

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
RÉSUMÉ.....	iv
TABLE DES MATIÈRES	v
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I	
PROBLÉMATIQUE	5
1.1 De la censure au droit de se dire	5
1.1.1 Sortir de la parole dévastée	7
1.1.2 Se former, ou devenir disciple de sa vie	12
1.1.3 Apprendre pour grandir ensemble.....	14
1.1.4 Le corps au service d'une perception renouvelée de soi et du monde	18
1.2 Sortir du non-dit : une question collective ou libérer une communauté de muselés... 21	
1.2.1 Le secret : un facteur d'éloignement de soi et des autres.....	24
1.2.2 La blessure identitaire	25
1.2.3 De la relation aux autres.....	29
1.3 Se libérer de ce qui fige l'être : vers quel accompagnement?.....	31
1.3.1 Quelques expériences d'intervention au Québec et en France.....	32
1.3.2 Renaître à la communauté des parlants.....	35
1.4 Originalité de cette recherche.....	38
1.5 Problème de recherche	42
1.6 La question de recherche.....	43
1.7 Les objectifs de recherche.....	43
CHAPITRE II	
LE CADRE DE RÉFÉRENCE	45
2.1 Du secret et du non-dit comme facteur d'éloignement de soi.....	45
2.1.1 Du secret et du non-dit	46
2.1.2 De l'éloignement de soi : un processus de désensorialisation	48
2.1.3 Accompagner le changement du rapport au corps humain et à son statut ...	50

2.2	La somato-psychopédagogie : une approche d'accompagnement à médiation du corps sensible	54
2.2.1	Les outils de la somato-psychopédagogie	56
2.2.2	La somato-psychopédagogie : une expérience extra-quotidienne	70
2.2.3	La somato-psychopédagogie : Une porte ouverte sur l'immédiateté	71
2.2.4	La somato-psychopédagogie : une pratique d'accompagnement	73
2.2.5	La somato-psychopédagogie : Une pratique trans-formative et soignante ..	76

CHAPITRE III

	POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES	81
3.1	Le paradigme interprétatif et compréhensif : À la recherche de sens	82
3.1.1	Une démarche de recherche de type qualitative	86
3.2	Pour une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique	87
3.2.1	Une pratique d'histoire de vie en formation, en intervention et en recherche	91
3.2.2	Terrain de recherche	95
3.2.3	Outils de recueils de données : Les journaux de recherches	98
3.3	Méthode d'analyse qualitative	105
3.3.1	L'analyse qualitative en mode d'écriture	107

CHAPITRE IV

	FRAGMENTS D'UNE HISTOIRE DE VIE	111
4.1	La genèse de cette histoire : le miroir d'une vie à venir	113
4.1.1	Entre résonance et reliance : une naissance à la musique	114
4.1.2	Le chant : une porte qui grince entre moi et le sacré	115
4.2	Une adolescence à la saveur de la chute des anges : une douleur silencieuse	121
4.2.1	Prendre parole pour assumer sa vie et retrouver sa dignité	123
4.2.2	Jouer au football pour mon père et contre moi	125
4.2.3	Le Gong	126
4.2.4	La bulle du musicien solitaire et aveugle	127
4.2.5	Interlude : une plage de notes et des vagues orchestrales	128
4.2.6	Chanter pour communier	130
4.3	L'amitié pour accompagner l'inavouable	132
4.3.1	Première fuite, premier envol en compagnie d'un ami	134
4.3.2	Le grand vent, une rumeur impossible : Ta vie sait où elle va !	136

CHAPITRE V

RÉCIT DE TRANS-FORMATION.....	140
5.1 Comme à soi, naître à sa parole	141
5.2 Comme à soi, naître à son corps.....	146
5.2.1 La rencontre de l'autre soi.....	149
5.2.2 Une parole issue du corps et pleine de corps	153
5.2.3 À la reconquête de soi	154
5.3 À la source de ma persévérance : l'œuvre de ces musiciens.....	159
5.3.1 Ils étaient six pour m'inspirer	162
5.3.2 Mon corps et ma guitare à accorder avec le monde	164
5.3.3 Un corps porteur d'impulsion de création.....	165
5.4 De la solitude à la présence créatrice	167
5.5 Je suis bien plus que mon histoire.....	169
5.6 Re-prendre la parole perdue au risque de tout gagner.....	172

CHAPITRE VI

RÉCIT DE PRATIQUE : UN PARCOURS DE CO-ACCOMPAGNEMENT.....	175
6.1 Préambule.....	175
6.1.1 Au service de la rencontre : une demande	182
6.2 Partie I : Un projet de rééducation perceptive.....	185
6.2.1 Première rencontre : Un premier pas pour baliser un chemin.....	185
6.2.2 Deuxième rencontre : Tisser la confiance	196
6.2.3 Troisième rencontre : Apprendre à construire la présence à soi	207
6.2.4 Quatrième rencontre : Une quête de cohérence physiologique et psychique.....	215
6.3 Partie II : Un projet de re-création de soi.....	227
6.3.1 Cinquième rencontre : L'accompagnement de la résistance.....	227
6.3.2 Sixième rencontre : De la pensée incarnée à la parole authentique	236
6.3.3 Septième rencontre : Apprendre à attendre et à se recevoir <i>autre</i>	246
6.3.4 Huitième rencontre : Apprendre à nommer une expérience sensorielle	251
6.3.5 Neuvième rencontre : Toucher et être touché : transformer notre rapport à ce qui nous blesse	260
6.3.6 Dixième rencontre : Se recevoir et transformer son rapport au monde	269
6.3.7 Onzième rencontre : Apprendre à sortir de ses habitudes de pensées.....	272
6.3.8 Mettre un terme à un projet d'accompagnement.....	280
6.4 Quelques postulats de base pour accompagner un itinéraire de Trans-Formation....	283
6.4.1 Un projet d'apprentissage à médiation du corps en mouvement	286

6.4.2	Un projet de renouvellement de soi et de sa pratique à médiation du corps sensible	288
6.4.3	Aménager un projet d'accompagnement à médiation du corps en mouvement.....	290
6.5	Considérations éthiques d'une telle démarche de recherche-formation	290
CONCLUSION.....		296
BIBLIOGRAPHIE		300

À David,
pour ta venue au monde
qui a fait de moi un oncle
et m'a donné le courage de parler.

INTRODUCTION

Le sujet de cette recherche

Nous savons beaucoup de choses, mais ce que nous savons ne nous fait pas changer. Ceci serait un rapport avec la connaissance qui n'est pas une expérience dans la mesure où il n'aboutit pas à la formation ou la trans-formation de ce que nous sommes.

Jorge Larrosa

S'inscrire dans une démarche de recherche de maîtrise, c'est s'engager dans un projet de formation, parfois d'intervention, mais surtout de production de sens et de connaissance. Dans le cadre de la présente recherche-formation, le chercheur ainsi que sa pratique d'accompagnement sont au cœur du sujet à l'étude. La question de recherche qui a guidé cette démarche est issue de mon histoire personnelle, de formation et d'accompagnement. L'expérience existentielle, pratique et intellectuelle du chercheur sera ainsi au cœur de cette investigation, dans le but de produire non seulement du sens et de la connaissance, mais aussi la transformation des personnes et des pratiques.

Au tout début de cette maîtrise, questionné par mon expérience de vie et de formation, je me posais un certain nombre de questions qui devaient finir par m'offrir une

orientation de départ pour camper les suites de ma recherche et de mon devenir personnel et professionnel.

À l'origine de ma question de recherche

Ma formation d'accompagnateur de changement, comme il sera démontré plus loin, s'est déroulée sur un fond de questionnement inspiré de mon expérience de vie et de la culture d'intervenant psychosocial dans laquelle je baignais depuis le début de ma formation universitaire. Je portais donc des questions qui tournaient autour des problématiques d'intervention concernant les effets des secrets de familles, des non-dits, des abus sexuels ou autres violences humiliantes sur la possibilité de déploiement des individus, de leurs familles et de leurs collectivités. J'avais à cœur de comprendre ce qui se joue au cœur de ces expériences et de trouver une manière adéquate d'accompagner des personnes qui restent prisonnières des conséquences de ces expériences traumatisantes plusieurs années après. Je voulais savoir ce qui se faisait comme mode d'intervention et je rêvais d'apporter ma contribution à cette cause.

Dans ma démarche de maîtrise, je poursuivais donc trois objectifs de recherche, je souhaitais :

Extraire de ma trajectoire de vie et de formation des voies de passages pertinentes qui m'ont permis de sortir de la honte et du secret et ainsi de déployer mon potentiel d'expression.

Observer dans ma pratique d'accompagnement comment se met au monde le praticien que je deviens grâce au renouvellement de son rapport au corps, à la parole, à lui et aux autres.

Identifier en quoi mon cheminement personnel et ma pratique d'accompagnement s'interfécondent pour soutenir ma transformation personnelle, mon expression et le renouvellement de ma pratique professionnelle.

La structure de ce mémoire

Ce mémoire se divise principalement en deux parties, chacune comportant trois chapitres distincts.

La première partie comporte les trois premiers chapitres, à savoir la problématique, le cadre de référence et enfin le cadre épistémologique et méthodologique. Elle tente donc de problématiser l'objet de cette recherche, de traiter de ses assises axiologiques, paradigmatiques et épistémologiques et de clarifier les concepts de base comme les références théoriques et pratiques qui ont balisé tout ce travail de production de connaissance et de sens.

La deuxième partie, quant à elle, comporte également trois chapitres qui tentent de présenter mes données de recherche, tout en les analysant qualitativement en mode d'écriture.

Le chapitre quatre traite de mon histoire de vie présentée sous forme de fragments d'histoires vécues intégrés dans un texte à la fois descriptif, réflexif et analytique. Le chapitre cinq constitue un récit de trans-formation où j'explore les voies de passage qui m'ont été offertes pour soutenir le déploiement de mon potentiel existentiel, intellectuel et professionnel, dans un processus à la fois formateur et soignant. Le dernier chapitre présente finalement un récit de pratique sous forme d'un parcours de co-accompagnement qui décrit tout en analysant la démarche d'accompagnement réciproque qui m'a lié à ma co-chercheuse sur une période de quatre mois.

Ce mémoire déploie tranquillement mon rêve personnel et professionnel, celui de développer et de renouveler constamment une approche d'accompagnement de la personne qui puisse s'adresser non seulement à sa parole et à sa pensée, mais aussi à son corps, ses actions, ainsi qu'à ses manières d'être en relation avec elle-même, avec les autres et avec le monde.

Par l'écriture j'ai obtenu ce que je cherchais... Ce qui me guidera, ce n'est pas ce que j'ai vécu mais le ton sur lequel je le rapporte. Non les anecdotes mais les œuvres d'art... Réussir une légende.

Jean Genet

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE

*La parole est l'expression de l'être.
Un interdit de dire est un interdit d'être.*

Jeanne-Marie Rugira

*Notre conscience contemporaine n'est
qu'un petit enfant qui commence à peine
à dire « je ».*

C. G. Jung

1.1 De la censure au droit de se dire

*Il est extrêmement difficile pour la
personne souffrante de verbaliser et de
socialiser la difficulté même qu'elle
éprouve.*

Jeanne-Marie Rugira

Je m'appelle Jean-Philippe-Régis Gauthier. Quand quelqu'un prononce mon nom au complet, je ressens toujours une forme d'étrangeté en moi, quelque chose se rapportant au timbre du prénom que je ne trouve pas très charmant. Mes parents, dans ma jeunesse, m'appelaient par mon nom au complet, souvent lorsque j'avais fait quelque chose de répréhensible. Ainsi, il me semble encore aujourd'hui que mon nom prononcé au complet me laisse l'impression qu'on a quelque chose d'important à me dire, quelque chose de

grave à la limite. Une chose qui pourrait syntoniser ma propre gravité, *ma tristesse fondamentale*.

C'est vrai qu'il y a une profondeur chez les malheureux, une gravité d'être au monde. Ma mère l'a toujours senti chez moi bien avant moi, sans le comprendre nécessairement. Pour elle, que je sois malheureux était le pire des scénarios : inconcevable, intolérable. J'ai toujours beaucoup aimé ma mère. D'elle, émanait la lumière qui réchauffait parfois ma vie.

À la maison, ma tristesse trouvait le plus souvent une voie d'effacement. J'avais une manière d'être qui cherchait constamment à ne pas révéler ce presque perpétuel « *fond suspect de mal-être* ». Cet effort continu de voiler mon désarroi, mais surtout sa genèse, m'épuisait psychiquement. J'étais jeune, mais déjà fatigué d'exister. Dans mon entourage, on me disait quelque peu fainéant, comme un être qui se vautre dans sa boue et qui ne cherche pas à s'en extirper. On n'avait pas tort.

Pourtant, malgré ce mal-être persistant, j'ai toujours connu le goût de l'amour. Celui de mes parents a toujours su me donner la force de reconnaître et de saluer la vie dans ses splendeurs. J'ai ainsi appris assez jeune qu'il était possible d'être triste et reconnaissant à la fois envers la vie. Comme le dit si magnifiquement Christian Bobin (2001, p. 24), « *Les lumières qui nous sont accordées sont si nombreuses que, même en le voulant, nous ne pourrions les gâcher toutes.* »

Ainsi, mon cœur a toujours su vibrer à la beauté, cette beauté qui cherche sans cesse à apparaître. *Ne pas porter attention à la beauté du monde est peut-être un crime*

d'ingratitude si grand qui mérite le châtement du malheur, disait Simone Weil. Je ne soupçonnais pas encore le défi qui m'attendait, celui de pouvoir vivre les deux en même temps et non successivement. Comme si chaque tonalité pouvait ne pas effacer la précédente, mais la compléter et participer à ma construction. Encore fallait-il trouver un jour les moyens tangibles pour me sortir de ma dualité.

1.1.1 Sortir de la parole dévastée

*Comment passer de la parole dévastée
à la parole rédemptrice?*

Christiane Singer

Et la parole... On se moquait très souvent de moi parce que je parlais trop vite. « *Tu tiens ça de ta mère...* » À chaque fois, lorsqu'on me demandait de répéter, on ne se gênait pas pour insister (parfois avec impatience) sur ma carence : « *Mon Dieu que tu parles vite, c'est effrayant!* » Je n'avais jamais le goût de re-dire. « *Ils n'ont pas compris? Ils n'avaient qu'à entendre, à se forcer pour mieux écouter* » me disais-je avec dureté. C'est comme lorsqu'on tente d'expliquer notre position altermondialiste à une vieille tante capitaliste-fédéraliste. Vaut mieux ne pas essayer, ne pas s'essouffler à la tâche. De toute évidence, ils ne comprendront jamais : telle était ma posture.

1.1.1.1 Prendre le risque de sa parole

Comment pouvais-je les amener à comprendre qui j'étais, leur offrir un réel partage de mon être, de mes profondeurs? Était-ce ma difficulté d'expression qui générait leur

difficulté d'écoute ou l'inverse? De toute manière, quelques années plus tard, toutes ces hypothèses allaient changer. J'ai appris à dire et ils ont su écouter. Au moment où je rédige ce mémoire, ma mère se retrouve au même point que moi il y a deux ans lorsque je lui ai révélé mon expérience d'enfant sexuellement abusé par son beau-frère. J'ai gardé ce secret pendant quinze ans. C'est maintenant elle qui fait l'expérience de vivre avec le poids d'un secret de famille et qui essaie péniblement de ne pas en étouffer. Elle ne peut plus être en relation avec sa famille et particulièrement avec sa sœur comme auparavant. Elle se sent mal. Elle voit tous les efforts qu'elle fournit pour faire comme si de rien n'était. Elle se retrouve donc devant cette épreuve, cette difficulté d'annoncer ce qu'elle sait à sa sœur. Libérer une telle parole n'est pas chose simple. Jeanne-Marie Rugira (2000) s'exprime ainsi à propos de ce défi :

[...] parler témoignent d'un espoir que quelqu'un pourrait m'entendre là où je suis vraiment et non là où je pense être. Dans l'acte de parler, il y a deux dimensions : celle de l'impossible est soutenue par celle de l'espoir. [...] l'acte de parler se fonde sur l'espoir de la découverte d'un autre soi-même à partir d'une autre rive, celle de notre interlocuteur. (p.66-67)

C'est bien face à cette difficulté et à cet espoir que se trouvent encore aujourd'hui certains membres de ma famille qui ne savent pas encore par où passer pour trouver le courage du saut dans le grand risque. Ils attendent... ils ont le temps, ils s'attendent et je les attends avec espérance. Comme le dit avec expérience Christiane Singer (1996, p. 107), « *Il est long le chemin!!! Mais sans passer par la colère, par le règlement de compte avec Dieu, la révolte – sans laisser s'écouler la boue, il n'est pas de parole claire, pas de bénédiction. Le secret "honteux" trouble à jamais l'eau.* »

Je crois que ma mère cherche la bénédiction. Elle porte ce projet pour se libérer d'une manière d'être qui l'essouffle. Peut-être aussi le faire au nom de la relation qu'elle a avec cette sœur qu'elle aime, qu'elle voit malheureuse et dont elle se sent de plus en plus éloignée par cette parole non dite dressée entre elles. Elle n'arrive pas encore à lui dire. Cette malheureuse histoire me tient à cœur, me fascine et me bouleverse, me donne espoir pour l'être humain. Elle constitue un terrain d'apprentissage. Elle contient la question de ma vie : il me faut y répondre.

Comment libérer ma parole, sa parole, leur parole? Comment récupérer notre droit d'être et d'être relié?

Lorsque j'ai parlé de mon expérience d'abus à ma mère, j'ai cru entendre son cœur se briser en milles morceaux. Ma mère a longtemps vécu avec une peur intuitive. Elle avait peur que je me suicide, sans pour autant comprendre la nature de ce mal-être qu'elle percevait en moi. Ma tristesse chronique était pour ma famille une véritable énigme.

Quelques jours plus tard, ma mère, lourde du poids de mes confidences, pour ne pas dire mes confessions, prit la décision, avec mes encouragements, de partager ce lourd fardeau avec mon père. Lorsque mon père apprit la nouvelle, une grande détresse l'envahit et il se retira dans sa chambre en crise. Je l'entendais crier. J'étais affligé et effrayé. Je voyais dans mes parents la douleur, celle des prises de conscience qui s'effectuaient les unes après les autres. Ils comprenaient maintenant pourquoi... Comme si ce qui était flou devenait plus clair, plus compréhensible. Cela était éclairant, même si un poids énorme leur était donné en retour : celui de sentir en eux, ma honte, mon chagrin et ma solitude,

mais aussi la culpabilité de ne pas avoir vu, de ne pas avoir su ou pu me protéger. Après le choc et la tempête que la nouvelle apportait avec elle, quelque chose s'est allégée. Ce secret constituait le chaînon manquant. Le partager avec mes parents, mon frère et ma sœur permettait enfin de mettre plus de cohérence dans nos vies et plus de liant entre nous. *Je sentais que nos relations ne seraient plus exactement les mêmes ; ma parole nous avait rapprochés.* Un peu à la manière dont Christiane Singer (1996, p. 110) en témoigne : « *Seul compte l'espace que la parole dite a ouvert en moi et en toi – l'inspir du cœur qu'elle a provoqué.* » Ces épreuves étaient maintenant partagées, je n'étais plus seul. Il devenait impossible de les ignorer, de ne plus en tenir compte entre nous : nous étions tous très ébranlés, mais au moins nous étions ensemble. Une nouvelle ère familiale débuta.

Je voyais chez nous se réaliser la prophétie de Simone Weil (1988, p. 164), quand elle dit : « *Ce monde est la porte fermée. C'est une barrière. Et, en même temps, c'est le passage.* » On allait sortir de l'éloignement de soi et de l'éloignement des uns avec les autres. Le secret n'était plus une barrière entre nous, il devenait une véritable voie de passage ; il se transformait en confidences qui ouvraient petit à petit un espace de responsabilisation. Chacun essayait de se situer, de trouver une manière d'être avec les autres, de naître à la solidarité.

Pour toujours, je me souviendrai de ces paroles prononcées par mon père, à la suite de cette minute de silence tenue après avoir été mis au courant du secret : « *...soit on le poursuit, soit on pardonne.* » J'étais estomaqué. Je savais clairement que rien ne saurait être aussi simple, mais je sentis cette force en action dans le cœur de mon père qui cherchait

le moyen de ne pas crouler dans la mort. « *Il y a toujours au moins deux manières de vivre dans la prison ontologique où la vie nous place : soit dans l'enfermement, soit dans le dépassement.* » (Singer, 1996, p. 17)

Ma sœur, elle, est en colère. Parfois, je sens bien qu'elle voudrait voir son oncle Jacob en prison. Elle veut l'éviter à tout prix, probablement pour éviter la rage et la violence que sa présence déchaîne en elle. Je me sens tellement différent d'elle dans sa réaction et dans la vie en général. Mais, je me sens proche d'elle plus que jamais. Nous en parlons souvent. Nous arrivons à partager et à réfléchir ensemble sur cette expérience et ses conséquences, même si ces échanges nous conduisent souvent dans des espaces de vulnérabilités. Ouvrir mon histoire *a radicalement changé notre manière d'être ensemble.* Quelque chose de vibrant nous unit parfois, comme si nous pouvions, ensemble, éprouver et partager des réalités humaines comme jamais auparavant. Nous partageons non seulement la souffrance que cette histoire fait vivre aux uns et aux autres, mais surtout la force et la générosité qu'il faut pour dépasser les épreuves. C'est très nouveau pour moi. Parfois je ressors d'une rencontre avec ma famille et je sens *entre-nous* de nouveaux liens, plus vrais, plus frais, qui se cherchent dans l'instant. Disons que ça change des rencontres de famille ou pour moi rien ne se passait, où chacun restait dans le même rôle, dans une même manière d'être récurrente. Je vis cette expérience comme si de nouveaux lieux de rencontres étaient possibles entre moi et ma famille. La situation est assez nouvelle pour me permettre de me découvrir nouveau dans ma manière d'être en relation. J'ai l'impression de partager mon devenir, de le nourrir davantage avec eux. Ce n'est pas que je sois authentique ; je me découvre authentique plus souvent dans ce renouveau relationnel.

Entre-nous, rien ne peut plus être comme avant ; moi non plus je ne peux être comme avant, ni en moi, ni parmi eux. À notre insu, nous découvrons petit à petit, une nouvelle intelligence relationnelle telle que l'annonce Singer (2001, p. 73), « Nous ne sommes pas là pour nous bercer les uns les autres, mais pour nous réveiller ensemble, pour réveiller en nous la Mémoire endormie de l'Alliance fondatrice de notre être, nous demander comment accéder de neuf à ce qui est. »

1.1.2 Se former, ou devenir disciple de sa vie

Quatre ans auparavant, c'est une révolution qui gronda en moi. Dès le début de mon processus de formation universitaire, j'ai eu l'occasion de faire des rencontres où j'ai pu parler véritablement de moi dans ma totalité, y compris de mon expérience d'enfant abusé.

J'avais toujours voulu garder le secret, par choix. Je ne voulais pas partir en guerre contre le monde et je n'avais pas le courage de dénoncer mon oncle à l'intérieur de ma famille, trop de problèmes à l'horizon. Je me sentais trop petit et impuissant face à cette montagne et je me taisais, je camouflais de plus en plus ce secret et ces parties honteuses de moi. Loin de la maison pour les études, mon vœu de silence devint périmé. J'ai eu la chance de trouver sur mon chemin des gens et des outils pour me guérir, pour me reconstruire de nouvelles manières d'être au monde. Pour apprendre à apprendre de mes expériences. Il me fallait réapprendre, pour cesser d'être *victime de ma vie* et pour devenir *auteur et responsable* de mon existence.

Comme par hasard, j'avais choisi une formation en relations humaines. J'étais loin de me douter de ce qui m'attendait... ni d'ailleurs de ce qui me faisait marcher. Comme l'affirme presque ironiquement Yvan Amar (2005, p. 100), « *Il faut reconnaître qu'on a généré soi-même l'environnement dont on a besoin pour dévoiler les mécanismes de cet état de victime : on écoute ce qu'on essaye de se dire à travers les relations qu'on se crée* ». Je venais moi aussi de me créer l'environnement dont j'avais besoin pour renouveler ma manière d'être en relation. Je ne pouvais soupçonner que je venais de m'inviter dans un lieu pour apprendre ce qu'Yvan Amar (2005) appelle avec élégance la relation consciente.

La relation consciente oblige à devenir disciple de ce dont on était victime. Être disciple, c'est donc être disciple de toutes les situations. Mais au préalable, l'enseignement nous oblige à être des victimes conscientes pour ensuite devenir des véritables disciples de la vie. (p. 99)

Toujours selon le même auteur, un véritable lieu d'enseignement donne l'occasion d'apprendre que toute situation de souffrance peut être convertie en occasion de conscience, occasion de travail, occasion de grandir. Il en fut ainsi dans mon aventure de formation initiale au sein du Baccalauréat en psychosociologie à l'UQAR. Je mesure aujourd'hui le privilège qui fut le nôtre dans ce haut lieu de savoir. On était invité à ne laisser rien de nous en dehors de notre démarche de connaissance. Surtout pas notre corps, ce lieu par excellence qui emmagasine les mémoires de toute notre expérience. Prendre en considération son corps dans une entreprise de formation revient à prendre en considération son être et ses promesses de déploiement. D'après Christiane Singer (2001, p. 131) :

[...] la mémoire du corps est la plus profonde : tout ce qui m'a touché, frôlé, caressé, les coups que j'ai reçus, les blessures, tout est dans la mémoire de mes

cellules ; l'intellect, lui, peut jouer, effacer, recommencer de zéro, inventer des scénarios divers, les reprendre, les corriger, les analyser, les annuler, mais le corps reçoit de manière indélébile toutes les informations.

Encore une fois, Yvan Amar (2005, p. 108-109) décrit mieux que quiconque cette expérience qui a marqué ma vie. Une expérience de formation qui a su me prendre dans ma totalité.

Il ne s'agit en aucune façon d'acquérir un nouveau savoir pour tenter d'apaiser l'esprit, mais de vivre en relation sensible avec notre corps afin de favoriser l'intégration nécessaire à l'ouverture de notre conscience. Dès lors, il n'appartient qu'à nous d'être soit les victimes soit les disciples des événements douloureux que nous avons coutume d'appeler destin ou sort. Nous ne pourrions donner un sens aux événements dont nous nous sentons les victimes que si nous consentons à en devenir les disciples. Et cela ne se réalise que par l'intermédiaire de notre corps.

1.1.3 Apprendre pour grandir ensemble

Il n'est pas de question de s'éveiller tout seul, mais de faire grandir le tout.

Yvan Amar

La libération de ma parole a eu de l'impact autant dans mon cercle familial que dans mon cercle amical. Les amis qui ont jalonné mon chemin durant mon adolescence furent pour moi d'une importance cruciale.

J'ai toujours trouvé auprès d'eux l'inspiration nécessaire pour me construire une sécurité, une solidité et une originalité d'être, qui me donnait une vie de grande valeur à mes yeux. Avec eux, je pouvais me reposer. Je pouvais exister avec tout mon être, même s'ils ne connaissaient pas tout de ma vie, surtout pas ma croix d'adolescent abusé. Avec les

années, tout comme mes parents, ils se doutaient bien de quelque chose. Peu de temps après mes premières armes de mise en mots de mon expérience auprès de mes professeurs, j'ai voulu offrir ce pan de mon histoire à ces amis qui m'avaient si bien accompagné sans pour autant toujours savoir comment.

On dirait que je portais cette amitié comme une dette à rendre. C'était à mon tour de participer au déploiement de ce qu'ils devenaient. On dirait que j'avais déjà l'intuition de ce qu'Yvan Amar (2005, p. 37-38) tente de dire en ces termes : « [...] *l'enseignement ne met pas en avant l'éveil de la personne, il se fonde au contraire sur la nature de l'éveil pour inciter les gens à grandir ensemble.* » C'est le grandir de l'un qui soutient le grandir des autres.

Je me rappelle de cette nuit où j'ai parlé à cet ami. Je pleurais beaucoup. Le moment était d'une intensité rare. C'était difficile pour moi de dire. De toute évidence, un grand lien de confiance était présent entre lui et moi. Je pouvais expérimenter sans danger cette parole nouvelle qui se cherchait une voie d'expression. Ensuite, j'en parlai à un autre ami, puis à un autre, en toute progression. La manière de le dire n'était jamais la même. J'ai pu, à travers cette communauté constituée par mes amis, découvrir comment sortir du secret, c'est-à-dire apprendre à le dire et apprendre à être au quotidien à ciel ouvert.

Dans ma formation en psychosociologie, j'avais bien compris une chose importante qu'Yvan Amar (2005, p. 38) exprime en ces termes à propos de son propre travail :

Dans mon enseignement, j'ai voulu au contraire que les personnes entrent en relation les unes avec les autres, qu'elles oublient un objectif personnel d'éveil, de libération, et reconnaissent qu'on ne peut grandir qu'ensemble, en prenant le

risque de l'autre, en entrant en relation profonde avec l'autre dans la mesure où celui-ci est l'occasion d'aller voir ce qu'on n'est pas capable de voir seul.

La responsabilité me revenait de tenter de l'incarner dans mes relations au quotidien. Ce n'était pas évident d'emblée, mais je me laissais le temps pour grandir et me stabiliser dans cette éthique. Ce qui aura comme conséquence de renouveler complètement mes relations, mais aussi mes contours identitaires.

En effet, toute une posture ainsi qu'une série de croyances accompagnaient ma manière de vivre sous le poids de mon secret et constituait une manière d'être au monde et de vivre particulière. Je crois que pendant toutes ces années de **non-dit**, j'ai réussi tout de même à bien vivre. À chacun sa misère après tout. Toute cette histoire ne m'a pas empêché de grandir et d'apprécier la vie. Cependant, avec le recul, je vois combien me libérer du secret bouleverse encore ma vie, me permet un déploiement qui était impossible auparavant. De quoi me suis-je donc libéré? Quelle était cette prison existentielle? Je sais que cette expérience d'abus a construit en moi des croyances qui sont mises à l'épreuve par l'expérience de libération de ma parole.

Par exemple :

- *jamais personne ne pourra me comprendre ;*
- *l'intensité de la vie qui fait que l'expérience d'exister est consistante se trouve dans la tristesse et la mélancolie ;*
- *jamais je ne pourrai me réaliser sur le plan amoureux...*

Je sais bien que ma personnalité est tissée par mes expériences de vie et des croyances qui se sont forgées au sein de ces expériences. Je sais que les abus ont contribué

à mon attitude plutôt réservée, mutique et mystérieuse. Devant les hommes autoritaires ou qui ont une personnalité volubile et articulée, j'ai toujours eu du mal à faire ma place. Comme si parfois, je me retrouvais muet, incapable de déployer une parole. Dans les relations amoureuses, je n'arrivais pas à me déployer à long terme avec l'autre. Dès que la possibilité d'être blessé se pointe, j'ai du mal à rester dans la relation. Dans un groupe, devant les autres, je sens bien que je suis d'une telle manière qui change dès que je suis seul. Je sais bien que c'est normal, mais je sens que devant les autres, je suis moins libre, je me sens devenir « *cet autre* ». J'ai parfois senti le danger rôder, comme si j'étais sensible à la petite possibilité que l'autre sache de quoi est faite mon histoire. Les barricades se dressent, je deviens autre que moi-même, je travestis quelque chose en moi, je détourne mon être de lui-même. Je parle de ces attitudes au présent parce qu'elles changent petit à petit, mais le tout se déroule lentement, progressivement. Parce qu'au fond, je sais que certaines de mes attitudes me déplaisent, créent en moi une insatisfaction existentielle.

Travailler sur mon histoire a mis tranquillement en mouvement des transformations dans ma façon de me comporter avec les autres et moi-même. J'ai appris à *dire* quelque chose qui était pris dans moi. Ce n'est pas seulement un secret qui se libère, mais **tout un être**. Ma manière d'être avec les hommes, avec les femmes de ma vie, avec mes amis, avec ma parole change. Tout comme mon rapport à l'effort, à la vulnérabilité, à la spiritualité, à l'engagement dans les projets de vie, à l'art... Dire mon secret a ouvert la porte, a permis à de multiples réflexions transformatrices de s'effectuer en moi. Inévitablement, je ne pouvais gérer mon existence comme avant, j'étais en mesure d'appréhender le monde autrement, du moins, sans cette peur que l'on me démasque, que l'on perçoive en moi cette

vulnérabilité honteuse. Bien évidemment, tout ce travail n'a pu s'opérer sans un recours à des outils, à des ressources pour accompagner en moi ce chemin de libération.

1.1.4 Le corps au service d'une perception renouvelée de soi et du monde

La **somato-psychopédagogie** fut dans mon processus un incontournable. *La somato-psychopédagogie* est une pratique d'accompagnement qui met en pratique les modèles théoriques issus de la *psychopédagogie perceptive*. Celle-ci est une nouvelle discipline qui est née sous l'impulsion du professeur Danis Bois dans le cadre du Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive de l'Université Moderne de Lisbonne. (C.E.R.A.P.). Une discipline qui a servi de support à la construction d'une vision théorique, méthodologique et à la construction d'une pratique novatrice qui accorde une place de choix au corps dans les sciences de l'éducation.

Cette méthode d'accompagnement à la médiation corporelle m'a permis un contact renouvelé avec mon corps. De manière lente et évolutive, il m'a été donné de sentir et de réintégrer des parties de moi que la souffrance m'avait fait désertier depuis bien longtemps et ainsi, modifier le rapport à moi-même. Cette pédagogie a pour objectif d'apprendre à se percevoir autrement pour ensuite viser une compréhension nouvelle du monde.

Le travail en *somato-psychopédagogie* m'a fait pénétrer dans cette illustre promesse de Christiane Singer (2001, p. 74) : « [...] *il existe un espace que rien ne menace, que rien n'a jamais menacé et qui n'encourt aucun risque de destruction, un espace intact, celui de l'amour qui a fondé notre être.* »

C'est justement de cet espace dont j'ai été exilé. Les conditions de mon incarnation m'ont chassé de chez moi... ce qui constitue mon état de souffrant. Le défi sera de tenter de trouver un chemin de retour. Le corps sera donc mon appui dans ma quête de ce chemin.

Entrer dans la sensation de mon bassin par exemple me permettra de construire un tout nouveau rapport à cette partie de moi abusée. À la suite de Christiane Singer, la *somato-psychopédagogie* postule que l'accompagnateur doit porter une attention particulière aux parties vivantes dans *l'être* et pas seulement aux parties blessées et souffrantes. Au sein de cette expérience, une chance m'était accordée de me rapprocher du lieu où j'étais resté intact et vivant, même si je recontactais aussi les parties souillées dans moi. Ainsi, je pouvais apprendre à ne plus m'identifier à mon trauma ou aux stratégies d'adaptation en réponse à celui-ci.

Encore aujourd'hui, je songe avec émotion et reconnaissance à tous ces moments que je me suis accordé pour me relier à mon être et appréhender ma nouvelle globalité ; pour entrer en relation avec moi et apprendre à me percevoir d'une nouvelle manière davantage axée sur ce qui est vivant en moi que sur ce qui est blessé. Cette quête de nouveauté dans le rapport à moi était intimement liée à mon désir de sortir de mon trauma et de trouver une expression ajustée dans mon rapport aux autres qui appelait à changer. C'était mon projet de vie et de formation.

