

Mieux vivre son quotidien : apprendre à agir sur soi *Étude d'une démarche réflexive auprès de pratiquants de Tai Ji Quan*

Marie-Laure Humeau



*L'homme ne se réduit pas aux motions, ni
à l'intellect, ni à l'action.*

L'homme est une totalité.

*L'intellect, les sentiments, l'action, ces
trois éléments quand ils sont en harmonie font
l'homme.*

Svami Prajnanpad

Marie-Laure Humeau pratique le Tai Chi et donne des cours depuis 6 ans. Son parcours universitaire l'a amenée à réfléchir « les transformations silencieuses du Tai Ji Quan », dans un premier temps, puis l'accompagnement de ces pratiques, à la suite. Ce questionnement a fait émerger l'apprentissage d'une capacité à agir sur soi.

La transmission de cette capacité à agir est devenue transversale à toutes ses pratiques d'accompagnement. Contact : mlh.8@orange.fr

1. PREAMBULE

Depuis une quarantaine d'années des pratiques venues d'Orient se sont immiscées dans nos pays occidentaux (Tai Chi, Yoga, méditation, etc.) et sont même devenues de véritables pratiques de loisir. On les observe aujourd'hui souvent sous l'angle de la santé, mais qu'est-ce que les gens découvrent avec ces pratiques. Comment ou en quoi se forment — ils?

Lorsque l'on voit pratiquer le Tai Ji Quan dans les parcs, on pense à une danse, tellement les mouvements sont faits avec lenteur et de façon ininterrompue. Historiquement, c'est un art martial qui signifie littéralement « boxe du Faîte Suprême ». Mais le Tai Ji Quan est aussi une pratique corporelle orientale enrichie et perfectionnée depuis deux millénaires, spécialement étudiée pour mobiliser l'énergie vitale : le Chi. Aujourd'hui, il existe des courants tournés vers l'aspect martial et d'autres vers une recherche intérieure. Il se pratique sous différentes formes (ensemble de mouvement) en fonction des écoles.

Tai Ji Quan est l'écriture historique, il peut encore s'écrire sous la forme Tai Ji ou Tai Chi. Dans ce document, j'ai choisi d'utiliser Tai Chi. L'école Stévanovitch est l'école dont je suis issue, elle a aussi été le terrain d'exploration de la recherche. Elle transmet un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé. Cet art développe la force comme la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Il s'écarte de la compétition, et est accessible à tous, car d'une extrême douceur.

Personnellement, je pratique le Tai Chi depuis une dizaine d'années. En parallèle, je me suis formée aux démarches réflexives¹ d'accompagnement en formation. Elles ont été l'occasion de réfléchir mon expérience vécue avec le Tai Chi, dans le cadre d'un DUHEPS² à l'Université de Tours. Cette formation s'est concrétisée par un mémoire, sous le titre *D'une activité de loisir à une formation expérientielle, les transformations silencieuses du Tai Ji Quan*. Cette recherche a aussi mis en lumière des processus de transformations silencieuses qui influencent peu à peu le quotidien. Une synthèse de ces premiers travaux est disponible sur le site de la revue Présences, vol.5 2013.

Ainsi, j'ai pu goûter et apprécier la mise en sens de mon expérience dans mon quotidien personnel comme professionnel (je donne des cours de Tai Chi). Prendre conscience des apprentissages les rend plus facilement mobilisables. Ce sont maintenant des supports que j'ai envie de transmettre... comme un accompagnement expérientiel³. Aux prémices de cette nouvelle recherche, les réflexions se tournent donc vers l'accompagnement opportun pour accompagner les « transformations silencieuses ». Nous découvrirons ensemble comment, au fur et à mesure, elle élargit les réflexions et met en lumière un processus de formation particulier, comme la création d'une habitude à agir sur soi en lien avec les autres... Elle s'appuie sur le champ de la formation expérientielle, né dans les années 60. Depuis, ce courant disciplinaire étudie et met en lumière les processus de formation que chacun vit dans tous les pans de sa vie, professionnelle comme personnelle. De mon point de vue, cette perspective redonne à chacun la possibilité de se mettre en mouvement d'où qu'il parte.

Pour nous permettre de cheminer ensemble, je reviens très rapidement sur ce qui a émergé de la première recherche, et je l'enrichis de l'influence de notre culture sur notre état d'esprit.

2. RETOURSUR«D'UNEACTIVITEDELOISIRAUNEFORMATIONEXPERIENTIELLE,LESTRANSFORMATIONS SILENCIEUSES DU TAIJQUAN»

Le Tai Chi influence progressivement les pratiquants. La première recherche a montré cette influence progressive. Elle a mis en lumière des processus de « transformations silencieuses » qui nourrissent les pratiquants de Tai Chi; c'est-à-dire des transformations progressives et lentes qui sont quasi imperceptibles. Elle a aussi révélé des « marqueurs » qui accompagnent ponctuellement ces transformations. Ils sont des moments ou des événements qui révèlent que quelque chose a changé et qui rendent visible le résultat de maturations silencieuses.

Ces deux notions ont permis de découvrir comment l'influence progressive d'un état d'esprit du Tai Chi colore peu à peu le quotidien des pratiquants. J'appelle « état d'esprit », cette manière d'être physique morale, cette attitude intérieure. Il est porté par notre culture, nos expériences. Il influence notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde.

¹ Les démarches réflexives sont des démarches qui favorisent les prises de conscience des apprentissages acquis au travers de ses expériences.

² DUHEPS : Diplôme universitaire de hautes études en pratiques sociales.

