin, dans le contexte aussi.

DEUR : Et maintenant, si on revient aux lits qui devaient être changés...

E : Mm...

DEUR : Est-ce qu'on est un peu dans le même schéma chronologique ? Quand la CAP arrive pour dire que ça devrait être fait tout de suite ...

E : Ben, là, je me sens mise en échec tout de suite...

DEUR : Pourquoi « échec » ?

Parce que j'ai senti... alors peut-être que c'est moi qui prends tout le temps les choses comme ça... mais parce que j'avais le sentiment d'accusation « tu n'as pas fait et c'était à toi de faire »

DEUR : Tu l'as interprété comme un ordre et pas comme une question ?

Oui, moi je l'ai compris comme ça.

DEUR : Et avec le recul, c'était ça ?

E : C'était tourné bizarrement... Bon, je sais que je prends toujours tout très vite à cœur... Elle ne l'a pas du tout vécu comme ça, quand on en a reparlé, elle m'a dit que c'était vraiment une question. ... Bon, je veux bien... Mais la façon dont c'était tourné, je trouvais que c'était quand-même accusateur. Etant donnée aussi ma place dans l'équipe, c'était à moi de chapeauter le truc et d'être peut-être plus directive... mais... Etant donnée tous les éléments, ça n'était pas la priorité du tout ! Avec tout ce qui était à gérer en amont, ça n'était pas du tout la priorité.

Je me suis peut-être sentie attaquée sur la qualité de mon boulot, quoi... : « Mais là, t'as pas fait ça !!! » Quand elle dit « Et pour les lits, on avait dit que... » Je n'avais rien dit du tout !

DEUR : Et là, est-ce que tu as l'impression qu'elle touche à une valeur ?

E : Tout à fait !

DEUR : Une valeur en lien avec tout le projet de communication avec les parents ? Valeur du respect du développement psychologique de l'enfant ? Valeur du respect des parents qui peuvent accompagner chaque changement ?

Lorsque tu évoques ce moment, ces sensations, ce sont des émotions ?

E : Oui mais ça n'est pas clair du tout. J'ai eu, ben (ses mains se posent sur son ventre) , le ressenti tout de suite de la boule au ventre et au thorax, enfin, (sa main monte vers sa gorge) comme une impression de manquer d'air... et... tout de suite, des spasmes... Là je suis tout de suite très claustrophobe aussi, parce que j'ai envie de fuite, de courir, de partir,... mais... (sa gorge rougi) j'ai tout de suite cette sensation-là puis, tout de suite après, des flashes de... des représentations de mes valeurs...

DEUR : Ces flashes ce sont des d'images ?

E : Ben, pour les lits, j'ai revu en flash, un dortoir de maternelle que j'avais vu avec en flash celui de la crèche, flash avec d'autres dortoirs que j'avais vus, flash avec des vidéos que j'avais vues, enfin, plein de flashes de plein de dortoirs différents et pour chacun, c'est un ressenti fort et je me dis « ben on peut pas faire ça !!! » Et je ne veux pas ça, et j'ai vu les petits dans les grands lits je me suis dit « hou-la-la... » J'ai vu plein de choses et du coup Brrrrrr (mains qui s'agitent) tout est arrivé en même temps et rien n'était... (les mains brassent l'air)...

DEUR : Et, est-ce que les images sont vraiment très précises et très nettes ? Ou, est-ce que ce sont des sensations d'images, portées par les émotions ?

E : J'hésite... Je... J'ai l'impression que les deux sont complètement liés en fait, euh...

DEUR : Si on s'arrête sur l'évocation de l'image du petit dans un grand lit...

E :... .. Oui.

DEUR : C'est un ressenti physique de te sentir perdue dans trop d'espace ?

E : Oui ! Oui, je me sens perdue pour lui ! Oui !

DEUR : C'est un ressenti physique, ça ?

vOui ... les images, je les vois mais ça va durer à peine une fraction de seconde... Mais le ressenti reste.

DEUR : La fraction de seconde d'image déclenche le ressenti et c'est le ressenti qui comprend la situation ?

E : Oui ! Ah, oui ! D'ailleurs, c'est là-dessus qu'il faut que je travaille ! C'est plus ça mon problème... ? (Sourire)

DEUR : Et du coup, ça devient difficile d'en parler parce que ça n'a plus de support ni d'image visuelle, ni de mots ?

E : Oui ! Oui, c'est ça ! (Les larmes lui montent aux yeux) Oui... Pour que je me mette à pleurer comme ça... c'est que... oui, c'est vraiment ça !!! Bon, ça m'arrive beaucoup moins qu'avant mais il suffit qu'on touche à quelque-chose (ses doigts pointent son cœur) de fort et... ça peut... (ses mains montrent son visage)...

DEUR :... .. Tu pourrais préciser ce ressenti de valeur ?

E :... Ben, d'abord... enfin, (Ses doigts pointent son cœur) ça touche à mon sens... Enfin, à ce qui est vraiment important quoi...

DEUR : Et en toi, cela se ressent comment ?

E :... Mmm Plusieurs choses... (Sa main va vers sa gorge) Déjà, il y a la respiration... Elle est liée, (sa main descend sur son ventre) j'ai la sensation, avec le ventre... et... (ses mains glissent le long de ses jambes) comme des pulsions électriques dans les jambes... enfin, presque, quoi...(sa main longe son bras) et des fois jusque dans les bras. Et plus ça va monter, plus je vais avoir besoin de... (ses bras brassent l'air énergiquement) de brasser fort, quitte à aller courir... Et avant, frapper ceux qui pouvaient m'embêter... Petite en récré... (Petit rire)...

DEUR : Tu allais jusqu'à la bagarre ?

E : Ah, oui ! Et même si c'était un garçon, ça ne me faisait pas peur !

Mais ça ne m'a pas du tout aidée... C'est pour cela que... (ses mains me montrent et elle me fait un large sourire) que j'essaie de bosser dessus et que je me remets au sport. Parce que ça n'est pas moi, l'agressivité... Ça n'est pas mon but. Mais quand on en vient à aller trop loin dans mes valeurs ou dans mes retranchements, dans ce que je porte et à contre dire ou à pas entendre... oui, oui, je pouvais aller loin.

DEUR : Le ressenti devenait trop fort ?

E : Oui, oui, c'est ça. Et c'était à l'époque mon exutoire. Ça pouvait être des moqueries trop fortes à d'autres... Paf, (mime une claque) une claque, (mime de tirer les cheveux) va que je

te tire les cheveux...Parce-que je n'arrivais pas à répondre et il fallait défendre tout de même !

Quand y a plus d'image et plus les mots, ben, y a plus que le corps et lui, il est là ! J'étais costaud... (rire) ça aidait aussi !

DEUR : Ce corps est donc à la fois un réceptacle d'émotion, et son exutoire ? Sa réponse ? Ton moyen d'agir ?

E : C'est ça ! Les émotions (les mains montrent le trajet de la gorge vers le ventre et se prolongent vers les jambes) vont ensuite dans les muscles...