J'ai une conviction que toute mon expérience de renouvellement du rapport à mon corps et à ma parole m'a aidé à contacter des parties de moi nouvelles, isolées. Si la vie est

transformation et apprentissages d'un bout à l'autre de notre incarnation humaine, je crois que ma souffrance empêchait la transformation de certaines dimensions de ma personne. Le nouveau travail sur moi que m'a permis le dévoilement de mon secret n'est pas dissociable de ce travail corporel. Il m'a donné à sentir de la nouveauté en moi. Sentir la honte ou la force de vivre dans mon corps par exemple. C'est sans doute l'accès à la nouveauté en soi qui délivre un goût de contact vrai, authentique avec soi-même, et qui permet une approche authentique avec les autres et le monde. Il s'agit de se libérer d'une manière d'être, prédéterminée par le traumatisme. Une manière d'être au monde qui nous rend moins adaptable aux événements de nos vies. Un nouveau rapport au corps renouvelle l'être dans sa sensibilité et dans son rapport à la vulnérabilité. Au fil de mes apprentissages, je me suis rendu compte que j'avais de moins en moins le réflexe vital de cacher, de faire semblant. J'apprends à laisser exister, à accréder les sensations corporelles, les pensées et les tonalités émotionnelles qui colorent mon quotidien.

Le lecteur comprendra que même si cette description de ma démarche semble linéaire, dans les faits, il n'en est rien. La récupération de ma parole a été rendue possible par le travail corporel qui est presque devenu une dialectique d'accompagnement verbal et corporel.

1.2 Sortir du non-dit : une question collective ou libérer une communauté de muselés

Le secret est la base fondamentale de l'installation de l'abus.

Yves-Hiram Haesevoets

On comprendra bien que le cœur de cette problématique concerne principalement la question du non-dit, de l'interdit de dire, de la non-liberté de s'exprimer et d'exister... ainsi que de toutes les conséquences de non déploiement de l'être dues à cette situation. Il s'agit de la question du rapport entre la parole et l'être, entre le secret personnel ou le secret de famille et le mal-être. Il s'avère que le contexte qui a donné naissance à une telle préoccupation en moi est une situation d'abus sexuels sur un enfant par un membre de sa famille.

Mon postulat de départ était que cette problématique d'abus, qui a généré un enfermement dans **un secret** lourd à porter pour un enfant seul, a influencé mon rapport à la parole et à mes relations aux autres. Il me semble important, à cette étape de ma démarche, de jeter un regard éclairé sur cette question des abus faits aux enfants et leur rapport avec la question du secret. On verra dans cette partie de ma problématique ce que la recherche dit sur cette question ainsi que les stratégies d'intervention pour soutenir les victimes.

Bien plus qu'à la question d'abus, cette recherche porte un intérêt particulier au phénomène du secret causé par la souffrance et qui engendre à son tour un autre type de

souffrance. Je chercherai à comprendre comment ces secrets enferment en partie l'être en lui-même et l'empêchent de déployer tout son potentiel.

J'ai procédé à une exploration la littérature pour vérifier ce qui avait été écrit sur le lien entre le secret et le développement de la vie psychique et personnelle de l'enfant. Je me suis intéressé aux liens que la littérature scientifique fait entre les abus sexuels sur les mineurs et la problématique du secret ainsi que les conséquences de ces phénomènes sur leur vie psychique et relationnelle.

Il est presque étonnant de constater que la question des abus sexuels constitue le terreau le plus riche « des secrets de familles » alors que c'est une problématique si fréquente dans notre société. Pourquoi un phénomène aussi répandu reste tant secret? La culture religieuse dans laquelle notre société s'est développée a participé probablement à mystifier la question sexuelle, voire même à la diaboliser ; d'où peut-être cette propension à s'en prendre aux enfants et à cacher l'expérience des victimes.

À propos de la fréquence de ce phénomène, une enquête canadienne de Finkelhor (1990), citée par Haesevoets (2000, p. 19) et réalisée auprès d'une population de 2500 personnes, nous informe que :

- *27 % des femmes et 16 % des hommes déclarent avoir été victimes de sévices sexuels, avant l'âge de 18 ans.*
- *L'âge moyen de l'abus est de 9 ans et 6 mois pour les femmes.*
- *L'âge moyen de l'abus est de 9 ans et 9 mois pour les hommes.*

Ces chiffres aident à comprendre que c'est plus du quart des femmes et près du sixième des hommes qui sont victimes d'abus sexuels en bas âge. Il apparaît clair que cette

problématique est répandue dans notre société, qu'elle en fait partie et qu'elle touche beaucoup d'enfants (plus de 85 000 Québécois chaque année, selon une estimation du CALACS¹). Qu'en est-il des poursuites intentées contre les agresseurs? « *Les agressions sexuelles dénoncées à la justice par seulement 10 % des victimes (maximum – certaines données disent plutôt 6 %). Il reste donc 90 %, soit des milliers par année, qui sont quasi invisibles* » (CALACS, mémoire présenté devant la Commission parlementaire sur l'égalité Femmes-Hommes, en 2005). *Nous sommes devant le fait que nombreux sont ceux qui subissent le traumatisme de l'abus sexuel et que beaucoup d'entre eux gardent ce qui leur est arrivé en secret.* Même si la dénonciation ne constitue certainement pas l'unique moyen de sortir du secret, ce discours tenu en Commission parlementaire démontre aussi la propension dans notre société à privilégier un regard juridique sur la question. On peut questionner avec pertinence l'apport de la perspective juridique sur la reconstruction des sujets victimes de ces abus. Nous reviendront sur ce sujet à la fin de ce mémoire pour accompagner les questions éthiques qui se sont imposées à nous au cours de cette démarche, qui a constamment interpellé ce choix, fait à tout âge de traiter ma situation d'abus autrement que de façon pénale aussi bien pour moi-même, pour mon agresseur que pour les autres membres de notre famille.

Si je me fie aux différents chercheurs dans le domaine, le phénomène des abus entraîne de nombreuses conséquences dans le développement des jeunes enfants. Ces séquelles perdureront avec le temps et, plus souvent qu'autrement, rendue à l'âge adulte, la

¹ CALACS : Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

personne devra composer avec des pans de son être déficient. C'est donc toute une société qui est éprouvée par ces actes de violences traumatisantes. « *Les femmes agressées sexuellement sont huit fois plus susceptibles de faire des tentatives de suicide et cinq fois plus susceptibles de faire une dépression nerveuse.* » (CALACS) Il importe de bien comprendre l'étendue de ces blessures. Pour ce faire, j'aborderai le sujet en trois points, soit l'éloignement de soi, la blessure identitaire et la blessure relationnelle.

1.2.1 Le secret : un facteur d'éloignement de soi et des autres

*Si le crime est grave, les mots pour le dire
ne sont pas faciles à trouver.*

Yves-Hiram Haesevoets

*Le secret est ce qui a été mis à l'écart.
Il sépare des autres celui qui le détient.*

Yves-Henri Bonello

La première constance qui apparaît lorsque l'on s'intéresse à la question des abus sexuels est la notion du secret, indispensable à la stratégie de celui qui abuse. Dans cette circonstance, l'enfant n'est pas habilité à partager son expérience pour de multiples raisons : peur de ne pas être entendu, peur des réactions chez les proches, peur des menaces de l'agresseur ou même des conséquences néfastes sur celui-ci, car dans la plupart des cas, les enfants sont abusés par leurs proches... Ainsi, la personnalité de l'enfant s'organise pour que le secret reste caché, bien scellé au fond de l'être. Le secret étant lié à l'expression, il est important de comprendre que c'est toute la manière avec laquelle la personne s'articule avec sa parole et ses interactions avec les autres qui sera affectée. Tout doit être aménagé

de façon à ce que rien ne paraisse. Même si des signes de l'abus ou encore du mal-être peuvent transparaître dans la personnalité de l'enfant, la parole, elle, doit ne pas faillir, elle doit convaincre du contraire. Les mots doivent toujours éviter et contourner une zone « désaffectée ». Toute une partie de *l'être à terre*, est à camoufler, à taire.

La vérité, ainsi dissimulée, réduit considérablement les chances d'apporter une aide pertinente à l'enfant esseulé au cœur de son malheur. Le chemin de construction de son identité est ainsi détourné. Le devenir de l'enfant, son inscription dans sa famille et dans sa communauté sont alors compromis. Un phénomène d'éloignement de soi sera désormais au centre de sa construction identitaire.

Comme le dit avec pertinence Bonello (1998, p. 38) :

*Le masque est un moyen de cacher tandis que le secret est quelque chose que l'on veut cacher [...] Le masque est un moyen, mais un moyen ambigu, de ne pas être soi-même : il institue un faux moi. Or, la question de savoir jusqu'à quel point le sujet d'apparence est conforme à sa nature cachée se trouve au centre de la problématique du secret. [...] Le masque croit arrêter le temps en créant un obstacle entre l'apparence et le réel. Il institue une **séparation** et s'opère une mise à distance qui permet au secret de s'infiltrer dans les rapports sociaux. [...] Désormais, mon être et mon apparence, au lieu de coïncider, vont se **disjoindre**. Le secret exclut une personne de la communauté.*

1.2.2 La blessure identitaire

Cette question de la blessure identitaire est particulièrement bien traitée par les spécialistes de la problématique des abus fait aux enfants. D'après Michel Dorais, leur chef de file au Québec (1997, p. 144), « *L'enfant n'est plus aussi disponible aux tâches qui attendent habituellement un enfant dans la formation de son identité, tout absorbé qu'il est*

par le choc de l'agression. » À ce stade, l'enfant en bas âge ne peut comprendre ce qui lui arrive. Il n'a pas la liberté de choisir s'il désire ou non ce type de rapport. L'enfant adopte des mécanismes de survie, il change de personnalité, tente de s'accommoder et de s'adapter, au risque de perdre sa propre identité et sa capacité de vivre authentiquement. Comme le dit si tristement Yves-Hiram Haesevoets (2000, p. 54) : «[...] *l'enfant devient autre, objet, jouet, acteur ou falsificateur de lui-même, ce qui compromet sa propre identité.* »

À la suite de Haesevoets, Michel Dorais (1997) poursuit en rappelant avec pertinence qu'à la limite, l'enfant perdra la faculté de définir sa propre sexualité et sa personnalité. Celui-ci n'existe que par et pour les autres. Aussi, aura-t-il l'impression, plus souvent qu'autrement, de ne pas avoir vraiment d'identité propre. Il insiste particulièrement sur le cas des garçons abusés par les hommes.

Le garçon dont on a abusé se retrouve porteur d'une blessure psychique, symbolique et identitaire qui non seulement ne cicatrise pas aisément, mais s'aggrave souvent au fil du temps. Plus cette blessure est niée, cachée ou négligée, plus elle rappellera sa présence à travers divers symptômes physiques, psychologiques ou relationnels. (p. 107)

Les répercussions d'abus sur la santé des victimes sont multiples dans leurs formes. Ils ont des conséquences sur divers secteurs de leurs vies. Souvent il s'est opéré chez ces victimes des associations cognitives, voire perceptives entre toucher, caresse, sexualité et abus de pouvoir, peur, honte ou même douleur physique. Autant de conséquences qui, comme le souligne assez justement Michel Dorais (1997), touchent non seulement leur identité, mais aussi leur santé, leur rapport à eux et aux autres.

Nous sous-estimons aussi les répercussions de l'abus sexuel sur une dimension pourtant essentielle à l'équilibre individuel : la construction de l'identité même de la personne. Or, comme nous le verrons, le sentiment de perte ou de confusion d'identité semble être à l'origine des principaux problèmes vécus par les hommes qui furent sexuellement molestés. (p. 15)

D'après le même auteur, les abusés « *mettent ainsi de côté leurs propres plaisirs ou désirs, comme s'ils avaient une fois pour toutes intégré le ravalement de leur personne au rang d'objet sexuel, abdiquant dès lors leur droit d'être sujet.* » (Dorais, 1997, p. 111)

L'être est ainsi mis face au défi de se récupérer. L'enjeu de réparation de ce qui a été brisé chez ces victimes consistera justement à sortir d'un rapport au *corps-objet* pour réinvestir un corps-sujet, un *corps-propre* comme disait Merleau-Ponty. Un corps sensible dirait Danis Bois.

1.2.2.1 Quitter son corps et perdre son support identitaire

L'identité de la personne se construit de toute évidence avec son corps. C'est là que se manifestent nombre de réalités humaines, émotions, maladies, désirs... Que l'on soit petit, gros, plein de vitalité, nonchalant, dépressif, géant, chétif ou costaud, *notre corps, c'est nous*. C'est au corps que l'abuseur s'en prend. Ainsi, il touche non seulement de la peau ou des parties physiques, mais c'est l'être en entier qui est touché, molesté par l'autre.

L'incompréhension que vit un jeune enfant devant les abus sexuels qu'il subit, par exemple, est un sentiment grave qui le déstabilise. Sa manière de se défendre consistera à développer la capacité de se couper de lui, de ce qu'il ressent pour ne pas sentir

l'insupportable, et ce, même pendant les gestes de l'abus. « *Cette négation de son propre corps et de ce qu'il ressent contribue, il va sans dire, à dissoudre l'identité du garçon. Qui est-il? Que fait-il? À qui appartient ce corps?* » (Dorais, 1997, p. 143)

L'intimité de l'enfant est transgressée, sa sexualité s'expérimente prématurément. Pourtant, l'enfant peut ressentir le plaisir sexuel tout en ne désirant aucunement le sort qui lui arrive. Ce paradoxe contribue à la confusion de ce qu'il ressent. On ne peut comprendre à cet âge la complexité de telles émotions contradictoires. Michel Dorais (1997, p. 110) poursuit en soulignant que :

Lorsqu'elle dure, la situation d'abus sexuel entraîne chez le garçon un sentiment de dépossession de son corps et de sa sexualité. Quelque chose en lui a été dérobé. Plus encore : quand il ne peut se dégager de l'emprise de son agresseur, il va lui-même se couper petit à petit de ses propres émotions, se blinder face à l'inéluctable, bref devenir un étranger dans son corps.

Il apparaît clair ici que l'enfant perd progressivement la capacité de sentir ses émotions, voire son corps et parfois il perd la capacité de capter sa pensée. Il entre ainsi dans un processus progressif de **désensorialisation**², ce qui veut dire que la personne « *insensibilise son âme pour ne plus ressentir la rage, la souffrance, le désir ou la joie. [...]*

² Désensorialisation : résulte d'une insensibilité du corps. C'est une stratégie physiologique employée par la personne pour se dérober à la douleur physique et/ou à la souffrance psychique. Cette stratégie continue à fonctionner malgré et au sein d'un contexte difficile, installant ainsi une distance progressivement croissante entre la personne et ses sensations intérieures. C'est une stratégie qui se met en place chaque fois qu'un événement vécu comme dramatique dépasse brusquement la capacité d'adaptation de la personne. Ce phénomène est une expression physiologique du processus de refoulement psychique classiquement décrit.

À force de renoncer à sentir la douleur, elle devient comme morte. Elle perd le sentiment d'exister, semble étrangère à son âme et à son histoire. »³

Pour souligner ce phénomène d'étrangeté qui fait de ces enfants des exilés dans leurs propres vies, concluons avec Michel Dorais (1997, p. 110) qui insiste sur le fait que : *« Pour se défendre contre l'invasion répétée de son intimité, le garçon agressé va en effet opérer une certaine dissociation entre son corps et son esprit. Plusieurs affirment qu'ils ont ainsi acquis la faculté de **sortir de leur corps**. »*

C'est justement parce que le corps reste le témoin fiable de notre identité, qu'on ne sait plus reconnaître qui on est quand le rapport au corps est ainsi mis en péril. Sans un rapport sain à son propre corps, il semble évident que le rapport aux autres et au monde ne peut être que compromis.

1.2.3 De la relation aux autres

Comme on l'a vu, certaines victimes opèrent une dichotomie entre eux-mêmes et leur propre corps, comme s'il s'agissait de deux entités séparées. Michel Dorais (1997, p. 142) sera d'accord avec moi pour dire que : *l'isolement, la solitude et le rejet de la part de proches suscitent chez plusieurs l'impression qu'ils n'appartiennent pas à la collectivité des autres hommes.*

³ Jacques et Claire Pujol, *Manuel de relation d'aide : l'accompagnement spirituel et psychologique*, Empreinte Temps Présent, 1998.

Dans le cas de l'abus sexuel, comme dans d'autres cas de traumatismes qui isolent, il arrive que la personne adopte des stratégies efficaces pour cacher son secret. Parfois, cette tentative de camoufler la réalité à son environnement finit par se muter en façon efficace de se cacher à elle-même inconsciemment les événements, opérant ainsi une dangereuse distance entre soi et soi. C'est ainsi que Michel Dorais (1997, p. 122) nous explique que : « *Le rapport à soi et à autrui étant perturbé par l'abus, il s'ensuit que toutes les relations avec les autres seront insidieusement empoisonnées.* »

Il est ainsi facile de comprendre que les gens qui souffrent d'abus seront peut-être insatisfaits de leurs relations avec le sexe opposé, auront de la difficulté à faire confiance à un certain type d'homme, vivront de l'insécurité dans leurs relations amicales, auront peur d'être trahis... Toujours selon le même auteur (1997, p. 122), ils seront caractérisés par *la peur de s'attacher, l'amour étant désormais associé à la tromperie ou à la souffrance – ce qui ne va pas sans causer de l'instabilité amoureuse.*

Du point de vue amoureux, on comprendra que le défi est majeur pour ces enfants qui ont été victimes d'abus sexuels. C'est leur rapport à la confiance, à l'expression de soi et à une communication saine qui a été mis en péril dès le début de leur développement. Il n'est donc pas étonnant, comme le souligne Dorais (1997, p. 121) que :

Leurs relations amoureuses sont d'autant plus difficiles que la plupart des ex-victimes d'abus n'ont guère appris à communiquer ou à affirmer leurs besoins, leurs émotions et leurs sentiments véritables. Le contexte de l'abus a empêché l'enfant de développer l'habileté à s'exprimer, l'incitant plutôt à taire en permanence ce qu'il ressent. Pour se protéger des autres et endormir sa propre souffrance, le garçon peut même procéder, plus ou moins consciemment, à un certain détachement de la réalité.

On comprend que pour un apprentissage relationnel prometteur, ces enfants devront avoir l'opportunité de s'entourer de relations significatives pour réapprendre, par exemple, à faire confiance aux adultes devant qui ils cherchent de l'attention, de l'affection et de l'amour. Sans cette possible rémission, le rapport de la personne à certains autres humains sera pour elle le théâtre d'un difficile déploiement relationnel.

L'être humain est un être de relation. Il a besoin des autres pour changer, s'épanouir et grandir. Quand il a été blessé dans sa capacité de faire confiance et d'entrer en relation, il part de loin. Si son secret le referme en lui, l'espace entre lui et les autres, susceptible de lui permettre de se reconstruire et de se transformer, sera dangereusement appauvri. C'est en ce sens qu'Imber-Black (1999, p. 25) affirme que : « *Tout secret peut nous paralyser, nous et nos rapports avec les autres. Lorsque nous sommes pris dans les filets du secret, notre souplesse, notre capacité à changer, à nous épanouir se réduisent comme une peau de chagrin.* »

1.3 Se libérer de ce qui fige l'être : vers quel accompagnement?

Ce projet de recherche en est un de recherche - formation – intervention, c'est à dire qu'en plus d'être un projet de recherche à part entière, il constitue un lieu privilégié au sein duquel je prends forme moi-même. C'est également un lieu pour mettre en forme une démarche d'intervention pour accompagner des sujets qui cherchent à construire un rapport à eux, aux autres et au monde plus sain, ainsi qu'à naître à leur parole. Une parole libre des

masques qu'ils se sont construits pour survivre à leur histoire, une parole performative, un lieu d'expression et de déploiement de l'être.

Il existe dans les sociétés contemporaines de nombreux chercheurs et praticiens qui ont déjà réfléchi sur le sujet et qui proposent des approches variées d'accompagnement. Dans le cadre de ce travail, il m'importe de souligner quelques recherches et pratiques d'interventions faites au Québec et en France, qui ont accompagné le chemin de ma réflexion. Il s'agit, pour commencer, d'explorer ce qui a été fait sur ce thème, aussi bien en recherche qu'en intervention. Je ne peux pas commencer une recherche en faisant fi de ce qui a déjà été fait. Une fois que la recherche m'a éclairé sur les liens intrinsèques entre l'abus et le secret, sur leurs conséquences handicapantes sur le rapport à soi, le rapport à l'expression et aux relations, une question reste entière pour l'apprenant praticien-chercheur que je suis. Qu'est ce qui se fait pour accompagner ces personnes qui, en plus d'avoir été victimes, vivent dans la honte et le secret? Par quel chemin passe leur libération? Quelles sont les avenues qui mériteraient d'être approfondies, renouvelées, voire inaugurées?

1.3.1 Quelques expériences d'intervention au Québec et en France

En matière d'intervention, *le réseau des centres d'aides et de luttés des actes à caractère sexuel*, CALACS (regroupant vingt-six établissements), s'est fait une place de choix au Québec. Il dispense plusieurs services d'aide directe sous formes d'écoute téléphonique, de rencontres individuelles et de groupe. Ce réseau ouvre un espace qui

permet aux femmes victimes de violences de type sexuelles d'être informées et accompagnées dans toutes les étapes que peut comprendre une prise en charge de soi suite à l'abus, d'une part, et, d'autre part, dans une éventuelle poursuite contre l'agresseur. Nombreux sont les intervenants qui sont mis à la disposition des victimes : du médecin à l'avocat, en passant par le psychologue ou le travailleur social... À l'intérieur des groupes d'accompagnement, les femmes peuvent, entre elles, s'apporter soutien et ressourcement ; elles peuvent expérimenter une parole qui sort de la censure dans un contexte de confiance et de reconnaissance mutuelle.

Il existe également un autre réseau *Pour Hommes Abusés Sexuellement dans leur Enfance ou adolescence PHASE*. Comme pour les CALACS, la mission que se donnent ces organismes vise une aide organisée sous deux formes :

1) Groupe de soutien (huit participants maximum) : celui-ci s'effectue sur dix rencontres hebdomadaires consécutives de trois heures chacune et amène la personne à prendre conscience de l'impact de l'abus dans sa vie. Le travail consiste à identifier, défaire et redéfinir les fausses croyances et les fausses perceptions qu'elle a envers elle-même. Ainsi, il est possible pour elle de mieux comprendre ce qu'elle est devenue au sein de sa dynamique d'adaptation au contexte de l'abus.

2) Groupe de rétablissement (huit participants maximum) : suite au premier groupe de soutien, les groupes de rétablissement s'organisent, toujours sur dix rencontres. Ces groupes visent la reconnaissance de la dimension réparatrice et formatrice d'une parole partagée entre victimes. Il s'agit de reconnaître que les personnes victimes d'inceste en

savent beaucoup plus sur les mécanismes de l'inceste que ce qu'il leur vient à l'idée d'en dire, même au sein des processus de thérapie individuelle, ou encore aux amis. Elles ont à leur actif, des années d'expérience de vie dans une famille incestueuse, des années d'observation des comportements et des discours des parents proches, des oncles, des tantes, des cousins et des grands-parents. Des années de souffrance où elles ont vécu au quotidien les effets de l'inceste, sur eux-mêmes et sur la dynamique relationnelle au sein de leurs familles.

En France, tout comme au Québec, différents organismes s'occupent de faire un accompagnement individuel et de groupe aux victimes d'abus sexuels. Le cas de l'AREVI, me semble particulièrement intéressant. La philosophie de base de cet organisme postule que l'individu qui a été victime d'abus est porteur d'une expérience susceptible de nous permettre de comprendre, d'un nouveau point de vue, les histoires d'incestes et les comportements qui en découlent. À l'AREVI, des ateliers sont organisés pour ouvrir un espace de parole entre victimes et ainsi réfléchir ensemble autour d'un thème lié à l'inceste ou à ses conséquences à partir de l'expérience qu'en ont les victimes. *« Écouter les récits des autres victimes, dans ce processus, permet par identification ou par contraste, d'avancer dans les questions que l'on se pose, et de prendre la mesure des points aveugles de nos histoires. »*⁴.

⁴ Action/Recherche & Échanges entre Victimes de l'Inceste (AREVA). *Inceste : AREVI - le site de l'association Actions - Recherches et Échanges entre Victimes de l'Inceste*, adresse URL : <http://inceste.arevi.org/>

Les ateliers sont formés de personnes victimes d'inceste, des proches qui désirent les accompagner et parfois d'étudiants, de chercheurs ou de professionnels concernés par l'inceste (domaine de la santé, de la justice, services sociaux). Le médium utilisé lors de ces rencontres est essentiellement celui du dialogue, qui est constitué de témoignages approfondis et enrichis par les autres.

La personne peut non seulement s'aider elle-même, mais elle peut également permettre aux autres de mieux comprendre le phénomène en livrant sa propre expérience. La parole est toujours présente et c'est en racontant son histoire que l'on peut se responsabiliser face à son traumatisme.

1.3.2 Renaître à la communauté des parlants

En observant les pratiques d'accompagnement en France et au Québec pour soutenir un processus d'apprentissage et de responsabilisation des victimes, il me semble important de tenter d'analyser les objectifs poursuivis par ce travail ainsi que la posture épistémologique qui le soutient.

Dans ces ateliers de parole, on propose de renverser la perspective, d'aborder l'expérience de l'inceste sous l'angle de l'immense somme de connaissances qu'elle représente pour le sujet. Où qu'elle en soit dans son parcours de rétablissement ou dans la conscience de ce qu'elle a vécu, amnésique ou pas, en thérapie ou pas, quel que soit son âge, chaque personne qui a été victime d'inceste peut apporter une contribution importante

et unique susceptible de faire avancer la connaissance sur le sujet et de faire évoluer les pratiques d'accompagnement.

Je suis ici dans la même perspective que ce qu'Alexandre l'Hotellier (2001)⁵, appelle : *Tenir conseil*. Pour cet auteur, ce type de conseil :

[...] cherche à fonder méthodologiquement une approche rogérienne qui tienne compte à la fois du social-historique, des rapports sociaux, des institutions de l'environnement ainsi que de la subjectivité des personnes. C'est dans cette interaction personne environnement que les constituants du développement sont travaillés. Mais le travail du sens est à entendre dans toutes ses dimensions pour aboutir à une compréhension qui soit une appropriation personnelle du sens vécu. [...] Ici on ne peut pas privilégier le psychique séparé du social-historique pas plus que le mental séparé du corps.

Il est clair qu'explorer et mettre en mots ce savoir accumulé dans une perspective dialogique peut aider à mieux comprendre – ou à comprendre d'un nouveau point de vue – les histoires d'inceste et les comportements qui en découlent, mais surtout donne une occasion en or aux victimes de se réapproprier leur propre parole.

La pratique d'une parole expérientielle échangée en groupe avec ceux qui ont vécu une expérience similaire, participe à décentrer la façon habituelle que les victimes ont de raconter leur histoire, c'est-à-dire qu'en racontant aussi ce que elles ont vu ou entendu autour d'eux, met en évidence les signes de l'organisation du système incestueux dans les familles. Par ailleurs, écouter les récits des autres victimes, dans ce processus, permet, par identification ou par contraste, d'avancer dans les questions que l'on se pose et de prendre la mesure des points aveugles de sa propre histoire.

⁵ Conférence donnée à l'Université du Québec à Rimouski dans le cadre du symposium annuel de psychosociologie.

Il est évident que cette pratique renouvelle le rapport que les personnes victimes d'inceste entretiennent avec elles-mêmes, leurs familles, leurs histoires ainsi que leur vie quotidienne. Dans ces lieux, on découvre *qu'il y a autant à apprendre de ce que l'on ne dit pas, que de ce que l'on dit.*

Dans la perspective épistémologique qui est la mienne, je postule principalement que les professionnels de la santé, de la justice ou des secteurs sociaux, vers qui les victimes se tournent pour se reconstruire, sont forts d'un savoir théorique sur les abus sexuels et d'un savoir, acquis dans la pratique de leur métier, morcelé en fonction de leurs compétences respectives. Aussi compétents que soient ces professionnels qui les aident, à moins d'être eux-mêmes victimes d'inceste, ceux-ci n'ont pas la même connaissance intime du phénomène.

Ce savoir spécifique sur l'inceste, issu de l'expérience directe vécue par les victimes, fait d'eux des experts qualifiés pour en parler, pour s'entraider et pour diffuser leurs connaissances. La rencontre entre le savoir appris des professionnels et le savoir expérientiel des victimes fait de ces groupes des lieux de recherche-intervention de grande qualité.

Dans ce but, il me semble qu'au-delà du bénéfice personnel que les participants retirent des ateliers, les connaissances que les victimes y produisent doivent être mises en forme en vue de publication ou de réalisation de plaquette d'information. L'ensemble doit concourir au bénéfice de tous : des autres victimes, des professionnels qui les aident et de la société dans son ensemble.

1.4 Originalité de cette recherche

Il faut se rappeler que les corps qui pensent précèdent la parole et qu'il en est toujours ainsi, même si nous faisons tout pour l'oublier.

François Roustang

Suite à ce tour d'horizon des ressources disponibles dans notre société pour soutenir les victimes de l'abus dans leurs tentatives de sortir de l'état de mutisme pathologique dans lequel elles se retrouvent, je considère qu'il est intéressant de poursuivre le travail afin de multiplier les efforts de réflexions et les pratiques d'accompagnement des personnes qui cherchent à libérer le potentiel d'expression de qui elles sont dans le monde.

Il me faut souligner aussi l'importance d'une présence humaine et, au mieux, d'une communauté qui écoute et qui accueille sans condition ce que nous ne pouvons pas encore accueillir de nous-mêmes et que probablement personne d'autre n'a jamais accueilli. Car, plus souvent qu'autrement, c'est l'écoute qui fait naître la parole. Ainsi, il réinscrit le sujet dans notre commune humanité et lui redonne sa dignité.

Bien que je salue le travail exceptionnel accompli au sein des groupes de paroles précédemment mentionnés, il me semble indispensable de ne pas oublier que ce qui aide la personne à se reconstruire n'est pas de raconter ses malheurs, mais plutôt de permettre au sujet de ses malheurs de naître à sa propre parole.

Ainsi, la prise de parole libère l'être, elle donne à la personne le droit d'être et de trouver sa place parmi les autres en lui ouvrant un espace pour se dire. La personne n'a donc plus rien à cacher, elle n'a plus à se cacher.

Cependant, je crois qu'il pourrait y avoir un danger à survaloriser l'expression de sa souffrance. Dire et redire sa souffrance, partager ses traumatismes exagérément risque, dans certain cas, de muter ce processus en plainte et d'entretenir une malsaine tendance à réduire la personne à son traumatisme. Comme le dit assez crûment François Roustang (2000, p. 9-10) :

Elle [la plainte] ne respecte pas la juste douleur et la juste peine, elle les entoure d'un surcroît. Sans doute a-t-elle d'abord pour but de les manifester pour les diffuser et les répandre, et ainsi les exténuer et les apaiser. Mais l'écart vise bientôt à les protéger pour que rien n'en soit changé. Je me plains pour laisser intact mon chagrin, pour n'avoir pas à y toucher, à l'aborder ou à l'affronter. Plainte qui s'adresse à l'entourage pour qu'il ne m'invite pas à me glisser à nouveau dans le cours des choses, plainte qui se campe sur des positions imprenables. Plus rien ni personne ne saura me consoler.

La personne est bien plus que son trauma et ses stratégies d'adaptation à celui-ci. Il y a sans doute un moment où la personne devra oser regarder en face son histoire telle qu'elle l'a aperçue et telle qu'elle se la raconte, avant de pouvoir muter ses représentations et son rapport à cette histoire. Si le dépassement de nos manières de nous percevoir et d'être en relation avec les autres et le monde est un incontournable, encore faut-il rencontrer ce qu'il faudra dépasser. Il faudra cependant doser, avoir la sagesse de ne pas se complaire dans une plainte infinie et perpétuelle.

Il semble évident qu'on ne peut plus à nos jours, se contenter d'entretenir d'une parole qui n'exprime que la souffrance pour transformer une personne blessée qui désire changer et s'affranchir véritablement de ce qui restreint le déploiement de son existence.

Ma croyance est que la parole est indispensable, mais non pas une parole qui s'enferme uniquement dans un rapport à l'expérience traumatisante du passé. Comme le précise avec pertinence Roustang (2001, p. 48) : « *Ce qui est fondamental, c'est de reconduire immédiatement le patient à une modification actuelle de son existence.* » Le même auteur conseille de : « *ne s'intéresser au passé que comme une image de la situation présente.* » (p. 49) Je crois qu'on ne peut pas mieux décrire le projet de transformation de la personne et du renouvellement de ses pratiques relationnelles porté par ce projet de recherche-intervention.

La question qui me hante, à cette étape de ma démarche, est de savoir comment faire pour construire une pratique capable de réunir les conditions qui favorisent véritablement le changement. Les hypothèses de François Roustang (2001, p. 40) sur ce sujet m'interpellent profondément : « *Pour moi, ce qui change une vie, ce ne sont pas les explications, les descriptions infinies de ce qui nous est arrivé, de nos sentiments et de nos émotions. Ce qui change la vie est une manière autre de percevoir les choses...* » À la suite de François Roustang, de Danis Bois, de Moshe Feldenkrais et de bien d'autres encore, je crois que pour favoriser le changement, il faut s'intéresser à la question de la perception.

Ainsi, les personnes que nous accompagnons, au lieu d'être figées dans leur système perceptif habituel, deviennent ouvertes à un monde infiniment plus riche, dans lequel il est

possible de puiser de nouvelles manières de penser, de sentir, de voir et d'agir. Ce travail perceptif se fait par un travail forcément corporel. « ...*l'intelligence première et fondatrice est celle du corps propre : toutes les autres en sont dérivées.* » Roustang (2000, p. 14) Ce projet est bien décrit par le même auteur (2000, p. 13-14) lorsqu'il affirme la nécessité : « *de lever le poids de l'habitude pour que s'éveillent des forces dont nous ne soupçonnions pas pouvoir disposer.* »

Le lecteur comprendra le choix que l'apprenant praticien-chercheur que je suis a fait dans le cadre de ce projet de se former à la méthodologie de la somato-psychopédagogie. Il s'agissait de rentrer dans un processus d'apprentissage visant à m'accompagner moi-même et à accompagner l'autre, en vue de développer d'autres types de stratégies pour se relier à son être, pour se relier aux parties de soi non salies, non atteintes par le traumatisme et susceptibles de nous offrir les ressources nécessaires à notre changement. Reliée à ce qui est vivant en soi, à ces zones « intouchées » de son être, la personne peut développer un nouveau regard sur elle, les autres et le monde, un nouveau discours non enfermé dans le trauma. L'intérêt alors de la parole n'est pas autant de raconter ce qui est arrivé, mais de libérer une véritable expression de soi, voire même du Soi dans le monde.

Ce projet d'accompagnement se fera par et à travers la rencontre de son corps en mouvement. Il permet d'entrer en relation avec soi, avec sa vie et son histoire. Au sein de ce travail, le corps rencontré n'est pas seulement un objet dont on a abusé. C'est aussi un lieu vivant qui regorge de potentialités. Vivre une expérience *extra-quotidienne* par l'entremise de son corps en mouvement est une occasion idéale d'aller à la rencontre d'une

nouvelle perception de soi, ce qui permet de renouveler son regard sur son histoire et sur les événements de sa vie.

Mon intention est de m'approprier davantage les outils pédagogiques et d'accompagnement qui utilisent le corps en mouvement. Cette approche d'accompagnement, comme la plupart des approches d'éducation somatique, on l'aura bien compris, s'intéressera davantage au développement du potentiel humain qu'à la pathologie.