³ Qui favorise les prises de conscience des apprentissages développés au quotidien.

Les transformations silencieuses, la coloration du quotidien et l'état d'esprit

Les processus de « *transformations silencieuses* » colorent, au rythme de chacun, son état d'esprit et son quotidien. L'expression « *transformations silencieuses* » est issue du livre de F. Jullien. Il est philosophe et sinologue. D'après lui, la pensée grecque s'est construite sur la notion de l'Être et l'exigence de la détermination. Elle a, du coup, délaissé la notion de transition. De mon point de vue « *transformations silencieuses* » ouvre à cet espace de transition/transformation. Ci-après les principales transformations mises en lumière :

Les personnes interviewées ont souvent parlé de leurs découvertes du Chi, du lien au groupe, à l'environnement. Découvrir le Chi⁴ est un apprentissage parfois surprenant dans notre société occidentale, et apprendre à l'utiliser peut le paraître encore plus. Se sentir porté par le groupe et faire du lien avec ce qui est autre est à son tour une transformation dans notre société individualiste. Ressentir l'appui de l'environnement est là encore une transformation pleine de sens dans notre société globalement coupée de la nature.

Toutes ces « *transformations silencieuses* » et « *ces marqueurs* » progressivement forment et donnent sens au rapport à la vie et au monde. Ils transforment notre état d'être, notre rapport à ce qui est autre, notre regard sur la santé... Nous retrouvons là des marqueurs d'une formation expérientielle, d'une autoformation existentielle. Bien sûr, ces transformations sont propres à chacun, et surtout chacun les vit à son rythme et avec une chronologie qui lui est personnelle.

Apprendre à « regarder » ces moments silencieux et s'en nourrir, savoir que tout ne se voit pas, ne se sent pas continuellement, mais que « ça se fait ». Et ainsi, faire confiance à la vie par le mouvement que chacun met en soi avec ce travail intérieur.

La mise à jour de ces influences a progressivement orienté cet axe de réflexion vers un processus de formation. Ainsi ces « *transformations silencieuses* » peuvent se regarder comme des processus de formation et plus précisément comme des processus d'autoformation existentielle (qui donne sens à la vie). C'est du moins l'orientation qu'a dévoilée la recherche.

L'influence des cultures sur notre état d'esprit

Il est intéressant d'avoir à l'esprit que notre culture influence notre état d'esprit. Ainsi l'intériorité, dans notre culture occidentale, a des racines qui influencent encore aujourd'hui notre vision du moi⁵ et de l'intériorité. Nous retrouvons par exemple l'influence de saint Augustin et sa recherche intérieure pour se rapprocher de Dieu; l'influence de Descartes et sa raison désengagée où le corps et le monde sont objectivés (observés comme des objets); nous retrouvons aussi l'influence de Montaigne et son instabilité intérieure permanente.

Or, nous le verrons au fur et à mesure de ces pages, l'apprentissage du travail intérieur, pendant les cours de Tai Chi (respiration, ancrage, etc.) (re) donne une capacité à agir sur soi, en lien avec les autres, au quotidien. Cette expérience nous apprend un autre rapport à l'intériorité.

De plus notre culture influence notre imaginaire collectif. G. Durand, dès 1984, mettait en lumière dans les Structures anthropologiques de l'imaginaire, deux régimes de réaction par

⁴ Le Chi, Ji ou Qi, est une réalité dont nous avons perdu la perception en Occident. Selon la tradition chinoise il est souffle de vie qui baigne toute chose, à la fois force vitale, originelle et dynamique.

⁵ Taylor, C. (1989 [trad.1998]. Les sources du moi, la formation de l'identité moderne. Paris : Ed. du Seuil.

rapport au temps. Un régime diurne et l'autre nocturne. Le premier influence un imaginaire de défiance par rapport au temps (peur des éléments naturels, de la nuit, etc.) et en réaction une recherche de domination du temps (quête d'ascension, de lumière, etc.). Ce premier régime influence une volonté de distinction, d'analyse, de symétrie que nous retrouvons dans les sciences par exemple. Il est la coloration dominante de notre culture occidentale. Le second, tourné vers le devenir, inverse les attitudes devant le temps et recherche plutôt les constances (saisons, cycles, le yin et le yang de la philosophie chinoise, etc.). Il s'exprime par des notions de persévérance, de liens, de complémentarité (sujet/objet), d'alternance des cycles (yin-yang, saison, etc.). Il est la coloration dominante de la culture chinoise.

Sans en avoir l'air, chaque culture est plus ou moins influencée par ces différents pans de l'imaginaire. Notre imaginaire collectif interagit avec notre imaginaire personnel. Il n'y a pas une culture meilleure que l'autre, mais s'ouvrir à d'autres cultures et ainsi d'autres imaginaires interagit à son tour avec notre imaginaire personnel. Les mouvements de Tai Chi portent, silencieusement, l'imaginaire de la culture chinoise. Silencieusement le Tai Chi enrichit notre état d'esprit.

La formation expérientielle et l'autoformation existentielle

Le courant de la formation expérientielle est né dans les années 60. Il étudie, depuis, les processus de formation dans la vie professionnelle comme personnelle. Il a permis l'émergence de la validation des acquis, que nous connaissons aujourd'hui. Les travaux de ce courant disciplinaire sont un des points d'ancrage de mes recherches.