DEUR : Ce ressenti, est-ce qu'il a valeur de compréhension de ce qui se passe ?

E : Oui ! Souvent c'est ça mais avant, je ne le savais pas ! C'est pas l'image de l'enfant et tout ce que j'ai appris à l'école... C'est pas ça qui me convient. (Ses mains se croisent sur son thorax) C'est le ressenti de cet enfant perdu dans un grand lit... Oui ! Oui, c'est ça !

DEUR : Donc, si je reformule, ce n'est pas la théorie qui te procure la compréhension des besoins de l'enfant, c'est le ressenti de ce besoin qui te permet de le comprendre.

E : Ah, oui, tout à fait ! J'ai appris qu'un lit trop grand n'est pas bon pour un petit enfant, que donc il s'y sent perdu... Mais ça ne m'a rien apporté... Puis, en crèche, j'ai vraiment ressenti ce que ça voulait dire et là, c'est devenu très important pour moi. C'est pour ça que quand la CAP arrive, je me dis « est-ce qu'on laisse faire ça ? » !

DEUR : Si je tente de résumer... Peut-on dire que le ressenti, qui est souvent un ressenti émotionnel, même s'il est ressenti aussi physiquement par des gargouillis, des sensations d'oppression, des petites pulsions électriques dans les jambes et les bras, par la respiration, le repli du corps sur lui-même...

E : ...et avec l'accumulation de tout ça, la sensation que je vais exploser...

DEUR : Oui, d'accord, c'est donc du mouvement intérieur additionné d'émotion qu'on arrive à la compréhension, que l'on ajuste la compréhension... de l'image ?

vOui ! Oui, complètement ! Oui. C'est ça ! (Sourire, expiration)

Après une pause, tout autre exercice : Geste d'Attention sur le dessin de l'Egyptien.

Quid de son « vécu » lors de l'activité perceptive ?

DEUR : Tu as pris tout ton temps pour observer ce dessin. Maintenant que tu ne l'a plus sous les yeux, comment existe-t-il encore en toi ?

E : Ben, je peux visualiser la feuille...

DEUR : C'est très précis ?

E : Non! Pas très précis.

DEUR : Et il y a une autre façon de la repenser ? De la faire exister en toi ?

E : Il n'y a pas... Il y a des choses mais, légères, enfin, douces. C'est des sensations... qui ne me mettent pas... qui ne me chamboulent pas.

DEUR : Tu peux préciser ces sensations ?

E : ... (Elodie expire et laisse pendre ses bras) une expiration et... un relâchement du corps...

Un relâchement du corps...

Mm (oui de la tête) J'ai pas envie de brasser...

DEUR : Tu es posée, tu es calme ?

E : Oui ! (Le ton de sa voix l'est aussi)

DEUR : Pas envie de bouger ?

vNon...

DEUR : Et si tu me décris l'image... Elle est telle que tu l'as observée ? Elle s'est modifiée ?

E : Elle n'est pas animée. J'essaie de la représenter comme sur la feuille. Je la vois mais il y a plein de détails et c'est comme si j'avais envie de faire des zooms pour les voir... Essayer de me souvenir dans chaque zoom, ce qu'il y a. Dans le zoom du bas, il y a un ours, des crocos, des poissons... des poissons qui se touchent, des poissons qui ne se touchent pas...

DEUR : C'est donc assez précis ?

E : Oui, ça peut l'être par mes zooms. Après, j'ai la globalité aussi...

DEUR : Si je te soumets à nouveau l'image et que je te propose de te mettre en projet de la comprendre sous une logique de Pharaon tout puissant ?

E : ... Ben, du coup, c'est différent, ça parle d'esclavage... Enfin... (rire) J'aime pas trop... Esclavage... Bhouu (ses mains se positionnent vers sa gorge) ça me prend à la gorge... rhaaa, ça m'étouffe...

DEUR : J'ajoute pour l'enregistreur que tes pommettes deviennent toutes rouges...

E : Rire... Ben oui, j'aime pas ça : empêcher la liberté...

DEUR : Et du coup, comment existe le dessin en toi maintenant ?

E : Eh bien, je focalise sur la pirogue et le bonhomme-là. Le Grand pharaon devant et ... pour ceux qui sont derrière, les esclaves, (ses mains longent tous sont corps) ça y est, quoi, c'est là, dans tout mon corps...

DEUR : Et pour l'évacuer ?

E : Faudrait aller courir ! (rire)

Et je peux aller très loin, imaginer le pire... Les pauvres enfants qui travaillent encore actuellement...

DEUR : Tu es tout de suite dans des prolongations d'idées ?

E : Ah, oui ! Oui. Plein ! Plein d'images et les ressentis qui vont avec (le ton de la voix d'Elodie est devenu ferme, son regard sévère, elle s'agite). J'ai l'impression de tout prendre simultanément... C'est fort. Ce mot est fort pour moi « esclavage » et... du coup (ses mains miment une explosion) « bloum » ça... Voilà...Un simple dessin.. puis, si je lui donne du sens, euh...

DEUR : Lors de la 1ère observation, tu n'étais pas du tout là-dedans ?

E : Non. J'étais dans l'observation des détails... le petit cactus, les poissons,... ... Je ne cherchais pas à comprendre ou à interpréter... Je me suis interrogée sur ce que pouvait être certains petits détails... des algues ? Je n'ai pas attaché d'importance à l'ensemble...

DEUR : Dans la vie de tous les jours, tout t'impacte comme ça ?

E : Non, j'arrive à prendre du recul mais parfois, je fais des transferts... Par exemple, ce jeune lycéen qui a assassiné sa petite copine, j'ai pensé à ma petite sœur... Ça m'a mise hors de moi, c'est trop triste... Je ne suis pas allée courir pour ça mais je l'ai évacué lors de mon footing.

Je l'ai pensé dans tous les sens pendant une bonne vingtaine de minutes... Il y a des choses comme ça qui vont rester longtemps en moi ou qui vont revenir de façon cycliques... D'autres vont me laisser indifférente.

DEUR : As-tu déjà tenté de lire ces articles en les évoquant à la 3ème personne ? C'est-à-dire, en tant que spectatrice non concernée ?

E : Mm... Non...

DEUR : La 3ème personne permet un détachement et évite d'aller dans le ressenti émotionnel du sujet...

E : Si je devais le faire pour quelque-chose qui m'aurait atteint normalement, je me sentrais mal ... Un peu comme une trahison... je ne me mets pas à la place de l'autre mais je ressens ce qu'il pourrait peut-être ressentir...

Souvent, après une soirée chez des amis, je dis à Richard « tu as remarqué... » et Richard va me dire « Non » et je vais lui dire « J'étais mal pour lui ou pour elle » et je sais que j'aurais été la seule à remarquer ce p'tit truc... Du coup je m'interroge « Comment j'aurais pu faire pour éviter qu'il ne soit mal à l'aise ... »

DEUR : Je me trompe ou il y a toujours beaucoup de reproche fait à toi-même ? Pas de compliments ?