1.5 Problème de recherche

La culture dans laquelle nous baignons face à la question de la situation des personnes victimes d'abus et condamnées à vivre dans le secret, préconise des approches thérapeutiques ou, encore, des approches juridiques. Si ces différentes perspectives ont leur mérite, il me semble que, comme le dit si bien Alexandre L'hotellier (2001) : « *On ne peut pas étendre l'approche psychothérapeutique à tous les champs de la pratique sociale où ne domine pas uniquement une misère psychique.* » Comme l'affirme haut et fort cet auteur, face à la souffrance massive qui s'exprime dans la vie ordinaire de nos concitoyens au quotidien, la modélisation psychothérapeutique ou juridique ne suffit définitivement pas. Nous devons innover. C'est pour faire face à cet impératif d'innover que je voudrais tenter de questionner mon parcours de vie et de formation pour tenter de mettre sur pied une manière originale de répondre aux questions que soulève cette problématique de secret et de l'inhibition de la personne dans tous les secteurs de sa vie. Cette recherche vise, d'une part, à contribuer aux efforts de tous ceux qui cherchent à venir en aide aux victimes des

violences humiliantes productrices de phénomènes *de secret et de non-dit*. Et, d'autre part, elle voudrait participer à mettre au monde non seulement un praticien psychosocial, mais aussi une pratique d'accompagnement innovante issue de mon expérience de vie et de formation. Une pratique qui est principalement le résultat de l'interaction entre ma singularité et toutes les sources d'influences qui ont traversé et nourri mon existence jusqu'à présent. Le problème auquel je suis alors confronté à cette étape de ma démarche est que je suis sur un chemin non balisé et que le sentier que je cherche à flécher ne pourra que m'apparaître au rythme de mes pas.

1.6 La question de recherche

En quoi et comment renouveler le rapport à son corps et à sa parole peut permettre une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique ?

1.7 Les objectifs de recherche

Extraire de ma trajectoire de vie et de formation des voies de passages pertinentes qui m'ont permis de sortir de la honte et du secret et ainsi de déployer mon potentiel d'expression.

Observer, dans ma pratique d'accompagnement, comment se met au monde le praticien que je deviens grâce au renouvellement de son rapport au corps, à la parole, à lui et aux autres.

Identifier en quoi mon cheminement personnel et ma pratique d'accompagnement s'interfécondent pour soutenir ma transformation personnelle, mon expression et le renouvellement de ma pratique professionnelle.

CHAPITRE II

LE CADRE DE RÉFÉRENCE

Comment ne pas croire en l'expérience, en ce sens qu'elle confronte, fait interagir la vie avec l'idée qu'on s'en était faite, avant toute réflexion?

Edgar Morin

Le corps est le champ primordial qui conditionne toute expérience, oui, la conscience est bien incarnée. Le corps est donc le noyau de l'existence, l'ouverture origininaire au monde. Il n'est pas dans l'espace, il habite l'espace, il lui donne sens.

Maurice Merleau-Ponty

2.1 Du secret et du non-dit comme facteur d'éloignement de soi

On ne sait pas à quel point nous sommes profondément inconnus et étrangers à nous-mêmes.

Friedrich Nietzsche

2.1.1 Du secret et du non-dit

*C'est bien ça le début de toute démarche :
apprendre à percevoir et à exprimer des
choses qu'on ne percevait pas avant.*

Danis Bois

Au chapitre précédent, j'ai développé amplement les liens évidents qui existent entre les phénomènes de secret, de non-dit issus de situations traumatisantes, et la capacité globale qu'a la personne de s'exprimer spontanément et authentiquement. Cette incapacité de s'exprimer avec authenticité amoindrit la possibilité de se sentir vivant et pleinement engagé dans ses relations, ses actions et sa vie. Selon Evan Imber-Black (1999, p. 25), dans son ouvrage qui porte sur « *le poids des secrets de famille* », le secret de famille est parfois le résultat d'une intentionnalité louable, comme par exemple l'envie de protéger des êtres chers. *La personne se trouve alors prise en otage dans un double jeu de protection et de tromperie qui mine complètement les rapports qu'elle voulait précisément protéger.* Ainsi, les problèmes relationnels créés par des secrets de famille sont considérablement redoutables, non seulement pour la personne prisonnière du secret, mais aussi pour tout le système familial. Lorsqu'on ne fait rien, ces dysfonctionnements familiaux et relationnels se transmettent également aux générations suivantes. Evan Imber-Black (1999, p. 11) abonde dans le même sens en ces termes : « [...] *chaque secret est comme un membre de la famille dans lequel s'incarnent des habitudes transmises de génération en génération, et qui a son âme propre.* »

Ces habitudes familiales, transmises de génération en génération, génèrent souvent des crimes graves et, au fur et à mesure qu'on avance dans le temps, les mots pour le dire ne sont pas du tout faciles à trouver. Yves-Hiram Haesevoets (2000) affirme que l'enfant pris dans le secret apprend à fonctionner d'une façon tordue. À la fois victime, témoin et coupable, l'enfant est obligé de se trahir constamment lorsqu'il s'exprime. Juché en permanence sur le fil tranchant de cette vérité qu'il ne doit jamais laisser transparaître, il est convaincu de ne pas avoir le même droit de parole que l'adulte. Il n'a ni le droit de parler, ni celui d'être entendu et écouté correctement et, par conséquent, même son droit d'exister n'est pas acquis.

Dans le même ordre d'idées, Michel Dorais (1997) avance que dans ces conditions, un tel enfant ne peut pas faire autrement que perdre le sentiment de sécurité indispensable à son développement. La perte de confiance en soi, dans les autres et dans la vie qui s'ensuivra aura comme conséquence de construire chez l'enfant un profond sentiment d'isolement. D'après ce même auteur (1997, p. 107), l'enfant dont on a abusé se retrouve :

[...] porteur d'une blessure psychique, symbolique et identitaire qui non seulement ne cicatrise pas aisément, mais s'aggrave souvent au fil du temps. Plus cette blessure est niée, cachée ou négligée, plus elle rappellera sa présence à travers divers symptômes physiques, psychologiques ou relationnels.

C'est cette obligation de cacher, de nier et de mentir qui crée ce que Danis Bois appelle les *secrets non formulables* producteurs du phénomène qu'il nommera *l'éloignement de soi*. Avec ce concept de *secret non formulable*, Danis Bois (2006, p. 56) avance l'hypothèse qu'une personne, aux prises avec un traumatisme passé, peut rester figée dans son corps comme dans la sphère de sa conscience. Elle se retrouve ainsi dans une

incapacité totale de verbaliser quoi que ce soit de son traumatisme, même si elle en est parfaitement consciente. Une telle impossibilité de dire peut être plus dévastatrice sur les plans comportemental, psychoaffectif et relationnel qu'un traumatisme réellement refoulé. Les secrets non formulés sont donc, de ce point de vue, les plus grands fondateurs de mal-être. Des secrets ainsi gardés toute une vie, changent d'une façon dramatique toutes les données de l'existence personnelle, familiale, affective et sociale. Nous en payons tous un prix fort.

2.1.2 De l'éloignement de soi : un processus de désensorialisation

*Le refus est pour l'heure le seul moyen
dont on dispose pour reconnaître le fait :
il est le sceau de la vérité de la position
qui est la nôtre en cet instant.*

François Roustang

La question de l'éloignement de soi est au cœur de cette recherche. Elle fait référence à une accumulation de souvenirs, de situations ou d'événements qui sommeillent en nous sans pour autant être repoussés en dehors de notre conscience, mais envers lesquels nous devenons glacés et insensibles au point de ne plus en agripper le sens. Cet endormissement de soi à travers le gel des parties du corps, de la conscience comme du langage, est plus souvent qu'autrement lié aux traumatismes qui ont suscité une réaction d'insensibilisation, une perte de sensorialité, que Danis Bois appelle la désensorialisation.

En effet, lorsqu'une souffrance trop vive affecte la personne, que l'intensité est trop forte pour elle, un mécanisme de « *séparation* » d'avec cette partie d'elle envahie par la

souffrance s'opère. Nous assistons ainsi à la mise en place d'un processus de *désensorialisation* :

La désensorialisation consiste en l'installation d'une distance entre la personne et son corps, entre la personne et ses sensations intérieures, entre la personne et son mouvement interne entre la personne et son éprouvé. C'est une stratégie physiologique employée par le corps (considéré ici comme un représentant de la personne entière) pour se dérober à la douleur physique et à la souffrance psychique, et pouvoir ainsi continuer à fonctionner malgré ou au sein d'un contexte difficile. Cette stratégie se met en jeu à chaque fois qu'un événement, ou une situation, vécu comme dramatique, dépasse brusquement la capacité d'adaptation de la personne. (Bois, 2006, p. 229)

Toujours selon Danis Bois (2005)¹, cette désensorialisation est une manière globale de refuser la souffrance liée au traumatisme. Dans les faits, la personne n'évacue pas totalement la souffrance, elle la met dans une sorte de chambre froide à l'intérieur de son corps, dans des endroits hors d'accès. Certaines parties du corps se laissent ainsi immobiliser, éteindre, pour se détourner de la souffrance liée au souvenir du traumatisme. La personne perd ainsi la trace de la sensation et de l'affect associés à l'événement. Elle devient distanciée d'une partie d'elle, insensible à ce qui s'est passé, comme si une distance de défense, d'évitement, s'était installée entre elle et son corps, entre elle et ses émotions. Désormais elle vit avec cet éloignement d'elle-même. Sa manière d'être en contact avec cette partie d'elle dont elle s'est éloignée, consiste à ressentir une forme de mal-être qui se présente à sa conscience comme un vide, un vide de soi, un vide de sens. C'est le refus qui crée ce vide.

¹ BOIS, Danis. *Notes de cours de DESS en somato-psychopédagogie de l'UML*, 2005.

À la suite de Danis Bois, il serait pertinent d'avancer, avec François Roustang (2006, p. 72), que : « *Le refus de l'événement, source de la douleur ou de la souffrance conduit immédiatement à tarir le flux vital. C'est la porte ouverte à la fatigue, à l'insomnie, à la dépression.* »

Selon cet auteur, « *être fou de douleur* » n'est pas juste une métaphore, c'est une réelle possibilité. Cette expression n'est pas apparue dans le langage courant par hasard. Il existe des circonstances intolérables, des instants où la cruauté de l'événement nous contraint de fermer les yeux à ce qui est arrivé. Mais, nous rappelle Roustang (2006, p. 73) :

[...] devenus aveugles, nous ne pouvons que nous cogner au réel et nous faire toujours plus mal. [...] Le refus nous met en face de ce qui est la cause de notre trouble en le niant de toutes nos forces, en nous mobilisant pour prétendre qu'il n'a pas eu lieu, nous lui donnons une consistance qui le respecte. Alors que nous pensons l'ignorer, nous en dessinons les contours. Il a bien eu lieu s'il détermine aujourd'hui, dans l'effort pour l'effacer nos pensées et nos humeurs.

2.1.3 Accompagner le changement du rapport au corps humain et à son statut

Conduire une pratique corporelle, c'est amener l'autre à vivre dans l'intimité d'un corps dont il se croit séparé. C'est l'éveiller à l'intelligence qui anime son corps par une prise de conscience de l'abolition des séparations corps-pensée et organisme-environnement.

Yvan Amar

Ce qui détermine nos vies au point de garder prisonnières non seulement nos attitudes, mais aussi nos pensées et nos humeurs, est forcément logé dans le corps, au sein de notre être. Du moins, c'est l'hypothèse principale que fait la somato-psychopédagogie.

Il s'agit alors d'un corps proprement humain qui n'est plus un corps objet considéré comme une mécanique motrice et physico-chimique qui est séparé du psychisme, que tente de contrôler et de réparer la médecine scientifique.

À cette étape de mon argumentaire, je postule que pour s'adresser correctement à ce processus de désensorialisation, le renouvellement du rapport à son corps est un incontournable. En effet, aussi longtemps qu'il sera inconcevable de sentir et de vivre son corps autrement que comme une machine utilitaire, limité à son caractère fonctionnel, un exécutant soumis à la volonté de la personne, aucun changement ne sera envisageable. Comme le précise Roustang (2000, p. 56) : « *Aucun changement n'est à l'horizon si des possibilités nouvelles imprévisibles, inattendues, déconcertantes ne manifestent leur poussé.* »

La somato-psychopédagogie propose entre autres d'entraîner consciemment son attention en vue de la rendre habile à se tourner vers son propre corps, ce qui permet de changer le rapport à celui-ci. Le corps objet peut alors changer progressivement de statut. Danis Bois (2005)² à partir de ses travaux de recherche a catégorisé dans un tableau les différents statuts du corps humain en cinq repères principaux.

² BOIS, Danis. *Notes de cours de DESS en somato-psychopédagogie de l'UML*, 2005.

Les différents statuts du corps

Les statuts du corps	Fonctions
« <i>J'ai un corps</i> »	<i>Corps objet</i> , utilitaire, corps machine, corps étendu
« <i>Je vis mon corps</i> »	<i>Corps ressenti</i> , (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
« <i>J'habite mon corps</i> »	<i>Corps sujet</i> , impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
« <i>Je suis mon corps</i> »	<i>Corps faisant partie intégrante du processus réflexif</i> de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence et une vision renouvelée de soi et du monde
« <i>J'apprends de mon corps</i> »	<i>Corps sensible</i> , caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

François Roustang (2006, p. 98-99), qui partage la même préoccupation que Danis Bois, nous invite en ces termes à questionner notre rapport au corps et à transcender la séparation illusoire entre le corps et le psychisme qui, jusqu'à présent, coûte trop cher à l'humanité :

Que se passe-t-il si nous considérons le corps comme animé, un corps psychique ou un psychisme corporel ? Nous entrons dans mode de perception qui n'est plus celui de l'objectivité proprement dite. [...] Ce n'est pas dans la confusion que l'on est alors jeté, au contraire, c'est à une clarté à la fois plus fine et plus ample que l'on accède [...] clarté qui se jouent des modalités sensorielles, celle des poètes qui savent les correspondances, celle des chamans qui sont en ce lieu et en un autre [...] C'est ce mode d'approche des êtres, des choses et du monde qui va nous introduire à un autre savoir de l'action.

L'instrument premier de ce changement de rapport au corps et à la vie est le corps humain lui-même qui a changé de statut. Pour sortir de l'éloignement de soi, Danis Bois nous convie à un effort de récupération de ce qu'il appelle la mémoire corporéisée, une mémoire qui permet de retrouver la sensorialité. En effet, pour lui (2006, p. 58),

Le corps est au cœur de notre processus d'investigation. C'est lui qui, dans notre démarche, permet de relier l'individu au sens des événements de sa vie, qui est le champ de réactualisation, dans le présent, de l'éprouvé d'un événement passé. C'est la tonalité corporelle qui crée le lien entre le présent et le passé.

Le travail de Danis Bois et ses collaborateurs a contribué à mettre sur pied des dispositifs pour entraîner les praticiens à toucher la personne de manière à réveiller les zones de son corps où se trouvent fossilisées les empreintes du choc passé devenues insensibles. La rencontre des marques laissées en soi par les éléments de son histoire qu'on n'a pas pu affronter, se perçoit alors comme une configuration de zones immobiles, denses, pleine de nœuds, qui livrent une sensation de gel.

Le toucher du praticien remet alors en mouvement cette immobilité rencontrée. L'accompagnateur se laisse guider par la demande silencieuse du corps de la personne accompagnée. Parfois, rendre mobile ce qui était immobile redonne à la personne la sensibilité et la conscience. Ainsi, un éprouvé corporel peut libérer et faire remonter à la conscience, une mémoire dissimulée dans le corps.

Danis Bois (2006, p. 60) résume ainsi la principale contribution de la somatopsychopédagogie au traitement des troubles dus à la désensorialisation :

Remobiliser la mémoire sensorielle de l'événement, combler la distance entre soma et psyché, entre la personne et son éprouvé corporel, voilà notre priorité

thérapeutique. Nous avons constaté que même la remémoration d'un événement traumatisant est acceptée totalement quand le goût de soi, disparu lors du choc, réinvestit le corps dans cet instant du présent. C'est même le goût de soi retrouvé qui cicatrise la blessure.

2.2 La somato-psychopédagogie : une approche d'accompagnement à médiation du corps sensible

La tâche qui attend chaque être humain est de devenir de plus en plus soi-même.

André Paré

C'est au nom de ce que nous vivons que la décision de changer nous prend.

Danis Bois

La somato-psychopédagogie est le fruit des recherches menées depuis plus de vingt-cinq ans par le professeur et praticien-chercheur Danis Bois de l'Université Moderne de Lisbonne et son équipe. Les éléments de réflexion qu'ils proposent sont nés d'un long parcours expérientiel, pratique et théorique, tourné vers le ressenti du corps comme pivot de l'accès à l'expérience humaine.

Cette approche d'accompagnement du changement humain s'inscrit dans une *perspective trans-disciplinaire* tout en s'inspirant du *courant phénoménologique*. Elle s'appuie également sur les fondements pratiques et théoriques de la psychopédagogie curative et perceptive qui font l'objet des cursus de deuxième et troisième cycles (mestrado) à l'Université Moderne de Lisbonne. Actuellement, cette approche est enseignée aux praticiens de plusieurs pays d'Europe, tels que la France, la Belgique, la Grèce, la Suisse, la Hollande, l'Allemagne, le Portugal. Elle est enseignée également en Amérique :

aux États-Unis, au Canada et au Brésil. Sur le continent africain, il y a une école à l'île de la réunion et au Maroc.

La modélisation de cette approche se fait dans le cadre des travaux de recherche réalisés au **Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive (Le CERAP)** que dirige le professeur Danis Bois. Les conceptions et les pratiques proposées proviennent d'une expérimentation approfondie de la formation expérientielle appliquée au domaine de la santé. Dans leurs parcours de praticiens-chercheurs, Danis Bois et ses collaborateurs ont appris, au sens propre du terme, *à toucher et ainsi à révéler, le lieu du corps où, au plus profond d'une intériorité perçue, on peut se découvrir dans sa capacité d'être un véritable sujet de son expérience.*

Cette approche d'accompagnement prône une pédagogie où le corps et le psychisme sont indéniablement reliés. Ici, la personne est considérée dans sa globalité, comme une unité somato-psychique.

En me rapprochant de moi-même à travers mon corps, en étant davantage au contact de mes états internes, je peux développer une action en meilleure adéquation avec mes besoins et mes limites. Mais cette réponse suggère d'avoir rencontré et admis que le corps recèle une part de la réalité à laquelle nous n'avons pas accès en dehors de lui. C'est cet objectif que poursuit la somato-psychopédagogie ; ses différents outils, comme nous le verrons, constituent une pédagogie progressive pour apprendre à se connaître sous de nouveaux jours et à développer de nouvelles possibilités. (Ève Berger, 2006, p. 22-23)

Lorsqu'une personne souffre dans son corps ou dans son être, sa capacité de se mouvoir dans son corps est limitée et parfois même bloquée. La somato-psychopédagogie fournit alors des outils efficaces pour libérer le corps de ses blocages et redynamiser non-

seulement la partie du corps blessée, mais l'être dans toute sa globalité et surtout le déploiement de sa potentialité.

2.2.1 Les outils de la somato-psychopédagogie

Le somato-psychopédagogue a à sa disposition de nombreux instruments pratiques pour accompagner la personne à aller puiser dans elle des ressources nouvelles, garantes d'un véritable changement. Dans le cadre de cette recherche, comme dans toute démarche d'accompagnement en somato-psychopédagogie, mon action a été supportée par quatre formes particulières de protocoles d'intervention, à savoir l'accompagnement manuel, (en fasciathérapie), la gymnastique sensorielle (appelée aussi Mouvement codifié), l'introspection sensorielle et l'entretien verbal à médiation corporelle.

2.2.1.1 L'accompagnement manuel à médiation du mouvement interne

La démarche d'accompagnement à médiation du corps sensible débute en principe par un accompagnement manuel dont l'objectif principal consiste à rétablir un rapport au corps, en vue de l'incorporer dans le champ de conscience de la personne et d'enrichir ainsi son rapport au monde.

Danis Bois et ses collaborateurs (2001, p. 87-88) se sont rapidement intéressés, au début de leurs recherches, aux fascias³, à ces parties du corps qui révélaient un mouvement

³ Les fascias, en résumé, sont l'ensemble des tissus fibreux du corps. C'est un jeu continu d'enveloppes, de membranes et de prolongement qui s'insèrent le plus souvent sur le périoste de nos os, de la tête aux pieds et de la périphérie du corps à sa profondeur. Les fascias jouent un rôle important dans la globalité de notre corps en mouvement. (Marc Humpich, 2001, p.18)

particulier. C'est ainsi que leur pratique professionnelle a été nommée dès les premières heures « *fasciathérapie* ». Voici comment Danis Bois le raconte :

À l'époque, il me paraissait incontournable que lorsqu'on posait ses mains sur le fascia, il nous restituait une dynamique, un mouvement interne. Si ce fait est incontestable, il se trouve que ce mouvement interne n'est pas visible; le fascia est animé d'un mouvement qu'on ne voit pas de manière objective. Ce qui est magnifique, c'est que le fascia est omniprésent dans le corps.

Dans le cadre de leur travail à médiation du corps en mouvement, il devenait primordial de faire tout ce qu'on peut pour :

Relancer la force interne et son organisation sous forme de mouvement imprégnant toutes les structures du corps, c'est relancer le principe d'autorégulation qui tend à installer à chaque instant les conditions de la santé alors même que notre activité d'être humain et notre environnement sont changeants.

Inspiré de la fasciathérapie, le somato-psychopédagogue travaille par le média d'un toucher manuel, à la fois éducatif, préventif et curatif, qui a comme fonction de permettre à l'accompagnateur comme à l'accompagné d'entrer en relation avec *le mouvement interne* de la personne. Cette force de régulation de l'organisme qui est également considérée comme une force de croissance de l'être, a des effets directs sur les capacités d'adaptation psycho-physiologiques et comportementales de la personne. Comme le précise Hélène Courraud-Bourhis (1999, p. 41) : « *le mouvement interne est pour Danis Bois, la plus haute expression de la vie dans un corps.* » Selon la même auteure (1999, p. 57), ce mouvement appelé aussi : « *mouvement sensoriel, reproduit dans la matière de façon perceptible mais invisible, un mouvement gestuel, en respectant ses axes, son orientation, son amplitude,*

mais dans une lenteur extrême. » Dans son livre intitulé *Un effort pour être heureux* (2002, p. 43-44), Danis Bois résume cette découverte majeure qui guida ses recherches :

C'est un fait : un mouvement interne s'anime au sein de la matière corporelle alors même que le corps est encore en situation d'immobilité. Tout se passe comme si la simple intention de se percevoir soi-même déclencherait tout un processus de mouvement invisible de l'extérieur mais aussi palpable intérieurement que n'importe quelle autre réalité à laquelle nos sens sont habitués.

Je voudrais insister dans le cadre de cette recherche sur le fait que ce mouvement qui normalement devrait animer l'entièreté du corps de la personne accompagnée, a souvent déserté des régions du corps en raison de traumatismes ou autres tourmentes de la vie. L'accompagnateur manuel, comme l'explique Agnès Noël (2000, p. 27), cherchera donc à redynamiser le mouvement interne dans tout le corps :

La personne est allongée sur une table ; le praticien pose ses mains sur différentes zones de son corps et fait le bilan des régions où le mouvement sensoriel est arrêté. Il s'agit pour lui de réanimer la mémoire dynamique du mouvement sensoriel là où il est absent.

Il est donc possible de revivifier, de réactiver un réel élan de vie dans la personne, de redonner une fluidité, une malléabilité et une sensorialité⁴ à son corps. En effet, la présence du mouvement dans le corps est une chose, mais pouvoir le percevoir en est une autre. Percevoir la présence du mouvement interne et les effets de son principe d'auto-régulation dans le corps est essentiel au projet de transformation de la personne que porte la somato-psycho-pédagogie.

⁴ Pour Danis Bois : « La sensorialité est la capacité de l'être humain à entrer en relation avec un processus dynamique vivant. La sensorialité donne au mouvement sa saveur, sa conscience et sa signification. »

Quand le somato-psychopédagogue pose les mains sur le corps de l'accompagné, ce dernier peut naître à la conscience non seulement de son mouvement, mais aussi de son contour physique, de sa peau, de ses muscles, de ses organes, de ses os et de sa posture. La pression manuelle du praticien est alors en permanente quête de justesse. Elle n'est ni trop légère, ni trop insistante. Une main chaleureuse, patiente et garante de la qualité de présence de l'accompagnateur, concerne la globalité de la personne, ainsi que sa profondeur.

Ce type de toucher reconstruit la confiance, car il permet à l'accompagné de se sentir enfin écouté et respecté dans tout ce qu'il est, mais surtout soutenu dans ce qu'il tente de devenir. Il a ainsi accès à des sensations rares, inédites et souvent étonnantes, qui lui dévoilent son intériorité corporéisée comme un fidèle portrait de ce qu'il est, comme de ce qui tente d'advenir, dans lequel il apprend à se reconnaître pleinement.

L'accompagnement manuel en somato-psychopédagogie se fait non seulement grâce à une main et une conscience entraînées, mais aussi par la guidance d'une voix qui fait décrire ce que l'accompagné apprend à percevoir au cœur de son corps.

Ce dialogue d'accompagnement permet à l'un et à l'autre de soutenir leur attention et d'apprendre à découvrir d'une façon évolutive les subtilités des sensations internes disponibles à leur conscience au sein d'une attention portée à leurs corps. Ils apprennent également à discerner les effets qu'ont sur leurs états intérieurs la relation avec leur identité corporéisée.

Ce travail, qui peut s'échelonner sur plusieurs séances, permet à l'accompagné comme à son accompagnateur de sentir de multiples effets, comme par exemple : de la chaleur, du confort ou de l'inconfort, un sentiment profond d'être concerné ou celui d'être à mille lieues de soi-même. Il est demandé à la personne qui est étendue sur la table de porter attention à ce qui se passe en elle, aux effets dans son corps du travail accompli en relation avec l'accompagnateur. La présence du mouvement interne à la conscience de l'accompagné, le rapport que celui-ci entretient avec ses effets, soutient ainsi la personne dans son processus d'apprentissage expérientiel.

Le travail d'attention, de perception et de validation que la personne effectue dans cette posture est loin d'être passif. Elle s'implique activement dans son expérience éprouvée corporellement et découvre ainsi une nouvelle manière d'être en relation avec elle-même. Agnès Noël (2000, p. 27) résume bien mon propos lorsqu'elle affirme que : « [...] le praticien travaille sans demander la participation du patient à son geste ; c'est la conscience de la personne qui est sollicitée, pour que celle-ci entre en relation avec les effets internes provoqués par l'acte manuel. »

L'accompagnement manuel à médiation du corps en mouvement permet à la personne de développer sa conscience perceptive. Petit à petit, il sera possible pour le patient d'entrer en relation de perception avec le mouvement interne, avec cette animation qui meut sa matière. Grâce à ce nouvel « *exploit perceptif* », il aura accès à ce sentiment de lui-même inédit donné par ses perceptions organiques. La personne se ressent différemment. C'est ainsi que des détails de sa vie intérieure, absentes à sa conscience jusqu'à présent lui

sont révélés. Son sentiment d'être vivant et d'exister se trouve alors consolidé et pleinement ancré dans ce nouveau rapport à son corps.

2.2.1.2 La gymnastique sensorielle au cœur de l'accompagnement gestuel

On découvre ainsi que la connaissance de soi peut passer par la connaissance de son mouvement.

Agnès Noël

La gymnastique sensorielle est une pratique corporelle qui permet à la personne de réaliser des gestes simples et ainsi de se découvrir autrement à travers son corps et son organisation. D'après les travaux de Danis Bois et ses collaborateurs, les mouvements sont toujours réalisés dans une lenteur bien spécifique. Hélène Courraud-Bourhis (2005, p. 16) précise que c'est :

[...] une vitesse de déplacement constante, particulièrement lente, et une fréquence de deux cycles d'aller et retour par minute. C'est cette lenteur reconnaissable du mouvement qui lui confère sa propriété sensorielle, faisant de lui un véritable « organe de perception » de la matière du corps.

Cette vitesse particulière séquencée en bouts de mouvements de quinze secondes chacun, donne l'opportunité à la personne de sortir de ses habitudes motrices et, comme le rappelle une fois de plus Hélène Courraud-Bourhis (2005, p. 10), « permet de percevoir, pendant sa réalisation la globalité coordonnée du corps et les effets procurés par le mouvement. » Elle sollicite non seulement une nouvelle forme d'attention à son corps, mais aussi une relation renouvelée avec soi. Construire un nouveau rapport à son corps,

permet de se rapprocher des parties de soi dont on s'est éloigné et qui en sont devenues bloquées ou absentes de la globalité du corps.

Si l'accompagnement manuel constitue la première étape du travail en somatopsychopédagogie, l'accompagnement gestuel en constitue une suite logique. En effet, ces deux types de travail visent à favoriser le développement de la conscience corporelle, la transformation du rapport au corps ainsi que le déploiement de la relation à soi grâce à la présence consciente à son corps.

La rencontre du mouvement interne en position d'immobilité couchée ou assise, par la médiation du toucher, se prolonge ainsi par des exercices de gymnastique sensorielle. Ces exercices sont réalisés d'abord en position assise et ensuite en position debout dans un enchaînement de mouvements codifiés et organisés qui redonnent au corps non seulement la cohérence, mais aussi la conscience de sa physiologie.

La personne accompagnée apprend de cette manière à reconstruire la cohésion naturelle des différents segments de son corps au sein d'une globalité gestuelle. Le retour à la globalité de son corps permet de gagner en présence à son corps et au monde. Ce passage du toucher au geste permet de s'entraîner à passer à l'action avec la même conscience que celle déjà entraînée en posture couchée et immobile.

Comme l'indique avec pertinence Danis Bois (2005, p. 20), accompagner en gestuel, c'est faire œuvre de pédagogie :

La pédagogie gestuelle se poursuit par un enchaînement de gestes réalisés en position debout, dans lequel la personne est pleinement actrice de ce qu'elle fait,

de là où elle va, de comment elle s'y prend. Cet enchaînement spécifique repose sur un ensemble de gestes codifiés très simples, symétriques, évolutifs, qui génèrent un état de repos, de sérénité, d'équilibre, propice à une réflexion intérieure constructive.

Danis Bois et ses collaborateurs ont soigneusement créé des enchaînements de mouvements respectant la physiologie du corps et de ses mouvements⁵. Pratiquer la gymnastique sensorielle nous place dans le défi d'entraîner notre attention à s'ouvrir à l'intériorité de notre corps au cours de notre action et à apprendre à sortir de nos habitudes attentionnelles trop focalisées qui ne savent pas s'ouvrir à plus d'une chose à la fois. Pendant la réalisation du geste, l'accompagnateur demande à la personne de percevoir les subtilités des mouvements qui se font, plus souvent qu'autrement, sans être perçus. Si certaines parties du corps sont bien présentes à la conscience de la personne, il y a des zones de soi dont le mouvement révèle l'absence évidente qui pourtant était jusque-là imperçue. Agnès Noël (2000, p. 14) exprime avec lucidité cet état de fait :

En partant à la découverte du mouvement, on ne peut soupçonner les stupéfiants gouffres d'inconscience existant dans le corps, traduisant des manques de présence en soi, de présence à soi. Cette présence ne peut grandir sans l'acquisition d'une conscience du corps au sein de sa matière, et sans la connaissance vécue de la physiologie sensoriel.

Le travail d'accompagnement gestuel permet la réappropriation et l'actualisation de soi. Il participe à réduire des effets nuisibles de la désensorialisation, tout en contribuant d'une façon efficace à ouvrir des possibles d'un véritable retour à soi et d'un apprentissage

⁵ Ces enchaînements de mouvements sont organisés en plusieurs séquences de mouvements qui constituent différents degrés. Le livre d'Agnès Noël (2000) : « *La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois* » décrit merveilleusement bien les deux premiers degrés. La rédaction du troisième et du quatrième degré sont en cours.

réel de son expérience du corps en mouvement. Agnès Noël (2000, p. 12) nous décrit comment la base de ces exercices est de mettre en mouvement les zones bloquées de la personne :

Grâce à la pratique du Mouvement codifié, la personne retrouve des sensations perdues, se réapproprie une part de sa conscience endormie et remet en mouvement des zones immobiles de son corps. On comprend ici la double vocation de cette gymnastique sensorielle, tant préventive que thérapeutique.

2.2.1.3 L'accompagnement par le média de l'introspection sensorielle

L'introspection sensorielle est une manière de développer sa capacité à maintenir un contact conscient avec l'expérience corporelle interne, et à l'explorer de manière attentionnée.

Ève Berger

Danis Bois et ses collaborateurs ont développé dans leur modèle, une méthode introspective qui permet de déployer un nouveau rapport à son corps et à soi, en vue d'ouvrir le champ de la conscience. L'introspection sensorielle permet non seulement de s'approprier son univers corporel, mais aussi d'entrer en relation de conscience avec sa sphère psychique et affective.

L'introspection sensorielle est une pratique qui ne peut se réduire en une simple et passive contemplation de ses états intérieurs. Elle convie la personne à un travail très actif d'interrogation de soi sur les phénomènes corporels qui apparaissent à sa conscience.

Ainsi, un effort tangible d'observation et de validation de ce qui est rencontré lui est demandé. La pratique d'introspection sensorielle active des processus perceptifs et

cognitifs de la personne grâce aux consignes qui l'orientent vers des objectifs mobilisant son intention, son attention, sa pensée et son éprouvé corporel. Il devient alors possible pour la personne qui s'entraîne de conscientiser et de rendre compte de son expérience telle qu'elle lui apparaît durant l'exercice.

La personne qui accepte de se prêter à une telle expérience se donne ainsi les moyens de s'appréhender elle-même dans sa nouveauté et dans sa profondeur. Proposer un exercice d'introspection sensoriel, c'est tenter de répondre à cette question : *Comment amener la personne à découvrir quelque chose de nouveau à l'intérieur d'elle-même?* Dans cette nouveauté recherchée, il y a des détails de soi non perçus, des parties de soi que l'on ne ressent plus et auxquelles on ne porte plus attention et qui, par conséquent, ne peuvent pas être mise au service de notre vie.

L'introspection sensorielle se fait en position assise. D'une durée de vingt minutes, l'introspection est un véritable travail sur soi. Dans ce défi, il y a la rencontre de tout ce qui nous empêche d'être disponible à l'expérience. Il faut prendre du temps et apprendre à attendre que quelque chose se passe. Un somato-psychopédagogue guide habituellement cette pratique verbalement. Après un travail proprioceptif qui permet de s'appréhender dans ses contours corporels, dans la forme des différents segments de son corps, dans la perception de son poids et de son volume corporel, les consignes de l'accompagnateur suivent un protocole bien déterminé que Danis Bois (2006, p. 110) nous présente ainsi :

Tour à tour, il (l'accompagné) est invité à poser son attention sur le silence, puis sur la luminosité qui apparaît à travers ses paupières fermées et en dedans de lui, pour ensuite observer la tonalité à l'intérieur de son corps. Enfin il doit capter les pensées qui s'imposent à sa conscience.

Il est important également d'entraîner la personne à tourner son attention non seulement vers l'intériorité de son corps mais aussi vers la présence du mouvement interne au sein de sa matière. Qu'elle le sente ou non, cela importe peu. Ce qui est visé, c'est d'apprendre à entrer en relation avec soi d'une manière nouvelle. Ensuite, il faut prendre compte des effets de l'expérience dans soi. Est-ce que mon état s'est modifié depuis le début de l'expérience? Est-ce que mon expérience est évolutive ou non? Encore une fois, ce qui compte est de développer la conscience perceptive de la personne en la rapprochant de son corps qui apprend à percevoir. Comme le signale avec pertinence Danis Bois (2006, p. 109-110) :

La somato-psychopédagogie développe la conscience perceptive, c'est-à-dire une conscience qui s'enracine dans la perception du corps : la personne est à la fois amenée à percevoir son corps et à constater que le corps a la faculté de se percevoir lui-même. L'aboutissement de cette aventure perceptive conduit à la sensation suivante : « je perçois mon corps qui perçoit ».