Dans ce champ, l'autoformation est observée comme un processus permanent de mise en sens de son existence : nous avons tous à l'esprit que nous apprenons en formation, mais nous apprenons aussi au travail, et dans la vie personnelle (loisirs, bénévolat, etc.). L'autoformation est vue comme une voie pour réfléchir sa vie et lui donner du sens. Elle est un processus où la personne se forme par des mouvements de rétroaction, par rapport à soi, à son milieu et aux autres (quel sens a ce que j'apprends, pour moi, par rapport aux autres, par rapport à mon milieu?). Elle se nourrit d'un double mouvement, vers soi et vers les autres. Elle s'appuie sur l'expérience vécue. Elle se met en forme par la réflexivité et le groupe, donc après coup sur l'expérience, et fait émerger les bons gestes aux bons moments, les intelligences pratiques en action. Elle alterne ainsi des temps solitaires et des temps collectifs. La réflexivité permet de rendre les savoirs pratiques passés inaperçus, plus facilement mobilisables.

Comme toute discipline des sciences humaines, les travaux sur l'autoformation prennent appui sur un discours scientifique (Bachelard). Un discours est scientifique s'il est conquis (il a une existence), s'il est construit (par des concepts) et constaté (par des données et des faits). Il est aussi discutable (Popper). Ce courant de l'autoformation s'est donc appuyé sur les travaux de nombreux chercheurs (G. Pineau, R. Barbier, A. Lhotellier, N. Denoyel, P. Galvani, etc.). Les premières publications datent des années 80.

Un des premiers outils, l'histoire de vie, a permis de comprendre comment l'adulte se forme. Il a permis de découvrir les différents champs en dialogue dans la formation, tels que l'auto-formation (soi), la co-formation (les autres) et l'éco-formation (le monde).

Les étudiants dans ce champ disciplinaire (Paris 8, Tours, etc.) s'appuient sur leurs propres expériences pour mener leur recherche-action. Pendant ces années universitaires, ils prennent

ainsi le temps de réfléchir leurs pratiques professionnelles et/ou personnelles, et donc de prendre conscience de leurs propres expériences à travers leur recherche-action. Le Master II IFAC ajoute à ce processus l'apprentissage des démarches réflexives pour favoriser ces processus.

3. ACCOMPAGNER LES TRANSFORMATIONS SILENCIEUSES DU TAI CHI AVEC DES PRATIQUES RÉFLEXIVES DE FORMATION?

A l'issue « *D'une pratique de loisir à une formation expérientielle, Les transformations silencieuses du Tai Ji Quan* », je souhaitais prolonger ma réflexion sur l'accompagnement pour favoriser ces « *transformations silencieuses* », dans le respect et au rythme de chacun. Aux prémices de la recherche, je pensais que la mise en place d'ateliers réflexifs à la fin d'une année de cours de Tai Chi pouvait agir sur la motivation, l'entrée dans l'état d'esprit. L'expérience et l'analyse des ateliers a dévoilé bien d'autres processus que nous allons maintenant partager au fil de ces pages.

Nous l'avons vu, l'autoformation se fait toujours en interdépendance, par le jeu du groupe. Réfléchir ses expériences en groupe permet le dialogue⁶. Un dialogue qui passe entre, qui ouvre les horizons de chacun, qui met en relief d'autres visions du monde. « *Tout comme l'expérience ne s'enseigne pas, mais peut s'accompagner, on peut parler d'accompagnement à la réflexivité, à la délibération.* » (Denoyel, 2014, p 163).

Je me suis donc inspirée des travaux de P. Galvani⁷ et l'animation d'ateliers pour « *laisser se réfléchir les moments intenses* » des pratiquants de Tai Chi, avec l'idée de faire émerger des moments « *formateurs* » que chacun puisse mettre en sens dans le groupe. Car « *Le savoir incorporé dans un geste pertinent, une fois conscientisé et compris, devient une ressource plus facilement mobilisable et partageable.* » (Galvani, 2014, p 6). Cette ressource devient plus facilement mobilisable dans le quotidien.

Je rapproche cette ressource plus facilement mobilisable une fois conscientisée des travaux de M. Csikszentmihalyi⁸, sur l'expérience optimale et une possible formation du corps et de l'esprit. Il participe à une lecture du lien entre le corps et l'esprit. Il définit l'expérience optimale comme une attitude qui permet de trouver la joie à partir de ce qui arrive quotidiennement, en étant conscient de notre expérience intérieure, ou en d'autres mots, de notre façon de percevoir les conditions extérieures. À partir de ses expériences vécues, chacun peut développer des aptitudes à transformer des menaces éventuelles en défis stimulants qui favorisent une harmonie intérieure. Il participe à la compréhension de ces « *transformations silencieuses* » qui petit à petit se transfèrent dans le quotidien. Car selon M. Csikszentmihalyi, « *tout ce que le corps peut faire est potentiellement agréable* » et « *la joie de dépasser ses limites corporelles est accessible à tous* » (Csikszentmihalyi, trad. 2004, p 152). Les sensations du corps peuvent se développer et l'apprendre favorise l'harmonie dans la conscience. Il semble

⁶ De dia : entre et logos : discours

⁷ P. Galvani est professeur à l'université de Rimouski au Québec. Il est l'auteur de nombreux livres sur des démarches réflexives de formation qui participent au sens que chacun donne à sa vie.

⁸ Mihaly Csikszentmihalyi, d'origine hongroise, est une des figures de proue du courant de la psychologie positive. Il a longtemps enseigné à l'université de Chicago avant d'être professeur au Claremont College en Californie. Il est l'auteur de *Vivre La psychologie du bonheur*, trad. 2004 et *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*, trad. 2005, éd. Robert Laffont.

rejoindre le développement de cette capacité à agir sur soi, en lien avec les autres, au quotidien, révélée par les participants des ateliers.