E : Euh... Souvent je me dis que j'aurais pu faire mieux... Même parfois, je ne suis pas concernée mais je le pense tout de même...

DEUR : Tu ne penses pas que l'autre aurait pu réagir autrement ? Il faut que ce soit toi ?

E : Oui... Oui, parce-que l'autre ne s'est rendu compte de rien et moi, ci. J'ai ressenti ce que celui qui est mal a ressenti... ... Je me dis toujours qu'on peut changer les choses... J'étais là, donc, pourquoi mon cerveau ne m'a pas dit de réagir là ? Je vois, j'entends, je me dis hou-lala et je n'ose pas toujours si je ne suis pas concernée... Après, oui, je culpabilise... J'en veux à mon cerveau qui ne m'a pas envoyé le bon signal de la bonne chose à dire... !

DEUR : Tu es coincée dans ton ressenti et les mots sont absents ?

E : Ah, oui ! oui. Le ressenti il y est. Les mots... (Ses mains expriment un éparpillement dans l'espace)... Et le soir, chez moi, des fois les mots viennent et c'est là que je m'en veux ! « Punaise, j'aurais pu dire ça ! » Et dans une journée je peux avoir comme ça, 5 ou 6 situations qui vont me brasser le soir et où je vais tourner dans tous les sens et réfléchir à comment j'aurais dû dire...

DEUR : Le corps a ressenti l'émotion, l'émotion a compris la situation, mais cela n'a pas débouché sur les mots venu le raconter ?

E : Ouhiii !!! Oui, c'est ça. Et comme c'est resté inabouti, ça reste trotter dans mon cerveau... Ça trotte... Et du coup, il y a plein de solutions différentes et donc, ça m'envahit et du coup j'ai faim le soir et je me retrouve dans la cuisine et voilà...

DEUR : Ce qui trotte crée la sensation de faim ?

E : Oui... Un creux... (Ses mains s'enfoncent dans son ventre) un vide... que je dois remplir d'urgence ! Ben, hier, j'ai attaqué les galettes de riz, j'ai descendu la moitié du paquet parce que j'avais besoin (les minas montrent le remplissage de la bouche) klung-klung-klung... et voilà !

DEUR : Ce besoin se situe dans un besoin de mâcher ? Ou c'est au niveau d'un vide ressenti dans l'estomac ?

E : Il y a un vide... Un vide... Gros vide au niveau de l'estomac ! Je suis capable de boire, de manger, de reboire, de remanger... Et je vais jusqu'au chocolat puis encore une pomme... Je pourrais enchaîner un autre repas. J'ai fait ça avant... Et je peux me réveiller avec encore ces choses dans la tête... J'ai cette sensation de n'être jamais remplie. Toujours cette sensation de vide, de creux dans le ventre...

DEUR : Je vois l'heure qui avance... Tu vas devoir y aller. Je peux te proposer un petit projet d'observation pour les jours qui suivent ?

E : Ah, oui, avec plaisir.

DEUR : Lors de tes sensations de fringales, pourrais-tu essayer un moment d'évoquer cette sensation ? D'abord simplement, comment elle existe : image, ressenti, contexte... puis, si tu peux, essayer de la comprendre, de la mettre en lien à une explication...

E : Mm, oui, d'accord (sourire).

DEUR : Nous verrons si de les comprendre, cela te permet, peut-être, de les apaiser autrement que par du remplissage de nourriture ?

-----*FIN de SEANCE*-----

Suite

Aujourd'hui, j'ai le projet de soumettre à Elodie, toute une série de petit exercices divers et variés pour tenter d'analyser comment elle les aborde.

DEUR : Merci Elodie de poursuivre ce DP.

E : De rien !

DEUR : Je te rappelle que le but n'est pas d'obtenir une performance de résultat aux exercices, ni de chercher la preuve de quoi que ce soit, mais simplement de prendre conscience de la façon dont tu vas y être attentive et ensuite comment tu vas choisir de les traiter pour les comprendre.

E : Ok, d'accord.

DEUR : Et libre à toi de la lire tout haut, tout bas, en bougeant... Vraiment, sent-toi libre de faire comme tu veux.

E : Mm (Sourire)

DEUR : Je m'épargne de dactylographier ce passage et vous invite à suivre le document soumis à Elodie. Merci

Exercice 1.

(Elodie lit la consigne en la marmonnant doucement et en l'accompagnant d'un geste de doigts).

E : Je visualise directement le rectangle (geste qui le dessine)... Et me demande : « Je peux le faire là ? »

DEUR : Oui, bien sûr !

Observation :

1 Tout en se parlant, Elodie dessine le rectangle

2 Elle relit la suite de la consigne en bougeant sur sa chaise et se positionnant de travers

3 En même temps, ses doigts bougent et dessinent un petit triangle

4 Elodie passe au dessin sur la feuille, expire, s'appuie sur le dossier de la chaise et me regarde.

DEUR : Donc, là, est-ce que tu as eu besoin d'autre chose que l'image mentale du rectangle ?

E : As-tu eu besoin de faire appel à autre chose ?

DEUR : Non... Mais j'ai dû relire quand-même euh... parce qu'à la 1ère lecture, je l'aurais mis là-haut ce rectangle (Elodie indique l'extérieure du rectangle)

E : Quand j'ai vu tout de suite, j'ai vu le dessin déjà fait et je voyais le triangle au-dessus du rectangle... Et j'ai relu et vu du coup après le rectangle avec le triangle à l'intérieur.

J'ai besoin d'y retourner quand je vois tout de suite sinon je sais que je risque de me tromper.

DEUR : Et la correction, elle s'est faite parce-que il y a eu autre chose mentalement ? Ou un ressenti physique de positionnement intérieur/extérieur ? Ou une parole ? Plusieurs choses ?

E : Non, plutôt la deuxième lecture, sentir devoir le faire.

DEUR : Devoir le faire... tu peux préciser ?

E : Euh, le bouger... Mon corps (Elodie refait le même mouvement sur sa chaise). Peut-être en ayant un mouvement aller/retour sur ma chaise... Miss une fesse (rire)

DEUR : D'accord. Je te propose d'aller à l'exercice suivant ?

E :(Elodie se lit la consigne à voix mi- haute. Ensuite, je vois ses doigts tracer dans le vide et simultanément j'entends très bas « tac... et hop... ». Elle se met à tracer et se reparle « Deux lignes, oui je... » Elle trace... ajoute « De chaque côté » et dit « Voilà » !)

DEUR : Donc, d'abord tu dis « deux lignes », ensuite tu dis « non, de chaque côté », tu gommages la seconde ligne et la refait en dessous...

E : Mmm (Oui, de la tête)

DEUR : Si tu repenses cet exercice, tu peux me dire ce qui se passe en toi ?