Finalement, le but de l'introspection sensorielle consiste à engager la personne dans un processus de réflexion, mené avec discernement, finesse et lucidité. La personne réfléchit à partir d'événements issus de sa vie corporelle intérieure qui lui livrent des informations jusque-là inédites. D'après Ève Berger (2006, p. 81) : « *L'introspection, c'est d'abord et avant tout un rendez-vous : avec vous-même, avec votre intériorité, avec votre faculté de grandir en conscience et en présence. Un rendez-vous calme, serein, profond et intense.* »

2.2.1.4 L'accompagnement verbal à médiation corporelle

Une expérience ne peut livrer la totalité de son contenu et de son sens tant qu'elle reste silencieuse.

Ève Berger

Les outils mentionnés ci-haut sont des moyens concrets qui conduisent la personne dans des expériences souvent riches en découvertes et en nouveautés perceptives. Dans ces situations extra-quotidiennes, la personne a l'opportunité d'assister à la modification du rapport à son corps. Elle peut entrer en relation avec son corps, avec tout son être et avec les autres de manière inédite. Une fois ces situations expérimentées, comment entamer une réflexion ajustée pour comprendre le sens de l'expérience et comment tirer des significations qui sauront accompagner une véritable transformation de soi dans la vie quotidienne?

Si vivre une expérience corporelle nouvelle et apprendre à entrer en relation avec son corps et son mouvement interne de manière inédite est un incontournable, aménager un espace pour accompagner la personne à verbaliser le contenu de son expérience est tout aussi indispensable. Le sens que la personne accorde à son expérience participe de son devenir.

Le somato-psychopédagogue devra apprendre à outiller les personnes qu'il accompagne et à leur laisser le temps de revenir sur leurs expériences en vue d'apprendre d'elles. Il est tout autant important pour lui d'accompagner l'autre dans la description, la validation et la compréhension de son vécu pendant l'expérience. L'accompagnement prend ici sa pleine fonction pédagogique.

C'est évidemment ce que la personne a rencontré de nouveau pendant son expérience qui intéresse le somato-psychopédagogue et son collaborateur et non ce qu'il sait déjà. C'est à partir de cette nouveauté que la personne pourra découvrir de nouvelles compréhensions qui pourront l'aider à appréhender ce qu'elle n'arrivait pas à voir et qui l'empêche d'avancer. C'est à partir du dialogue engagé entre l'accompagnateur et l'accompagné que les deux vont enfin pouvoir y voir plus clairement, faire des liens entre l'expérience extra-quotidien et le projet de transformation ou d'apprentissage de la personne. Souvent, la personne partage son expérience sans pour autant peser et considérer le contenu de certaines informations perceptives. Certains contenus sont demeurés implicites. L'accompagnateur relance la personne, lui demande de préciser son vécu, lui demande de revenir sur certains moments... Vivre une expérience nouvelle est une chose, mais apprendre réellement de cette expérience en est une autre. Selon Ève Berger (2006, p. 96) :

Il est clair qu'une sensation si magnifique ou inédite soit-elle, ne pourra donner lieu à aucune compréhension nouvelle, à aucun changement de regard sur soi ou sur sa vie, si elle n'est pas mesurée à sa juste valeur. L'entretien mené par le somato-psychopédagogue sert à établir cette mesure.

Un accompagnement à médiation du corps en mouvement ne peut donc en aucun cas se passer de l'exigence de la mise en mots de l'expérience que font les personnes que nous accompagnons. Il est de la responsabilité de l'accompagnateur d'écouter la verbalisation de l'expérience corporelle, de l'initier et la propulser, de la supporter et l'encourager. L'accompagnateur doit notamment veiller à ce que le dialogue entretenu avec la personne qu'il accompagne ne soit pas tenu à partir d'une pure réflexivité désincarnée et éloignée de

l'expérience corporelle. Comme le mentionne Danis Bois (2006, p. 93), le somato-psychopédagogue cherche plutôt :

[...] une parole qui résulterait du ressenti du corps, et qui naîtrait directement de la pensée propre du corps et non pas d'une pensée née dans le cerveau pour ensuite d'adresser au corps. Je parle d'un corps qui délivrerait sa propre pensée, une pensée corporéisée qui se glisserait dans la parole.

Accompagner une expérience d'expression verbale à médiation du corps en mouvement, c'est se soumettre à une exigence de vigilance. C'est rester éveillé et en quête d'une parole inédite, véridique, une expression qui ne tolère aucune distance entre ce qui est perçu dans le corps, ce qui est éprouvé comme état d'âme et ce qui est nommé. L'accompagnement verbal devient ainsi un lieu d'entraînement pour apprendre à exprimer les états d'êtres jusque-là tenus dans l'ombre de nos mutités.

Par ailleurs, comme le suggère Ève Berger (2006, p. 92), l'entretien verbal à médiation corporelle est aussi un lieu privilégié de dialogue original avec soi, susceptible de permettre d'apprendre des choses nouvelles sur soi et sur le monde et sur la vie :

Dans l'entretien à médiation corporelle : au-delà de l'échange avec votre praticien, votre corps vous parle et vous lui répondez, dans un dialogue qui est finalement entre vous et vous, avec un apport d'informations inédites et enrichissantes qui éclairent d'un nouveau jour votre regard sur vous-même et sur votre vie.

2.2.2 La somato-psychopédagogie : une expérience extra-quotidienne

L'expérience extra-quotidienne, c'est avant tout une expérience qui produit des effets qui n'auraient pas existé en dehors des conditions dans lesquelles l'expérience a été faite. Elle fournit des informations que la personne ne pourrait pas avoir en sa possession en dehors de cette situation.

Ève Berger

Lorsque je présente le travail en somato-psychopédagogie comme une expérience extra-quotidienne, je veux simplement indiquer que les différentes pratiques proposées dans ce type d'accompagnement se déroulent dans des conditions non naturalistes. On sort ainsi de l'expérience courante et on ouvre les possibles pour un vécu inédit. Sortir du point de vue naturaliste permet de se mettre, ne fut-ce qu'un court moment, à l'abri de son rapport habituel à sa vie quotidienne et à l'abri de ses habitudes. Consentir à se prêter à une telle expérience permet le changement, le surgissement de l'inattendu et la transcendance des limites du déjà vu, du déjà connu, du déjà su, du communément acceptable.

Que ce soit dans le cadre de l'accompagnement manuel, gestuel, introspectif ou même de l'entretien verbal à médiation corporelle, le praticien installe les conditions de travail de manière à déterminer le type d'expérience qu'il est possible de faire. Si nous prenons l'accompagnement gestuel en guise d'exemple, le praticien va agir avec ses consignes sur la vitesse du mouvement, son amplitude, son orientation ainsi que sa cadence. Ainsi, le simple fait d'apprendre à bouger lentement de manière relâchée, en portant son attention

sur le mouvement linéaire, en accueillant les effets de son geste dans son corps, constitue en soi une expérience extra-quotidienne et participe à produire des perceptions nouvelles.

C'est cette nouveauté qui crée un sentiment d'étonnement, de curiosité et une disposition à apprendre de son expérience et à l'appréhender avec une intention et une attention particulières. Comme le dit avec éloquence Danis Bois (2005, p.122) :

[...] l'expérience extra-quotidienne demande un effort : celui de s'extraire de son quotidien, c'est-à-dire de ses habitudes, de ses modes répétitifs, de ses caricatures, de ses facilités de comportement... L'effort d'aller momentanément dans un lieu de soi à l'abri de tout cela ; l'effort d'accepter, pour progresser, de se donner des temps où l'on quitte le regard sur sa problématique du moment, sur sa vie du moment, sur son décor du moment. Cet effort qui, lui aussi, est inédit, nécessite que l'apprenant soit d'accord pour mener cette expérience, donc qu'on le lui ait explicitement proposé, dans un langage simple et clair, qu'un contrat ait été passé avec lui dans ce sens.

2.2.3 La somato-psychopédagogie : Une porte ouverte sur l'immédiateté

Est immédiat ce qui surprend la raison, comme un implosion partant d'un inconnu actif pour se finaliser dans la pensée. L'intuition immédiate surgit quand on s'extrait du probable. C'est le verbe de l'inconcevable, un élan qui surprend et jaillit de l'inconnu.

Danis Bois

Lorsque la personne est placée dans le type d'expérience extra-quotidienne que propose la somato-psychopédagogie, elle devient capable de relâcher son corps et sa pensée et ainsi accéder à ce que Danis Bois appelle : « *la sphère de l'immédiateté.* » Ce travail permet d'entraîner notre attention afin qu'elle puisse non-seulement être posée sur le « *moment présent* », mais également sur ce qui veut surgir, sur ce qui est « *juste à venir* »

au cœur de l'expérience. Le but du somato-psychopédagogue est de pouvoir dévoiler cette source d'information qui jaillit au sein de l'expérience, au sein d'une relation renouvelée au corps sensible. Dans cette rencontre, il faut être disponible pour accueillir l'information nouvelle sans la charger du déjà su, des principes et des présupposés qui conditionnent notre rapport au monde et à notre vie. Comme le signale avec pertinence Danis Bois (2006), l'expérience nous montre qu'en contexte d'apprentissage, notre premier réflexe consiste à aller chercher dans ce que l'on connaît déjà des éléments permettant de comprendre une information nouvelle. Alors que l'efficacité de l'apprentissage dépend de la disponibilité du sujet apprenant à aller dans ce qu'il ne connaît pas encore.

Comment être présent à son expérience pour y recueillir ce qu'elle nous donne comme informations – serait la question reliée au concept d'immédiateté. Dans la sphère de l'immédiat, l'accès à la nouveauté perceptive porte quelque chose de surprenant pour la personne. La personne réussit véritablement à mettre au repos ses habitudes perceptives et réflexives et, seulement à ces conditions, on constate qu'il peut apparaître quelque chose de véritablement neuf que la personne ne pouvait pas s'imaginer, c'est le surgissement de l'inconcevable. Comme s'il y avait dans la personne, une potentialité infinie d'accéder à quelque chose en elle qu'elle ne connaît pas encore et qui l'invite à appréhender le monde, les autres et elle-même d'une manière radicalement différente.

2.2.4 La somato-psychopédagogie : une pratique d'accompagnement

*Accompagner c'est se joindre à quelqu'un
pour aller où il va en même temps que lui.*

Maëla Paul

La somato-psychopédagogie est une démarche adéquate d'accompagnement du changement individuel et de groupe. C'est une pratique tout à fait cohérente avec la perspective de l'intervention psychosociologique en ce sens qu'elle est animée par une interrogation fondamentale sur l'existence plutôt que sur un problème à résoudre. Cette pratique d'accompagnement n'a de sens que si elle débouche sur une multiplication des possibles et sur le libre choix des sujets de s'engager et de participer à l'élaboration de la voie du déploiement de leur devenir. L'accompagnement est une forme spécifique de pratique psychosociale et d'ouverture relationnelle à l'existence qui vise tout à la fois des personnes que les ensembles qu'elles constituent comme le couple, le groupe, la famille, la communauté ou encore les organisations.

Les métiers d'accompagnement parviennent difficilement à éclaircir leur frontières, car ils peinent à se valoriser par la seule centration sur l'expertise du praticien. En effet, comme le précise avec délicatesse Maëla Paul (2004, p. 79) : « *Le verbe accompagner ne dit rien de ce que l'on fait en le faisant. Accompagner – à moins d'être intégré à un objectif, à un contexte, qui le spécifie – ne signifie rien d'autre que d'être auprès de cela/avec/et partager.* »

Comme le disait si bien Le Bouëdec (1998), « *accompagner ce n'est ni suivre ni diriger.* » Ce n'est pas non plus tenir compagnie. C'est une mise en jeu de soi dans une

relation à l'autre qui implique *d'être avec* sur le mode de la sollicitude. Pour Maëla Paul (2004), la fonction d'accompagnement fait éclater les rôles traditionnels de formateur, d'éducateur et de thérapeute. Ces rôles débordent en une multitude d'implications connexes qui exigent des aptitudes autres que disciplinaires. Dans cette optique, la fonction d'accompagnement renferme une diversité de sens. Accompagner peut ainsi vouloir dire *guider* quelqu'un en lui montrant le chemin, *conduire* quelqu'un en veillant sur lui, *pousser* quelqu'un dans une certaine orientation. Accompagner peut également signifier une façon de *soutenir* quelqu'un en l'aidant à reconnaître les opportunités qui s'offrent à lui, à choisir une direction ou encore à trouver sa voie.

La fonction d'accompagnement se distancie de plus en plus de nos jours du *principe de réparation ou de restauration*, pour embrasser davantage *une filiation de reliance et de formativité*. L'accompagné ne peut plus être considéré comme un objet à réparer ou encore comme un problème à résoudre, si ce n'est un dossier à traiter. L'autre est comme moi. Nous sommes reliés par un *principe de similitude*, comme le disait Paul Ricoeur dans son livre *Soi-même comme un Autre*.

L'accompagné aussi est un sujet actif, autonome, responsable et en transformation constante. Il se présente au monde sous forme d'un devenir permanent. Maëla Paul (2004, p. 313), abonde dans le même sens en ces termes : « *Celui qu'on accompagne est donc un sujet autonome et un être en formation : l'homme comme personne désigne cette tension entre ce qu'il est et ce qu'il est appelé à devenir.* »

Par ailleurs, il me faut préciser ici qu'une pratique d'accompagnement implique d'emblée une posture relationnelle de réciprocité. L'accompagnateur tout comme l'accompagné y tiennent tous les deux une place essentielle, mais c'est dans la mise en mouvement dissymétrique de leurs compétences complémentaires que va se jouer une dynamique *d'équilibre des puissances*, tantôt au profit de l'accompagnant, tantôt au profit de l'accompagné. L'espace d'accompagnement contient également les deux protagonistes de la relation en marche vers leur devenir. Comme le précise Maëla Paul (2004, p. 307) :

[...] chacun est à la fois sujet et objet, actif et passif, souffrant et agissant. Ce dédoublement du sujet (qui se conçoit également comme maître et élève, maître et disciple) a trois conséquences :

- chacun est capable d'acquérir la maîtrise de lui-même,*
- chacun est capable de développer une posture réflexive sur ses actions,*
- chacun est capable de se trouver en lui-même le principe d'orientation hiérarchisant ses choix.*

Penser l'accompagnement de cette manière, c'est opérer un saut paradigmatique. C'est positionner autrement l'accompagnateur, non seulement dans la relation, mais aussi dans la compréhension collective et culturelle de ses fonctions professionnelles, aussi bien sur le plan social qu'organisationnel. Considérer la personne accompagnée comme un sujet actif, créateur de son devenir, marque le passage d'un modèle d'accompagnement de type « *paternaliste* » à un modèle de type « *autonomiste*. » Nous pouvons enfin sortir d'un principe moral de bienfaisance et de charité hérité de la culture judéo-chrétienne ambiante à une contribution respectueuse du développement, de la liberté ainsi que de la dignité de chaque être humain. C'est dans cette perspective que Maëla Paul (2004, p. 61-62) nous convie à penser autrement la question de l'accompagnement :

Le principe dynamique qui régit accompagner relève d'un décentrement. Procédant du connu vers l'inconnu, de là où l'on se trouve vers un ailleurs, vers un nouvel arrangement, il implique toujours de quitter sa place. De là les idées de mise en mouvement, de voyage ou de chemin, de marche ou de cheminement, de direction ou d'orientation. Ce dynamisme est donc créateur d'un écart différenciateur entre ce qui est et ce qui est attendu et ce qui peut advenir.

2.2.5 La somato-psychopédagogie : Une pratique trans-formative et soignante

Le développement de la formativité crée les conditions d'un espace de plus en plus relationnel et d'un temps de plus en plus intentionnel révélant toujours davantage le possible.

Bernard Honoré

Le soin est en lui-même formatif dans l'accompagnement du changement en tous ses aspects et dans la mise en forme de soi-même dans la coexistence tout au long de la vie.

Bernard Honoré

La somato-psychopédagogie est une pratique d'accompagnement qui ne peut pas faire l'économie de *la réflexion sur et dans l'action*, comme dirait Argyris et Schon (1989). Réfléchir sur sa pratique fait ainsi partie intégrante du processus de formation. Comme le dit avec éloquence Bernard Honoré (1992, p. 42) : « *La réflexion sur sa pratique ou encore sur sa vie, est généralement provoquée par le surgissement, dans cette pratique ou dans cette vie, de quelque chose d'imprévu. La réflexion sur la pratique est donc en soi une véritable pratique de formation. Elle ouvre la pratique à de nouvelles possibilités de transformation du monde, tant dans la façon de le connaître, que dans les modes d'action sur lui.* » Pour cet auteur, *l'attention est au centre de toute démarche de formation.*

L'attention que nous dirigeons vers le monde en agissant, détermine essentiellement la forme que nous prenons dans notre existence. En effet, nous agissons et réfléchissons à partir de ce qui nous inquiète ou nous surprend. Cela inspire profondément notre compréhension et notre vision du monde, des choses, des autres et de nous-mêmes.

Dans le cadre de cette recherche, quand je parle de la mise en forme de soi et de son expression dans le monde, je postule que la formation de soi-même exige que la personne s'engage consciemment à prendre soin de son propre mouvement existentiel avec la mise en forme de nouveaux moyens d'action et d'expression. Ces nouveaux moyens se doivent de rester congruents avec de nouveaux besoins pour affranchir le sujet s'autoformant de ce qui l'enferme. Dans le même ordre d'idées, Bernard Honoré (2003, p. 145) avance que :

L'attention réflexive portée à soi-même dans la formation découvre non seulement la forme humaine par laquelle nous sommes en relation avec le monde dans l'action, mais la forme de nos besoins dans ce qui nous préoccupe, à l'épreuve de ce qui nous touche, nous affecte.

Ce rapport incontestable établi entre ce qui nous éprouve et ce qui nous met en forme traverse l'œuvre de Bernard Honoré et il n'a cessé d'inspirer nos recherches, nos actions comme nos réflexions. Ce point de vue sur l'accompagnement du changement humain, sur les pratiques de formation et de soin est tout à fait congruent, non seulement avec la somato-psychopédagogie, mais aussi avec toute pratique d'accompagnement psychosociologique. Toute action formatrice devient ainsi soignante dans ce sens que soigner renvoie ici à une manière particulière de s'occuper de sa vie ou de la vie des personnes qu'on accompagne, en privilégiant ce qui est nécessaire pour qu'ils existent réellement selon leur

propre nature, c'est-à-dire selon leurs besoins, leurs désirs, leurs projets et selon l'intelligence propre à leur forme d'incarnation dans la situation qui est la leur. Ainsi :

Prendre soin est une dimension de l'activité formative en ce que celle-ci me « sauve » de l'abandon dans le déjà vu, le déjà connu, le déjà éprouvé, le déjà jugé, de l'habitude. [...] Il me sauve de la fermeture à la parole de l'autre. Il me met à l'épreuve de la différence et de l'inachèvement. Il me met à l'épreuve dans mon désir de persévérer dans l'existence, dans mon désir de dévoilement et d'accomplissement de moi-même. Par le soin qu'elle implique, la formation est fondamentalement éprouvante. (Bernard Honoré, 2003, p. 150)

La somato-psychopédagogie comme pratique d'accompagnement du changement humain, nous exhorte ainsi à nous engager personnellement et prioritairement dans notre *pouvoir-être* en vue de repérer des potentialités neuves qui s'offrent dans chaque contexte inaccoutumé. Cet engagement soutient notre formativité et tempère les contraintes qui nous emprisonnent en participant à nous ouvrir les éventualités de création de configurations nouvelles pour découvrir des alternatives jusque-là ignorées. L'engagement dans son processus de formation est foncièrement soignant dans la mesure où il concorde à un appel à ne pas nous abandonner à une force d'homéostasie qui transformerait notre existence en une incarnation craintive, qui nous éloignerait alors du monde en changement, de nous-mêmes et de notre potentiel d'évolution.

Dans le cadre de cette recherche, mon action d'accompagnement sera toujours à la hauteur de mon engagement pour ma propre existence. La fonction d'accompagnement devient dans cette perspective une entreprise *interformative*, comme le dit si bien Bernard Honoré. Dans une telle démarche, l'accompagnateur comme l'accompagné sont coresponsables de leur existence commune et distincte.

La pratique d'accompagnement en somato-psychopédagogie est une pratique formative par excellence, car elle constitue non seulement une mise en forme de soi comme personne en devenir, mais aussi une mise en forme de sa pratique et de son expression dans le monde. Ici, agir et s'exprimer sont indissociables. Sur les traces de Bernard Honoré (2001, p. 150) nous affirmons que :

Lorsque, dans l'action, nous nous accomplissons dans certaines de nos possibilités, nous sommes dans un rapport de coappartenance formative avec tout ce qui constitue le monde, c'est-à-dire que le monde nous forme et que nous formons le monde.

Accompagner en somato-psychopédagogie devient ainsi une œuvre en faveur de la transformation de soi et de l'autre. Le concept de transformation possède ici deux sens distincts. Il fait d'abord référence à la question de la *Trans-Formation*. Comme le dit si bien Basarab Nicolescu (1996) dans ses travaux sur la transdisciplinarité, le mot *Trans* dans *trans-formation* désigne ici ce qui *passé au travers et va au-delà* de toute forme de formation.

Par ailleurs, le terme de transformation, tel que l'envisage la somato-psychopédagogie, mérite d'être précisé. Transformer oui, mais transformer quoi? demande avec intelligence Ève Berger (2006, p. 130) : « *La transformation que nous visons en somato-psychopédagogie est donc une transformation **des rapports** que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres.* »

Transformer son rapport au monde, aux choses et aux êtres permet de retrouver la liberté et de délivrer son pouvoir d'invention. On peut alors consentir à prendre des

initiatives qui jusque-là nous semblaient téméraires ou impossibles. La transformation du rapport à son corps offre entre autres possibilités, l'opportunité d'habiter sa propre impuissance, comme aime le dire François Roustang (2006). La légèreté ressentie par l'accompagnateur à partir de ce nouveau lieu d'où il contient sa propre impuissance ouvre les voies de passages qui permettent à l'accompagné de réinventer à nouveau sa vie.

CHAPITRE III

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES

Mon premier sentiment en est un de foi, foi que quelque chose se produira, qu'une réalité inconnue se fera entendre et que je serai là pour l'écouter. [...] cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté.

Peter Erik Craig

Il devient tangible, physiquement perceptible, que la seule réponse est de faire halte, de supporter longuement, le plus longuement possible, l'état de non-réponse, le hiatus.

Christiane Singer

Le programme de maîtrise de l'université du Québec à Rimouski en étude des pratiques psychosociales a comme principale visée la transformation des praticiens et le renouvellement des pratiques. En effet, suite à un travail de réflexion critique et rigoureuse sur l'expérience vécue et agi par les praticiens, mon champ d'étude voudrait contribuer à produire du sens, des connaissances, voire même de la santé pour les personnes et leurs collectivités.

Ces savoirs ne sont pas généralisables, mais ils donnent sur des ouvertures d'application éventuellement transférables à d'autres praticiens qui partageraient une

problématique ou encore des questionnements équivalents. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales est ainsi considérée comme une pratique discursive. Elle participe, d'une part, à soutenir le développement des nouvelles pratiques et des nouveaux savoirs émergents. D'autre part, elle contribue à favoriser les échanges de savoirs entre praticiens-chercheurs, à orienter leurs décisions et à guider leurs conduites personnelles et professionnelles en plus de supporter la croissance de tout un chacun.

Ce courant de recherche est animé par le désir de comprendre le sens que les praticiens donnent à leur réalité. Les chercheurs oeuvrent alors dans une perspective systémique et interactive et leurs actions se déroulent dans leur milieu naturel. D'après Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p. 126), le savoir ainsi produit : « *est donc vu comme enraciné dans une culture, un contexte, une temporalité. [...] les données sont de nature qualitative et l'épistémologie sous-jacente est interprétative.* »

3.1 Le paradigme interprétatif et compréhensif : À la recherche de sens

Le sens ne réside nulle part en particulier n'appartient à personne en propre. On peut assurément le faire vivre, mais on ne le possède jamais.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales préconise une inscription claire et assumée dans le paradigme interprétatif. Son intention première est de faire ses investigations *avec* les acteurs et parfois *sur* les praticiens-chercheurs eux-mêmes. Comme le précisent Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.33), ce type de recherche porte comme postulat que :

Certaines pratiques de recherche permettent un effectif développement professionnel car elles développent chez les personnes impliquées la confiance en ses capacités personnelles, la responsabilité face à ses choix de stratégie d'action et

le sentiment que cette action peut permettre de progresser vers une transformation personnelle et professionnelle.

Le paradigme interprétatif est donc conseillé pour mener ce type de recherche. En effet, le terme interprétatif remonte, comme le rappelle Christiane Gohier (1997, p. 44), au débat instauré par Dilthey (1947), au milieu du siècle dernier, entre sciences de la nature et sciences de l'esprit. Cette controverse a eu comme point de départ la distinction entre les objets de ces sciences, à savoir *la nature* d'une part, et *l'homme* d'autre part. Selon l'auteur du *Monde de l'esprit*, ces objets ne peuvent être approchés de la même manière. Si nous pouvons *expliquer* la nature, nous devons tenter de *comprendre* l'homme. Dilthey rejoint ainsi Husserl (1913), qui invitait les phénoménologues, dès le début du vingtième siècle, à chercher le sens plutôt qu'à vouloir expliquer puisque, selon lui, *l'explication voile le sens*.

Dans le même ordre d'idées, Guba et Lincoln, cités par Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p. 126), postulent que :

Le monde social est significativement différent du monde naturel, que nous ne puissions pas le concevoir par nos sens, mais plutôt par un travail d'interprétation. L'expérience humaine se caractérise par la continuité, mais aussi par le changement et, en raison de cela, elle est imprévisible.

Le praticien-chercheur psychosocial est un être en devenir complètement engagé au cœur de sa démarche de croissance. C'est un acteur social impliqué dans sa collectivité et créateur de significations. C'est un sujet en transformation qui change au rythme des interactions entre son contexte et son univers intérieur, au rythme de ses projets et de ses aspirations. Il s'inspire donc du modèle du praticien réflexif (Schön, 1983, 1987) pour soutenir avec les praxéologues que la pratique et la réflexion sur la pratique peuvent fournir

des occasions de développement professionnel et ainsi produire un savoir capable de transformer les personnes et les pratiques.

Cependant, son action au sein de sa communauté est toujours unique, complexe et mouvante. Les problèmes auxquels il s'adresse sont toujours locaux et contextuels, et il ne prétend aucunement élaborer de lois générales.

Dans le cadre de cette recherche, je ne serai pas uniquement centré sur mon expérience subjective et existentielle. Je mettrai également mon attention sur l'action ainsi que sur ma réflexion *sur et au sein* de mes actions. Mon grand souci est de rendre compte de la réalité telle que je la vis et telle que vécue par les personnes avec qui je travaille. J'estime que je suis le seul à pouvoir avoir accès à mon expérience, qui ne peut être aucunement saisie de l'extérieur par production de catégories objectives qui isolent des variables et qui tentent de mesurer les résultats. Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.29) affirment que, dans ce cas, il n'est pas du tout : « [...] nécessaire de recourir à des instruments trop contraignants comme les grilles d'observation avec catégories prédéterminées ou des questionnaires fermés ou entrevues dirigées. » C'est une manière de faire propre aux approches explicatives. Il est clair que chaque chercheur doit veiller à la cohérence de sa posture épistémologique à toutes les étapes de sa démarche. Aucun chercheur ne peut vouloir, à la fois, opter pour une position neutre et objective dans sa démarche de recherche tout en adoptant une posture subjective et impliquée. Dans la première perspective, le chercheur fait tout son possible pour se distancier des personnes qui participent à sa recherche, par un recours à l'application de techniques de travail

spécifiques qui visent à favoriser une distanciation. Dans la seconde, le chercheur devra créer des liens étroits avec les participants pour pouvoir mieux saisir, s'appropriier et communiquer ce qu'il comprend du sens qu'ils donnent à leur dynamique.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p. 25) sont également de cet avis. Ils affirment que faire de la recherche dans une perspective compréhensive consiste principalement à faire un travail de compréhension, c'est-à-dire une entreprise de recherche et de partage de sens. Comme ils disent si bien :

Le sens [...] on l'y cherche, on l'aperçoit, on le découvre ou on le façonne, on le transforme, l'intériorise, le communique. Bref, il semble réel. [...] or, le sens n'est jamais définitivement donné. L'événement en tant que tel n'est pas chargé d'un sens clair, unidimensionnel et évident pour tout observateur. De la même façon, un projet de compréhension n'est jamais neutre, désintéressé et impersonnel. On assiste donc à une rencontre complexe, dont la description ne peut être que circulaire et la compréhension circonstanciée.

Pour ces deux mêmes auteurs, l'œuvre de faire sens n'est pas forcément un acte solitaire. Comprendre, c'est aussi saisir le sens d'un phénomène en interaction avec d'autres. Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.13) décrivent magnifiquement bien cette activité ; j'y reconnais parfaitement ma démarche:

L'approche compréhensive postule également la possibilité qu'a tout homme de pénétrer le vécu et le ressenti d'un autre homme (principe de l'intercompréhension humaine). L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains et sociaux étudiés sont porteurs. Cet effort conduit, par synthèse progressive, à formuler une synthèse finale, plausible socialement, qui donne une interprétation « en compréhension » de l'ensemble étudié (c'est-à-dire qui met en inter-relation systémique l'ensemble des significations du niveau phénoménal).

3.1.1 Une démarche de recherche de type qualitative

La démarche qualitative est épistémologiquement ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif. Elle est ainsi animée de l'ambition de mieux saisir le sens qu'une personne donne à son expérience. C'est une démarche qui est sensible à la réalité des chercheurs et de leurs partenaires. Comme le précisent Denzin et Lincoln (1994), elle essaie de comprendre de manière riche les phénomènes étudiés à partir des significations que les participants à la recherche leur donnent. Elle participe et accompagne respectueusement les apprentissages du chercheur à propos du sens qui prend forme tout au long de son processus de recherche.

Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.130) indiquent que dans une démarche de type qualitative :

La réflexion menée au fur et à mesure de la collecte et de l'analyse des données transforme le processus même de recherche : plutôt qu'être fermé, rigide et protocolaire, il est émergent, souple. Le chercheur peut prendre en compte les événements vécus en cours de recherche, ses propres prises de conscience et les réactions des répondants face aux tentatives d'interprétation avancée.

La recherche qualitative a comme critère de rigueur ce que Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.145) appellent : « *critères relationnels d'authenticité* ». Ils entendent par là des critères qui s'intéressent particulièrement à la qualité des prises de conscience que les participants développent.

Pour ces deux auteurs, *la recherche qualitative est source et occasion d'apprentissages tant pour les participants que pour le chercheur*. Il n'est pas étonnant que dans

cette perspective, on trouvera plus d'une fois que l'activité même de la recherche se fait *avec et pour* les participants. « *Une recherche de type qualitative est d'ailleurs jugée valide et crédible si les gens qui y ont contribué s'y reconnaissent.* » (Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc, 2004, p.125)

Pour conclure, je dirais qu'une démarche de recherche qualitative déterminera le type de méthodologie et d'outils de recueil de données qui seront privilégiés. Ces décisions devront dériver de la posture épistémologique, qui elle découle de la question et des objectifs de recherche. Par ailleurs, je voudrais préciser ici que les différentes étapes de la recherche qualitative sont loin d'être séparées de manière tranchée. Bien souvent, elles se chevauchent. Le principal outil de ce type de recherche demeure le chercheur lui-même et la production de connaissances se fait dans une perspective dialogique, de discernement et de validation créatrice et réciproque, et non dans un souci de prouver ses points de vue.

3.2 Pour une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique

Toute réponse générale, toute parole générale détient son venin.

Christiane Singer

La méthode heuristique, telle que préconisée par Polanyi (1959), Moustakas (1990) et Craig (1978, p.1), part : « [...] du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. » C'est une méthode tout à fait adaptée pour faire face à l'inconnu et à l'imprévisible et qui autorise la

participation directe du chercheur au processus de la recherche. Polanyi (1959, p.26) avance dans le même ordre d'idée que : « *La participation du sujet "connaissant" dans l'élaboration de la connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est ici reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoirs et dynamiques cognitives.* »

La recherche heuristique est un processus de recherche interne à travers lequel la personne découvre la nature et le sens de son expérience. La tâche première du chercheur est alors de reconnaître ce qui existe dans sa conscience, de le recevoir, de l'accepter et de rechercher sa nature et sa signification en vue d'en approfondir la compréhension. Une telle méthode de recherche exige de mettre l'emphase sur le cadre de référence du chercheur lui-même, son intuition et sa sensibilité propres. L'intérêt de la démarche heuristique serait donc cette possibilité de produire de la connaissance unique et originale par l'expérience unique d'un être singulier qui s'engage dans ce processus riche d'apprentissage expérientiel et de production de savoirs contextuels, mais partageables.

Le chercheur s'appuie donc sur ses propres ressources et ramasse en lui-même les observations, pensées, sentiments et intuitions, ainsi que tout ce qui peut ouvrir des nouvelles voies pour explorer la question, le problème ou l'objet de recherche qui s'est imposé à lui de l'intérieur. Craig (1978, p.43) nous parle de cet engagement total du chercheur dans son processus de production de sens et de connaissance en affirmant que l'investigation heuristique met :

[...] la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine

dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension.

La méthode de recherche heuristique est tout à fait cohérente avec une démarche qualitative de type interprétative. Elle se situe au cœur même de la vie quotidienne et cherche à mieux la comprendre pour ensuite agir sur elle. C'est un parcours qui poursuit souvent des buts pragmatiques et réalistes et qui peut facilement initier des mises en actions pratiques ou engendrer des idées inspiratrices pour les autres praticiens.

Peter Erik Craig (1978, p.13), dans sa thèse de doctorat consacrée à la méthode heuristique, nous décrit cette méthode comme un processus cohérent et évolutif qui se déroule en quatre étapes, à savoir : *la question, l'exploration, la compréhension et enfin, la communication*. Ces étapes sont en interaction continue durant tout le processus de recherche. La première étape de ce processus suppose la prise de conscience d'une question importante pour le chercheur, ressentie de manière subjective.

À la suite de Polanyi, Craig (1978, p.23) indique que la première phase de la méthode heuristique est : la question. Elle commence à partir du moment où : « *une personne se sent déroutée ou inquiète... et l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur.* » Le chercheur est alors dérangé, stimulé, intéressé ou préoccupé.

La deuxième étape, celle *de l'exploration* de la question, exige une immersion complète dans l'expérience. Ici, le chercheur désire cerner le problème d'aussi prêt que

possible, s'immerger dans la situation, s'en imbiber afin de pouvoir en saisir toute la complexité.

La troisième phase est une phase de compréhension. « *Lors de cette étape, l'individu rassemble toutes ses ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et il les examine en profondeur.* » (Craig, 1978, p.27) Ici, l'accent est mis sur le fait de saisir le modèle caché.

La dernière phase, Craig (1978, p.30) précise qu'elle a comme rôle d'exprimer publiquement l'aboutissement de la quête personnelle de connaissances. C'est la phase de *la communication des découvertes*. À cette étape, il est question de procéder à l'écriture qui est, comme le propose Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.107), une :

[...] tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de forces.

C'est cet exercice qui va permettre de dévoiler *le savoir tacite, le savoir-insu* qui va être mis en lumière au bout de cette recherche. Je pourrais ainsi découvrir et présenter aux autres la connaissance qui était logée d'une manière imperceptible dans mon expérience personnelle comme dans ma pratique.