Revenons maintenant à la mise en place des ateliers. Comme toutes démarches réflexives de formation, ils s'animent à partir d'un cadre de communication en début d'atelier favorisant les échanges, l'animation de l'atelier en tant que tel, et enfin un temps de conclusion, favorisant les prises de conscience des apprentissages pendant l'atelier et donc de tirer les leçons des réflexions menées. Dans notre cas, l'animation des ateliers s'articule autour de trois moments : le premier concerne l'arrivée en début d'année, le deuxième est lié à un moment interpellant pendant un cours, le troisième à un moment dans le quotidien en lien avec la pratique.

Au moment des ateliers les onze participants ont entre une et quatre années de pratique, les ateliers ayant eu lieu en fin d'année. Comme pour toute recherche-action les ateliers ont été transcrits et analysés; les paroles extraites des échanges reprises au mot près.

Deux temps d'analyse se sont finalement croisés. Un premier temps s'est orienté sur le temps de conclusion des ateliers et les « *moments*⁹ » pendant lesdits ateliers. Un second temps s'est orienté sur les « *moments* » des cours et du quotidien exprimés pendant les ateliers. Pour plus de compréhension, je commence néanmoins par ces derniers.

Les moments des cours et du quotidien : émergence du travail intérieur et d'une capacité à agir sur soi

*« Le mot méditer ne signifie pas seulement examiner, observer, réfléchir, interroger, sous peser, il a aussi en sanskrit un sens plus profond, celui de devenir. »
Krishnamurti*

Pendant l'année, les élèves ont fait l'expérience du Tai Chi. À travers les « *moments* » choisis qu'ils ont partagés pendant les ateliers, ils ont mis en mots leurs expériences vécues pendant les cours et dans le quotidien.

Les moments pendant les cours choisis par les participants

Pendant les cours, les élèves ont fait l'expérience du Tai Chi, du travail intérieur et des mouvements lents. À travers les moments choisis, chacun a mis en mots le vécu de ses expériences pendant l'année dans les cours.

Les uns et les autres relatent l'expérience des mouvements de Tai Chi : expérience de leur lenteur et ainsi d'un autre rythme possible que celui du quotidien. Expérience de se faire porter par le groupe, par le lieu, et ainsi d'un autre rapport aux autres et à l'environnement.

« j'ai bien aimé également me faire porter par le groupe sans faire d'effort et sans réfléchir » N4 (75-76)

Les uns et les autres expriment l'expérience du travail intérieur (découverte et difficultés) : agir sur sa respiration, sa posture, son enracinement, la circulation du Chi.

⁹ Pour rappel le mot moment exprimé dans ces pages fait référence à des moments importants, qui ont étonné, qui ont permis de comprendre, qui ont interpellé les participants des ateliers.

« cette sensation-là, c'est quelque chose quand on commence à la sentir, tu te dis c'est fou, c'est dingue, c'est rigolo quoi, ça je le sens bien » Se22 (342-343).

Effectivement, le travail intérieur « s'expérience¹⁰ », je le présenterai plus précisément à la fin de ce chapitre. Il quitte peu à peu cette vision floue qui pour certains prête à sourire. Il devient une façon d'être et d'agir dans son quotidien. Il demande du lâcher-prise par rapport à ce que notre société véhicule et aussi beaucoup de persévérance, notre culture occidentale nous habitue peu à ces attitudes. Cette capacité se développe au fil de la pratique. Elle devient une réelle compétence qui s'enrichit continuellement au fil des années.

Les moments de transfert dans le quotidien ou « la coloration du quotidien » choisis par les participants

Les élèves ont pendant l'année fait l'expérience de « coloration de leur quotidien ». Les moments choisis relatent le vécu des moments qui les ont interpellés dans leur quotidien pendant l'année. Les transferts dans le quotidien sont, comme les moments du cours, nombreux et enrichissants. Ils donnent le plus souvent à voir une capacité à agir sur sa détente, sa respiration, son ancrage ou sa posture qui s'installe dans le quotidien. Les uns et les autres relatent le développement d'un calme intérieur, d'une présence au moment, d'une sensation d'autonomie à travers les multiples outils (respiration, posture, etc.) utilisables au quotidien. Ils expriment également l'évolution de leurs relations aux autres (humain, animaux) et à l'environnement.

« la première chose qui m'a vraiment été utile c'est la respiration, sans doute parce que j'avais vraiment beaucoup de stress qui était bloqué là » E5 (381)

Les moments des cours et du quotidien : une capacité à agir sur soi en relation avec les autres

Nous venons de le voir les moments intenses pendant les cours (être présent, le Chi, l'ancrage, la respiration, le lâcher-prise et les mouvements) ou les moments intenses du quotidien (calme intérieur, posture, sensation d'autonomie, présence au moment, prise de recul, persévérance et relation aux autres) mettent en lumière de nombreux apprentissages. Ils ajoutent une notion de formation à ce que j'avais nommé « transformations silencieuses » et « marqueurs ». Chacun fait l'expérience de...

Chacun **fait** à sa façon **l'expérience de**. Ils donnent le plus souvent à voir l'apprentissage d'une capacité d'agir sur sa détente, sa respiration, son ancrage ou sa posture pendant les cours, qui résonne dans le quotidien. Une « capacité à agir sur soi dans son quotidien ». Ils sont le reflet d'un véritable processus de formation (dans notre culture nous sommes peu habitués à le faire). Ils mettent en relief l'enrichissement de notre état d'esprit par rapport au temps, à une pensée scientifique (discrimination, séparation), aux liens avec soi et ce qui est autre. Ils mettent en relief une capacité à transférer des outils « expérimentés » en cours, dans le quotidien, et de fil en aiguille une capacité à agir sur son quotidien. Ils montrent les ressorts de processus de formation :

- Dans un premier temps, faire l'expérience du travail intérieur et des mouvements de Tai Chi pendant les cours, faire l'expérience que l'on peut agir sur soi.