E :... Je me suis... C'est bizarre parce-que j'ai changé d'avis 3 fois, euh... de ce que je voulais faire en lisant. Je suis partie au début avec cette idée, puis j'ai relu « trace deux lignes en pointillé de chaque côté » et je me suis dit « ben non, c'est deux et deux, donc deux et quatre » puis après j'ai lu « de chaque côté d'une ligne droite »

DEUR : Tu veux me dire que tu évoques une image visuelle du résultat ?

E : Oui.

DEUR : Et les changements d'option de réalisation, la compréhension pure de la consigne, est-ce que le corps l'accompagne ?

E : Mm ! (Oui de la tête et grand yeux pour appuyer.) Du coup, par mes gestes... euh... (ses doigts refont le traçage dans l'espace, puis mes gestes avec le crayon et mes épaules ! Et le tronc qui bouge un peu...

DEUR : Moi qui t'observe, j'entends le « ben non,... de chaque côté », mais juste avant de prononcer « ben non », j'ai vu ton buste d'aller d'un côté à l'autre... Est-ce que cela correspond à une information de compréhension qui te permet de verbaliser le « ben non... » ?

E : Oui !

DEUR : Donc, d'abord, il y a ce mouvement du corps qui raconte « de chaque côté » et s'en suit le « ben non, de chaque côté ! » ?

E : C'est lié mais je ne le contrôle pas vraiment. Enfin, pas au moment même.

DEUR : Tu veux dire que c'est différent en l'évoquant ensuite ?

E : Oui, là, en me reposant la question, je sens que d'abord je bouge en moi et qu'ensuite je dis « ben non »... Je sens vraiment que mon corps avait besoin de bouger !

DEUR : D'accord. On peut dire que le corps a besoin d'accompagner ce que les yeux lisent ?

E : Ah, oui ! Ça c'est clair ! Si je ne le fais pas ça, du coup il y a trop et ça fait peur !

DEUR : Du coup, revenons en arrière, est ce que c'est d'avoir toujours demandé à un corps d'être figé (à l'école on t'interdisait de bouger), qui a un moment donné a fait qu'il n'y avait plus de maîtrise et des crises d'angoisses ?

E : Oui. Oui, c'est possible... (Ses yeux sont au bord des larmes et elle rosit).

J'ai des sensations, soit dans les jambes, j'ai vécu des longs moments en classe à genre, besoin d'aller me promener, je n'en pouvais plus quoi ! (Sourire et larmes dans les yeux)

DEUR : Là, aujourd'hui, est-ce qu'il y a du stress ?

E : Là, non ! Je sais que je peux penser comme je veux, bouger... Et du coup, je sais comment je fais. Tandis qu'à l'école, je savais que bouger c'était pas bien et du coup... je n'avais que du stress.

DEUR : On se lance dans l'exercice suivant ?

(Tout de suite, Elodie prend la feuille et attaque la lecture de consigne du 3ème exercice.)

E : Feuille dans la main gauche, crayon dans la main droite qui trace dans le vide en même temps qu'une lecture à voix haute. A elle-même : « C'est pas les drapeaux »...

S'adressant à moi : « Du coup, là, dans ma tête, je me pose déjà 50 questions : comment je vais faire les drapeaux ?

(Elodie se met à dessiner et je l'entends « Chacun d'eux une étoile en haut à gauche... et du coup... (et très bas) étoile...) Ensuite elle tourne la feuille vers moi.4

DEUR : OK. Moi qui t'observe, la 1ère lecture, il n'y a rien de spécial. Il n'y a pas de pause, c'est une lecture continue et rapide. Sauf qu'au moment où tu relis très bas, j'observe ton corps et je vois un repli de ton buste vers le nombril, suivi de tes épaules qui s'orientent vers la gauche, ton buste accompagne le mouvement, et tu te recules de côté sur la chaise pour ensuite te redresser et commencer à tracer.

Tu dessines les deux drapeaux et là, je vois ton épaule gauche revenir basculer vers l'avant mais toi tu poursuis ton dessin rapidement, je dirais même prestement. Et là, regarde : que dit la consigne ?

E : Dessine deux drapeaux et à l'intérieur de chacun ... à l'intérieur... « on est bon »... dessine deux étoiles en haut à gauche... « oui, oups... je suis à droite ». J'ai focalisé qu'il y en a deux à chaque drapeau...

DEUR : Effectivement. Mais tes épaules savaient que c'était à gauche !

E : (Rire) Oui ! Gauche, gauche... ça ne veut rien dire. Mais gauche (et elle bouge son buste vers la gauche) ça me parle tout de suite !

DEUR : Lorsque j'ai vu tes épaules, j'étais persuadée que tu dessinerais les étoiles à gauche...

E : J'étais tellement concentrée à pas louper « à l'intérieur » et « deux » Je sentais qu'il fallait que je sois à l'intérieure et que je ne devais pas oublier « deux »...

DEUR : Oui, c'est ton 1er mouvement de repli du buste vers ton nombril qui racontait à l'intérieur ? ...

E : Oui ! Mais après, j'ai zappé...

DEUR : Tu veux dire que le corps avait l'information mais pas la tête ?

E : Oui ! C'est exactement ça ! (Rire).

DEUR : Je peux te dire que c'était vraiment flagrant cette succession de petits mouvements qui accompagnaient ta lecture.

Faire vite... c'est important pour toi ?

E : Oui ! Faut que ça aille vite. Si j'hésite, ça y est... c'est la panique.

DEUR : Vite pour se débarrasser de la tâche ou par peur de ne pas savoir ?

E : C'est peut-être la peur de ne pas savoir... De ne pas, même en approfondissant, ne pas arriver à trouver la solution, du coup ça va m'énerver et je sais qu'il faut que je sois... calme.

DEUR : Jusqu'à ce jour, tu ne t'es pas autorisé à écouter ton corps dont tu vivais les mouvements comme un interdit dangereux ?

E : Oui, tout à fait !!! Et d'ailleurs, avant de faire ce travail avec vous, je ne savais même pas que mon corps me parlait, enfin, que... qu'il m'aidait à comprendre... enfin... je découvre tout ça !

DEUR : On y va pour le suivant ?

E : Oui (enjouée !)

Elodie marmonne à mi-voix, la consigne N°4. Puis, relis tout haut « De chaque côté de la maison dessine un arbre... » Ses doigts tenant son crayon, restent en suspension...avant de se mettre à dessiner. «Trois fenêtres »... .. Commentaires à elle-même : «Bon, de chaque côté, on va faire comme ça hein» et je la vois dessiner la perspective en cube de la maison. «Non, j'suis bête »

Elodie gomme un trait et poursuit. Voilà ! Disons qu'après, je me suis demandée pourquoi je m'étais embêtée à faire ça (la perspective) ? Voilà !

DEUR : Là, ce que j'observe c'est que le corps n'a pas exprimé de détail. Par contre, il y a eu verbalisation de « 3 fenêtres ». Et pour « De chaque côté », le corps n'a pas bougé mais du coup, il y a eu hésitation... ?