La méthode heuristique, comme l'énonce mon titre, est une méthode qui s'inspire de la phénoménologie ; j'entends par là que toute la démarche se fait dans une attitude phénoménologique. Pour Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.14), l'attitude phénoménologique :

[...] se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a invinciblement tendance à réifier les concepts. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable). Elle cherche à appréhender intuitivement les phénomènes de conscience vécus.

3.2.1 Une pratique d'histoire de vie en formation, en intervention et en recherche

En histoire de vie, dans le dit que je donne, quelque chose s'oublie, qui est le fait que c'est moi qui le dit. Ce qui est important ce n'est pas le moi, mais le fait que ce sujet qui dit n'est pas réductible à ce qu'il dit. (...) Le sujet est au-delà de ses énoncés, il est ailleurs. Il est l'agent qui a mis en route cet énoncé.

Guy de Villers

La méthode heuristique permet de dérouler un processus autobiographique efficace. En effet, on peut faire une recherche heuristique seulement avec soi-même mais, parfois, faire dialoguer sa propre expérience avec celles des autres permet une vision plus riche du phénomène. Précisons cependant avec Guy de Villers (1996, p.111) que dans le projet autobiographique : « *L'objet de la narration est la propre existence du narrateur et, principalement, ce qui relève de sa vie personnelle, intime, dans toute sa richesse comme dans ses contradictions.* » Le chercheur veut à la fois, se former et s'informer lui-même à propos de ce que son expérience vécue lui a appris et de sa capacité d'en rendre compte. Ce n'est qu'ensuite qu'il lui sera possible de pouvoir partager cela avec un public plus large autant sur les plans familial, professionnel ou social. Son intention va ainsi bien au-delà de l'idée de collectionner les événements signifiants d'une vie. Le même auteur précise plus

loin que : « *l'autobiographie est toujours révélatrice du système de significations propre au narrateur.* » (de Villers, p.112) Ce qui veut dire que par l'entremise du travail autobiographique, le chercheur révèle à lui-même comme aux autres son système subjectif de construction de sens. Il ne peut en aucun cas prétendre contenir dans son énonciation toute la réalité ni les points de vues des autres acteurs présents dans l'histoire racontée.

Dans le cadre de cette recherche, j'ai eu à recueillir mes données de recherche, parfois dans ma propre expérience de vie et de formation et d'autres fois, j'ai eu recours à la collaboration d'une co-chercheuse. La co-chercheuse est principalement intervenue dans la partie de ce mémoire qui est centrée sur le développement et le renouvellement de ma pratique professionnelle. J'ai choisi d'utiliser la notion « histoire de vie », pour désigner une partie de la démarche méthodologique utilisée pour la construction des parties relatant mon expérience de vie et de trans-formation et celle de « récit de pratique » pour la partie qui concerne mon parcours de co-accompagnement. En effet, de Villers (1996, p.112) : « [...] propose de retenir la formule « histoire de vie » lorsque l'on veut mettre l'accent sur l'objet de la narration, soit le temps vécu avec lequel la narrateur nous construit le récit. »

Le même auteur nous présente la notion de récit, une intrigue qui s'énonce principalement en faisant référence au narrateur. « C'est lui qui a la maîtrise du récit. Sujet de l'acte d'énonciation, le narrateur décide de l'orientation du questionnement qui motive, oriente et finalise la narration. C'est lui qui sélectionne dans la complexité des faits vécus, ceux qui lui paraissent les plus significatifs de son expérience singulière. » (de Villers, 1996, p.113). Ce travail d'énonciation producteur de sujets, de sens et de

connaissances, est une entreprise qui vise à saisir la cohérence d'une existence ou ses contradictions par une mise en interaction du vécu subjectif et du contexte social.

Parlant de récit, soulignons que la dernière partie de ce mémoire a été écrite sous forme de récit de pratique. Pilon (1996, p.52) précise que ce type de récit : *« veut attirer l'attention sur un tronçon bien précis du vécu des apprenants : leur pratique psychosociales. Ce terme étant pris dans son sens large, à savoir les interactions de l'apprenant avec son environnement humain. »*

Dans les deux cas, nous sommes sur le territoire des Histoires de vie en formation et exploités pour des fins de recherche. Comme l'indique fort pertinemment Pierre Dominicé (2002, p.240) dans ce type de travail : *« Le sujet confronté à lui-même, à autrui comme à la société qui l'environne, mène une quête identitaire difficile et qui correspond bien à l'invention biographique du sujet qui cherche à tirer parti des apprentissages contraints et voulus de sa vie. »*

Marie-Christine Josso (1998, p.265) présente le nouveau paradigme qui émerge de la pratique des histoires de vie en formation, en recherche ou encore en intervention comme une pratique qui tend :

[...] vers une conscience réunifiée de nous-même individuellement et collectivement. Elle se présente comme le déplacement vers une position méta disciplinaire dans laquelle la quête d'un savoir-vivre ou la recherche d'une sagesse tentent une réintégration opérante des connaissances au cœur de notre existentialité.

D'après cette chercheure-formatrice de l'université de Genève, formatrice avec quelques autres de l'Association Internationale des Histoires de Vie en Formation et

membre du *Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie*, ces pratiques présentent l'avantage d'être suffisamment intelligibles par tout un chacun. Par ailleurs, elles sont suffisamment en distance des pratiques de recherche et de formation habituelles, pour offrir des opportunités de prises de conscience susceptibles de catalyser non seulement des ouvertures, mais aussi des interrogations, voire même des changements, aussi bien chez les chercheurs, les formateurs, que chez les co-chercheurs et les formés.

Le travail biographique présente donc, non seulement un enjeu de connaissance mais aussi un enjeu identitaire, un enjeu de transformation personnelle et professionnelle. D'après Jeanne-Marie Rugira (2000, p.59), un tel travail ouvre une porte qui permet « *de créer d'autres manières de se représenter le monde, de se signifier à lui et d'agir en son sein.* » La même auteure ajoute que :

L'objectif de l'autobiographie serait ainsi de devenir fils ou fille de son œuvre, de participer à une procréation par l'écriture. [...] c'est tenter de nommer une absence de représentation, ce lieu où se figure le vide qui ne devient soutenable que lorsqu'il a été cerné.

Je me retrouve donc ici dans un projet de recherche-formation. Ainsi, la pertinence de pratiquer l'histoire de vie en formation d'adultes et en recherche me semble incontestable. Comme nous l'explique de façon juste Guy De Villers (1996, p.109) :

La méthode des histoires de vie permet d'élucider les dimensions sociale et historique qui structurent le rapport que les adultes en formation entretiennent avec le savoir. Les effets d'une telle pratique de formation s'avéreront de deux ordres. Les étudiants apprennent, d'une part, à problématiser leur expérience et, d'autre part, à repérer les contraintes qui ont pesé sur leur histoire afin de prendre conscience des marges de manœuvre dont ils disposent.

Le courant des histoires de vie en formation fait le postulat que le travail biographique en recherche et en formation permet de mettre en rapport le passé qui a construit le sujet-chercheur, s'auto formant avec ses représentations actuelles. Cette méthode de recherche autorise donc le sujet qui se forme par sa recherche à se redéfinir un projet de formation susceptible de répondre aux nécessités propres à sa vie. Comme le soulignent Cockx, Gallez et de Villers (1986, p.57), le chercheur en formation : « *en se réappropriant son histoire, [...] se réapproprie son pouvoir de formation.* »

3.2.2 Terrain de recherche

Pour les fins de ce travail, j'ai identifié trois lieux distincts en vue de recueillir les données susceptibles de me permettre d'atteindre mes objectifs de recherche et de tenter des hypothèses de réponses à ma question de départ. Mon premier terrain de recherche a été sans contredit ma vie. Je me devais de porter une attention particulière à mon expérience singulière et subjective, d'où avait émergé ma question de recherche. Le résultat de cette exploration a donné lieu à une histoire de vie écrite sous forme de fragments.

À partir du moment où cette question m'a consciemment et continuellement habité, j'ai veillé à suivre avec lucidité le processus par lequel je tentais de trouver des voies de passage pour y répondre. Le compte rendu de ce parcours fait partie de ce mémoire sous forme de récit de trans-formation. Dans ce périple, qui constitue mon deuxième terrain de

recherche, j'étais attentif aux conditions qui favorisaient ma formation et ma transformation, et à l'accompagnement que j'ai reçu au cœur de cet itinéraire.

En dernier lieu, j'ai voulu approfondir mes apprentissages afin de les mettre, non seulement au service de ma vie, mais aussi au service de la vie des autres. Je voulais donc me construire une pratique d'accompagnement cohérente avec les questions essentielles de ma vie ainsi qu'avec ma démarche de formation. Mon projet de recherche-formation me permettait donc de me glisser dans une posture de praticien-chercheur et ainsi d'avoir l'opportunité de me mettre au monde comme praticien, tout en renouvelant constamment ma pratique. J'avais besoin d'être dans une dynamique interactive sur le terrain de ma recherche. J'ai donc présenté mon projet à quatre co-chercheurs pour qui le thème étudié faisait sens. Les personnes qui ont été approchées pour ce projet avaient vécu des difficultés qui les avaient entraînées dans des dynamiques de honte et de secrets. Elles jugeaient elles-mêmes que ces expériences les enfermaient depuis très longtemps dans des manières d'être étriquées et restreignantes.

Nous nous sommes donc engagés dans un projet d'accompagnement mutuel. Mes co-chercheurs devaient accepter de soutenir mon projet de mise en forme de ma pratique psychosociale à médiation du corps en mouvement et consentir à ce que notre expérience serve de terrain à ma recherche. Alors que moi, je devais m'engager à les accompagner sur une durée de quelques mois, pour supporter leur projet de se former à une approche

somato-sensorielle¹ susceptible de les aider à soigner leurs manières d'être, jusque-là douloureusement habitées. L'approche somato-sensorielle permet de répondre positivement à cette question que pose Maria Leao (2003, p.156) avec pertinence :

N'y a-t-il pas, en amont d'une pensée réfléchie et colorée de déterminismes, un émergent jaillissant, une organicité libérée de la contrainte d'un mental en conflit avec le somatique ? L'organicité ne peut en effet pas s'exprimer si le mental crée une opposition envers le corps au lieu de lui offrir une complémentarité.

Ce travail permet de toucher dans la personne cet émergent jaillissant, qui la met en lien avec son potentiel, son élan vital et sa force de croissance immanente.

Notre engagement avait entre autres exigences de tenir régulièrement un journal de bord sur l'expérience que nous menions ensemble, pour suivre au jour le jour ce qui se passe pendant et entre nos rencontres. En effet, comme l'affirme Marc Humpich (2003)² :

En réhabilitant son corps comme partenaire indispensable de la relation à soi, aux autres et à l'environnement, l'accompagné (le co-chercheur dans ce cas-ci) va découvrir comment enrichir sa qualité de présence, son ouverture et son attention à l'autre. Il pourra ainsi renouveler ses manières d'être et sa lecture de la réalité selon les lignes de force et de vulnérabilité qui sont les siennes dans l'immédiat de la relation d'accompagnement.

La tenue du journal devait donc me permettre de suivre de près l'évolutivité de ce processus chez mes co-chercheurs. Ceux-ci devaient également accepter de mettre en pratique sur une base régulière, seuls chez eux, les exercices appris avec moi au fil de nos rencontres. Aussi, ils devaient rendre compte de ces pratiques et des effets de tout cela

¹ L'approche somato-sensorielle postule qu'il est possible de changer le rapport à ses manières d'être à soi, aux autres et au monde en se rapprochant de son corps et de son intériorité. Un travail sensoriel permet de sentir autrement son corps et ainsi de s'apercevoir plus globalement.

² Notes de cours : Cours sur la question de la résonance en somato-psychopédagogie. UQAR, 2003, Programmes de psychosociologie.

dans leur vie ; non seulement sur leur développement perceptif, mais aussi sur des liens qu'ils font entre leurs apprentissages et leur vie quotidienne.

Parmi les quatre co-chercheurs du début de ce processus de recherche, deux ont abandonné tout au début de la démarche, la trouvant trop lourde pour le temps qu'ils voulaient y consacrer. La troisième a déménagé et a été obligée de quitter le processus avant son terme, alors qu'une quatrième co-chercheuse a été là, du début à la fin, tout en respectant ses engagements. Le cas de notre co-accompagnement était pour moi d'une telle exemplarité, que je n'ai pas jugé utile d'ajouter d'autres co-chercheurs et ainsi de prolonger indûment ma période de recueil de données. Ce troisième terrain de recherche a abouti sur un parcours de co-accompagnement qui sera présenté au dernier chapitre. Le processus d'apprentissage et de soin de ma co-chercheuse et mon processus d'accompagnateur-apprenant et chercheur seront dévoilés en détail, non seulement dans ce qu'on a pu faire et vivre, mais aussi dans ce que nous en comprenons à la fin de notre démarche.

3.2.3 Outils de recueils de données : Les journaux de recherches

L'objectif du journal est de garder une trace d'événements internes ou externes qui, sans une mise à l'écrit, disparaîtraient du champ de la conscience, emportées par le flot des réflexions et observations qui se déroulent au fil du temps dans nos vies. Pour Rémi Hess (1998, p.1), le journal offre une occasion en or de : « [...] *garder une mémoire pour soi-même ou pour les autres, une pensée qui se forme au quotidien dans la succession des*

observations et des réflexions. [...] C'est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir et l'organiser. »

Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.148) abondent dans le même sens en nous présentant le journal comme un outil de recherche pertinent en ces termes :

Le journal comme outil de recueil de données a comme fonction de permettre au chercheur de retrouver la dynamique du terrain et de reconstituer les atmosphères qui ont prévalu pendant la recherche, cela une fois que le travail sur le terrain est terminé et qu'il faut rédiger le rapport de recherche, le mémoire ou la thèse.

Avec le recul qu'un tel outil permet, il est possible de mieux dégager les incidents critiques et de comprendre les messages subtils qui ont pu nous échapper dans l'immédiat de nos interactions. Le journal offre également l'opportunité de retracer les influences théoriques, philosophiques, poétiques ou conceptuelles qui ont habité le chercheur pendant tout son processus de la recherche, de la problématisation à l'interprétation des résultats.

3.2.3.1 Journal d'itinérance

Tout au long de ma démarche, des journaux seront régulièrement tenus pour supporter ma recherche et pour témoigner du processus. Le *Journal d'itinérance*, concept emprunté à René Barbier, me sera d'une grande utilité. Jeanne-Marie Rugira (2004, p.117) explique bien ce que représente ce journal :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie.

J'ai donc tenu mon journal avec le projet de documenter non seulement mon histoire de vie, mais aussi mon récit de trans-formation. Les détails de la vie quotidienne, qui apparaissent d'une façon impromptue au détour d'une lecture, d'une conversation ou d'une activité, peuvent parfois s'avérer d'une importance capitale, susceptibles de nourrir ma recherche et de m'aider à approfondir mes questionnements. Ainsi, comme nous le confirme une fois de plus Jeanne-Marie Rugira (2004) en citant René Barbier (1996, p.98) :

Le journal d'itinérance est un journal de recherche dans la mesure où il représente bien un instrument méthodologique d'investigation exprimant, de jour en jour, l'appropriation et le déploiement d'une problématique centrale.

Selon René Barbier (1996), le journal d'itinérance se tient en trois étapes qui vont du *journal brouillon*, au *journal commenté* en passant par le *journal élaboré*.

Avec le *journal brouillon*, on est libre de se laisser aller à une écriture intime, sachant que l'intégralité de son contenu n'appartient qu'à son auteur. Tout est permis. Le même auteur (1996, p.98) nous rappelle que : « *Le chercheur transversaliste tient son journal d'itinérance quotidiennement sous la forme d'un journal brouillon dans lequel il écrit tout ce qu'il a envie de noter dans le feu de l'action ou dans la sérénité de la contemplation.* »

Avec le temps, le *journal brouillon* prend de l'ampleur. Lorsque le chercheur se relit, une réflexion s'amorce sur ce qui a été écrit. Le chercheur revisite ses expériences, se resitue par rapport à elles. Au cœur de cette réflexion, d'autres données se manifestent. Ce sont à partir de ces données nouvelles qu'est réalisé le *journal élaboré*. À cette étape, le chercheur peut insérer et appuyer son expérience en dialoguant avec les auteurs, philosophes, poètes, praticiens ou scientifiques. Nous voyons apparaître une nouvelle

relation du chercheur avec sa recherche qui commence à vouloir se formuler pour d'éventuels lecteurs. Le chercheur commence donc, comme le précise Barbier (1996, p.100), à être en contact imaginaire avec un lecteur potentiel. Il écrit pour lui mais aussi pour autrui. Il devient par excellence un être social qui ne peut plus se confiner dans l'intimité de son intériorité. Il y a donc ici un travail d'écriture qui autorise Barbier (1996, p.99) d'affirmer ceci. À cette phase : « *J'organise la structure de mon écrit comme je l'entends et je peux modifier complètement la chronologie des faits. Je n'hésite jamais à insérer, à ce moment, des commentaires scientifiques, philosophiques ou poétiques...* »

La dernière phase et la plus importante est celle du *journal commenté*. À ce stade-ci, le chercheur partage son journal avec des accompagnateurs qui l'aident dans son processus d'autoformation. Le chercheur doit être ouvert et se laisser questionner par les réactions de ceux qui l'accompagnent. Ces échanges nourrissent le travail du chercheur et le dirige de mieux en mieux vers une écriture vouée à son partage dans la communauté. C'est ainsi que, dans ma démarche, il m'est arrivé de partager le contenu de mes journaux, parfois avec ma co-chercheuse, ma directrice de recherche, ou encore avec quelques amis et collègues qui ont toujours su accompagner ma quête. Ainsi, à la suite de Barbier (1996) et Rugira (2004), je me suis entraîné dans ce processus à m'exposer, en exposant les fragments ou la totalité de mon journal élaboré au lecteur ou au groupe de lecteurs que j'avais en face de moi... J'ai ainsi appris à rester à l'écoute de leurs réactions sans chercher à défendre systématiquement mes points de vue ni à chercher la polémique.

3.2.3.2 Journal du praticien-chercheur : L'agenda hebdomadaire

Recourir au récit de pratique m'a aidé à dégager de mes interventions les clés susceptibles de donner accès au cœur de ma pratique. En effet, comme le précise Ernst Joutte (1996, p.80) : « *Les récits de pratique sont précisément un discours sur les pratiques pour faire émerger leur sens, pour valider les connaissances implicites dont elles sont porteuses.* » Cette méthode a permis au praticien que je devenais d'élargir la conscience de sa pratique pour en saisir les subtilités et la portée. Il y a des expériences qui demeurent très significatives à travers le temps. Si elles le restent, c'est sans doute qu'elles contiennent des moments capables d'éclairer sur sa pratique.

Pour recueillir les données qui devaient servir à l'écriture de mon récit de pratique, j'ai veillé à tenir un agenda hebdomadaire pour capter les informations essentielles et indispensables à la compréhension de ce qui se jouait au sein de ma pratique en construction progressive. Jean-Marc Pilon (1996, p.54), déclare que :

L'agenda hebdomadaire consiste pour les apprenants à inscrire durant une semaine les principales activités de nature psychosociale qu'ils ont réalisées. [...] ...cet instrument de collecte de données met à jour une « théorie pratiquée » insoupçonnée par l'apprenant en l'amenant à identifier ses véritables intentions et stratégies d'intervention dans l'action.

Ainsi, à la suite de chaque rencontre avec ma co-chercheuse, je notais dans l'agenda hebdomadaire les informations suivantes :

- la date, l'heure, le lieu et la personne accompagnée ;
- la demande de la personne accompagnée, formulée à chaque séance ;
- le protocole d'accompagnement : description des propositions de travail ;

- le vécu perceptif de l'accompagnateur (bilan perceptif au début de la séance) : état de la présence de la personne accompagnée, de sa posture, de son mouvement, du rapport à sa pensée et à son ressenti ;
- informations perceptives recueillies en cours de séance ;
- remarques concernant le travail attentionnel (chez l'accompagnant et/ou l'accompagné) ;
- indices d'évolution en cours de séance ;
- bilan de fin de séance ;
- orientations retenues pour la séance suivante ;
- exercices prescrits jusqu'à la séance suivante ;
- indices de changements chez l'accompagné, non perçus par lui-même (informations à partager avec lui) ;
- ce que j'apprends de mes pratiques avec les outils de la somato-psychopédagogie : que je sois seul, en situation d'accompagnement, de formation ou encore en situation d'échange avec d'autres praticiens ;
- mes hésitations au cours de mes expériences, mes doutes, mes révélations.

3.2.3.3 Journal d'autoformation : Outil d'accompagnement du co-chercheur

Ma co-chercheuse a toujours été d'une participation édifiante au cours de toute cette démarche. Lors de nos rencontres, elle se glissait volontiers dans mes propositions d'accompagnement et elle tenait régulièrement un journal d'autoformation. Dans son journal, elle répertoriait les sensations et les perceptions nouvellement vécues au cours de

nos séances d'accompagnement, ainsi que les effets que cela avait dans elle, sur son rapport à son corps, à sa pensée et à son action. Il lui était également demandé de pratiquer chez elle au minimum une trentaine de minutes, deux à trois fois par semaine, les exercices de gymnastique sensorielle ou d'introspection sensorielle qu'elle avait appris lors de notre travail commun.

Elle pouvait alors poursuivre l'écriture de son journal au fil des jours qui servaient d'intervalles à nos rencontres. Ainsi, elle s'outillait pour un accompagnement autonome de son processus d'apprentissage et de soin. Un de nos objectifs consistait à ce que la co-chercheuse puisse entrer en dialogue avec ses expériences, les comprendre et ensuite en tirer du sens utile pour sa vie. Pour accompagner ce travail, il lui était demandé, à la fin de chaque séance, d'écrire son journal autour des quatre questions suivantes :

- 1) Qu'avez-vous ressenti ? (description)
- 2) Que pensez-vous de ce que vous avez ressenti ? (explicitation)
- 3) Qu'est-ce que cela vous a appris de nouveau ? (apprentissage)
- 4) Quelle valeur donnez-vous à cette nouveauté et qu'est-ce que vous comptez en faire ? (transfert des apprentissages dans la vie quotidienne)

Ces questions lui ont été offertes pour l'aider à baliser l'accompagnement de son propre processus de transformation. L'étape du transfert des apprentissages est délicate et exigeante, car elle nécessite une grande implication de la part de la personne accompagnée. En effet, personne ne peut valoriser son expérience à sa place ou en tirer des décisions qui

s'imposent pour son devenir. En effet, comme nous le rappelle cette mise en garde d'Ève Berger (2006, p.192-193) :

Dès le moment de la prise de décision intervient le risque de prendre les choses en charge avec sa volonté propre, en oubliant que l'impulsion de départ du processus est née du mouvement interne et des informations que le rapport avec lui a engendrées, en lien avec notre existence. Le danger est alors de s'attacher à la mise en action pour elle-même, en ne voyant plus qu'elle est avant tout l'expression extériorisée d'un processus de changement interne, qui a commencé avant et qui se poursuivra au-delà.

Le journal du co-chercheur est donc un lieu privilégié de notre dialogue d'accompagnement qui vise à nous éviter, à tous les deux, *une prise en charge trop volontariste* de notre processus ou, pire encore, *un endormissement* qui nous priverait de nous nourrir de la nouveauté de notre expérience de réciprocité. Aussi, ce journal me permettait, tout au long de notre travail de terrain, de vérifier les représentations que j'avais sur le processus de ma co-chercheuse, versus ce qu'elle en disait elle-même. Ceci constituait, pour le praticien en construction que j'étais, un ancrage fiable pour mon accompagnement, surtout lorsque ma partenaire de recherche se trouvait face à une expérience nouvelle et qu'elle n'avait aucune représentation de ce qu'elle rencontrait. Les temps d'entretien qu'on s'accordait au début et à la fin de chaque séance nous ont toujours été, en ce sens, d'une grande utilité.

3.3 Méthode d'analyse qualitative

L'analyse des résultats est la phase où le chercheur commence à produire réellement du sens et de la connaissance à partir de ses données. Il a donc à fournir un effort de lecture, de relecture et de réflexion en vue de découvrir les liens qui unissent tous les faits

qu'il a accumulés, dans le but d'en faire émerger une compréhension. Comme l'indiquent avec raison Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.12) lors du travail d'analyse des données :

Les phénomènes n'apparaissent pas directement aux acteurs avec des significations qui seraient « incorporées » en eux, [...] les significations « émergent » à partir d'un travail, quasi intuitif et immédiat, fait par l'acteur en action, avec ses projets et ses habitudes cognitives, affectives et comportementales.

Analyser les données d'une recherche, c'est prendre le risque d'une interaction réelle entre un sujet-chercheur et les phénomènes qui apparaissent à sa conscience et de mettre en relation ce qui en émerge avec un contexte en mouvance. C'est dans ce sens que Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.24) insistent sur le fait que :

L'analyse qualitative est d'abord un acte phénoménologique, une expérience signifiante du monde-vie (lebenswelt), une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent absolument pas être réduits à des opérations techniques (bien que des techniques essaient de la mettre en pratique).

C'est avec le souci de ne pas tomber dans le piège de soumettre le sens à l'hégémonie des opérations techniques que j'ai choisi d'analyser les données de cette recherche à l'aide d'une méthode d'analyse qualitative en mode d'écriture.

3.3.1 L'analyse qualitative en mode d'écriture

L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

Dans leur ouvrage qui répertorie les différentes manières d'analyser qualitativement les données de recherche en sciences humaines et sociales, Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003) nous présentent le travail d'écriture comme un effort d'analyse compréhensive. Dans le cadre de cette recherche, je me suis laissé guider par leurs travaux pour apprendre en tant qu'apprenti chercheur à effectuer une analyse en mode d'écriture.

Pour ces deux chercheurs en épistémologies et méthodologies, dans le processus d'analyse : « *L'écriture y est non seulement incontournable, elle est en soi actualisation de l'analyse, déploiement de la conceptualisation.* » (Paillé et Mucchielli, 2003, p.104) Elle constitue donc à la fois le chemin et le résultat de l'analyse. Le choix de cette méthode d'analyse s'est imposé à moi. En effet, compte tenu des choix épistémologiques et méthodologiques induits par ma question et mes objectifs de recherche, je me devais de trouver une méthode d'analyse susceptible de rester cohérente avec la dynamique heuristique dans laquelle je m'étais engagé. Pour Paillé et Mucchielli (2003, p.104) : « *L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens tout à la fois se dépose et s'expose.* »

Ces mêmes auteurs (2003, p.105) proposent différentes formes d'écriture. La forme qui me semblait être la plus ajustée à ma démarche est *l'écriture descriptive*. C'est-à-dire

une écriture qui, comme c'est le cas pour la démarche autobiographique ou celle des récits de pratiques : « [...] sert de support à la reconstitution plus ou moins détaillée des actes, événements et expériences rapportés à l'intérieur du corpus à l'étude. » Ce type d'analyse a comme mérite et privilège l'opportunité de rendre un tel projet inventif et fécond. Ainsi, l'analyse en mode d'écriture se dégage d'une conception techniciste de la science, qui fonde souvent sa crédibilité sur une instrumentation sophistiquée, recourant plus souvent qu'autrement aux codes, annotations, catégorisations en unités séparées qui parfois finissent par noyer le sens. C'est dans cet ordre d'idées que Paillé et Mucchielli (2003, p.105) affirment avec éloquence que :

L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. [...] Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements.

L'écriture comme pratique d'analyse qualitative se déroule, d'après les mêmes auteurs (2003, p.106-107), en quatre étapes qui ont inspiré ce travail, à savoir : *la production des constats, l'interprétation, la recherche des récurrences et enfin la production d'un texte final et intégrateur.* Ces différentes étapes sont là pour nous permettre de répondre à la question suivante : « *Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre de l'avant, articuler relativement au matériau à l'étude ?* » (p.106)

Au cours de mon processus d'analyse de données, j'ai d'abord procédé en lecture et relecture des différents *journaux brouillons* ou agendas hebdomadaires qui étaient à ma

disposition. Ces différentes lectures avaient comme visée *de produire* dans un premier temps *des constats* qui pouvaient me permettre de commencer un premier cercle herméneutique.

À partir de ces constats, je suis passé, dans mon *journal élaboré*, à *une écriture interprétative* avec une ferme volonté de faire émerger le sens, de dévoiler ce qui est caché, de nommer ce qui n'arrive pas à s'énoncer clairement, d'explicitier ce qui reste implicite et d'articuler ce qui ne l'est pas et de tracer les grandes orientations de ce qui se donne à voir.

Au bout de l'écriture du *journal élaboré*, il est devenu incontournable de commencer *une quête de récurrence*. La lecture des textes d'autres auteurs et la mise en dialogue des données tirées de mon terrain avec leurs travaux m'ont aidé à faire des rapprochements pertinents entre les témoignages et les extraits tirés de mes fiches de lectures, en articulant ainsi un regard et une réflexion parfois contextuels et d'autres fois globaux. Mon journal commenté est né alors de cet effort et il s'est achevé dans des textes fins et intégrateurs que constituent mon histoire de vie, mon récit de transformation et, enfin, mon récit de pratique en deux parties qui rend compte de l'accompagnement réciproque qui a eu lieu entre moi et ma co-chercheuse.

Je voudrais préciser que les chapitres suivants ont comme visée de présenter et d'analyser à la fois mes données de recherche. Ainsi, je passerai progressivement d'un mode d'écriture de type descriptive à un mode d'écriture de type analytique. Pour Paillé et Mucchielli (2003, p.105-106) :

L'écriture, comme stratégie de recherche, devient « analytique » lorsqu'elle déborde de la stricte description pour prendre la forme d'essais plus conceptuels, se situant à une certaine distance du corpus analysé. Elle donne alors à repenser dans des paramètres nouveaux le phénomène étudié, soit qu'elle en fasse ressortir les aspects plus significatifs (mise en évidence), qu'elle lui fournissent un nouveau contexte interprétatif (interprétation), ou qu'elle le mette en rapport complexe et multiple avec ses propres ressorts, contextes, logiques, processus (théorisation).

Je voudrais m'appuyer une fois de plus sur Paillé et Mucchielli (2003, p.107) pour conclure ce chapitre en affirmant qu'au sein du travail d'analyse qualitative de données de recherche en sciences humaines, lorsque ce travail est en mode d'écriture :

C'est le texte, et non les constats, qui constitue l'« unité » de sens... C'est au niveau des textes plus longs que l'analyse se déploie dans sa pleine magnitude et qu'émerge le sens. Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée. Il offre tout l'espace voulu à l'élaboration analytique et au raffinement théorique. Là où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable.

Le savoir, le sens et la compréhension issus de ce travail d'analyse sont alors saisis comme étant dynamiques et temporaires, car ils continuent constamment d'évoluer. C'est une connaissance contextuelle qui est produite, puisque les rapports que les participants à la recherche entretiennent entre eux, chacun avec lui-même et avec son milieu de vie et de pratique, participent à peindre ce qu'on peut comprendre. Ces rapports déterminent en permanence les résultats et les suites à donner à la recherche qui demeure à jamais dans l'inachèvement.

CHAPITRE IV

FRAGMENTS D'UNE HISTOIRE DE VIE

Les récits de vie ne sont pas seulement des matériaux pour le chercheur, ce sont aussi des productions de sujets qui se construisent en se disant.

Claude Dubar

Le travail autobiographique procéderait donc à l'avènement d'un je humain, à la naissance ou à la renaissance du sujet.

Jeanne-Marie Rugira

Le courant des histoires de vie nous convie à une réflexion pour extraire de nos expériences fondatrices, comme le dit Marie-Christine Josso, les savoirs cachés dans notre histoire et qui ont contribué à faire de nous ce que nous sommes devenus comme être humain et comme professionnel. Si la maîtrise en étude des pratiques psychosociales tente d'accompagner le praticien-chercheur dans un renouvellement de sa pratique, il faut comprendre que le chercheur est aussi en lui-même son propre sujet d'étude. En effet, si le praticien use de technique d'intervention pour accompagner l'autre ou le groupe-client, il ne faut pas oublier qu'il puise principalement ses ressources « en lui-même ». Derrière chaque intervention, il y a un intervenant et derrière chaque intervenant, il y a un être humain qui se déploie et qui se forme et se transforme par ce qu'il fait. Donc, le praticien-chercheur est un être rempli de savoirs implicites et de savoirs insus qui se forment, entre

autres, par ses expériences de vie. D'après Pierre Dominicé (2002, p. 240) : « *Le sujet confronté à lui-même, à autrui comme à la société qui l'environne, mène une quête identitaire difficile et qui correspond bien à l'invention biographique du sujet qui cherche à tirer parti des apprentissages contraints et voulus de sa vie.* »

Ce chapitre tente de s'approcher de ma vie, en vue de cerner ces « savoirs du sujet ». Ces apprentissages formateurs de mon identité, dissimulés dans moi, une fois approchés me permettront de pouvoir espérer apprendre de mes expériences et accompagner convenablement cet être humain, ce praticien que je ne cesse de devenir. Ce travail de recherche, que je mène depuis un certain temps, vise *l'accompagnement de mon devenir*, et rejoint les objectifs du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui postule que le renouvellement des pratiques passe par le renouvellement des personnes. La personne apprend de ses expériences passées et réinvestit ses nouvelles compréhensions au service du déploiement de son potentiel d'action et d'expression dans le monde.

Jeanne-Marie Rugira (2000 p. 58) résume bien cette idée lorsqu'elle écrit que :

L'exercice autobiographique implique des allers et des retours dans le temps, entre un futur incertain et un passé perdu. Il implique aussi la capacité d'habiter son présent, d'aller à la rencontre de soi, de celui que l'on fût, de celui que l'on s' imagine être, mais surtout de cet autre qui advient.

Les pages qui suivent nous permettront d'entrer en relation avec les fragments de ma vie susceptibles de révéler quelques savoirs imprégnés dans ma trajectoire existentielle. Je voudrais, à travers cet exercice, renouveler ma compréhension du sens que peut avoir une trajectoire humaine dans la mise au monde d'un sujet humain connaissant, pensant et

agissant dans le monde, un véritable praticien-chercheur. Laissons Serge Lapointe (2000, p.39) nous rappeler l'importance de travailler à nous réapproprier nos savoirs oubliés :

Aussi étonnant que cela puisse paraître, les langues de tout un peuple, même le plus glorieux et le plus puissant, peuvent s'oublier et se perdre. À de plus fortes raisons, le passé et le sens de nos histoires singulières. Cependant, quelque part en nous, il en reste toujours des traces, si occultées soient-elles. Le travail sur soi au moyen du récit ou le travail du récit sur soi, comme on veut, permet l'émergence de ce savoir oublié.

4.1 La genèse de cette histoire : le miroir d'une vie à venir

Nous sommes en juin 1977, quatre mois avant ma naissance. À Vancouver (Canada), *Harmonium* enregistre un disque en concert. Bientôt, le groupe ne sera plus qu'un souvenir. Le passage musical entre les années soixante-dix et quatre-vingt fut drastique. Le temps d'*Harmonium* (1974-1977) est également le temps de René Lévesque et du Parti Québécois au pouvoir. Les vents séparatistes soufflent fort et les questions identitaires et d'appartenance au Québec, à sa langue et à sa culture se posent. Nous sommes encore loin des chansons de forme : *couplet-refrain, couplet-refrain*. Le disque en question est une histoire qui se vit d'un bout à l'autre de l'œuvre. C'est l'histoire d'un personnage, frappé par une tragédie qui s'incarne dans l'écroulement de sa relation amoureuse.

