

Nos débuts en CF

Jean-Lucien JACQUEMET¹ Formateur (ARCAD - Ateliers Recherche Corps Art Développement à Lyon)
Email : arcadjj@wanadoo.fr et **Emmanuelle VINCENT** (violoncelliste, recherche en " art développement ")

Voilà six mois que nous avons fait le stage CF1 à EPICEA, au cours duquel nous avons apprécié la rigueur et l'expérience de Anne-Marguerite Vexiau. Dès ce moment, nous avons pris conscience de la difficulté de transmettre la CF. Cette méthode est tellement contestable si on lui reste extérieur, si l'on ne prend pas la peine d'écouter les témoignages ou de considérer l'ensemble des travaux réalisés à son sujet.

Pour les esprits superficiels et pas assez pertinents pour sortir avec courage des sentiers balisés, la C.F est facile à démonter. Emmanuelle et moi avons commencé très vite à notre retour de stage à expérimenter la technique du pointage sur des papiers. Rapidement, des résultats étonnants nous ont encouragés tout en passant par des moments de grand doute. Et pourtant, chaque fois, un indice nous empêchait de tout arrêter. Nous essayions des techniques différentes, des façons de faire diverses : le facilité se concentrait sur un point extérieur, sur sa main, celle du facilitant, ou bien laissait son esprit libre...

Cela a été une école intéressante à propos du contact manuel : attitude trop volontaire, trop passive, etc. Moments de scepticisme, bouffées d'enthousiasme pour chaque réussite... Lorsque nous avons eu plus de succès, (80 % de réponses justes environ) dans la désignation d'animaux, de chiffres ou de couleurs, nous avons décidé de tenter la frappe sur clavier. Ce fut très dur de constater au début que rien de cohérent ne s'écrivait ! Mais le découragement n'a pas réussi à saper notre persévérance.

Quelques temps plus tard, des bribes de mots et de phrases commencèrent à courir dans le fatras des lettres écrites sans cohérence. Mais, qui écrivait ? C'était là, bien sûr, la question lancinante. En tant que facilité nous n'étions vraiment pas sûr d'être l'auteur de ce que nous écrivions. En tant que facilitant, nous étions dans la crainte d'influencer l'autre. Mais la preuve irréfutable que cela ne marchait pas ne venait pas non plus. Un doute stimulant nous guidait, nous relançait vers de nouveaux protocoles, de nouveaux essais.

Les conseils, les avertissements reçus lors du stage nous ont permis de traverser à peu près sereinement ces épreuves. De plus, nous étions tenus en haleine par ce qui se passait entre nous. Nos observations sur nous-mêmes pendant les moments de CF confirmaient de nombreuses caractéristiques de notre comportement plus général. Dans l'ordre de la confiance en l'autre, des attitudes passives ou volontaires, du lâcher-prise, de l'intention trop cérébrale, ou absente. Nous avons beaucoup appris, sur les nuances de notre comportement et cela déjà, était un résultat.

Peu à peu nous avons eu quelques bonnes surprises. Soudain, des mots plus organisés apparurent. Nous étions en février, un mois après le stage. Lorsque ces mots survenaient, nous notions nos états de conscience. Nous avons constaté par exemple, qu'à ce moment-là nous avions l'impression curieuse d'un équilibre entre nous. Comme si nous étions alors incapables de dire qui écrivait, et que nous étions dans une sorte d'espace commun de conscience. L'impression d'être ensemble dans le geste d'écriture. Ce fut un repère pendant un certain temps. Les mots devinrent des phrases. Des joies incroyables accompagnaient ces émergences, souvent assez drôles dans leur contenu. Puis, nous avons fait une pause pendant quelques semaines, impressionnés, craintifs.

Nous avons repris avec une assurance renouvelée. Cette impression d'espace commun de conscience n'était plus tout à fait présente aussi clairement et pourtant, des mots et des phrases sortaient à nouveau.