E : Oui. J'ai hésité... Je me suis dit « Il lui faut des côtés à ta maison ».

DEUR : Tu as suivi la consigne à la lettre ?

E : Oui ! Oui, c'est ça. Ben oui, parce-que je me suis dit que je n'allais pas refaire la même erreur de précipitation... J'ai voulu être trop attentive aux mots que je lisais...Donc j'ai voulu tout reprendre à la lettre pour pas prendre le risque de me tromper mais ça ne marche pas non plus !

DEUR : Donc, là, est-ce qu'on peut déduire, ou pas..., que l'erreur de la consigne précédente a peut-être commencé à générer un tout petit stress ... ?

E : Mm (Oui de la tête).

DEUR :...un questionnement ... une volonté d'être dans la perfection... ?

E : Ben oui ! Mm...

DEUR : Et que donc, du coup, on a un corps qui ne s'est pas laissé aller... ?

E : Mm... Oui... Je ... J'étais un peu figée... Je me suis retenue pour euh... (silence)

DEUR : L'immobilité a empêché d'être plus claire rapidement dans la compréhension ? On peut dire ça ?

E : Oui, ah, ben oui ! Mm. Oui, et puis c'est ça... L'enchaînement, je pense, j'ai toujours, c'est plus fort que moi, ce... « Il faut que tu restes assises pour ... Il faut que tu te concentres là-dessus... » Et du coup oui... (Les épaules se soulèvent et il y a un gros soupir)

DEUR : Et si c'était lu en marchant ? Ce serait plus confortable ?

E : Peut-être. C'est vrai que je ne pratique pas assez ça. Je n'ai pas eu cette euh... éducation. Oui, voilà !

DEUR : Ce corps qui marche la feuille dans les mains, c'est une sensation de bien-être ? On peut imaginer ça ? Une liberté de penser sans être ou stressée, ou cadrée par l'obligation de résultat immédiat ? Ca libère de l'ancrage dans des souvenirs « Aller, il faut que tu le fasses... » ?!

E : Ben oui, c'est ça, il faut que j'ose faire ça debout ! Ça me fait penser que chaque fois que j'avais un truc à faire, je lisais le début puis c'était plus fort que moi fallait que j'aille ranger quelque-chose... Mais je n'ai jamais essayé de lire en marchant... On me l'aurait interdit !

(Elodie prend la feuille de consignes et se lève...elle part dans la salle d'attente et je l'entends marcher en se lisant la consigne suivante, mais cette fois, pas à voix haute! ... Je la vois qui revient, souriante, en silence elle s'installe et se met à dessiner. A peine susurre-t-elle quelques mots, inaudibles pour moi)... Elle me tend la feuille.

DEUR : Alors, qu'est-ce –que ça a apporté de lire la consigne des chapeaux en marchant ?

E :(Expiration et grand sourire !) J'ai eu le temps de mettre de côté ce qui n'allait pas... enfin... Parce-que dès que je lis, tout de suite j'ai l'image de ce qu'il faut faire et... et là, ben, tout de suite je peux prendre plus de temps... aussi mon regard peut aller ailleurs, revenir et repartir... enfin, je visualise mieux ! Et me balader c'est pas bloquer sur les mots et être là avec tout qui se mélange...

DEUR : Comment pourrait-on essayer de préciser en quoi le corps dans son mouvement, participe à cette légèreté de lecture, à cette clarification des mots... ? Est-ce qu'il y a un ressenti particulier pour par exemple : « plus petit » ? « à gauche » ? ... Ou pas ? Ou autre chose ?

E : Ça (geste des mains qui brassent vers le haut)... Ça ... Comment dire... Ça m'indique l'importance, enfin l'exigence mais avec plus de légèreté quand je marche... euh,.. un sentiment de ... (Ses épaules bougent légèrement de gauche à droite)...

DEUR : Est-ce qu'il y a un sentiment, un ressenti que dans ce corps qui marche, quelque-chose se raconte, se précise, qui explique et permet à Elodie de comprendre certaines notions de précisions ?

E : Mm (Oui de la tête). Oui ! C'est discret mais suffisant parce-que la différence entre l'exercice d'avant et celui-là, c'est qu'ici, il a fallu que je re bouge entre le 1er et le 2ème chapeau... enfin... Je suis venue m'asseoir mais j'étais pas vraiment assise tant que je n'avais pas fait... enfin, je n'avais pas complètement le droit de m'asseoir avant d'avoir fait le 1er chapeau... Je relis la suite pour pouvoir faire le second. Le 1er, je l'ai fait comme ça (Elodie s'assied de travers avec une fesse sur le chaise) parce-que au cas où il faut que je reparte... On ne sait jamais... Et puis, vu qu'il m'est venu, le 2ème, je me suis dit que « bon, ça va » et je me suis assise complètement.

DEUR : Lorsque j'entends tes verbalisations de consignes, ici « je dois faire un chapeau », je t'entends toujours verbaliser l'objet concret, celui que tu me dis voir en image mais je n'entends jamais la verbalisation des notions « plus petit ou plus grand », ou « à gauche ou à droite », « devant ou derrière »... Par contre, ces notions-là, je vois le corps les exprimer par un mouvement parfois très expressif, parfois très subtil et à peine perceptible.

E : Ici, clairement, une fesse sur la chaise pour le 1er chapeau que tu as dessiné puis tu t'es recentrée sur ta chaise et là, j'ai clairement observé un mouvement du corps qui indiquait « à gauche »

Ah, oui, c'est vrai. J'ai vraiment senti mon épaule et là (Elodie me montre le flan gauche de son corps).

DEUR : Si on ose une hypothèse... Est-ce qu'on est en train de découvrir petit à petit que, hormis tout ce que tu as déjà pu évoquer visuellement et concrètement, en t'écoutant l'énoncer dans un 1er tempos, est dans un 2ème temps, accompagné, complété par un besoin de mouvement corporel, qui t'éclaire sur les notions plus abstraites telles que « plus grand, plus petit, gauche-droite » ? avec comme bénéfice, la temporalisation des émotions et du stress ?

E : Mm. Oui ! Oui, c'est vraiment ça !

DEUR : Certaines petites notions abstraites que tu ne vois pas dans la tête, tels que plus petit, plus grand ou autres, ces notions-là, c'est le corps qui te les apporte ?

E : Ben oui ! Oui ! C'est fort possible. J'ai besoin tout le temps de... de... (Elodie bouge les épaules)... de m'orienter peut-être ?! Oui. Et de sentir aussi. J'ai besoin de bouger pour avancer dans... Oui, bouger pour comprendre en détail...

DEUR : Si tu veux bien, on va poursuivre encore quelques exercices en essayent peut-être de clarifier encore mieux ce que ton ressenti corporel apporte comme précision ?