Cette descente en enfer a comme partenaire extérieur le monde, son ciment et sa bêtise. Au plus creux de la vague, le personnage cherche désespérément la lumière qui pourrait rassurer son cœur. Au comble de son désespoir, l'amour renaîtra de ses cendres, l'amour de la vie, l'amour tout court, au cœur d'une flamme chancelante mais lumineuse. Au point culminant de cette aventure, le chanteur pleure. Les chansons d'*Harmonium* sont

comme la vie : elles prennent le temps de s'installer, elles suivent une évolutivité. De longues transitions musicales relient chacune des chansons. Ma première rencontre avec ce groupe et cette musique se fera quelque seize années plus tard, au creux de mon adolescence et de ma propre désespérance. Mais déjà à cette époque, ces artistes avaient changé le monde en quelques chansons ; ils avaient marqué le Québec à jamais par leur sensibilité et par leur force de création. Ils ont offert, à leur époque et à celles qui vont suivre, un angle de vision qui renouvelle notre rapport à la Vie, à sa puissance cruelle et bienveillante, un angle de vision qui nous apprend à vivre en passant par l'apprentissage du mourir. Avec *Harmonium*, j'ai été introduit un peu tôt, déjà au sommet de mon adolescence, à ces enseignements essentiels que je lirais plus tard chez Christiane Singer (2001, p.156) : « Mourir à chaque instant, non plus comme un désastre mais en comprenant à quel point cet apprentissage est celui de la Présence. [...] La vie a, d'ailleurs, cette extraordinaire clémence de nous donner à tout moment l'occasion de mourir. »

Harmonium restera pour moi l'un des héritages importants de ma culture qui accompagnera constamment ma vie en temps de joie comme en temps de désolation.

4.1.1 Entre résonance et reliance : une naissance à la musique

Parlant de joie, je ne peux passer à côté des souvenirs des fêtes de Noël de mon enfance dans ma famille. J'ai six ans et comme à tous les Noëls, ma famille et moi allons chez ma tante qui demeure dans une immense maison. Au cœur du salon, un piano qui arrondit le coin carré de la pièce. Immanquablement vient le temps des chants de Noël.

C'est alors l'entrée en scène de mon oncle Jacob. Il s'installe et pose ses grandes mains sur les touches. Ses mains vibrent comme des fous agités entre le noir et le blanc qui à chaque élan tombent sur la note exacte, souvent sans que je puisse suivre de mes yeux les mouvements rapides et ajustés. Je suis ainsi introduit à la justesse. Selon Christiane Singer (2001, p. 43) : « *Est juste – comme en musique – ce qui soudain résonne de l'un à l'autre, se propage comme une onde vibratoire.* » Je suis assis sur les genoux de mon oncle Jacob et je sens le rythme de son corps qui marque le temps. Je chante, accompagné de mes oncles, tantes, cousins et cousines... Parfois, ma voix seule s'expose au monde. La chaleur me couvre le corps et ma voix cherche un tremplin pour s'ouvrir. Le silence de toute une famille appuie mes sons.

Je suis en train d'apprendre alors que la musique relit les gens et les rassemble. Je découvre aussi la force d'apparaître au milieu de gens nombreux qui écoutent la petitesse de ma voix et qui s'émerveillent devant une jeunesse vivante et innocente. Je ressens beaucoup de joie et de force de dépassement. De nombreuses intensités épaississent l'air et, dans les années à venir, j'attendrai toujours ces moments avec impatience et frénésie.

4.1.2 Le chant : une porte qui grince entre moi et le sacré

Déjà, vers 7-8 ans, le monde musical m'intrigue. Pourtant, à la maison, rien ne m'y invite. Personne n'écoute vraiment de musique et, à l'exception de quelques instruments tâtonnés par mon frère et ma sœur, rien ne réclame mon attention. Cependant, les moments de chants avec mon oncle ont fait germer en moi une graine de ce qui deviendra ma passion

pour la musique. À l'école où j'étudie, une petite chorale ouvre des possibilités d'apprendre le chant choral. Je m'inscris. Ces moments me passionnent. Je découvre des états où les voix s'unissent et s'accompagnent pour créer des moments similaires à ceux que j'avais déjà vécus en famille des journées de Noël. Lorsqu'une chanson se termine, *le silence*, en retrouvant sa place, flotte, enveloppe et nous fait vivre des moments d'éternité. Comme l'exprime Christiane Singer, (2001, p. 28) « *Dans tous ces instants où je suis « touchée », Dieu est au rendez-vous.* » Je découvrais ainsi le goût du sacré dans moi. J'allais découvrir également assez douloureusement sa fragilité. Le sacré est fragile ; à nous d'y veiller.

Je me souviens : nous sommes en pause et je suis avec des amis. Tranquillement, la chef d'orchestre nous invite à reprendre la pratique. Mais moi, je poursuis la discussion tandis qu'elle demande le silence. Ma voix hausse d'un ton et elle se fâche. Elle m'apostrophe violemment devant tout le monde et pour moi, un monde s'écroule. Je me croyais dans un univers où seules la beauté et la douceur règnent en harmonie. Ce jour-là, je portais un gilet de mon club de natation avec mon nom inscrit à l'endos. Je portais lourdement mon nom comme on porte une honte. La chef me dit en criant d'aller jeter ce que j'ai dans mes mains qui nuit à la reprise de la pratique. Un incroyable silence dans la salle unit tout le monde et me sépare, moi et mes bruits intérieurs, du reste du monde. Ma marche vers la poubelle fut pour moi sans fin. Un sentiment de déshonneur me brûlait et me couvrait de sueur. J'avais été un obstacle nuisible. J'avais empêché le retour au chant et à la beauté. Je rencontre ainsi la nécessaire discipline qu'il faut pour atteindre sans cesse des plus grands moments d'extases musicales. Christiane Singer (2001, p.25) nous le confirme : « La vie ne se révèle qu'à ceux dont les sens sont vigilants et qui s'avancent, félins tendus, vers le moindre signal. » Il m'a fallu deux jours pour m'en remettre. Grâce à cet épisode, je compris que la beauté n'est pas une denrée inépuisable et que pour la rendre renouvelable, il faut du travail et de la coopération. Je me suis senti avili dans cette expérience. J'avais l'impression d'avoir fait manquer le bateau de la musique et de ce qu'elle peut offrir de sacré à une chorale toute entière. Dorénavant, je ne pourrais dans ces espaces marcher que sur le bout des pieds, pour ne pas faire fuir l'espérance qui était si souvent au rendez-vous de nos voix d'anges qui ne savaient pas trop ce à quoi ils participaient, mais qui se nourrissaient à même le plaisir de découvrir la vie chantée. (Journal du praticien-chercheur, 2002)

Durant ces mois de découvertes magiques, j'entends parler d'une école à Québec qui unit l'aspect scolaire à l'espace musical. Enfin une promesse de pouvoir chanter tous les jours! Je fais donc ma demande et je suis contacté pour une audition. Devant moi, Réginald, le chef d'orchestre. Il est magnifique. Ses yeux sont brillants et son sourire me procure du calme à l'intérieur. Il m'invite à m'asseoir et il s'installe au piano. Il frappe une note et me demande de la chanter. Ça ne ressemble en rien à une audition. À vrai dire, je ne la sens même pas se dérouler tellement je me sens à l'entrée d'un monde fertile qui impose en moi une présence totale. La période de notes chantées se termine et déjà il me salue et dit que j'aurai la réponse sous peu. Je venais de passer ma première entrevue, ma première audition. J'en suis ressorti léger et heureux, fier et renouvelé. Renouvelé d'une partie de moi qui sait bien que je serai accepté et que cette transition allait être des plus déterminantes pour la suite de mon existence. Je me sentais à un carrefour. Je me sentais au seuil d'une nouvelle porte, d'une nouvelle vie qui pose son regard sur moi pour juger si je suis prêt pour l'accueillir. Une semaine durant je me suis tenu prêt avec le sentiment que tout était déjà joué. Je me sentais porté par une force autre que la mienne en attendant cette réponse qui devait m'ouvrir les portes de l'école des petits chanteurs de la Maîtrise de Québec.

Quelques mois plus tard, j'y suis. Je suis entouré d'une centaine d'enfants. Nos postures sont mêlées et désaccordées les unes par rapport aux autres. Le chef s'approche. Parfois il ne dit rien ; sa simple présence nous appelle. Tous entendent. D'un même élan, nous nous avançons sur le bout de nos chaises et, les deux pieds au sol, nous engageons notre dos vers une droiture qui ouvre la voie à nos voix. Nous sommes tous sur la même

attention, prêts pour l'indication qui marquera le temps de l'envol. Je suis Alto II. La partie des voix les plus graves, les plus basses. Nous sommes la soutenance de la chorale. Nous accompagnons le reste des voix qui chante la mélodie. Sur nous, les autres se déploient. *Il faut donc nous déployer pour permettre la contagion.* Au moment où le chef lève sa baguette, une petite hauteur supplémentaire se gagne dans le haut du corps de tous les petits chanteurs. C'est l'élan du Messie de Haendel qui transperce tous nos corps musiciens. À ma droite, toute une partie de la chorale chante une voix qui n'est pas la mienne. Parfois je me perds et me retrouve lorsque je porte mon attention sur mon ventre, cette caverne d'où résonne cette voix qui est la mienne et qui m'apparaît lorsque je l'observe de l'intérieur. Une exaltation m'emporte, nous emporte tous. Le local ne serait pas assez grand pour accueillir vingt personnes de plus. Cent voix se promènent dans l'air et dansent dans toutes les hauteurs. Avec la pratique, nous maîtrisons bien notre partition. Alors, parfois, nous pouvons nous permettre de suivre les danses de la musique qui nous font sentir vivants et participants à la création éphémère mais renouvelable de cet univers qui revitalise notre sentiment d'exister. La fin de l'œuvre approche. Les voix enfin se rejoignent vers la note finale que tous atteignent à la même seconde. Et là, plus personne ne veut la laisser tomber. Comme si elle disparaîtrait, perdue dans le silence, en fugue pour cause de désir d'exister qui se cherche une voie de continuité. Le chef aussi existe au plus fort de sa solidité sensible. L'œuvre s'achève et lui seul a le pouvoir d'embrasser la fin d'un relâchement de bras. La note finale prend son expansion, devient mûre pour la mort silencieuse. Tous résistent à cette fin funeste et tous acquiescent d'une même réalité. Le chef coupa le cordon et l'œuvre alla se réfugier au musée des silences, avec la force de se

taire pour quelque temps. Le temps reste suspendu... et chacun retrouve sa singularité, perdue un instant dans les mains de ce qui nous unit : la « *muse-ique* », celle qui prend nos âmes et nous les redonne bouclées, chargées d'un peu plus de présence au génie créateur qui nous insuffle le goût de les retrouver, de chercher. Et ce, même si nous ne savons pas ce que nous cherchons... chercher ces moments pleins où seul le silence peut les engloutir pour les diffuser en direct ou en différé au reste du monde présent de leur absence, bénéficiaire en temps et lieu. Je retiens de ce temps l'appivoisement du Beau et la persévérance qui nous permet d'atteindre des sommets qui transforment notre perception du monde. Dans le monde, il y a des gens qui se tuent et il y a aussi des enfants qui chantent. J'étais déjà un accompagnateur qui accompagnait d'autres voix. Il me fallait être présent à moi, à ma voix tout en voyageant dans le tout musical qui permet de toucher à une globalité enchantée.

L'année qui précéda l'entrée à cette chorale majestueuse, il nous fallut toute une année d'apprentissage théorique (solfège et cie) avant de rejoindre les rangs célestes. Je suis en quatrième année, j'ai dix ans et j'apprends la musique. Apprendre la musique est un vrai charme. Une heure et demie par jour, nous quittons la salle de classe pour fredonner des airs qui cherchent leur justesse. Il nous fallait apprendre la technique et donner à nos corps les réflexes qui permettent à nos êtres d'entrer dans la musique comme on se lève pour accueillir quelqu'un qui entre chez soi. Apprendre de la musique signifiait pour moi me rapprocher davantage de ce qui me fascinait tant chez mon oncle Jacob. En lui, j'avais toute ma confiance. Il avait quartier libre dans et sur ma vie. J'étais très attaché à lui. Il était à l'origine de mon aspiration à la beauté. C'était pour moi un modèle de sensibilité, de

poésie et de générosité. Je n'aurais jamais cru que ce sera lui qui fera *œuvre* de destruction dans ma vie. Mon entrée à l'école de chant coïncide temporellement avec le début des abus sexuels que cet oncle me fera subir pendant plusieurs années dans ma jeunesse. Au début de ce qui allait être le cauchemar de ma jeune existence, je n'ai pas tout de suite compris que quelque chose d'affligeant m'arrivait. Mon oncle Jacob était mon idole. C'est un homme très sensible, très seul et très souffrant. Sûrement trouva-t-il dans ma fragilité d'enfant un lieu pour fuir lâchement sa souffrance, sans craintes que rien ne lui arrive. Sa douleur sera désormais à la source de la mienne, sa honte l'affluent de la mienne.

Dès l'âge de dix ans, l'incongruité de ce que je vivais auprès de cet oncle scinda mon être en deux. Après chaque descente aux enfers, la chorale me redonnait un sentiment de réunification habillé en aube blanche, chantant pour et presque avec les anges du ciel. Dans ma vie, mon oncle Jacob a toujours incarné à la fois le magnifique et le tragique. Il m'a étiré du ciel aux enfers. Il m'a permis bien malgré lui de développer, à travers mon chemin d'épreuves, un espace immensément grand à l'intérieur de moi dont parle si bien Christiane Singer (2001, p.15) : « *Le paysage est si vaste à l'intérieur d'un seul homme que toutes les contradictions veulent y vivre et y ont place.* » Sortir de ce qui me tue sans me séparer de ce qui me permet de vivre sera le défi de mon chemin de vie.

4.2 Une adolescence à la saveur de la chute des anges : une douleur silencieuse

Il ne s'agit pas de tenter de persuader qui que ce soit, de quoi que ce soit, mais de cultiver ardemment cette espérance que même le passé reçoit encore aujourd'hui de nous, les vivants, consolations et réparations.

Christiane Singer

J'ai douze ans, tantôt treize ans, parfois quinze, bientôt dix-sept. Nous revenons d'une soirée comme il y en a eu souvent. Mon oncle Jacob et moi avons passé la fin de la journée avec mes amis si précieux. Il a payé la bière, a échangé avec chacun d'entre nous et a excellé au billard ; finalement, l'opinion est unanime. Mon oncle est extraordinaire et je suis béni de l'avoir à mes côtés. Le pire, c'est que je le sais. J'aime sa présence. C'est le seul adulte auprès de qui je me sens reconnu dans toute ma sensibilité. Nous roulons dans sa voiture vers la maison de mes parents où il est venu en visite. Nous sommes à deux rues de chez moi. Dans ma tête, je supplie : « *Tourne à droite, c'est là qu'est ma maison et c'est là où je veux aller le plus vite possible.* » C'est à gauche que nous tournons. À l'intérieur de moi, c'est la désolation ; c'est comme si une scie me déchiquetait les tripes. Quelques coins de rues plus loin, la voiture s'immobilise et mon corps se tend comme une corde. Je suis terrassé dans la peur, la honte, l'impuissance. Mon oncle marmonne quelques mots incompréhensibles... Ce sont ses mains qui parlent le plus. Elles n'entendent pas ma voix silencieuse qui crie en dedans : « *Non, non... S'il te plait... Non!* » Et puis, face à ce qui m'attend, ce scénario déjà écrit d'avance, je tente de me défendre. Une tentative qui reste muette et impuissante, une fois de plus, et puis après, c'est une tonne de

résignation qui me paralyse. Je n'existe plus, ni pour moi, ni pour lui. Je ne veux plus qu'une chose : *que cela achève au plus vite*. Lui, son attention est uniquement portée sur ce qu'il lui faut pour aller au bout de sa propre satisfaction, malsaine et destructrice pour moi. Moi, j'attends que cela finisse, presque sorti de mon corps. C'est le seul pouvoir dont je me souviens avoir jamais eu. Une fois adulte, je me suis souvent demandé, parfois avec curiosité et d'autrefois avec culpabilité, comment cela se faisait que je n'ai pas su me défendre mieux. La lecture des travaux de Yves-Hiram Haesevoets (2000, p.54) m'a un peu apaisé :

[...] l'enfant ne joue pas un rôle d'enfant. Souvent prisonnier de ce système d'accommodation, qui se transforme, à son insu, en un véritable syndrome, il s'adapte à l'Abus sexuel qu'il subit. Il adopte des stratégies de survie, adhère à la doctrine abusive, justifie les actes abusifs et opte pour une personnalité qui n'est pas la sienne.

Enfin, c'est terminé. Je le sens aux prises avec lui-même. Comme s'il était devenu seul au monde. Je le sens plein de remords, mais il n'en dit rien. Quelques instants après, il pose ses deux mains sur moi. Je le vis comme si ce n'était plus celles de l'agresseur. Il me prend dans ses bras et verse dans mon cœur blessé tout l'amour qu'il a pour moi. Je sens bien qu'il m'aime et qu'il est désolé. Je le sens démuni, en crise intime au plus profond de lui. Je sens en moi de la compassion pour sa misère. Mais je ne sais quoi en faire. Je m'en veux d'avoir envie de le consoler car je me sens piégé, manipulé, utilisé, souillé et sur mes gardes... Ma rage et ma révolte non plus ne savent pas s'exprimer. Je suis pris dans un étau entre l'amour que j'ai pour lui et le dégoût que m'inspire ce qu'il fait de moi. D'après Michel Dorais (1997, p.108), dans de telles circonstances :

Il y a confusion cognitive quand le garçon ne sait plus que penser et comment interpréter ce qui lui arrive. Il y a dissonance cognitive quand survient une discordance, une contradiction ou une rupture dans les informations contraires.

Dans un cas comme dans l'autre, le processus de construction de la réalité est brouillé. L'individu éprouve alors des émotions disparates ou paradoxales.

Dans cette tourmente, mon oncle Jacob se remet en route confus et muet. Cette fois, c'est à droite que nous tournons. Je regagne la maisonnée le corps souillé et le cœur en peine avec comme poids sur l'âme la décadence de mon oncle mélangée à la mienne. On pousse tout ça loin au fond pour que rien ne paraisse. Me voilà donc déjà expert en camouflage. J'apprenais à me voir me perdre dans les secrets, les mensonges et les non-dits. J'éprouvais la dissociation d'avec mon être, je me confondais à ce « *faire semblant* » qui me tiendra longtemps isolé des miens, noyé dans la désespérance. Il me faudra beaucoup d'années et de nombreux accompagnements pour commencer à en percevoir le sens. « *Le sens du désespoir, s'il en est un, n'est-il pas de dégager cette énergie "scandaleuse" qui est la seule en mesure de fracasser les murailles de nos cœurs?* » (Christiane Singer, 2001, p.149)

4.2.1 Prendre parole pour assumer sa vie et retrouver sa dignité

La pureté est le pouvoir de contempler la souillure.

Simone Weil

J'étais seul avec mon malheur, mon désespoir incommunicable, non partageable. Pendant des années, j'étouffais sous le poids de mon secret. Je n'avais pas la force de parler de tout ce que je vivais à ma famille. Dans cette famille où l'image idéalisée de mon oncle Jacob régnait en roi et maître. J'avais l'impression que si les gens savaient, le monde s'écroulerait et personne ne survivrait. J'étais dans une *impossibilité totale de dire* quoi

que ce soit à quiconque. Je me devais au moins d'être fort et endurer seul jusqu'au bout cette épreuve, mienne, qui s'étirera de mes neuf ans jusqu'à mes dix-huit ans. Je me souviens encore de l'amertume et du désarroi que j'ai vécus lorsque je me suis rendu compte que j'étais au seuil de l'âge adulte et que je ne parvenais pas plus à sortir de ce cercle vicieux. Il fallait que cela cesse. Il m'a fallu tout le courage du monde pour me tenir debout une première fois devant mon oncle et lui demander de cesser ses abus.

Je sentais une peur terrible à l'idée d'aborder ce sujet avec lui. J'osai la difficile confrontation. Pour une fois, *j'avais la grâce de l'audace d'exister et d'assumer mon existence*. Face à ma détermination et à la fermeté de ma demande, mon oncle acquiesça à ma requête, la mine basse, le regard amer et honteux. Cependant, quelque temps plus tard, il ne put s'empêcher de recommencer. De nouveau, je me suis retrouvé dans cet état de paralysie existentielle totale que j'avais déjà trop longtemps connu. Tout dans moi était léthargique ; j'en étais indigné, désolé, mais aucun élan ne se manifestait pour défendre ma vie et ma dignité. Ce paradoxe intérieur me rendait malade. Il m'a fallu quatre tentatives avant de réussir à arrêter définitivement cette emprise que mon oncle Jacob avait prise sur moi depuis mes neuf ans.

Ces premières prises de parole, qui ont fini par me redonner du pouvoir là où je n'en n'avais jamais eu, ont été pour moi des moments initiatiques. Je m'autorisais enfin à briser l'interdit, à sortir de ce non-dit qui pesait mortellement sur notre relation et sur ma vie depuis si longtemps. Un non-dit qui me tenait en prison, loin de moi et hors du monde. Dans cette parole se jouait mon devenir, je le savais trop bien. Mes mots étaient

malhabiles, mais ils faisaient la différence. Ma difficile parole me permettait de regagner un peu de dignité perdue. Elle me procurait un énorme sentiment de fierté et une grande joie jamais connue auparavant.

4.2.2 Jouer au football pour mon père et contre moi

C'est aussi au début de mon adolescence que j'ai dû quitter prématurément cette institution qui m'a appris à chanter, c'est-à-dire à survivre. Ma voix muait et je ne pouvais plus chanter avec les autres. Je change d'école et le monde autour de moi s'agrandit. D'une école de cent trente élèves, me voilà maintenant entouré de sept cents autres étudiants. À l'époque, pour mon âge, je suis physiquement très développé. Mon apparence est un atout qui me donne l'image d'un jeune homme confiant, sûr de lui. J'excelle dans tous les sports. Pendant quatre années, je pratique assidûment le football américain. Je développe cependant une antipathie radicale pour cette discipline où la performance prend le dessus sur la participation. À chaque année, je suis envahi par un désir fort de quitter ce sport.

Je ne me sens pas libre de quitter ce sport qui me pèse de plus en plus. J'ai trop peur de décevoir mon père. Il est régulièrement présent à toutes mes performances : aussi bien à toutes les pratiques qu'à toutes les parties. Je le sens fier de moi. Même si je ne me sens pas heureux, je suis incapable de quitter ce lieu où enfin je me sentais vu et reconnu par mon père, vu et aimé par lui. Je n'ai donc jamais réussi à quitter ce sport mal-aimé de tout mon secondaire. Pendant ces années, la musique, à mon image, se tient loin de moi. Nos retrouvailles se préparent à mon insu.

4.2.3 Le Gong

J'ai quinze ans et je ne chante plus. Je ne pratique plus de piano non plus. Pourtant, au sous-sol de ma maison, l'instrument massif est là, qui impose sa présence. Parfois je pianote quelques secondes, mais le feu n'est plus là. C'est alors qu'une chanson du nom de « *November rain* » me réveille. De l'intensité à tout rompre s'empare de moi à l'écoute de cette œuvre souffrante qui semble porter tout le poids du monde.

Une fois, de l'étage supérieur de ma demeure, sans que rien ne me laisse présager un tel miracle, j'entends sous mes pieds l'œuvre en question jouée par une amie de la famille. Une urgence mobilise mon corps et tout de moi se concentre dans l'unique but de ne pas débouler les escaliers qui me mènent à toute allure vers la promesse d'incarner ces mouvements musicaux qui me transportent depuis plusieurs semaines. En moins d'une heure, me voilà avec la partition de l'œuvre en question. Deux jours plus tard, je la joue en entier. Je découvre avec joie que malgré tout ce temps où je n'ai pas pratiqué, je n'ai pas perdu mes acquis techniques. L'instant d'un souffle et voilà que tout est là. Comme si un ciel d'or venait de se dégager au-dessus de mes épaules. Je venais de retrouver mon âme, de réouvrir une porte qui me donne accès à une expression de ma vie, une vie vivante qui se renouvelle. Un nouveau bunker prenait forme pour abriter ma peine, pour que je puisse, seul, dans mon silence, en prendre soin. C'est ainsi que j'ai retrouvé le goût du piano.

Désormais, je prends du temps pour pratiquer le piano, pour apprendre des nouvelles partitions. Je m'autodiscipline et je joue plusieurs heures par jour pour parvenir à bien maîtriser une chanson. Doucement et progressivement, je reprends vie. Ainsi, quelques

fois, pour de courts laps de temps, je devenais vivant, lumineux. Le piano devient ainsi ma principale voie d'expression. *Cette voie d'expression s'agenouillait aux confins de l'indicible de ma vie pour me sortir du silence sourd entre moi et moi.*

4.2.4 La bulle du musicien solitaire et aveugle

Nous sommes à l'été de mes seize ans. Au camp de vacances où je travaille, il y a un piano. Le soir, pour relaxer, tout le monde se retrouve dans ce local destiné aux soirées entre nous. Le piano m'appelle et m'attire, mais je n'ose pas jouer devant les autres. Je rêve d'un après-midi pluvieux et tranquille, pour pouvoir enfin être seul et assouvir mes envies de jouer au piano. Là, entre le vent humide et les dissonances des pluies, des notes de musique berceraient l'attente du soleil en sieste. Je serais seul.

Je ne me sens pas libre de jouer lorsqu'il y a trop de gens. Cela m'intimide. Je vis la musique comme une mise à nu. Je n'ose pas dévoiler aux autres mon univers intérieur que je tiens jalousement loin du monde. Je ne veux pas être vu. Je ne veux pas démasquer ce que je cache, ni la désespérance qui en découle, que seule la musique tente de faire parler. Ce serait rompre mon pacte du silence.

Parfois, presque malgré moi, même s'il y a des gens, je me lance vers le piano et je dérive. La musique me prend la main et m'emmène, flottant au-dessus des ambiances environnantes. Sans que je m'en aperçoive, des gens approchent et viennent entendre celui qui s'évade dans lui et qui flotte. Mon sens de la vue tombe. Je ne les vois pas et je ne les ressens pas non plus, comme si j'étais dans une coquille, bien protégé par ma bulle. Le

temps retombe sur ses pattes et me redonne contact avec mon lieu de départ. Je suis surpris de voir ces personnes autour de moi. M'ont-ils vu, nu de musique et d'esprit? Ont-ils perçu ce pourquoi j'ai eu tant besoin d'évasion? Ont-ils scruté l'horizon de mes profondeurs d'où la musique prend forme et s'envole? Je me sens déstabilisé.

Entre moi en société et moi au piano, un écart immense. Entre moi au piano et le reste du monde, un écart gigantesque. Entre moi et moi entre moi et le monde, une musique pour nous rapprocher. Tel ce mur qui sépare tout en reliant que nous décrit si bien Simone Weil (1988, p.164) : « *Deux prisonniers, dans des cachots voisins, qui communiquent par des coups frappés contre le mur. Le mur est ce qui les sépare, mais aussi ce qui leur permet de communiquer. Ainsi nous et Dieu. Toute séparation est un lien.* »

4.2.5 Interlude : une plage de notes et des vagues orchestrales

Je suis en congé. Je retourne bientôt à ce camp de vacances où je passe tout mon été. Il fait gris dehors. Un gris qui nous pousse à rester à l'intérieur de la maison et de soi. J'installe dans le vidéo le film *La leçon de piano*. J'ai écouté la trame sonore des dizaines de fois. Je suis profondément touché par cette musique. Elle touche à la fois ma mélancolie par sa pesanteur, mais aussi par sa beauté, et sa fragilité. Le film est commencé depuis cinq minutes, je pleure. Je pleure de voir ce visage, cette femme muette, cette musicienne qui quitte sa vie pour la refaire avec son nouveau mari que son père a choisi pour elle. Elle fut vendue. Elle emporta son piano en bateau avec elle de l'Écosse jusqu'en Nouvelle-Zélande. Rendus à la plage, son nouveau mari ainsi que les aborigènes qui

transportent le matériel de la femme abandonnent le piano qui gît sur le sable pluvieux. Le village est à des heures de marche de la plage. La femme se dessèche amèrement. Elle courtisa un guide, le bras-droit de son mari pour retourner sur la plage. Finalement, il acquiesça. C'est là que tout se joue pour moi. La femme joua des heures, jusqu'à la nuit. Elle vient de retrouver ce piano qui parle pour elle. Sa vie s'illumine au contact de l'instrument. On croit entendre des violons, mais ce ne sont que des marteaux qui frappent des cordes. La femme joue pour l'océan. C'est sa vie qui joue du piano. C'est même plusieurs vies qui se parlent entre elles, à travers elle sur fond de silence que tisse sa mutité. La musique donne à entendre le silence originel, celui par lequel on réveille l'innocence. Quand je la vois jouer du piano, je re-contacte cette pureté de ma vie, et parfois cela se fait sans nostalgie. Je retrouve ce commencement de ma vie, cet embryon humain qui se lance dans ce monde rempli de silences à nommer. Je pleure cette beauté vierge et magnifique. C'est de là que ma vie s'élança. Les beautés aujourd'hui portent comme ancêtre cette entrée en silence dans le monde. Cet élan mille fois arrêté, mille fois blessé et qui repart avec comme promesse sans forme le bout de la vie qui serait un retour à ce silence premier, cette rame de lancement où tout commença et vers où tout se dirige. Je me souviens ; je m'en viens. À la fin du film, le ciel devint divin, bleu turquoise. Je me sentais modelé à ce que je venais de voir. Une femme entourée de silence et de souffrances et qui, assise à son piano, se sauve du monde et y retourne. Je sentais cette recherche de liens pour que la musique ne soit pas qu'un refuge, mais un passage vers le monde. Offrir un angle de vision du monde par la musique, inspiré d'elle.

4.2.6 Chanter pour communier

Je suis fou amoureux. C'est le mois d'août de mes dix-sept ans. Dans le camp de vacances où nous travaillons, il y a des enfants qui courent partout. Mais il y a surtout cette jeune femme. Je l'aime. Cet amour me réveille le cœur et m'élève. Nos journées sont remplies du matin jusqu'au soir ; nous ne pouvons pas nous voir beaucoup, mais sa simple présence m'inspire. Je suis pris par ce que Francesco Alberoni (1981, p.10-11) appelle *l'état naissant*. Cet auteur analyse, à la suite de Durkheim, ce qui caractérise l'homme qui éprouve cet état en ces termes :

Il a l'impression qu'il est dominé par des forces qu'il ne reconnaît pas comme siennes qui le mènent, dont il n'est pas maître. [...] Il se sent comme transporté dans un monde différent de celui où s'écoule son existence privée. La vie n'y est pas seulement intense, elle est qualitativement différente. [...] L'individu se désintéresse de lui-même, s'oublie, se donne tout entier à ce qui l'anime. [...] Ces forces éprouvent le besoin de se répandre pour se répandre par jeu, sans but... [...] À ces moments, il est vrai, cette vie plus haute est vécue avec une telle intensité et d'une manière tellement exclusive, qu'elle tient presque toute la place dans l'inconscience. »

Les fins de camps d'été sont cruelles parfois. À ce camp, nous sommes ensemble, dans un autre monde, isolés du reste du monde. Et quand vient le temps de partir, de se séparer, c'est le choc. En plus, il y avait cette fois-ci cette amie de cœur qui retournait vivre avec les siens à Montréal, alors que moi je retournais à Québec, ma ville natale. La coupure s'annonçait drastique. Ma peine était infinie. Je crois avoir pleuré du mois d'août au mois de novembre. Je venais de découvrir une forme d'amour qui donnait à la vie une visière bleue/mauve, et me donnait ainsi un fort sentiment d'exister. En quittant le camp, cette sensation nouvelle, globale et nourrissante m'avait quitté ; elle était partie, enfuie,

évanouie. Mon amoureuse me manquait, mais c'est surtout la disparition de cet état d'ivresse, ayant le pouvoir d'élever mon âme, qui m'attristait par-dessus tout.

L'amour naissant, comme l'affirme Francesco Alberoni (1981, p.32) : « *L'amour naissant est un processus de renouvellement. Un processus qui possède la propriété extraordinaire de reconstruire le passé. C'est un espace de création, de récréation.* » C'est dans cet ordre d'idées que je découvre à dix sept ans que pour composer de la musique, il faut parfois savoir demander conseil à l'amour. Le souvenir de mon amour disparu m'a ouvert un nouvel espace musical, un nouvel espace d'inspiration. Voici comment sont nées mes premières compositions au piano. C'est dans la musique que les hémorragies d'amour perdu se sont doucement transmues.

Je compose et je joue de la musique pour rendre hommage, être-témoin de cette rencontre salvatrice. Il me fallait une forme d'expression à la hauteur de ce que j'avais éprouvé dans cette expérience. La musique prenait un nouveau sens pour moi. Je pouvais incarner enfin mon histoire à travers elle. Je ne chante plus pour les anges, ni pour crier silencieusement ma désespérance, mais bien pour faire parler cet amour qui me broie le cœur.

Je passais des heures à observer un accord de musique qui tente de se dire, de me dire. Au bout de quelques heures, le chaos désorganisé de mes notes se métamorphosait et prenait sensiblement une nouvelle forme. J'étais fasciné. Ce mouvement de musique était le prolongement de mon intériorité et me découvrir ainsi, comme une musique qui prend

son envol, se déploie et s'élançait vers son devenir, me faisait sentir vivant et ennoblissait mon état mélancolique.

Quelques mois plus tard, je reçois contre toute attente la visite de ma muse. Je portais déjà depuis longtemps le désir fou de lui offrir ces œuvres dont elle avait été l'inspiratrice. Je l'invite alors à venir s'asseoir tout près de moi sur le banc du piano. Je tremble et je perds la voix : comme si je m'apprêtais à nommer quelque chose de sacré et que j'avais peur de ne pas y arriver. Il y avait là pour moi l'exigence de porter, d'assumer et d'exprimer un sentiment d'amour et l'effort que cela me demandait était gigantesque. Je me sentais gauche et petit devant la grandeur de ce que je tentais d'exprimer. Je n'étais pas dupe ; je savais bien que réussir à offrir à l'être aimé ces parties de moi privées de confiance était mon épreuve. Je cherchais une forme d'amour pur, un amour qui ne blesse pas, et ce pour moi aussi. Je me lance. Au bout de cet hommage, je me retourne vers elle, elle pleurait. Elle était émue et bouleversée par cette histoire d'amour mise en mots et en notes. Quelque chose en moi s'apaisa. Une communion avait eu lieu entre elle et moi et je me reposa, j'étais heureux.

4.3 L'amitié pour accompagner l'inavouable

Au cours de mon adolescence, j'ai eu la grâce de l'amitié et de la musique comme tuteur de résilience dirait Boris Cyrulnik¹. La présence de mes amis fut pour moi une expérience rédemptrice, c'est le cas de le dire. La dureté et la désespérance du monde que

¹ Pour en avoir plus, consulter le livre : «Un merveilleux malheur» de Boris Cyrulnik, Editions Odile Jacob, 1999.

je percevais à cette époque de ma vie m'apparaissaient comme une montagne d'incohérences impossible à traverser seul.

J'ai eu la grâce d'avoir des amis exceptionnels qui, comme moi, rêvaient de créer un autre monde, un monde à nous où il serait possible de vivre et de se nourrir mutuellement. Ils étaient mon oasis, ma raison de vivre. Avec eux, je retrouvais le goût de la vie. L'espace qu'on créait était mon chantier pour me construire malgré tout ce qui m'écrasait. À leur contact, je devenais plus vivant, créateur de ma vie et d'un environnement où je pouvais développer mon potentiel d'épanouissement. Je me sentais profondément avec eux, car ils me sortaient de ma solitude habituelle. J'avais accès, grâce à eux et auprès d'eux, à une *liberté d'être* sans égale. J'ai appris avec eux qu'il était possible de s'épanouir avec d'autres personnes et que cela m'était accessible. J'ai découvert, dans l'espace de notre amitié, la possibilité de sentir *la valeur de mon être* dans toute sa grandeur. Au cœur de notre complicité, je pouvais me reposer et apprécier la vie à un point tel que ma désespérance pouvait m'apparaître sans que je craigne d'être emporté par elle.