¹⁰ Ce verbe est proposé par M. Girel [Girel, 2014, p23-24], maître de conférences au département de philosophie de l'École Normale Supérieure. Selon M. Girel ce verbe évite de réduire ensemble l'expérience de la chose et l'explication de l'expérience de la chose. Il permet de s'ouvrir au vécu de l'expérience et pas seulement à la connaissance de l'expérience.

- Dans un deuxième temps, faire l'expérience des transferts dans le quotidien.

Nous avons découvert, ensemble, cette capacité à agir sur soi à travers les moments choisis par les participants. Nous pouvons continuer notre cheminement à travers les moments des ateliers, issus de la conclusion des ateliers. Nous verrons à la suite la complémentarité des deux processus de formation.

Avant cela, l'émergence de cette capacité à agir sur soi au quotidien, et du travail intérieur qui lui est lié, est aussi le fruit d'un cheminement. Il s'est trouvé nourri, peu avant les ateliers, par l'expérience du travail intérieur à la suite d'une blessure qui m'empêchait de pratiquer les mouvements.

Résonnances chez la praticienne-chercheuse pendant les analyses

L'analyse des moments choisis par les participants a participé à mon cheminement réflexif. Elle est venue faire écho après coup, à deux échanges : l'un avec une professeure, relatif à une difficulté de transférer au quotidien une pratique qui influence la journée; l'autre, avec une élève, relatif au transfert dans le quotidien d'attitudes qui initialement ne font pas partie de notre culture. Le premier avait probablement participé au souhait de prolonger les recherches par rapport à la transmission du Tai Chi et l'accompagnement des pratiquants. Le second est venu faire écho à l'émergence de « *la coloration du quotidien* » et au questionnement sur la place de la culture et de l'imaginaire dans notre état d'esprit, brièvement explicité au début de l'article.

Elle est aussi venue faire écho à une blessure au genou qui m'a permis de prendre conscience de l'influence du travail intérieur. La prise de conscience de cette influence aurait probablement été moins importante sans le travail d'analyse des ateliers et la réflexivité suscitée par un « *journal commenté* » au moment de la blessure (René Barbier)¹¹.

Je m'intéresse maintenant à ce que cette réflexivité après coup met en mouvement dans le quotidien. Comment cette réflexivité donne-t-elle du sens à notre existence? Comment favorise-t-elle les liens entre nos expériences? Comment la réflexivité peut-elle ancrer les apprentissages d'une pratique corporelle, du travail intérieur? Comment les liens entre la réflexivité et une pratique corporelle peuvent-ils nourrir un accompagnement qui favorise la mise en sens de chacun?

Les échanges pendant les ateliers et l'expérience du journal commenté ont peu à peu orienté le zoom sur le travail intérieur. Plus qu'un état d'esprit, l'apprentissage du travail intérieur réveille et développe en chacun des capacités ignorées, mais néanmoins présentes. Chacun s'y glisse, ou non, à son rythme. L'apprentissage de ce travail intérieur met en œuvre un véritable processus de formation, il met en œuvre une **capacité à agir sur soi dans son quotidien**.

Le travail intérieur, de quoi parlons-nous?

Je parle depuis le début de ce chapitre de respiration, de Chi, d'ancrage, de relaxation, etc. Le travail intérieur rassemble toutes ces orientations. Chacun, au fil des années, peut ajouter ce

¹¹ Le journal commenté est un outil réflexif, abordé dans le cadre du master, issu des travaux de R. Barbier. R. Barbier est Professeur émérite à l'université de Paris 8 et conseiller scientifique du CIRPP [Centre d'Innovation et de Recherche en Pédagogie de Paris].

travail à l'intérieur des mouvements de Tai Chi. Les mouvements sont visibles de l'extérieur, le travail intérieur, lui est invisible de l'extérieur, quoique les effets du travail intérieur influencent les mouvements. Il devient donc visible pour quelqu'un d'entraîné.

Donc, le cours de Tai Chi (issu de Vlady Stévanovitch) se déroule en deux parties, une au sol et l'autre debout avec les mouvements de Tai Chi. L'apprentissage du travail intérieur se fait au sol, assis ou allongé. Comme pour l'autre partie du cours avec les mouvements il est guidé par l'enseignant. Pour un spectateur, les pratiquants peuvent paraître immobiles. En fait chacun se concentre pour agir à l'intérieur de son corps, à partir des paroles de l'enseignant. En fonction des cours, le travail porte sur la respiration, la prise et le maintien du Tantien (notre centre de gravité et notre centre énergétique), la circulation du Chi etc. Il associe une intention/attention, un travail musculaire doux, mais précis et une activité énergétique. Au départ l'imagination est parfois le principal moteur, elle guide, en fait, l'attention sur une zone du corps. Au fur et à mesure chacun apprend à ajouter à cette attention, une action musculaire et énergétique de plus en plus précise. La concentration liée à cette orientation fait lâcher le mental de son orientation vers l'extérieur, elle fait aussi travailler chacun dans une zone précise de son corps. Ce mode d'action est souvent une découverte parce qu'il ne fait pas partie de notre culture. Il est issu du bagage expérientiel de Vlady Stévanovitch et des personnes qui ont bien voulu le suivre à la création de l'école. Ils ont développé une pédagogie adaptée à notre monde occidental, qui favorise l'expérience de chacun.