E : Mm, avec plaisir ! (Sourire, prend la feuille, se lève et s'en va. Lorsqu'elle revient, elle s'assied à moitié, commence à dessiner et dit « bateau »... Poursuit son dessin en se positionnant de façon oblique, hésite, tourne légèrement son épaule gauche vers l'avant et susurre « oui, à gauche »... ..termine son dessin et pose son crayon.

DEUR : C'est bon ?

E : Mm, oui de la tête.

DEUR : Si on reprend mentalement cet exercice avec notre projet de clarifier le sens du ressenti de mouvement, ça donne quoi ?

E : Ben voilà... je vois que j'ai oublié « 2 voiles »... Tout de suite (elle corrige) ... Et là aussi (elle corrige).

DEUR : Tu peux prendre le temps d'évoquer ce que tu as fait et comment ça s'est passé en toi depuis le moment où tu t'es levée pour marcher jusqu'au moment où tu as dessiné ?

E : Mm... ... Alors, pendant la marche, je l'ai lu peut-être quatre fois et puis j'ai commencé à voir petit à petit le 1er bateau, le second, le 3ème et là je me suis dit « C'est bon je peux revenir ». Et je n'ai pas bien relu parce-que du coup je n'ai pas vu les 2 voiles ! J'ai vu une image d'une voile toute droite... De bouger, je panique moins, enfin, je trouve plus vite les solutions, j'ai l'impression... Ça vient plus facilement... Enfin, comment dire... Si je bloque parce-que j'ai trop d'informations, je vais avec les yeux par la fenêtre, je vois une vue agréable et pfffiit, ça m'a... (geste des mains qui évacuent quelque-chose) et je peux y retourner et du coup j'ai pu visualiser correctement les 3 bateaux : je voyais le 1er, le second, le 3ème mais qui ait 2 voiles ou pas 2 voiles... ça ne m'a pas ... (geste des doigts sur le plexus).

DEUR : Donc, il y a un incontournable besoin d'avoir une image qui permet de concrétiser, de rassurer la compréhension concrète, c'est-à-dire, celle de l'objet lui-même ?

E : Mmm (Oui de la tête). Oui ! Oui, tout à fait !

DEUR : Et ensuite, qu'est-ce qui vient aider la compréhension de « à gauche », « à droite » etc. ?

E : Ah, bien ça, ça n'est pas dans l'image ! Je le sens ! A gauche... à droite... (et simultanément, Elodie pivote de façon à peine perceptible d'un côté puis de l'autre. Elle refait pour moi, en me regardant, le geste accentué en y ajoutant les mains.) Mais là, je vous montre avec les mains mais pour moi c'est plutôt dans le corps que je le sens d'abord. Puis en dessinant, je sens que ma main gauche est ... plus lourde ? ... enfin, comme un poids pour dire « à gauche ».

DEUR : Cela confirme l'hypothèse de tout ce qui est concret est évoqué en images concrètes et que ce qui est plus de l'ordre des renseignements abstraits est ressenti corporellement, c'est le corps qui va les raconter... ?!

E : Oui ! Oui, c'est ça.

DEUR : Et ici, dans cet exercice, tous les renseignements gauche, droite sont correctement réalisés mais il manque une précision dans l'image mentale visuelle au niveau des 2 voiles... ?!

E : Oui. Oui, j'aurais pu voir l'image des deux voiles...

DEUR : Ton corps a donc plus un rôle de te renseigner sur les orientations et les proportions et pas spécialement sur les quantités précises, assez concrètes : 2 voiles ?!

E : C'est ça. Mais en relisant avec vous, j'ai senti tout de suite que quelque-chose n'était pas équilibré... Enfin, euh... Comme si j'avais un manque... J'ai tout de suite eu besoin de corriger pour équilibrer.

DEUR : Et tu me dis que tu as lu au moins 4 fois la consigne en marchant...

E : Pour sentir comment l'information te vient en image mentale visuelle ou en image mentale corporelle, est-ce que c'est plus confortable de lire, lire, relire ?

Je n’sais pas si c’est plus confortable parce-que justement, des fois ça me dit « t’as pas compris tu recommence » et ça me donne un sentiment de « je n’vais pas y arriver... » et je déteste perdre du temps, alors j’ai l’impression que quand je dois lire quelque-chose, je dois le faire très vite ! Pour que ça avance vite ! Et que je puisse partir faire autre chose en fait.

DEUR : Il y a là une grande constance de vouloir se débarrasser d’une tâche... ?!

E : Oui ! Oui, vite, vite pour en faire une autre... J’ai très souvent déjà l’autre dans la tête donc il faut avancer... Faut pas trainer !

C’est vrai que par exemple, je vais avoir un papier à remplir, c’est tout bête... mais je vais me tromper 3 à 4 fois parce-que j’ai tout fait trop vite et qu’ne relisant je me rends compte que je n’ai pas coché les bonnes cases, ou mis le prénom à la place du nom ...

DEUR : Et tu n’as jamais eu l’idée de te dire ben, tiens, je vais lire très attentivement et lentement, une seule fois... Evoquer au fur et à mesure les mots lus... ?

E : Si, je sais qu’il faut que je le fasse mais des fois je suis tellement dans mon monde de speed que... je ne me laisse plus cette possibilité-là.

Il y a des moments où j’arrive à prendre du recul et je me dis « aller on se pose » et là, je range deux trois trucs et j’y reviens après plus calmement... Mais des fois, selon les journées, si je pense que je n’ai pas le temps de faire ça parce qu’il faut que ça avance, et bien, c’est là que je fais des boulettes...

DEUR : On retrouve donc là cette précipitation... ?!

E : Mmm (Ouiii de la tête). Ouiii !

DEUR : En Gestion Mentale on dit que la précipitation va de l’information à la résolution, sans passer par la case évocation... On ne fait pas exister en soi l’information... C’est une précipitation de tenant-aboutissant. On ne prend pas le temps de traiter l’information en soi, à sa manière.

(Pendant que je lui fais ce petit rappel, son visage s’éclaire et elle acquiesce de la tête en me souriant) Oui ! Oui, c’est tout à fait ça !!!

DEUR : Et si on récapitule tes exercices, chaque fois que ce temps d’évocation est pris, le résultat est excellent...

E : Oui, oui, c’est vrai ! Je le sais ! (Rire)

DEUR : Aller, pense à ce qui vient d’être rappelé et essaye celui-ci (exercice n°6).

E : Elodie lit la consigne à voix haute et dit : « Bon, ben je vais marcher ! ». Elle rit et s’en va.

... ... A son retour, sans hésitation, elle s’assied et note la réponse. « Voilà ». (Sourire)

C’était pas gagné... Quand je lis « Attention, tu dois forcément... » ah, ben là... c’est bon, tu vas pas réussir à la faire... (rire) J’ai paniqué au début... et puis, en marchant, voire qu’il y en avait 3 de même...

DEUR : Est-ce que cette fois-ci tu as pensé à ralentir ta lecture pour évoquer au fur et à mesure ?