Avec mes amis, on jouait de la musique. La musique depuis ma tendre enfance me permettait de toucher à la beauté du monde et à la mienne, habituellement inaccessible à ma conscience. Ici, l'amitié me faisait sillonner le même chemin avec d'autres être humains. Pour moi, on était dans une réelle communauté humaine où les valeurs fondamentales telles que la présence à l'autre, la richesse du lien et l'importance de croire au meilleur de soi et de l'autre me furent enseignées. Mes amis ont contribué à développer en moi une grande soif de me sentir vivant et à découvrir que c'est avec les autres que l'on devient davantage

soi-même et que l'on peut espérer mener au mieux notre quête de devenir humain. Comme le rappelle André Paré (1993, p.14) dans son texte *La présence en éducation* : « *C'est par la rencontre des autres que l'on devient graduellement de plus en plus soi-même. Les personnes et la culture viennent graduellement définir les contours de notre identité.* »

Le poids de tout ce que je ne pouvais avouer à personne dans ma vie me tenait éloigné du monde, en l'occurrence de ma famille qui ne comprenait rien de ce que je devenais dans ces années tumultueuses. Après de mes compagnons et amis, même sans rien leur dire de ce qui m'oppressait, je ne me sentais jamais en « décalage » de moi-même. J'arrivais à me sentir libre, alors que cela ne m'était accessible dans aucune autre relation.

4.3.1 Première fuite, premier envol en compagnie d'un ami

Au cœur de cette vie remuante et en quête de résilience, je grandis au même rythme que mon errance. Parfois, en compagnie d'amis ou d'un instrument de musique, je trouve un refuge, je me repose de mon errance pour la reprendre aussitôt. À la maison, je sais de moins en moins comment être avec les miens ; quand je suis seul, je m'ennuie dans ma prison, en manque de vitalité. Après mes études collégiales, je pars en voyage en Europe pour six mois avec un très grand ami. *Les voyages forment la jeunesse* dit la sagesse populaire. J'espérais vivre dans cette aventure quelque chose de nouveau. Une expérience vraiment formatrice et pourquoi pas transformatrice de mon errance. Je voulais du moins, et ce de façon consciente, m'éloigner de ces lieux et de ces gens que je tenais pour responsables de mon mal-être.

Nous sommes en Grèce, sur l'île de Crète. Nous sommes presque à mi chemin de notre voyage. Nous avons déjà parcouru six pays, notre curiosité soutenue par notre vigoureuse jeunesse. Après l'abondance des pays riches de l'Europe de l'Ouest, notre contact avec la pauvreté des pays de l'Europe de l'Est nous a désarçonnés. Nous étions secoués ; nous ressentions un urgent besoin de trouver un espace pour reposer nos yeux qui venaient de voir autant de misère à l'extérieur de nous une toute première fois. La Crète est un endroit merveilleux. Nous y avons trouvé notre territoire de repos.

Je me souviens : nous venons de décréter notre journée de répit. Notre unique but : *se payer une bouteille de Vodka et la boire jusqu'à la lie, ensemble*. Presque au bout de la bouteille, nous sommes sortis pour nous rendre à la plage. Là, nous nous sommes assis, côte à côte, suffisamment proche pour se partager les écouteurs reliés au baladeur qui jouait *l'Heptade d'Harmonium*. L'alcool aidant, nous savourons cette musique et nous pleurons religieusement pendant quasiment toute la durée de l'album (90 minutes). *L'Heptade* prenait racine dans ma vie. Grâce à cette œuvre et peut-être à cette bouteille de vodka qui m'avait fait baisser mes gardes, je venais d'entrer définitivement en relation avec ma vie et avec tous ces sentiments d'amour, de joies, de haine et de honte qui la jalonnent depuis mon jeune âge. *Le monde est fou et j'en fais partie*. Cette nuit-là, au bout de nos confidences, en compagnie de mon ami, de ces musiciens et de leurs œuvres qui venaient presque de nous désenivrer, je venais d'apprendre une fois pour toute une grande leçon : *l'acceptation du malheur comme une inéluctable partie du monde*. *L'Heptade* descendait doucement mais sûrement au cœur de mon mal-être pour m'en présenter les contours, alors

que ma tête se levait imperturbablement pour saluer *le soleil levant* qui se cherchait timidement sa voie d'apparition sur cette terre grecque.

4.3.2 Le grand vent, une rumeur impossible : Ta vie sait où elle va !

... entre temps, j'apprends la guitare. Un piano, ce n'est pas très commode à transporter ; alors doucement je pratique la guitare. Mes années de musique étant jeune m'aident beaucoup. Je peux apprendre par moi-même. Entre ce premier voyage et le deuxième à suivre qui dura sept mois, cinq minutes qui changèrent ma vie. L'idée de venir à Rimouski s'est jouée en quelques secondes. « Communication », un mot bien vague, était le seul à pouvoir incarner un sinueux choix de carrière à mes yeux. Le programme de *psychosociologie de la communication* était celui qui m'intriguait le plus. Dans les bureaux de choix universitaires du Cégep de Limoilou, entre Montréal ou Rimouski, le choix fut facile. Ainsi, je pouvais partir en voyage l'esprit tranquille. Il est incroyable de constater comment des choix comme celui-ci, une décision quasi inconsciente prise en une fraction de seconde, peuvent bouleverser une vie à ce point. Comme si une intelligence en nous savait... bien avant nous.

Me voilà à Rimouski, seul délégué de ma troupe d'amis si importante pour moi. Ici, je me bâtis une nouvelle vie. J'entre en contact avec un autre monde. Dans mes cours universitaires, nous portons de grandes réflexions sur le domaine de l'intervention sociale. Aussi, les professeurs nous guident dans un travail sur nous-mêmes, pour vivre de l'intérieur le processus de changement, de prise en main de sa vie pour entrer en contact

avec son propre processus de croissance et ainsi apprendre à l'accompagner. Ce travail est exigeant, un peu étourdissant. Je sens un grand vent soufflant du Nord.

En plus des activités académiques, le programme en psychosociologie où je me suis inscrit organise beaucoup d'activités parascolaires. Nous avons donc une occasion d'apparaître autrement face à nos pairs et à nos professeurs. Dans ces espaces, je suis vu dans mon potentiel musical et dans mon potentiel de me déployer.

Nous verrons bien la suite au chapitre suivant...

Lettre aux corps molestés

Chers Corps,

Depuis que j'ai découvert un sentiment d'exister au sein de mon corps, tranquillement au fil du temps, mon rapport à la vie, à ma vie, a changé. C'est fou, j'ai l'impression qu'avant cette rencontre, ce corps n'existait pas clairement à ma conscience. La preuve qu'une *chose* peut être là, tout près de nous, et continuer d'échapper à notre conscience, à notre présence et à notre existence : "**Dieu est derrière tout, mais tout cache Dieu.**" (Victor Hugo, *Les misérables*)

Ainsi, chers corps, je vous écris à vous qui n'existez pas encore à la conscience de ceux que vous abritez. J'espère que mon expression à votre égard puisse me mettre en forme pour que ma propre langue naisse et se rende jusqu'à vous. Je risque ici *une parole du corps* qui tente de rejoindre l'autre, là où il est voué à l'essentielle démarche d'apparaître dans sa vie et dans ce monde. Je m'adresse à celui qui est à la recherche de sa juste place, en vue de laisser en héritage sa juste trace dans cette existence où parfois nous ne vivons qu'effacés.

Je vous écris de Rimouski, un lieu de transmission, là où j'ai rencontré mon corps dans toute sa splendeur, dans toute sa misère, et ma vie dans son urgence d'apparaître. Ça fait sept ans que j'habite cette ville. Durant ces années, j'ai eu l'occasion de participer aux métamorphoses de ma vie, de vivre des rencontres entre l'impermanence des choses et la paradoxale fixité des parties de moi prises dans leurs incapacités à se laisser changer.

Peut-être est-ce là un but de l'Être : devenir responsable, c'est-à-dire accompagner la constante transformation de son être dans le chemin inconnu de cette vie...? Je ne sais pas. Je vous écris pour m'écrire, pour partager avec vous ce qui nous relit. Comment faire de cette désespérance et de cette solitude un lieu de rencontre avec vous et avec le monde? Comment devenir ensemble cet « impensable » de nous-même qui n'existe que dans cette insoupçonnée force de croissance cachée au fond de nos êtres?

Pour que le corps molesté naisse à sa poésie en latence et que sa blessure devienne sacrée, je vous salue du plus profond que je sois encore allé en moi-même. J'ai besoin que l'écho fasse son chemin pour qu'au plus loin qu'il aille dans le monde, je puisse là-bas, entre nous, me rencontrer.

Jean-Philippe Gauthier

CHAPITRE V

RÉCIT DE TRANS-FORMATION

Il nous faut accepter notre existence aussi « vastement » que possible ; tout, même l'inouï, doit y être possible. C'est au fond le seul courage qui nous soit demandé : être courageux pour faire face à tout ce qui nous adviendra de plus bizarre, de plus étrange, de plus inexplicable.

Rainer Maria Rilke

Ce chapitre propose un récit qui se veut formatif dans ce sens qu'il me permet d'entrer en relation avec les profondes transformations existentielles, intellectuelles et spirituelles telles que je les ai vécues au cours de mon existence à travers mon parcours de vie et de formation. À l'occasion de ce projet de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je voudrais m'appuyer sur cette expérience pour conduire ma démarche de praticien-chercheur. L'objectif ici est d'abord d'approcher mon expérience personnelle, de la réfléchir en vue de m'en inspirer pour me construire une pratique professionnelle qui me ressemble et qui est susceptible de se renouveler au rythme de ma propre trans-formation. Ensuite, témoigner de mon parcours participera à l'objectif de produire des connaissances et du sens comme l'autorise une démarche de recherche heuristique qui se respecte.

5.1 Comme à soi, naître à sa parole

Il faut toute une vie, écrit Jean Sullivan, pour élargir son cœur, ses opinions, pour conquérir sa liberté spirituelle. Toute une vie. Voilà une chance à ne pas manquer.

Christiane Singer

Il me faut vous raconter cette histoire qui a débuté pour moi lorsque je me suis inscrit dans le programme de psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski. Au cours de ces études, nous apprenons à accompagner des personnes et des groupes confrontés aux phénomènes de changement. Pour cela, il nous faut apprendre des aptitudes relationnelles susceptibles d'enrichir notre rapport à nous, aux autres et au monde. La première année de ce baccalauréat est consacrée en majeure partie à l'exploration des processus de changement et à nos *manières d'être au monde*. La pédagogie est centrée sur *une pratique de soi*¹ et des interactions avec d'autres. Les cours sont souvent organisés sous forme de *laboratoire de formation* comme le définissait si bien Aline Fortin (1975) dans le livre *Changement planifié*. Ce type de pédagogie nous oblige à rencontrer nos forces, nos limites et nos ressources potentielles dans nos rapports sociaux et dans notre rapport à nous-même. En effet, comment est-il possible d'envisager une vie vouée à l'accompagnement des autres sans apprendre l'art de prendre le risque de soi et de l'autre et de s'accompagner dans cette aventure?

Je me souviens de cet après-midi en salle de classe. Dans un cours, nous parlons de l'intervention psychosociale et du chemin à parcourir pour en arriver à

¹ Alexandre L'Hotellier, dans son beau texte : « *La construction permanente de la personne* », préconise de mettre en priorité **la pratique de soi** plutôt que **la connaissance de soi**. Il nous exhorte à faire de nos vies *une forme de vie en personne*. Pour lui, *la pratique de soi relie la connaissance de soi et le souci de soi, le souci de soi et le souci des autres*.

accompagner de manière vivante une personne qui sollicite notre présence. C'est ma première session à l'Université et le concept du travail sur soi me donne des frissons. Le professeur prend la parole et dit : « Les études récentes démontrent que les non-dits et les secrets menacent la santé mentale des individus, des familles et des organisations. Il n'y a aucun secret qui mérite d'être gardé sous silence, ça fait toujours plus de tort de les garder que de les dévoiler. » Moi j'entends qu'il ne peut y avoir de secret qui doit rester en soi, caché au monde. À cet instant, une pression énorme saisit mon corps et une impatience grande comme le monde me raidit et se matérialise dans une réplique : « J'suis pas d'accord ! », m'exclamais-je en colère.

Silence lourd, chargé d'un secret aux mille résistances. J'étais complètement stupéfait de moi-même. Mais qu'avais-je donc dit ? Qui en moi avait donc parlé ? Soudainement, je n'étais pas d'accord avec ce que je venais de dire. J'aurais voulu me dissocier de mes paroles, mais vraisemblablement, elles venaient de moi, que je le veuille ou non. Christiane Singer (2005, p.12), dirait que mon passé venait de me rattraper, de me rejoindre dans mon nouveau lieu. En effet, pour elle : « Le passé n'est pas ce qui nous retient en arrière mais ce qui nous ancre dans la présence et nous insuffle l'élan d'avancer. » Tout d'un coup, je me sentis misérable et une grande vulnérabilité fit trembler mon corps. Je conserve de ce moment une saveur de pure authenticité. Même si mon intervention revêtait un quelque chose de « faux », du même coup, une grande vérité criait fort : celle de toute la force d'un ego qui cherche à préserver sa survie. La bataille interne était, elle, bien réelle et c'est elle qui avait pris la parole. J'avais un accès franc à mes tranchées, j'éprouvais un cul-de-sac existentiel. Il y avait dans cette salle de classe suffisamment de vitalité pour me laisser être dans toute ma fracture interne, dans toute cette partie de moi qui n'était pas viable et qui trouvait ce jour-là une chance d'apparaître sans que je disjoncte. J'ai rencontré une incohérence, j'ai aperçu le visage de ce qui en moi, en silence, criait « à l'aide » ! Mon être était camouflé derrière des guerriers qui avaient comme mission de ne laisser personne toucher à mon secret. Ce sont eux qui ont parlé cette fois-là. En se montrant au monde, ils ont fondu en larmes, reconnaissant que leur quart de travail tirait à sa fin. La blessure est la voie ; la résistance est le passage secret. (Journal, 2000)

C'est exactement à cet instant que s'amorça en moi, et presque à mon insu, une forme engagée de rencontre avec un enfant abusé sexuellement jusque-là tenu muselé. Je me suis entouré de personnes signifiantes et compétentes dans le domaine. Je pouvais discuter avec elles et comprendre les répercussions de ces traumatismes dans ma vie. J'ai également pu

trouver la force en moi d'aller plus loin et de m'accompagner corps et âme sur un chemin de rémission, dans une démarche à la fois de formation et de soin, comme dirait Bernard Honoré (2001) qui défend le caractère indissociable de ces deux pratiques psychosociales. Il y avait en moi des mémoires douloureuses, des blessures dont je me tenais éloigné. Cet éloignement me tenait malheureusement à l'écart des lieux de force de croissance, des lieux de beautés indispensables à mes efforts de grandir. J'étais loin de moi et, plus que de l'abus, c'est de ça dont je souffrais. J'ai aussi consulté des personnes-ressources qui accompagnent les gens blessés comme moi, non seulement par leur pensée et leur parole, mais aussi dans une pratique *d'éducation somatique*² qui consiste à se mettre en mouvement dans son corps. Mettre son corps en mouvement fait également bouger ce qu'il contient de mémoires et de potentialités.

En plus de ces multiples visages généreusement accompagnants, mon groupe classe à l'université fut un endroit très important. Ce lieu fut pour moi bien plus qu'un groupe, mais bel et bien une communauté. Un endroit où j'apprenais à prendre corps et à apparaître dans ma parole ; une parole qui par la suite avait comme fonction de me tailler une place parmi les autres. Cette parole devenait alors une des formes de mon expression dans le monde. Celui que j'étais dans mon rapport aux autres alors m'apparaissait : je rencontrais ainsi un être qui aimait cultiver le mystère. Je le voyais user de sa parole comme un écran de fumée qui cachait bien ce qu'elle était supposée dire. Je parlais vite aussi. On me demandait

² *L'éducation somatique* est une pratique qui se fait en groupe ou en individuel. Les praticiens utilisent la parole, mais surtout le toucher des mains et les gestes, pour proposer aux élèves des exercices variés de prise de conscience du corps. Les mouvements se font lentement pour se donner du temps de porter son attention sur soi et non seulement sur les autres et sur les choses à faire. On les répète souvent pour bien les ressentir; c'est ce type de pédagogie qui permet les changements d'attitude.

souvent de répéter et je devenais énervé. J'aimais user d'une parole qui utilisait plein de paraboles. J'aimais dire les choses sans être précis, en laissant à l'autre le chemin à parcourir pour comprendre, tout en espérant qu'il n'y arrive pas. Il y avait là pour moi un raffinement, comme un défi de subtilité, être flou tout en disant quelque chose. Ma stratégie était efficace. Cette stratégie me servait aussi dans mon rapport à l'écriture. Je me développais tranquillement des talents de poète, mais j'affaiblissais de plus en plus mes compétences d'explicitation et ma capacité de me faire comprendre, de communiquer et de me sentir à ma place parmi mes semblables. Voici juste en guise d'exemple des extraits de mes journaux de l'époque :

L'escale n'est en fait qu'une transition, un mouvement qui paraît sans signification. Il est vrai que les attentifs dorment trop peu pour constater la vraie raison, celle qui nous conduit vers nulle part et qui nous ramène sans cesse au point de départ. (Journal, 16 ans)

C'est ici qu'il faut être pour ne pas être. S'immobiliser autour de soi-même pour enfin respirer cet air qui semble froid et chaud à la fois. L'appartenance reflète-elle vraiment ce qu'elle dégage? La silhouette de l'homme accompli se distingue étrangement de celle de l'homme mal compris par lui-même. Car si l'harmonie se mérite à coup de poing, est-ce que la victoire sera un jour inconnue? (Journal, 16 ans)

Il y a dans ces mots le reflet d'un sujet en quête de sa naissance. Un être qui cherche la sortie du labyrinthe. Des bouts de texte compact avec du sens concentré qui parfois nous échappe et reste pris dans les phrases. Mais il y a quand même quelque chose, une intensité pleine de sens dans le texte, du sens non-voué à être partagé.

Mon parcours en psychosociologie m'a permis d'accompagner la croissance de mon être dans son expression personnelle et professionnelle. Dans ce lieu, j'ai pu contacter mon

vouloir vivre, mon désir d'être libéré de tout ce qui m'étouffait ; un poids que je rencontre en premier lieu sous forme de secret pris dans la gorge. Ainsi, au fur et à mesure que j'avançais, mon rapport à moi se transformait, ce qui changea radicalement mon rapport aux autres. Ici, il faut souligner que le programme en Psychosociologie cherche à nous former pour accompagner des processus de changement, ce qui suppose le déploiement de nos ressources relationnelles, la construction de notre « Être-Ensemble ». À la fin de ma deuxième année d'études, je me souviens d'une question posée par les professeurs à laquelle chacun devait répondre : « *Qu'est-ce qui vous reste de plus important de votre deuxième année?* »

Pour moi, le plus important était tout le chemin parcouru dans le processus de libérer ma parole précédemment nouée dans mon secret. Je commençai à goûter aux nouvelles libertés que ces efforts me donnaient. Je ne voulais rien taire de tout ça, d'autant plus que ce groupe y était pour quelque chose dans ma transformation. Alors j'ai pris parole. Ma parole a été accueillie par un silence réconfortant... Je m'expérimentais dans une voie inconnue, c'est-à-dire partager à 20 personnes un noyau de ma vulnérabilité fondamentale. Il y avait là une symbolique très importante pour moi, celle d'apparaître dans cette partie de moi où j'ai toujours eu peur d'être jugé, vu comme faible et sali. Quelque chose se passa. Une étape était franchie. Je n'avais plus à retenir cachée une partie de mon expérience humaine. Je n'avais plus à avoir peur que l'on me démasque dans ma « *laideur* ». Une communauté humaine m'avait entendu et m'avait accueilli comme j'étais. Rien n'était réglé une fois pour toute, mais l'impossible avait rejoint le lieu de tous les possibles. Ce fut une expérience fondatrice. Plus tard, j'ai pu m'y appuyer pour tenter

une nouvelle parole et ainsi me voir apparaître à nouveau : fébrile mais posé dans des phrasés lents et clairs. Je ne me sentais plus menacé. J'ai pu déposer, reposer ma parole dans le cœur du groupe qui a pu me libérer encore, un peu plus. C'était le début *d'un nouveau rapport à la parole*. J'avais dans le corps la preuve nette que je pouvais exister devant les autres, dans tout de moi. Ainsi, je pouvais non seulement me guérir, mais faire de ces vulnérabilités partagées un lieu de déploiement de ma potentialité. Je pouvais enfin dire avec Christiane Singer (2005, p.139) : « *La fragilité ne m'angoisse plus ni ne m'étonne. Tout mon corps la sait inhérente à la nature des choses. Je ne la vois plus du dehors. Je suis à l'intérieur même de cette vulnérabilité. Et j'y acquiesce.* » Ici, le changement de point de vue est remarquable. Mes expériences de souffrances libérées dans ma parole étaient perçues comme des occasions d'apprentissage et de déploiement de mon être, comme des possibilités de me relier aux autres plutôt que des expériences à cacher et des occasions de disparaître.

5.2 Comme à soi, naître à son corps

C'est le corps tout entier qui est l'esprit
Gao Panlong

Le travail corporel consiste à quitter la roue de la séparation grâce à un vécu intime avec le corps qui, nécessairement, doit être l'organe d'une fonction, l'expression d'une intelligence.

Yvan Amar

Je me souviens de ce moment irréel. J'ai rendez-vous avec cette accompagnatrice qui est sensible à mon histoire et qui m'aide à cheminer aux travers de mes

difficultés. Auprès d'elle, je peux tout raconter. Je sens un grand lien de confiance me liant à elle. Cette fois-là, elle me raconte qu'elle a rêvé à moi. Dans ce rêve, nous étions ensemble et elle me demanda de l'attendre, car elle voulait me livrer un passage d'un livre important qu'elle avait pour moi. Alors elle descend au sous-sol de sa maison pour rejoindre sa grande bibliothèque. Elle sort un livre et l'ouvre à la page 87. Fin du rêve. Au réveil, elle avait clairement en mémoire ce livre en question et le numéro de page apparu dans son rêve. Alors elle descendit pour ouvrir à cette page dictée par la nuit. Elle y lut : « la cicatrice est la voie ». Elle m'offrit donc ce passage rendu mythique par la circonstance de sa découverte. La première fois où je l'entendis, je n'ai pas tout de suite compris le sens caché derrière ces mots. Il était question d'une voie de passage, vers ma guérison, vers mon déploiement. Que la blessure puisse être la voie pour ma quête, je ne comprenais pas trop. Cependant, quelque temps après avoir déployé un petit réseau de personnes à qui j'ai pu me confier, il nous apparaissait évident que parler de mes souffrances n'étaient pas suffisant pour me guérir et déployer mon potentiel retenu derrière des « manières d'être » dictées par cette habitude de cacher, de me cacher. Il fallait aider mon corps, s'adresser à lui comme sujet d'une expérience traumatisante et non seulement comme un objet que l'on a maltraité. La cicatrice est la voie. Est-il possible d'envisager que ce corps blessé puisse avoir en lui les solutions pour devenir plus libre de ses souffrances, mais surtout plus libre d'exister, plus libre d'être soi. (Journal, 2000)

J'avais besoin d'aide. Je savais que mes expériences traumatisantes étaient stockées dans le corps et que si je voulais les délier, il me faudrait apprendre à m'adresser à elles à partir de l'endroit où elles logent. Comment s'adresser à ses mémoires puisqu'elles ne sont pas logées exclusivement dans la part cognitive de l'être? J'avais déjà partagé avec quelques amis une activité en mouvement que l'on appelle gymnastique sensorielle. Nous étions tous assis en cercle et quelqu'un guidait notre attention pour qu'elle capte les parties de notre corps mises en mouvement. L'enjeu était d'apprendre à percevoir son corps qui bouge dans une grande lenteur. Je ne comprenais trop ce que je faisais et pourquoi je le faisais. Je trouvais les exercices difficiles. Une fois terminé, je constatais que je me retrouvais dans un état différent qu'au début. Je n'avais jamais rien fait de tel auparavant. Je sentais des parties de mon corps que je ne sentais pas avant de bouger. Il m'arrivait de

sentir du calme en moi ; les exercices me reposaient. D'autres fois, j'étais en contact avec de l'impatience à force de bouger si lentement et je devenais quasiment en colère. Quels étaient donc ces états d'être? M'étaient-ils donnés par les exercices ou ceux-ci révélaient des états déjà existants en moi? Des semaines plus tard, ces mêmes amis me racontèrent leurs expériences vécues en fasciathérapie. Je leur faisais confiance, je me disais qu'une telle démarche pourrait certainement m'aider à mieux m'accompagner. Cependant, j'hésitais. Je ne saurais trop dire pourquoi. Que l'on pose ses mains sur mon corps pour lui venir en aide, pour me venir en aide, me donnait des frissons. J'avais été blessé par le toucher, je craignais ce médium. Quelque temps plus tard, j'ai décidé de braver mes peurs et de tenter l'expérience. Ce parcours n'a pas été toujours facile, mais jamais je n'ai regretté d'avoir osé.

La fasciathérapie est une pratique d'accompagnement manuelle qui procède par le toucher dans l'objectif de rétablir une relation au corps de l'accompagné, en vue de lui permettre de se l'approprier dans son champ de conscience. C'est le toucher de l'accompagnateur qui permet d'apprendre et de prendre enfin conscience non seulement de ses contours physiques, mais aussi de sa posture et de son attitude face à la vie et à sa vie. La pression manuelle n'est ni trop légère, ni trop appuyée ; elle est juste. C'est cette justesse qui participe à construire la confiance entre l'accompagnateur et l'accompagné, mais aussi la présence de l'accompagné à ce qui habite et à ce qui anime sa propre vie telle que rencontrée dans l'intériorité de son corps. Lors de mes premières séances de fasciathérapie, la praticienne qui m'accompagnait concernait par son toucher toute la globalité et la profondeur de mon corps de sorte que je me sentais profondément écouté et

pris en compte dans tout de moi. Une sensation qui me surprenait considérablement tant elle était inédite, presque inconcevable pour moi. Pour la première fois de mon existence, j'avais l'impression de me reconnaître entièrement. Guidé non seulement par la main mais aussi par la parole de mon accompagnatrice, je découvrais la richesse de mon intériorité avec étonnement. La praticienne en fasciathérapie interpellait mon attention pour que je puisse apercevoir toutes les subtilités de ma vie intérieure jusque-là ignorées. J'avais le sentiment profond de rassembler ainsi des morceaux de moi dispersés depuis si longtemps et cela me donnait la sensation d'être vivant.

5.2.1 La rencontre de l'autre soi

L'autre est en moi sous la forme de moi-même.

Aimé Hamann

Je voudrais ici revenir à ma première expérience de fasciathérapie. À mon arrivée à son centre de santé, la praticienne m'accueille et prend soin de m'exposer en quoi consiste les traitements de fasciathérapie. Ensuite nous discutons. Elle me demande pourquoi je viens. Elle voulait savoir le projet qui motivait ma présence chez elle ; elle s'enquérissait de mes besoins. Je trouve ces questions embarrassantes. Je ne sais trop ce que je veux et peux lui dire versus ce que je veux et peux garder pour moi. Je lui dis que je traverse des moments difficiles et qu'on m'a conseillé de tenter de m'accompagner à médiation du corps et du mouvement. Je sens que me donner une chance de me soigner en passant par mon corps pourrait m'aider à me sentir mieux ; je veux tenter ma chance. Notre premier contact fut très doux.

Couché sur le dos, la fasciathérapeute me guide pour m'aider à me déposer sur la table. Elle m'invite à détendre toutes les régions de mon corps. Elle attire mon attention sur des parties anatomiques de mon corps qui ne sont pas relâchées. Je ne m'en étais pas rendu compte, mais le simple fait de m'en apercevoir faisait que j'arrivais à mieux me détendre. Je n'étais pas habitué à tourner mon attention ainsi vers mon propre corps. Mon attention était éparpillée. D'une instabilité étonnante, elle se posait tantôt sur mon corps, tantôt sur mes idées ou dans mon imaginaire. Dès que je me perdais, la thérapeute me redemandait de poser mon attention dans moi, précisément vers des parties de mon corps que j'avais l'habitude d'exclure de ma conscience pour pouvoir m'exiler de moi. Comme une enseignante qui tente de t'apprendre un nouvel alphabet, elle tenait mon attention collée à moi par sa propre attention et par une guidance verbale adéquate. « *Comment sens-tu tes jambes?* » Ses questions me paraissaient étranges... Mes jambes?... On aurait dit que l'on venait de les appeler ; alors ils m'apparaissaient, tranquillement, je commençais à ressentir mes jambes et je lui disais comment je les sentais. Je me rendais compte que faire cet effort d'attention changeait la sensation que j'avais de mes jambes. J'étais étonné de sentir des mouvements, parfois comme des tracés aller-retour assez bien organisés en mouvement linéaire et d'autres fois d'une manière moins organisée dans quelques parties de mon corps ou encore dans sa globalité. Bref, je sentais des sensations inédites et cela me donnait à vivre des états non seulement inhabituels, mais vraiment surprenants.

Ce qui me surprenait n'était pas seulement de sentir ces nouveautés en moi, mais surtout de ressentir *les effets* dans moi de l'action de la praticienne dans les endroits de moi qu'elle ne touchait pas directement. Souvent j'étais très touché, voire même bouleversé,

parfois j'en pleurais. Je retrouve dans mes journaux de cette époque des traces de ces états, j'en rendais compte de cette manière :

*Je pleure de joie. Une joie d'avoir offert à mon corps, à mon être, une ouverture pour me laisser rencontrer par **la vie**, ma vie, partout où elle se laisse être. C'est merveilleux. Je me sens uni à la vie qui m'habite, solidaire de ses forces et amoureux de ses faiblesses. » (Journal, 2000)*

Moi qui pensais m'engager dans une démarche pour me guérir de mes souffrances, voilà qu'à ma grande surprise **je rencontre ma vie**. Je sentais du bien-être, une forme de joie très intense. Je sentais de la joie dans ce corps au sein duquel j'avais tant souffert... pourtant rien dans ma situation concrète n'avait encore changé.

Sentir dans ma chair une telle joie, je ne me souvenais pas de l'avoir déjà vécu. Cela m'était peut-être déjà arrivé, mais là j'en étais davantage conscient puisque j'étais plus présent à ce qui se passait en moi. Cette expérience me donnait un sentiment d'exister incroyable, me rapprochant de ma saveur propre.

Toutes mes expériences en fasciathérapie avaient le pouvoir de me donner le sentiment d'être beaucoup plus vivant, même si toutes n'étaient pas nécessairement des expériences d'état de grâce. Parfois c'est plus difficile, c'est le vide, comme s'il n'y avait rien à percevoir, même pas les mains posées sur cette partie de moi dont je suis éloigné depuis si longtemps. Je m'étais quitté pour ne pas souffrir, ce qui créait des obstacles bien souvent insurmontables malgré mon désir de me rencontrer et de rencontrer la joie d'être vivant. Je pouvais bien être triste.

Je me rappelle encore cette rencontre où ma thérapeute sent une tension subtile qui règne en roi et maître dans moi. Cette tension n'est pas bêtement une crispation des épaules en raison d'un trop grand stress, c'est une tension qui est là et qui m'habite depuis plus de dix ans. Elle est dans moi ; elle est presque devenue moi. À la longue, je m'y suis habitué ; ce genre de tension est une immobilité, je ne la sens plus. La thérapeute m'aide à poser mon attention sur ce fait. J'entre en contact avec les effets que me procure le fait de percevoir cette tension en direct ; je rencontre dans l'immédiat toute la forme qu'a pris dans moi mon malaise. Ce n'est pas tout à fait clair à ma conscience, mais la saveur intérieure goûte le désespoir, un goût du passé. Je suis en lien avec le vécu de mon bassin qui a si longtemps été le lieu privilégié des abus dont j'ai souffert au cours de mon jeune âge. Se figer, s'insensibiliser et s'immobiliser furent les moyens utilisés par mon corps pour me permettre de survivre à ma condition et de ne pas crouler sous le poids de ce qu'était devenue ma vie ou plutôt mon mal de vivre. En fasciathérapie, on s'intéresse moins à la blessure et aux immobilités qu'à ce qui est resté vivant, mobile. On cherche à contaminer le non-vivant par la vie, ainsi rendre mobile ce qui est immobile. Redonner de la mobilité à ces immobilités en vue de les rendre plus sensibles. C'est ainsi que j'assiste au retour dans ma conscience de ces parties de moi détachées depuis déjà trop longtemps. Une vague de honte, de dégoût et de vertige se ressent dans tout mon corps. Sans trop le savoir, je renoue avec le passé, avec des parties de moi abandonnées de ma conscience. Un beau jour, au bout de quelques traitements, je sens la tension fondre. **Je me sens changé**, comme si c'était les contours même de mon identité qui venaient de se modifier définitivement ; je

me sens propre et nouveau. Nettoyé du dégoût de moi, j'apprends à renouer avec la joie d'être vivant, la joie simple d'être, le bonheur de devenir de plus en plus moi.

5.2.2 Une parole issue du corps et pleine de corps

En plus de ce travail à médiation du corps et du mouvement, émergeaient de mes traitements des sujets de réflexion et de discussion très appropriés pour moi et le déploiement de mon devenir. Comme celui de la dignité par exemple. *Suis-je en mesure de pouvoir ressentir de la dignité dans moi, dans ce corps jadis abusé?* Ces mots venus du corps prenaient toujours *une juste place* dans nos rencontres. Nous étions vigilants. Il ne fallait jamais perdre le contact avec le corps, au risque de perdre contact avec ma réalité et de voir s'évaporer ce nouveau rapport à mon corps et à moi que nous nous efforcions de construire. Dans un point d'appui, la fasciathérapeute qui m'accompagne me dit que lorsque des parties de soi ont été abusées, elles peuvent avoir perdu une forme de dignité.

Et je me mis à pleurer. Pleurer ma soif de dignité, ma perte de dignité ; pleurer la joie de pouvoir espérer retrouver ma dignité. Mais que se passe-t-il vraiment? Pourquoi les larmes? Je n'avais aucune explication. À la suite de cette rencontre, j'écrivais :

La dignité : une soigneuse volonté de redonner aux parties de soi-même ce qu'elles croient avoir égaré en chemin. Peut-être redonnerons-nous à ces parties de nous meurtries un nouvel espace de devenir, de nouveaux droits aux plaisirs de vivre. (Journal, 2000)

J'étais questionné par le thème de la dignité. Je sentais que des parties de moi en manquaient et d'autres non. Ma réflexion s'appuyait sur le vécu perçu par mon être, dans

mon corps. Je ne cherchais pas à fabriquer les réponses, je cherchais à répondre par mon corps. J'apprenais à renouveler un rapport à moi et à ma vie. *J'apprenais à réfléchir ma vie au sein de la présence à mon corps et à son expérience.*

En vue de consolider consciemment les acquis de notre travail d'accompagnement manuel, il nous a fallu prolonger notre travail en position assise d'abord et debout ensuite par des exercices de gymnastique sensorielle. Les enchaînements de mouvements que je pratiquais étaient destinés à reconstruire la cohérence des différentes parties du corps dans une globalité de mon corps en mouvement mais aussi de mon être. Ce travail en gymnastique sensorielle m'a beaucoup aidé à m'accompagner dans les transformations de mon être, issues du nouveau rapport à mon corps. L'enjeu qui était le mien dans ce projet consistait à trouver le moyen pour me rapprocher des parties de moi dont je m'étais éloigné afin de les réinvestir dans mes actions et mes relations. Remettre en mouvement des structures de mon corps, absentes à ma conscience, levait des immobilités, me redonnait ma sensibilité, me faisait grandir en conscience de moi et du monde et développait ma présence à moi, aux autres et au monde. Ce travail qui consiste à remettre de la mobilité à ce qui a été immobile, de remettre de la sensibilité dans nos zones insensibles et de rendre conscient nos zones inconscientes est à la fois majestueux et vertigineux.