Comme je l'ai observé dans *Les transformations silencieuses du Tai Ji Quan*, s'ouvrir à tous ces outils fait partie d'un processus de formation : les découvrir et les expérimenter, parfois avec une dose de persévérance, et petit à petit en colorer notre quotidien. C'est globalement ce que j'avais nommé « *état d'esprit* ».

Le travail réflexif instauré depuis quatre ans et la recherche précédente permettent de dire que c'est en soi une réelle formation (découvrir le Chi, apprendre à le manipuler, etc.) qui progressivement influence notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde. Le travail intérieur, associé aux mouvements de Tai Chi, donne un point d'appui, un support dans la vie de tous les jours. (Chacun peut utiliser la respiration, l'ancrage, etc. selon ses besoins dans sa vie quotidienne). C'est du moins le regard qui je choisis de mettre en lumière, par le champ de l'autoformation existentielle où les temps réflexifs permettent de prendre conscience des expériences vécues, complexifient (dans le sens tisser ensemble) les différentes transformations.

Nous regardons aujourd'hui les bienfaits du Tai Chi à travers le regard de la santé. Portée par les recherches, je pense que les effets sur la santé sont un des effets du processus de formation (apprentissage-expérimentation-transformation). A la façon d'E. Morin je préfère l'idée de tisser ensemble les effets.

Pour une personne extérieure, le travail intérieur peut paraître immatériel, impalpable. Discourir à son sujet apprend au mieux que c'est possible, quand il ne provoque pas un petit sourire ironique. En fait, le travail intérieur « *s'expérientie* » et se vit. Il demande intention, activité physique et énergétique et aussi persévérance. Les effets ne sont pas toujours immédiats!

Le Tantien¹², à l'image d'un muscle, s'entretient et se fortifie. Lorsqu'une jambe se trouve immobilisée à la suite d'une blessure, les muscles fondent en moins de trois semaines. Il nous faut alors plusieurs mois pour les récupérer. Cette réalité aide à comprendre l'entretien nécessaire... Au quotidien nous entretenons nos muscles, au quotidien nous entretenons notre Tantien.

Chacun installe progressivement le travail intérieur dans les mouvements de Tai Chi. Les mouvements « agissent » sur le travail intérieur qui lui-même « agit » sur les mouvements. Les deux se nourrissent. Par exemple, l'ampleur de la respiration influence les mouvements comme ils influencent la respiration. Il n'y a pas un acteur plus indispensable que l'autre, les deux s'équilibrent. Nous retrouvons là la philosophie chinoise du Yin et du Yang. Avec les mouvements du Tai Chi, nous pouvons porter l'attention sur la respiration, sur l'ancrage ou encore la circulation du Chi. Chaque ingrédient ajoute un morceau au puzzle.

En nous glissant dans cet « *état d'esprit* » nous commençons par en **faire l'expérience** et nous apprenons progressivement à agir sur nous-mêmes. C'est un réel apprentissage, une réelle autoformation (mise en sens pour soi « *d'un état d'agir et de laisser-faire dans son corps* » transmis par d'autres, relation de soi à soi et des autres à soi). Il laisse entrevoir une formation possible tournée vers une présence au moment présent, un agir sur soi dans son quotidien qui influence à son tour une relation à soi, aux autres et à l'environnement.

« je sais que quand j'ai des moments de doutes ou des moments où, oh là là je vais pas y arriver, je me recentre hop Tantien, voilà qu'est-ce que je perçois, et ben voilà aujourd'hui je suis là et le reste on verra après, et ça permet d'être plus serein » B4 (233-235).

Cet état d'être, nous l'avons vu, est à priori éloigné de notre culture occidentale. Se glisser consciemment, se nourrir de ces deux cultures est une véritable richesse, voire une compétence personnelle de mon point de vue transférable dans le quotidien autant professionnel que personnel.

L'expérience du travail intérieur et de ses effets au quotidien, l'expérience du journal commenté et de sa réflexivité, l'expérience des ateliers et l'analyse des moments choisis, sont réellement venus enrichir ma pratique de Tai Chi et mon accompagnement.

Cette présentation terminée, nous pouvons maintenant, avec les moments intenses des ateliers exprimés par les participants, partager le transfert de la réflexivité dans la pratique du Tai Chi et ce qu'elle peut apporter.

Les moments pendant les ateliers : émergence d'une « boîte à outils » enrichie par le groupe

Nous venons d'observer comment chacun a mis en sens ses apprentissages pour en colorer son quotidien (détente, posture, présence au moment). Chacun a **fait l'expérience** du travail intérieur, des mouvements lents et ainsi **fait l'expérience** que l'on peut agir sur soi, en cours puis au quotidien. En conclusion des ateliers, j'ai proposé à chacun de réfléchir sur un moment pendant l'atelier qui l'avait interpellé.

Les mots des uns des autres reflètent des moments de mise en sens pour soi qui influencent l'émergence d'une « boîte à outils » enrichie pour agir sur soi.

¹² Le Tantien est à la fois notre centre de gravité et notre centre énergétique. Ce terme est repris du chinois.

« maintenant j'ai une plus grosse boîte à outils » A11 (288).

Ils expriment une façon d'être plus attentifs à leur quotidien, une vision globale de soi (lien physique-mental-énergétique), un changement de rythme, une appropriation des outils vers une capacité à agir sur soi.

« quand j'en ai besoin je le fais à la maison c'est vrai je me ressource finalement et ça fait vraiment du bien » Y4 (675-677).