Nous écrivions déjà des petits textes, mais dont nous avons du mal à en déceler l'origine.

Nous avons eu, ensuite, des impressions nouvelles: en tant que facilitant, nous entendions les mots avant de les voir s'écrire. Alors, le doute est revenu. N'étions-nous pas dans un excès d'influence du facilitant ? Le contenu nous a rapidement détrompé. Environ cinq mois après le stage, de beaux cadeaux de CF nous étaient offerts. Des "validations"² explicites ! Le sens et l'origine de certains mots, de certaines expressions, inconnus du facilitant, attestaient qu'ils provenaient bien du facilité.

¹ Auteur de " Aurélien ou le fort intérieur ", livre de fiction sur la CF, Ed. " Le souffle d'or ", collection " Passages "

² Informations non connues du facilitant (note de la rédaction).

Vivement encouragés, et sans nous laisser impressionner par l'épreuve de confiance en la méthode, nous poursuivons maintenant nos expériences en nous appuyant sur l'objectivité des faits. Enfin, chacun à notre tour, nous avons écrit des phrases en correspondance totale avec notre travail de développement personnel actuel (retour sur notre petite enfance, sur notre généalogie...), nous informant chacun d'un point important de notre histoire. Ce fut assez bouleversant. L'émotion était grande, tant pendant la frappe, d'ailleurs, qu'ensuite. Les détails précisés ne pouvaient être connus du facilitant. Nous avons eu l'impression d'"entendre ou de ressentir" non seulement les mots, mais le contexte de ces mots, de manière assez floue toutefois. Ces moments relevaient, au début, de l'exceptionnel. Aujourd'hui, l'écriture cohérente est plus fréquente, même si surgissent encore des fragments de texte aléatoires et dépourvus de sens, correspondants d'ailleurs à une moins bonne concentration de l'un ou de l'autre, chose que nous réussissons de mieux en mieux à percevoir..

A ce jour, nous nous trouvons confrontés, comme beaucoup apparemment, au processus qui consiste, pour le facilitant, à "pré-entendre" les mots qui vont s'écrire : Dans quelle mesure pouvons-nous être sûrs qu'ils proviennent bien du facilité et qu'ils ne sont pas une projection du facilitant ? En fait, pour nous, le sentiment très net d'une différence qualitative importante entre les deux situations, nous permet d'avancer avec confiance, malgré un doute légitime, vers une acceptation de cette "préaudition" comme réalité possible, partie intégrante de la CF. Nos expériences relèvent apparemment de la psychophanie. Nous prenons en compte avec sérieux les processus psychologiques connus à ce jour. Indubitablement, il y a des constantes dans les processus observés en CF et sans doute des variations en fonction des individualités.

En résumé, nous avons pu vérifier un certain nombre d'expériences présentées par Anne-Marguerite Vexiau dans ses conférences et ses stages ! Les résultats incitent à la poursuite de cette recherche pionnière.

Comme toujours à ce stade, il est dommage d'assister aux dissensions autour de la méthode. Il est normal au début d'une découverte, et surtout dans ce domaine des sciences humaines, de rencontrer des difficultés d'harmonisation des observations. Les divergences sont inévitables, mais si chacun avance avec rigueur, et si le dialogue subsiste, les différences apparentes entre certaines expériences peuvent s'avérer d'une riche complémentarité. Les erreurs ne sont pas une catastrophe mais des pas vers la clarification. Le tout est de garder l'esprit du chercheur expérimental honnête, et de ne pas s'accrocher fébrilement à ce que l'on croit avoir tenu comme vérité.

Il nous paraît important aussi que la méthode s'inscrive dans une éthique rigoureuse de la relation entre facilitant et facilité. Cette éthique relève de celle développée en psychothérapie, avec des critères spécifiques à la CF qu'il faudrait mettre en évidence

Jean-Lucien JACQUEMET et Emmanuelle VINCENT