E : Mm, oui ! Alors, en marchant, j'ai lu ça sans vraiment prendre le temps de la penser (Elodie me montre la 1ère partie de la consigne) parce-que mon regard était déjà attiré sur « Attention, tu dois forcément »... Je me suis dit hou-la... faut faire attention, donc j'ai relu et me suis dit « tu dois commencer et finir par la même forme »... Qu'est-c'que ça raconte ? Est-ce qu'il faut les ranger par tranche de deux ? Est-c'que... et après, je me suis posée, j'ai pris le temps de regarder le dessin et je me suis dit « Ah, oui, en fait... ». Donc là, ça s'est apaisé un peu dans le corps...

DEUR : Tu peux préciser ?

E : Eh bien, en partant un peu du thorax... (Elodie me montre le cheminement de sa gorge vers son plexus) et euh, la respiration... Pfff (Elodie simule une longue expiration) et là, c'est bon, j'ai compris ! Et de là, le revoir et le relire ... Ça oui. Et du coup j'ai vu se dessiner les choses et en m'asseyant j'ai commencé à dessiner en re-regardant les dessins et je me suis dit « Ah, oui, ça colle ». Mais il a fallu que je marche, que je m'arrête, que je remarque un petit peu et Pfff (expiration) pour qu'après ça marche. Et en revenant, les choses commençaient à se dessiner dans ma tête parce-que ça allait, ça avait du sens quoi.

DEUR : Là, c'est le 1er exercice où on observe le rôle de la respiration ?

E : Mm. Oui.

DEUR : Pour les autres exercices, tu as souvenir d'avoir eu un ressenti important au niveau de la respiration ?

E : Un petit peu sur le tout 1er (Elodie reprend la feuille de cet exercice) et ... En fait, si... si-si, à chaque fois en fait !

Dès que j'ai l'impression que je me trompe ça « hhhh » (longue inspiration au niveau de la gorge et sa main qui simule l'étranglement). Ça m'énerve, alors euh...

DEUR : Tu m'indiques un ressenti d'oppression au niveau de la gorge et du thorax ?

E : Oui ! Mmm, oui. C'est ça. Et après, quand j'ai trouvé, ça « Pfff » (longue expiration et thorax qui s'abaisse, mains qui simulent l'apaisement).

DEUR : L'expiration, est-elle synonyme de « J'ai trouvé » ?

E : Oui ! Oui ! C'est ça ! Ça peut être « J'ai trouvé », « J'ai fini », « Je crois que j'y suis arrivée »...

DEUR : Est-ce que cette respiration fait partie de la « commande », de la « guidance » : « C'est bon, je peux m'arrêter de marcher » ?

E : Oui. Oui, j'ai l'impression... oui ! ... Oui parce-que c'est là qu'à chaque fois je me dis « C'est bon, j'ai trouvé... »

DEUR : Si je résume, est-ce qu'il est juste de dire qu'au-delà du corps qui apporte la clarification de certains éléments abstraits, est-ce qu'il permet aussi de véhiculer, voire, de libérer une part ou tout le stress ?

E : Ah, ben oui !

DEUR : Et qu'à un moment donné, quand l'expiration est là, c'est le signe de « Je peux y aller »... ?

E :(Sourire) C'est ça ! Oui, c'est bien ça ! C'est ce sentiment-là ! Oui. (Sourire)

De toute façon, quand je suis à... (ses mains s'agitent)... quand je suis... (idem) ... quand je sens que je monte un peu en stress, (elle rosi), ça me bloque tout (ses mains montrent le signe de l'arrêt total et elle longe en suite sans corps gorge, thorax, ventre, jambes) ... Donc, ça n'est que en bougeant que j'arriva à... (Beaucoup d'émotion dans la voix) Je me revois vraiment à faire mon mémoire ou sur mes compos d'examens ou (ses mains font signe d'un bouillonnement dans la tête) j'arrive pas ! Il faut que je bouge... Chez moi, ça va, je me lève, je nettoie une assiette,... Il Faut que je bouge... Je sais qu'après une séance de sport je suis tellement mieux quoi ! Physiquement mais surtout mentalement. J'en ai vraiment besoin !

DEUR : Tu as encore envie de poursuivre ?

E : Oui ! (Elodie prend la feuille et lit à voix haute (exercice n°7)

DEUR : Elle me jette un regard, sourit et se lève... « Bon, ben, j'suis bonne pour marcher un peu » (rire)

E : Très vite elle revient et dit « je crois que c'est bon, mais ça fait bizarre »... ..

Elle me tend la feuille, sa réponse fait partie des réponses possibles.

DEUR : Comment as-tu fait ?

E : Ben, déjà, pour moi, les chiffres ça ne se range pas avec l'alphabet... alors euh, j'ai déjà un problème avec la consigne (rire). Donc, je me suis levée, j'ai lu ça en marchant et pour faire le lien entre l'alphabet et les chiffres, moi je les rangerais comme ça... parce qu'il y a équivalence, du coup mais...

Elodie a choisi de classer les chiffres par ordre croissants et d'y adjoindre A,B,C,D...

DEUR : Il y a là effectivement une logique, sa proposition est correcte.

E : Je pense qu'il y avait plusieurs réponses possibles...Mais bon, je bloque vite avec les chiffres et les lettres... J'ai choisi celui-là.

DEUR : En marchant, je t'ai entendue dire « Ah, oui, ça va aller... ». Qu'est ce qui a été l'élément déclencheur ?

E : Eh bien, en fait, peut-être que faire correspondre ces chiffres avec une lettre, il y a 27 lettres et quelques chiffres, donc, ça va le faire... (Sourire) et là Pfff... c'est bon...

(Je décide de ne pas aller plus loin avec cet exercice qui n'apporte pas spécialement du nouveau au DP et notre projet sur le mouvement.)

DEUR : Je propose à Elodie d'aider le Professeur Linotte...

E : Elodie se met à lire la consigne à voix haute... Silence... « C'est tout ce que j'aime !... ». A la phrase « le 5ème chiffre ... », ses mains se sont crispées sur la feuille, son regard s'est assombri et s'est levée et est partie marcher avec la feuille... ..

Elle revient et me dit « Je bloque sur les divisibles. J'ai tellement angoissé sur les math que... »

DEUR : Je te propose de faire un exercice d'évocation, très simple...

E : Oui ! (Elodie manifeste du soulagement)

DEUR : Tu te souviens du Geste de Réflexion ?

E : Oui !

DEUR : Lorsque tu entends le mot « divisible », qu'est-ce qui existe en toi en lien avec ce mot dans la vie courante ?

E : Ben, dans ma vie, ça va être le partage... ?... La division... ?

DEUR : Et là, maintenant, riche de cette explication, tu peux essayer de remettre ce mot dans la consigne et lui donner du sens ?

E : OUI ! Oui, oui, oui... Le 5ème chiffre se partage par 1, 2 et 3. Donc, peut-être un 6 ? Et elle note 6 dans la case.

Pfff... Là, je voyais toutes les tables de multiplication qui se mélangeaient... Je me suis dit « J'arrive plus !, C'est pas possible ! » ...