« cette capacité de se mettre à l'écoute du corps » A19 (716) « c'est une voie une manière que, qui finalement libère beaucoup » A19 (715-716) « le mental ben voilà il se tient à carreau pendant ce temps-là » A19 (716-717).

Les mots des uns et des autres reflètent des moments de prise de conscience, nés des échanges dans le groupe. Ils expriment le fait de s'enrichir des vécus des autres (d'autres attentions au quotidien, d'autres vécus au quotidien).

Les effets de cette réflexivité

Les échanges verbaux stimulés par les ateliers sont venus compléter, confirmer des apprentissages du Tai Chi. Ils ont été source d'étonnement, de compréhension, de motivation, d'appropriation personnelle. Ils ont mis en lumière ces processus de mise en sens pour soi à travers les multiples interactions dans les groupes. Ils ont mis en lumière ces prises de conscience des apprentissages acquis à travers l'expérience vécue par les autres.

Tous ces moments intenses montrent des processus de formation complémentaires. La réflexivité installée dans les ateliers a pu ancrer des transformations qui étaient passées inaperçues, elle a pu mettre en mots des ressentis, elle a pu rassurer, elle a pu enrichir chacun des interprétations des autres, elle a pu ouvrir à d'autres possibilités d'agir sur soi au quotidien.

L'année qui a suivi les ateliers j'ai voulu vérifier concrètement le résultat des analyses. Le groupe ayant évolué j'ai proposé un mini atelier pour associer les nouveaux et les anciens élèves. Les uns les autres ont confirmé ces processus. Certains se sont glissés plus facilement dans les cours, d'autres ont confirmé leurs acquis et ainsi enrichi leur capacité à agir au quotidien. Ils ont profité de la richesse des différents vécus pour transférer des apprentissages du cours dans leur quotidien ou enrichir la mise en sens de leurs apprentissages. Ainsi ils ont pris conscience ou renforcé leur capacité à agir sur eux-mêmes au quotidien : leur détente, leur posture, et colorer leur façon d'être au moment présent, leurs relations aux autres.

A ce stade il est intéressant d'avoir à l'esprit que ces processus vont au rythme de chacun et peuvent se mettre en mouvement assez rapidement. Il n'est pas nécessaire d'être un pratiquant chevronné pour profiter de ces processus. Chacun, de là où il est, se met en mouvement.

Nous avons vu rapidement la complémentarité d'une démarche réflexive dans une pratique corporelle comme le Tai Chi. La parole est venue compléter une pratique majoritairement silencieuse, elle a posé des mots sur des ressentis et permis le partage de ses ressentis.

La réflexivité a aussi favorisé l'ancrage des apprentissages, parfois passés inaperçus. Elle est venue appuyer cette capacité à agir, pendant les cours et au quotidien. Elle a fait prendre conscience de cette compétence. Elle est venue ancrer un processus de formation, qui est le plus souvent « silencieux ». De mon point de vue, elle vient renforcer l'idée qu'il est possible de développer une capacité à agir, transférable dans la vie personnelle comme professionnelle.

Elle a fait évoluer les attitudes dans les cours comme dans le quotidien : appropriation plus aisée du travail intérieur, des mouvements, du ressenti du Chi, de leurs postures, etc. La prise de conscience des apprentissages les rend plus facilement mobilisables.

Le transfert en entreprise de cette « capacité à agir sur soi, en lien avec les autres » dévoilée par les pratiquants de Tai Chi

Nous venons de voir comment chacun se forme à travers l'apprentissage du travail intérieur et des mouvements de Tai Chi. Nous avons vu comment la réflexivité accompagne ces processus.

À travers les cours, ils font l'expérience d'agir sur eux-mêmes, de vivre à un rythme différent du quotidien, etc. Ils développent ainsi une capacité à agir sur eux-mêmes en lien avec les autres (qui associe le physique, l'énergétique et le mental), un rapport au temps qui influencent leur état d'esprit et ouvrent aux transitions/transformations. Dans le quotidien, les apprentissages se transfèrent progressivement et deviennent peu à peu des attitudes. L'entraînement permet de développer ces habiletés qui deviennent une réelle compétence liée à ces attitudes corporelles.

À travers les ateliers, le vécu collectif permet de prendre conscience des apprentissages passés inaperçus, de consolider des acquis et ainsi d'enrichir une « boîte à outils » personnelle. En ancrant des apprentissages, ils les ont rendus plus facilement utilisables dans le quotidien. « *Le savoir incorporé dans un geste pertinent, une fois conscientisé et compris devient une ressource plus facilement mobilisable et partageable.* » (Galvani, 2014, p 6)

Portée par ces recherches, je pense que la sensibilisation à ces attitudes d'agir sur soi peut être développée en dehors des pratiques corporelles. Nous l'avons vu, apprendre à agir sur soi relève d'un véritable processus de formation, d'autant que notre culture nous y prête peu. Cette façon d'agir enrichit notre état d'esprit, notre façon d'être. Elle nous forme à une présence au moment.

Cette capacité à agir peut être réveillée, par exemple, dans le cadre de formation en gestion du stress. Elle peut se développer plus modestement comme la prise de conscience d'une capacité à agir sur soi (agir sur soi par rapport au stress) à partir d'attitudes corporelles. Nous l'avons vu cette attitude corporelle peut se développer puis s'entretenir. Quelques outils peuvent favoriser une première étape, un peu comme une prise de conscience d'une façon d'être, transférable dans la vie personnelle comme professionnelle. Elle pourra bien sûr, pour ceux qui le souhaitent, être entretenue par des pratiques corporelles internes, Tai Chi, Yoga, etc.

Enrichie de ces travaux, je co-anime donc une formation en gestion du stress pour réveiller cette capacité à agir sur soi : prendre conscience des effets du stress, faire l'expérience d'attitudes corporelles et mentales, les mettre en sens pour soi, en lien avec les autres.

Notre fil conducteur est d'installer une habitude/attitude corporelle telle que la décrivait F. Ravaisson. Une habitude où le temps, l'espace, la répétition et le prolongement du mouvement en diminuent sa conscience, son effort et sa volonté tout en augmentant son habileté. La répétition transforme la réflexion en une intelligence nocturne. Nous retrouvons M. Csikszentmihalyi « *tout ce que le corps peut faire est potentiellement agréable* » et « *la joie de dépasser ses limites corporelles est accessible à tous* ». (Csikszentmihalyi, 1990 trad. 2004, p 132). Comme lui nous faisons et proposons l'expérience : les fonctions et les

sensations du corps peuvent se développer et l'apprendre favorise l'harmonie dans la conscience et dans le quotidien, qu'il soit professionnel ou personnel.

Les premières expériences de formation sont enrichissantes et prometteuses...

4. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Barbier, R. (2010). *De la profondeur en éducation, une écoute sensible*. Paris : L'Harmattan.
- Bardin, L. (2007). *Analyse de contenu*. Paris : Presse Universitaire de France, première édition « Quadrige ».
- Bezille, H. C. (2006). *Penser la relation expérience-formation*. Lyon : Chronique Sociale.
- Blanchet, A. T. (2007 — [4^e éd.]). *La psychologie des groupes*. Paris : Armand Colin.
- Cornu, L. (1998, mai). La confiance dans la relation pédagogique. *Télémaque* n° 13, pp. 111-122.
- Courtois, B. P. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- Csikszentmihalyi, M. (1990 [trad. 2004]). *Vivre la psychologie du bonheur*. Paris : Ed. Robert Lafont.
- Dan, Y. (2015 trad.). *Le bonheur selon Tchouang-Tseu*. Paris : Belfond.
- Denoyel, N. (2014, Mars). La délibération, tournant interlocutif de l'expérience. *Education Permanente. Formation expérientielle et intelligence en action*, pp. 155-166.
- Detienne, M. V. (1974). *Les ruses de l'intelligence. La mètis des Grecs*. Paris : Flammarion.
- Doublet, M. (2011). *Les fondamentaux de l'entretien*.
- Durand, G. (1992 [11^e éd.]). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris : Dunod.
- Eriksson, V. (2002). De la reconnaissance... au soin de soi, à travers le récit d'expériences. Dans C. d. Niewiadomski, *Souci et soin de Soi* (pp. 215-240). Paris : éditions L'Harmattan.
- Galvani, P. (2001, janv. fév. mars). Accompagner l'autoformation, une démarche et ses variantes : didactique, pratique et symbolique. *La nouvelle revue de l'AIS adaptation et intégration scolaire*.
- Galvani, P. (2001, Mars). Ecoformation et cultures amérindiennes : enjeux interculturels. *Éducation permanente*, pp. 85-95.
- Galvani, P. (2009). L'exploration des moments d'autoformation, une ingénierie plurielle des modes de réflexivité. Dans C. P. Guillaumin, *Pratiques réflexives en formation* (pp. 37-55). Paris : L'Harmattan.
- Galvani, P. (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris : L'Harmattan.
- Galvani, P. (2014). Autoformation existentielle et mondialisation des pratiques spirituelles. *Pratiques de formation/Analyses* n° 64-65 : *Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université Paris 8, pp. 215-236.
- Girel, M. (2014, mars). L'expérience comme verbe? *Éducation Permanente. Formation expérientielle et intelligence en action*, pp. 23-34.
- Guillaumin, C., Pesce, S., Denoyel, N. (dir.). (2009). *Pratiques réflexives en formation*. Paris : L'Harmattan.
- Jankélévitch, V. (1980). Le charme de l'Instant et de l'Occasion. Dans V. Jankélévitch, *Le Je-ne-sais-quoi et le Presque-rien, La manière et l'occasion* (p. 113). Paris : Éditions du Seuil.
- Jullien, F. (2009). *Les transformations silencieuses*. Paris : Grasset et Fasquelle.
- Payette, A. C. (1997). *Le groupe de co développement professionnel*. Québec : Presse Universitaire du Québec.

- Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- Pineau, G. (2009). Les réflexions sur les pratiques au cœur du tournant réflexif. Dans C. P. Guillaumin, *Pratiques réflexives en formation* (pp. 19-35). Paris : L'Harmattan.
- Pineau, G. B. (2005). *Habiter la terre*. Paris : L'Harmattan.
- Quivy, R. V. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris : Dunod.
- Ravaisson, F. (1838 [trad. 1997]). *De l'habitude*. Paris : Editions Payot et Rivages.
- Roustang, F. (2003). *Il suffit d'un geste*. Paris : Odile Jacob.
- Sibony, D. (1995). *Le corps et sa danse*. Paris : Le Seuil.
- Stévanovitch, V. (2007 [2^e éd.]). *La voie de l'énergie*. Escalquens : Dangles.
- Stévanovitch, V. (2008). *La Voie du Tai Ji Quan*. Escalquens : Dangles.
- Taylor, C. (1989 [trad. 1998]). *Les sources du moi, la formation de l'identité moderne*. Paris : Ed. du Seuil.
- Zanardi, A. (2009). *La dimension psychologique de la maladie*. Milan : éditions du Dauphin.