DEUR : Je la laisse un moment et elle reprend l'exercice, sans problème jusqu'au 7ème chiffre... Ne le trouvant pas elle va au 8ème... Elle dit : « Là, je commence à buger ! Il faut que je remarque... » Elle se relève et repart marcher. Je pense qu'il lui manque en mémoire, que tous les chiffres doivent être différents... Elle se rassied mais de travers et je la sens se laisser aller à la panique.

E : Comment tu t'y es prise ?

J'ai voulu commencer par le 5ème comme le conseil mais ça, c'était déjà difficile : supérieur, inférieur... c'est pas mon dada ! Du coup j'ai senti que je n'avais plus de solution...

DEUR : C'est quoi « sentir » ?

E : Ben, là-haut (Elodie montre sa tête et son thorax). L'impression d'être coincée dans la gorge et, euh... plus rien qui avance dans le cerveau !

DEUR : Ce qui est impressionnant, c'est que tu as arrêté de bouger à ce moment-là : tes doigts se sont crispés, ton corps s'est figé...

E : Maintenant, est-ce que je peux te demander stp de relire et d'évoquer chaque partie de la consigne depuis le début ?

Oui... Elodie se met à lire, posément, voix mi-haute. ... Au moment de lire « 9 chiffres différents », elle s'arrête, reprend les mêmes mots « 9 chiffres » se pose « différents » et là, son corps fait un soupçon de mouvement de rotation, ses doigts papillonnent légèrement et elle se redresse légèrement, me regarde et dit « Du coup, là c'est tout différent ! Hou-la-la... ! ».

DEUR : Comment tu évoques « 9 chiffres » ?

E : Je vois tous les chiffres dans la tête qui se baladent...

DEUR : Et le mot « Différents » ?

E : Tout de suite, d'abord, comme je les vois déjà tous différents, je me dis que ça va complexifier la chose... ça m'embrouille... Il y a trop de chiffres maintenant dans ma tête !

DEUR : Donc, cette notion de « Différents » a été évoquée en image mentale visuelle, et interprétée comme obstacle parce qu'elle venait surcharger l'image mentale visuelle déjà en place, au lieu d'être évoquée pour clarifier la consigne ?

E : Elodie acquiesce de la tête... Ben, là, il faut que ça retombe...

DEUR : Tu veux dire, la pression ?

E : Oui ! Pfff (les mains montrent l'évacuation de la gorge et du thorax)

DEUR : Et cette nouvelle place libérée corporellement, elle permet quoi ?

E : Ben, tout de suite, je sens comme... peut-être euh... un morcellement... (ses mains indiquent des petits points le long de son corps)

DEUR : Tu peux préciser ?

E : Oui, ils (les chiffres) sont tous seuls, enfin... oui, (et ses doigts pointent les lieux d'emplacement des chiffres le long de son corps). Elle ajoute : « Je suis décontenancée... Je m'en veux... C'était très simple. »

DEUR : Elle reprend l'exercice et abouti sans problème jusqu'à la fin.

E : Je l'observe et il est évident qu'elle est à nouveau plus détendue. Elle s'est repositionnée sur sa chaise et visiblement, ses petits mouvements de corps ont repris. Par moments, et à plusieurs reprises, je vois son torse légèrement s'incurver vers le bas pour ensuite se redresser.

DEUR : A la fin de l'exercice, je lui demande : qu'elle différence d'évocation as-tu entre le mot « est supérieur à » et « est inférieur à » ?

E : Euh, eh bien, je sens tout de suite que ... (elle se courbe et se redresse en me disant) là, comme ça, quoi. Ça je le sens tout de suite !

DEUR : C'est donc bien ça que j'avais observé...

Elodie, je tiens à te redire que si ce travail que nous menons ensemble a pour projet de venir éclairer nos recherches en Gestion Mentale, je souhaite par-dessus tout, qu'il te soit bénéfique !

En cette fin de séance, y-a-t-il aujourd'hui une prise de conscience de quelque-chose que tu peux mettre à ton service au quotidien ?

E : Oh, oui ! Déjà, je dois m'autoriser à marcher... Vraiment, je dois le faire.

DEUR : Et au niveau de ta tendance à la précipitation ?

E :(Rire). Oui. Faudra de l'entraînement.

DEUR : Est-ce que cela pourrait t'encourager l'idée que ton corps te renseigne et te clarifie certaines notions abstraites et implicites mais que s'il est soumis au stress, il se fige et ne peut faire passer ces messages ?

E : Oui ! Oui, j'ai très envie d'entraîner ça...

DEUR : Aujourd'hui, toutes les erreurs commises ont été de l'ordre de détails abstraits : « gauche-droite » « plus petit- plus grand » « inférieur-supérieur » « différents »... Problème de représentation corporelle ?

Mais toutes ont été clarifiées ensuite par l'écoute du mouvement et du ressenti de ton corps.

E : Oui. Il est temps que j'avance avec ça. C'est... c'est (les larmes lui montent aux yeux)... J'ai tellement été interdite de bouger... (Petit rire)... C'est fou !

C'est mon corps qui gère l'émotionnel mais en plus ... (Ses mains brassent l'air, elle a du mal à parler)...

DEUR : Tu es riche ! Intellectuellement et « corporellement », je dirais. Images Mentale Visuelles, Inspiration, expiration, marche, ressenti corporel ... sont autant d'atouts pour toi. Ne te prive plus de les utiliser et d'être à leur écoute.

Quand tu veux, nous poursuivrons des entraînements... ?!

E : Ah, oui ! Avec plaisir !

DEUR : As-tu en vie de te mettre en projet de quelque-chose d'ici à ce que l'on se revoit ?

Ben, c'est fou, parce-que je me rends compte que... au travail, je suis pareille... Si je dois remettre un rapport écrit, je vais brasser, me mettre à ranger des choses qu'on n'a pas besoin spécialement de ranger... Et je ne vous dis pas la vie que je fais mener chez moi... !

Et quand je sors d'ici, je vois les choses différemment et ça va un peu mieux. Parfois, pas du tout et je recommence... Mais quand j'y arrive, ça apaise !

DEUR : Peut-on imaginer que si tu te mets à ressentir le besoin de bouger, ranger, brasser... peut-on imaginer que peut-être tu peux te mettre à penser à la « chose », l' « objet », le « sujet » concret à faire en marcher, en bouger et en laissant ton corps t'apporter son lot de renseignement d'abstrait et d'implicite ?

Rappelle-toi déjà que souvent, l'émotion qui te parasite est là, justement parce-que tu t'es précipitée et privée d'évoquer, lentement, chronologiquement...

Nous entraînerons cela.

E : Oui, je voudrais vraiment essayer de canaliser ça...

Elodie est repartie avec une fiche créée avec elle, sur laquelle elle peut revenir pour s'encourager à évoluer dans sa Gestion Mentale.

-----*FIN de SEANCE*-----