5.2.3 À la reconquête de soi

Le travail à médiation du corps en mouvement nous révèle des ressources insoupçonnées tout en nous informant des raisons pour lesquelles l'éloignement de soi fut une

stratégie gagnante pour nous à l'époque. Il ne suffit pas dans ce projet de seulement récupérer des parties de soi longtemps abandonnées, encore faut-il apprendre à les réintégrer dans la globalité de sa vie et à vivre avec au quotidien. Désormais, il s'agira d'apprendre à entrer en relation avec soi et avec les autres et à se mettre en action avec tout de soi. On comprendra que pour ce faire, consulter un thérapeute régulièrement ne suffira pas. Il faudra s'engager dans un processus d'apprentissage, un processus de formation et de transformation, en assumer la responsabilité et prendre le temps qu'il faut pour accompagner ce processus au rythme qu'il exige pour chacun.

Je me souviens de cette fois où la région de mon bassin commençait tranquillement à se réveiller et à revenir à ma conscience. Mon processus m'avait conduit à m'inscrire à une formation en fasciathérapie. Non seulement par admiration pour ce métier que je trouve extraordinaire, mais surtout parce que je voulais continuer d'apprendre et créer des conditions pour un meilleur accompagnement de mon processus de transformation. Je faisais alors partie d'un groupe d'étudiants inscrits à une formation pour apprendre le métier de fasciathérapeute. Nous étions une douzaine de personnes dans le groupe de Rimouski. Il nous arrivait fréquemment d'étudier l'anatomie du corps. Il était important de bien décortiquer la complexité de toutes les parties pour bien comprendre comment sont constitués ces corps que nous habitons, comme ceux que nous allions devoir traiter. Cette journée-là, nous avons appris les différentes parties anatomiques du bassin. L'exercice piqua ma curiosité.

J'étais à la fois étonné et stupéfait de pouvoir bien discerner comment était fait cette région agencée d'os, de muscles et d'articulations. Au bout d'une heure, j'avais en tête une très bonne idée de ce que ressemblait un bassin vu de l'intérieur. Pour mieux approfondir notre compréhension du phénomène, on nous proposa de réaliser de petits mouvements simples sur chaise pour bien sentir les différentes parties du bassin bouger entre elles et avec le reste du corps. On cherchait à nous faire distinguer et ressentir la sensation de ses iliaques qui glissent en relation avec le sacrum par exemple. Tout d'un coup, sentir cette mobilité des différentes parties du bassin entre elles me toucha incroyablement. J'avais soudainement l'impression de rencontrer cette région de moi pour la première fois, comme si je la rencontrais dans une autre réalité. Je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait. Je me doutais bien par contre que cette partie de mon être n'était pas la plus banale étant donné son histoire, non seulement dans ma vie personnelle, mais aussi dans l'histoire de l'humanité. J'étais très ému. Un mélange de tristesse et de joie, de reconnaissance. Je vivais tout ça avec une telle intensité que je finis par avoir mal au cœur et au ventre. J'étais dérangé et rempli d'impatiences. Je n'arrivais plus à investir mon attention dans mon intériorité. Trop d'intensité à contenir, trop de nouveauté à gérer. Juste après l'exercice, je me sentais dans un état de total bouleversement. Quelque chose d'important venait de se passer pour moi. Je le savais sans trop savoir quoi. J'étais en relation avec des sensations provenant de mon bassin que jamais je n'avais senties. J'étais déstabilisé, questionné, troublé, sous le choc. Comme si je venais de naître à une nouvelle partie de moi, une naissance qui ne m'a pas laissé indemne.

À la suite d'une telle expérience, mon rapport à mon bassin ne pouvait plus être le même. À chaque fois, il me fallait faire face à cette nouvelle étrangeté. Je plaçais mon attention dans mon bassin qui bouge dans une séquence de mouvement codifié et j'en ressortais bouleversé, comme si je venais de faire une rencontre inusitée et importante. Les effets de cette rencontre me mettaient en relation avec un mélange de tristesse, de joie et de reconnaissance suite au sentiment d'être vraiment en relation avec cette partie de moi, si longtemps privée de ma présence. Ces émotions émanaient de mon corps. Elles étaient miennes. Je ne pouvais plus être indifférent à moi-même.

En réfléchissant sur cette expérience, je me rendis compte que les retrouvailles avec mon bassin n'étaient pas un fait banal qui pouvait passer inaperçu. En effet, une foule de thèmes existentiels y étaient rattachés, notamment celui du désir, de la sensualité, de la sexualité, de l'expression amoureuse, etc. ... Il était clair qu'à mon âge, surtout avec une histoire comme la mienne, mon déploiement dans ces sphères de l'expérience humaine était loin d'être optimal. Il me fallait non seulement réfléchir sur ces thèmes suscités par l'expérience mais aussi travailler le rapport à mon bassin, l'humaniser davantage, le rendre plus conscient et plus sensible à l'aide des exercices de gymnastique sensorielle le concernant :

*Je me souviens de cette soirée d'atelier de gymnastique sensorielle. Je suis en position debout et j'ai un pied devant l'autre. La consigne consistait à nous faire réaliser une simple **fente avant**³ en investissant toute notre attention et notre présence dans les hanches... et je n'y arrive pas. Mon attention n'est pas stable. J'ai mal partout. Je suis en grande difficulté, je tremble, je suis en sueur, l'inconfort est à son comble, j'ai mal au corps et à l'âme malgré la simplicité de*

³ La fente avant / arrière consiste en un transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, qui offre (comme dans la transversalité) la sensation de glisser entre les rails. (Agnès Noël, 2000, p.94)

*ce qui m'est demandé. Je me sens à l'étranger dans moi. Je voudrais me sauver, tout arrêter... m'abandonner une fois de plus. Comme je me suis juré de **ne plus jamais m'abandonner**, «Je » persévère. Quand par miracle mon attention parvient à se stabiliser ne fut-ce qu'un instant, mon inconfort disparaît. Mes douleurs se mutent en joie d'être libéré de ma prison. Mes tremblements se transforment en mouvements gracieux et fluides. Cet état de grâce ne durera pas, mais j'aurai appris qu'il était possible, disponible en moi. Je suis motivé à travailler pour le reconquérir en mieux. Il me faudra du temps, de l'effort et de la persévérance pour apprendre à bouger et à vivre en étant relié de plus en plus à mon bassin. (Journal, 2003)*

Le secret de ces exercices réside dans la répétition. Au fur et à mesure que je pratiquais ce mouvement simple, je m'améliorais. Mon corps me rendait généreusement le fruit de mes efforts. Bon élève, il n'oublie pas ses acquis des dernières fois. Lorsqu'au bout de mes efforts je parvenais à rester attentif au mouvement de mes hanches quelques secondes, **je me sentais bouger différemment** et grâce à cette nouveauté, mon mal de dos disparaissait. J'avais de plus en plus des petits moments de répit. Comme si c'était mon éloignement avec cette région de mon corps qui me donnait de la douleur et que lorsque j'arrivais à mieux la sentir dans son mouvement, j'apprenais une autre manière de me mouvoir et de m'habiter. C'est cette nouvelle proximité avec mon corps qui me faisait du bien. C'était étonnant et émouvant. À force de travailler, ce nouvel apprentissage sera suffisamment intégré et la présence à mon bassin constituera de moins en moins un enjeu majeur pour ma vie et pour moi au sein de mon mouvement, de mes actions et de mes relations. Il fait désormais simplement partie de la globalité de mon corps et de ma vie.

5.3 À la source de ma persévérance : l'œuvre de ces musiciens

La musique a contacté la vie en moi, là où j'étais seul, inatteignable, perdu et coupé de mon existence.

(Journal 2002)

La beauté touche *l'être*. Elle le touche partout dans soi. Elle permet de nous rencontrer dans notre grandeur et installe la douceur qu'il faut pour sentir ses ombres et ses vulnérabilités et ce, sans se mettre constamment en danger de mort. Je serai toujours animé d'une infinie reconnaissance pour ces œuvres musicales qui m'ont fait plonger littéralement dans moi. Je me souviens de ces heures passées à écouter l'album : *l'Heptade* d'Harmonium. L'écoute de cette oeuvre musicale m'a toujours amené là, précisément là, à cet endroit d'infinie tristesse qui caractérisait une partie de moi qui m'avait toujours paru complètement insoutenable. Une fois touchée, cette part de moi me faisait systématiquement me perdre en elle, tel un accident, une noyade. Je rencontrais ainsi la saveur de cette impuissance qui m'avait poussé, presque à mon insu, à divorcer de moi-même. J'avais rompu des liens avec des zones de moi trop souffrantes, trop sauvages ; elles ne se laissaient plus approcher ; je ne me laissais plus toucher. Et l'œuvre musicale, comme un saumon qui remonte à la source de la rivière, venait lentement, parfois brutalement, démasquer ces lieux solitaires et sombres pour les faire revivre avec une force insoupçonnée.

Je découvre encore plus aujourd'hui combien ces moments furent des occasions pour que soit rejointe en moi et repérée cette peine sans repères, enfouie depuis si longtemps.

Une peine immense qui « *se tient à l'ombre pour cacher sa blessure* » (*l'Exil* dans *L'Heptade* d'Harmonium). Il y a dans cette musique une forme d'exigence de descendre au fond de soi, une audace d'aller à la rencontre du désespoir enfoui dans sa profondeur pour ensuite éclairer avec un peu de lumière l'ombre trouvée. Une exigence d'être à la hauteur de sa responsabilité humaine face à sa désespérance comme le souligne avec justesse Christiane Singer (2005, p.95) : « *Celui qui a vu son ombre est plus grand que celui qui a vu les anges. Celui qui a touché ses abîmes et qui pourtant choisit la vie met le monde debout.* »

À chaque fois, que j'écoutais *L'Heptade*, j'étais complètement bouleversé par le désespoir réveillé en moi, puis ensuite émerveillé par ce brin d'espoir réveillé par l'évocation d'un amour si grand, capable d'embrasser autant de souffrance. L'évocation d'une beauté qui ne discrimine pas la laideur du monde, qui la contient sans se pervertir. Paradoxalement, la rencontre avec ces lieux de moi soigneusement évités puisque remplis de peine, loin de me déprimer, faisait que je me sentais vivant, actif et engagé dans ce désir de faire de mon expérience humaine un lieu de grande réalisation.

Dans la traversée de ma jeunesse, cette œuvre complète bien plus que tout fut pour moi **un grand maître**. Elle m'aura appris que l'on peut survivre à la rencontre avec soi. Elle fut pour moi une preuve vivante qu'il est possible de descendre creux, de se perdre dans soi et finir par réapparaître à la surface du monde fort de sa profondeur, souffrante certes, mais combien vivante. Rencontrer réellement une œuvre est une expérience fondatrice. L'œuvre, tel un guide, traça un chemin, débroussailla dans la densité du chaos

de ma jeune existence une voie pour me permettre d'apprivoiser la dureté du monde et la souffrance qui en est issue.

À la rencontre de *L'Heptade*, une sensibilité d'une intensité rare se réveilla dans chaque partie de moi. Ce qui était endormi dans moi se mettait à revivre et lorsque l'œuvre se terminait, l'écho de la rencontre avec moi-même résonnait au-delà de la durée de mon écoute de cette musique. Une fois réveillé, je me rendais compte que mon mal de vivre était trop intense et bien trop réel pour pouvoir s'éloigner de moi aussi vite qu'il était apparu. Ce contact avec cette partie sombre de ma vie me donnait tellement d'intensité d'exister que j'avais une certaine adoration pour sa présence. À cette période de ma vie, éloigné de moi comme je l'étais, la rencontre de mon ombre me donnait un sentiment d'être vivant. Je recherchais sa présence ; ou plutôt, une fois dedans, j'avais la tentation d'y rester, de m'y complaire. Comme si j'avais besoin du noir pour voir clair. J'étais triste et je trouvais cela beau. Je me disais jeune que la sagesse était cette union du beau et du désespérant.

Ce n'est pas l'œuvre de ces talentueux musiciens qui m'a aidé à re-crée ma vie, car il fallait bien plus que des chansons, si émouvantes soient-elles, pour voir se transformer en moi véritablement les solides espaces ténébreux sur lesquels s'était bâti en partie qui j'étais devenu. Cependant, c'est cette œuvre qui me permit de croire que c'était possible de recréer sa vie, que ma vie valait la peine et qu'elle sollicitait mon engagement. C'est elle qui m'a aidé à **demeurer stable dans mon désir de ne plus être coupé de ma profondeur.** Tout au long du temps où il m'a fallu trouver un lieu de vie pour faire

germer de ces cavernes une verdure, un goût d'être accompagné pour me soigner l'existence, le souvenir de cette musique me rappelait constamment à l'ordre, me rappelant de ne pas m'abandonner.

5.3.1 Ils étaient six pour m'inspirer

*Toute entité vivante veut être honorée,
invitée à retrouver sa fluidité, son aptitude
au changement et non pas forcée,
fracassée comme un tiroir forcé.*

Christiane Singer

Si on se souvient bien, l'enjeu principal de ma vie était **de reconquérir la liberté de se dire**. Ne pas pouvoir se dire, ne pas être libre de s'exprimer, y a-t-il moyen d'apprendre à s'exprimer quand sa parole est enchaînée? La musique fut pour moi un lieu *sensationnel* de cet apprentissage. Faute de pouvoir parler, j'avais appris à chanter. Faute de pouvoir me confier, j'écoutais la musique d'Harmonium qui savait si bien me procurer le sentiment d'être compris dans cet « innommable » de ma vie. À force d'écouter *L'Heptade*, je rêve d'en devenir un digne interprète. C'est ainsi que je ferais le saut pour changer de confident. Je me confierais désormais de plus en plus à ma guitare et à mon piano, pour me dire à mon tour à ses musiciens qui me racontent si bien.

Seul, devant le piano, j'étais souvent assailli par de grandes intensités dans mon corps, des émotions de tristesse et de mélancolie dont je me délectais. J'entrais en dialogue avec mes profondeurs. J'étais en contact à la fois avec la beauté de la musique, celle déployée par mon être naissant à ma nouvelle identité d'interprète et avec ma peine et ma

désespérance qui trouvaient là un lieu d'expression, une bouffée d'air frais, une permission d'être. Ces rencontres intimes avec moi-même m'offraient une bulle de repos, une redécouverte de la vie qui bat, seconde après seconde, dans ce corps blessé et pourtant magnifié à l'instant par cette musique qui vient au monde en lui et par lui.

Je crois que notre manière de vivre la musique, de l'écouter, mais surtout de la jouer est fidèle à qui nous sommes.

En ce qui me concerne, je crois que je jouais de la musique de la même manière que je vivais ma vie, surtout lorsqu'il s'agissait de m'exposer au regard des autres. J'avais appris à parler en prenant soin de ne pas être entièrement entendu, de ne pas être entrevu dans ce qui me semblait n'avoir pas le droit d'apparaître à la face du monde. Ma vie était à moitié scellée sous le sceau du secret. Là où ma parole ne pouvait pas se déployer, mon corps n'y réussissait pas davantage. Ainsi, je préservais toujours quelque chose, bien malgré moi, dans mon acte musical. Quelque chose dans moi n'arrivait pas à se déployer, surtout devant témoin. Je vivais retenu. Sur scène, mes retenues s'exprimaient sous forme de grande pudeur, de sentiment de gêne mêlée de peur d'être découvert dans les parties de moi torturées, des parties colonisées par la honte de soi.

Je me souviens de ces soirées et de ces concerts où je m'exécutais devant le monde. J'éprouvais une grande gêne et une terrible difficulté à être à l'aise dans mon corps. Je n'arrivais pas à affronter le regard des autres, à être autrement que recroquevillé sur moi-même. Je comprends cette posture comme une incapacité de se déployer devant le monde, une difficulté d'habiter pleinement ma vie, une peur d'être aperçu dans ces endroits souillés de ma personne, un mélange de désir d'expression et de retenue. (Journal, 2001)

Dans ma vie, tout criait le besoin de liberté, la soif de m'exprimer, le désir d'inventer *un être au monde* qui me ressemble. C'est cette soif de vivre et de m'accomplir qui motivait la plupart de mes actes, de mes engagements et qui parfois me poussait sur scène avec l'aide de quelques amis malgré la peur et la timidité. Je pressentais silencieusement que prendre le risque d'apparaître devant les autres, dans ma musique comme dans ma parole, pouvait me révéler les forces vives, les ressources insoupçonnées et les beautés qui sommeillaient peut-être encore en moi.

5.3.2 Mon corps et ma guitare à accorder avec le monde

C'est suite à ces prises de conscience que mon projet de me guérir des séquelles de mes abus muta en *une quête de liberté et d'expression authentique*. Je me suis donc engagé dans un travail acharné en *somato-psychopédagogie* car je comprenais de plus en plus que je tenais là une clef de mon devenir. Ce travail, comme celui réalisé bien avant pour me libérer de mes secrets en passant par le travail à médiation du corps en mouvement, changea radicalement ma manière de jouer la musique. Tranquillement, je devenais de plus en plus capable de mieux habiter mon corps, d'investir de ma présence ces parties de mon être jadis éloignées de moi.

Je ressentais moins cette angoisse existentielle d'être aperçu dans mes vulnérabilités. Je sentais bien qu'il y avait de moins en moins cette urgence masquée de voiler des parties de moi dans la crainte d'être vu dans mes blessures et mes imperfections. Devant public, que ce soit en groupe ou en concert, je découvrais de nouvelles libertés. Je pouvais

regarder ceux qui me regardaient. Je pouvais mieux apprécier le moment : j'étais beaucoup plus présent à tout mon corps qui jouait la musique, donc je pouvais davantage être présent à ceux qui m'entouraient. Je pouvais enfin commencer à vivre selon cette loi de l'âme que Christiane Singer (2005, p.96) énonce ainsi : « *Or la loi de l'âme est radicale : si je ne suis pas proche de moi, je ne le serai de personne – et personne ne pourra – impunément – m'approcher!* »

Le travail avec le corps me donnait des appuis pour mieux habiter et apprécier l'espace musical. C'est tout le corps qui est le lieu de mon expression, artistique et relationnelle. Ainsi, mieux le sentir m'aide à être plus près de mon expérience, plus proche de ce qui se passe pour moi véritablement. Je réalisais ainsi que Jacques Dropsy (1973, p.43) a bien raison d'affirmer : « *Il est pratiquement impossible de séparer complètement la manière d'être dans son corps, de la manière d'agir avec ce corps.* »

5.3.3 Un corps porteur d'impulsion de création

L'impulsion est un phénomène anticipatoire invisible, qui émerge à l'intérieur du corps et va vers l'accomplissement d'un acte.

Maria Leào

Il m'a d'abord fallu apprendre à mieux habiter mon corps et à mieux l'écouter en vue de mieux agir avec. Je comprendrais bien plus tard que mon corps est animé d'une *intelligence créatrice autonome* dont je peux apprendre à me faire l'interprète. C'est à force de pratiquer, à la fois le travail corporel et la composition musicale, que je deviendrai

le disciple assidu de cette intelligence qui règne en maître au sein de mon corps et qui attend de s'exprimer à travers mon geste.

Plus jeune, dans mes moments de composition musicale, je passais mon temps à amalgamer des accords que je connaissais les uns avec les autres. Au bout d'un peu de travail, un air sortait du lot. Je travaillais fort pour aller au bout de la composition.

Je me rends compte aujourd'hui presque avec émerveillement combien le renouvellement de mon rapport au corps contribua à modifier non seulement ma manière de jouer la musique mais aussi de la composer. Je retrouve le témoignage de ce renouvellement de moi comme compositeur dans mes journaux en ces termes :

Je me souviens d'un moment égaré au piano à rejouer ce morceau dans lequel je me perds, au creux duquel je m'enfonce, le regard perdu dans une attention plutôt flottante. La musique offre une ambiance et souvent je suis attentif à ce qui s'y passe et, d'autres fois, je deviens à demi distrait. Et là, sous mes mains, entre les touches et mon être, une nouveauté sonore vient de me passer sous le nez. Ça fait cent fois que je joue le morceau d'une telle manière. Je le connais bien. Mais là je sais qu'une petite nuance tout à fait inédite s'est jouée, peut-être seulement une note différente de ce que je fais d'habitude, je ne sais pas. À vrai dire, je ne saurais rejouer cette nouveauté qui s'est donnée, discrètement.

Comment est-ce possible? Était-ce un accident de mon jeu qui a donné une note qui n'est pas dans la pièce d'habitude et qui sonna si merveilleusement bien? Je ne sais pas. J'essaie, et je réessaie encore mais je ne peux retrouver cette note qui laissa en moi une saveur intense de frénésie. Comme si enfin apparaissait au large d'une île déserte où je suis échoué depuis des semaines un bateau ne semblant pas apercevoir mes signes enjoués. C'est obsessionnel. Je veux retrouver cette nuance. Je me dis que la seule manière de la retrouver est de retrouver cet état de non volonté d'où la nouveauté est apparue. Comme le disait si bien Jacques Dropsy (1973, p.101) « pour apprendre à bien faire, commencer par ne rien faire. » Alors premièrement, j'arrête de chercher. Je retrouve l'air musical et je le laisse se jouer. Je pose mon attention sur tout mon corps qui participe à l'exécution. Je me concentre sur les effets de la musique dans mon être... et voilà que ma nouveauté réapparaît encore... et elle m'échappe encore! Merde! C'est comme si en moi existait une capacité à renouveler mon jeu musical

et que c'était inaccessible à mon esprit qui essaie de saisir la logique de ce renouvellement. Au bout de plusieurs remises en œuvre de mon attitude pour laisser réapparaître ce qui cherche à s'exprimer, sans cesser de m'échapper, enfin j'ai l'impression que le mystère s'offre simplement à mes doigts. La note est devenu disponible dans mon jeu. tout simplement là. Elle s'est trouvé une place dans la pièce. Tout ça m'intrigue quand même. Derrière cette toute petite note qui semblait obstinément vouloir m'échapper, je découvre la présence en moi d'une force de renouvellement. Je l'ai vue ici à l'œuvre dans mon expérience musicale. Je l'ai éprouvée dans tout de moi, elle m'a si bien mis à l'épreuve.
(Journal, 2002)

Avec le temps, après une succession d'expériences similaires, je sentais de plus en plus combien ma musique ne portait plus le poids d'une âme égarée. Elle devenait davantage *comme un monde d'horizons* et non plus comme une façade, une bulle dans laquelle je disparaissais, coupé du monde.

Maintenant, je ne compose plus la musique ; c'est elle qui se compose en moi. À la limite, je dirais que je deviens spectateur de ses manifestations et, plus dernièrement, de sa joie de vivre, de son nouveau confort et liberté d'expression : je découvre de nouveaux espaces de liberté en moi que je peux offrir au monde.
(Journal 2002)

5.4 De la solitude à la présence créatrice

Ne vous laissez pas troubler dans votre solitude parce qu'il y a en vous comme un désir de vous en échapper. Ce désir justement, pour peu que vous l'utilisez avec calme, réflexion et comme un instrument, vous aidera à déployer votre solitude sur une vaste contrée.

Rainer Maria Rilke

Je me souviens d'un soir où je suis seul à la maison. Personne ne m'attend et je n'attends personne. Et pourtant, je tourne en rond dans mon grand appartement et m'imagine être avec une femme ou avec tel ami réalisant quelque soirée intéressante que ce soit. Je m'ennuie d'un ennui vague qui m'étirole loin de moi.

De ces heures qui s'écoulaient dans un entonnoir sans fond, je saisis ma guitare et je tente de jouer quelques notes. Même ce morceau de bois si précieux n'arrive plus à donner de la saveur à cette longue soirée perdue. Je lance un regard dehors et attends que quelque chose se passe. Rien ne se passe. Au bout d'un long moment, je m'assoie sur une chaise et par une force incompréhensible, je cesse d'attendre quoi que ce soit. Je ferme les yeux et pars à la rencontre de mon ennui, tel qu'il s'inscrit dans mon intériorité. Je le sens dans mes jambes pleines d'impatience. Je le sens dans mes épaules raides, dans mon ventre anxieux. Il est là mon ennui ; il est marqué dans mon corps, je l'éprouve, je le démasque.

Comme dirait Rilke (1997, p.50) « [...] c'est l'avenir qui de cette façon pénètre en nous pour s'intégrer à nous avant d'advenir. Et voilà pourquoi il est si important d'être solitaire et attentif quand on est triste : car l'instant où en apparence rien ne passe ni n'évolue est celui où votre avenir pénètre en nous... »

Le reconnaître ainsi donne à mes tensions un relâchement, un repos subtil. Je reste assis à me ressentir, à ressentir mon être solitaire, abandonné de tous pendant plusieurs minutes. Petit à petit, cette attention que je m'accorde fait naître une présence au sein de mon désert, comme si la présence à moi révélait une présence en moi.

À un moment précis où cette présence en moi a fait son travail de me remettre en forme, je me lève de ma chaise et me dirige vers l'atelier. Je sors une toile vierge et verse un peu d'acrylique dans un vase en plastique. J'observe la toile encore blanche et retourne, les yeux fermés, ressentir les différentes parties de mon corps. Je finis par peindre la toile selon une inspiration inconnue. Une heure passa. Je sortis de cette expérience avec une saveur d'avoir réalisé une activité signifiante. Ce n'est pas vraiment le goût de la peinture qui me procura cet élan lorsque j'étais là, sur la chaise. C'est comme si cette présence à moi-même m'avait fait assister à une réelle envie de mon être d'occuper son temps. Arrêter de vouloir faire pour sentir ce qui est juste de faire au moment précis. Pendant cette heure, je n'attendais rien. Je réalisais le résultat d'une impulsion interne. Un sentiment de respect de moi-même m'envahit et je savais que ma soirée était sauvée par un moment vrai, senti. (Journal, 2003)

5.5 Je suis bien plus que mon histoire

Il n'y a de mémoire qu'en direction du monde qui vient.

Rabbi Nahman

*Il est facile de se révolter contre la réalité.
Il est plus difficile de la vivre.*

Dharamsala

Chacun de nous a son histoire. Il est certain qu'elle est constitutive de ce que nous devenons. Même si nul ne peut l'ignorer sans perdre le fil de sa continuité, elle risque souvent de nous enfermer dans une représentation réduite de nous-même. Il y a alors risque d'un égarement assuré. Christiane Singer (2001, p.87) nous met en garde contre ce type de fourvoiement : « *La biographie te tient longtemps lieu de vie – tu les confonds toutes deux – et l'enfer de cette méprise barre le passage vers l'autre mémoire. Chaque souffrance neuve serre un tour de vis supplémentaire. L'invisible géôlier ricane.* »

En ce qui me concerne, je suis conscient que, comme tout le monde, je suis tissé d'histoires dont celle d'un enfant abusé, qui a longtemps retenu mon attention ces dernières années. Je suis fier de m'être occupé du sujet de cette histoire. Il avait longtemps été négligé, y compris par moi-même qui ne savait pas comment l'aborder. C'est d'ailleurs grâce aux soins dont il a bénéficié que je sens bien aujourd'hui que cette histoire a de moins en moins d'emprise dans moi et sur moi. Cependant, ma pensée ne semblait pas être toujours au courant. Sortir de ses identifications est une grande et difficile tâche. Mes habitudes de pensées me tiennent souvent par le collet et me font oublier l'urgence de me décoller de cette histoire. Ils me font oublier l'impératif catégorique de me désidentifier.

Si l'on se fie aux sages conseils du vieux Rilke au jeune poète (1997), on comprendra que cette tâche de désidentification ne peut se faire sans ouverture de nouveaux horizons, sans introduction du nouveau. Autrement dit, si je le comprends bien, le fait de me répéter ma propre histoire, à lui seul, ne me permettra jamais d'en trouver l'issue. Notre devenir nous attend sans contredit dans la nouveauté et non dans ce qui est déjà advenu.

Plus dans nos tristesses nous sommes silencieux, patients et ouverts, plus ce qu'il y a de nouveau pénètre en nous profondément, infailliblement, mieux nous nous l'approprions, plus il sera « notre » destin ; quand plus tard il « adviendra » (c'est-à-dire nous quittera pour aller aux autres), nous nous sentirons au plus profond de nous apparentés étroitement à lui. (p. 51)

Au fur et à mesure que j'avancais dans mon travail corporel, je me rendais compte souvent avec consternation à quel point ma pensée peinait à suivre mon corps dans son renouvellement. *Un accordage somato-psychique*⁴ s'imposait avec urgence.

Ces moments de désaccordage sont vécus avec inconfort. Ils demandent un accompagnement adéquat de la pensée. Mon journal témoigne de cette expérience comme suit :

Depuis quelques jours, l'histoire se répète. Je me lève le matin et comme un jour de Boxing day vers les neuf heures du matin, une masse d'idées et de questions se bousculent à l'entrée de mon esprit. Je deviens alors comme une loque. C'est vrai que ma petite histoire de vie et de petit gars abusé a atteint une vraie révolution il y a peu de temps. Mais je continue de me retrouver dans ce tourbillon, ma pensée me ramène aux mêmes endroits, j'y perds ma vitalité et je me retrouve coincé, pris au piège de mon état d'être engouffré.

Au bout d'un moment où tout de moi réclame délivrance, je mobilise mon courage suffisamment pour poser une action qui saurait me sortir de ces états. Je vais choisir une musique douce et vibrante. Je m'installe debout, ferme les yeux et fais

⁴ L'accordage somato-psychique est donc l'action par laquelle le somato-psychopédagogue rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps. (Bois, 2006, p.103)

des exercices de gymnastique sensorielle. Je mets mon corps en mouvement. Mon corps tremble et la douleur se révèle dans le bas du dos, dans les aines, dans les épaules. Après peu de temps, je me sens plus près de moi ; je suis au clair avec moi-même. Avec la douleur, une porte d'entrée sur un état de fine fragilité m'apparaît.

Tout semble un peu plus vrai, la journée gagne en saveur. Plus tard, la douleur physique diminue quelque peu et je sens du bien-être dans mon corps. L'état de fragilité demeure mais, à son tour, il m'ouvre sur une plaine d'espoir et de joie. De l'intensité bouille à feu doux. J'ai l'impression claire d'être connecté à la fébrilité réelle qui caractérise ma vie de ces jours-ci et en même temps d'être témoin de toute la vie nouvelle qui s'installe et qui est prête à m'emmenner ailleurs, loin de l'endroit où je suis maintenant.

Je me demande pourquoi mes souvenirs d'abus prennent encore préséance sur ceux que m'offrent ces moments où mon corps retrouve son ordre. Plus que je porte mon attention sur mon corps accordé, moins je me perds dans mes idées noires. Avec le temps, ces habitudes de pensées perdent petit à petit leurs poids. Quand mes idées sombres apparaissent, j'en passe une à la fois, espacées les unes des autres. J'apprends aussi plus de discipline de pensées.

Si je porte mon attention sur ce qui est fragile en moi, avec assez de douceur, des larmes jaillissent instantanément. Si je la mets sur la confiance d'une vie plus pure, une saveur d'espoir infinie traverse mon corps. Mélangés ensemble, ces deux mondes me font apparaître, comme par magie. Je m'accueille, récipiendaire de moi-même, plus vrai, sans armures, comme une nouvelle feuille de menthe fragile et fraîche. (Journal, 2002)

Si le travail corporel permet de changer d'état et modifie le type de préoccupation qui nous habite, j'ai appris à mes dépens qu'il ne suffit pas de le vivre, il faut aussi le valider et s'en souvenir au besoin. Comme le disait si justement Danis Bois au cours d'un stage de formation : « *Dis-moi sur quoi tu portes ton attention, je te dirai qui tu es.* » Travailler sa pensée n'est pas seulement un travail discursif, c'est aussi un travail qui nous demande de choisir soigneusement ce qui mérite vraiment notre attention. Je voudrais préciser, à la suite de Danis Bois (2006), que ce processus d'accompagnement à médiation du corps en mouvement que j'ai vécu m'a entraîné à établir un rapport plus sain et plus nourrissant avec ma propre pensée à partir de l'immédiateté de mon éprouvé corporel. Cette démarche me

permet, d'une façon constante mais renouvelable, de clarifier mes choix de vie et d'être de moins en moins sous l'emprise des idées reçues auxquelles je ne crois pas et de moins en moins sous la domination de mes croyances, de mes attentes et de mes représentations. M'appuyer sur les impulsions profondes qui émergent de mon corps est pour moi un garde-fou sécuritaire, gage de ma liberté.

5.6 Re-prendre la parole perdue au risque de tout gagner

Au cours de ce long périple de transformation, mon nouveau rapport à mon corps, ma formation en psychosociologie et tout le processus de co-formation qui la balise m'ont restitué progressivement ma parole. J'habite différemment mon corps ; je suis né à ma parole. Et, depuis déjà longtemps, je suis sorti du secret. J'en ai parlé à mes proches, à l'exception de ma famille. J'en ai même reparlé avec mon oncle Jacob à partir de mon nouveau point de vue. Je me sens de mieux en mieux... Je suis dans un projet de conquérir les possibles de ma vie et je ne suis plus identifié au petit garçon abusé que j'ai été. Cependant, celui que je deviens ne parvient pas à exister auprès de ma famille. Nous sommes emprisonnés par nos habitudes relationnelles et j'ai un fort sentiment que mon secret s'érige entre nous et nous empêche de nous rencontrer véritablement. Je souffre de plus en plus de cette distance et mon projet d'aller vers plus d'authenticité dans tous les secteurs de ma vie me pousse à prendre mon courage à deux mains pour tenter une parole qui pourrait me révéler aux miens. Il me fallait trouver entre nous cette parole qui n'avait jamais existé mais qui cherchait sa voie depuis si longtemps, nouée au fond de ma gorge.

Je décide d'oser l'ultime risque et, pour cela, j'organise un voyage avec ma mère dans l'intention de lui parler :

***Je me souviens :** Nous sommes le 25 juin en milieu d'après-midi. Ma mère et moi sommes en voyage à Tadoussac, les baleines veillent sur nous. C'est l'après-midi. Nous sommes assis sur des rochers au bord de la mer. Je parle à ma mère de cette histoire sombre de mon enfance dont elle ignorait tout en surface, mais dont ses profondeurs maternelles et humaines ont toujours su. Tout y était pour célébrer la rencontre : la nature, l'orage, la marche, les baleines et le porto.*

Il me fallut tout mon courage pour la mettre devant l'évidence. J'ai hésité et j'ai remis à plus tard le moment de lui parler des dizaines de fois. Et enfin, j'y parvins... L'onde de choc était lancée. Ma mère fut secouée par une décharge émotionnelle pleine de désespoir, de culpabilité et de tristesse. En retournant sur nos pas, l'orage éclata. Ses sanglots se mêlèrent à ceux du ciel noir. Je n'oublierai jamais ces moments de communion d'une extrême puissance. Ma mère et moi, main dans la main sous un ciel enragé qui gronde à l'unisson de notre commune désespérance enfin partagée. C'est à cet instant que notre lien s'est retissé. Il était possible maintenant d'espérer attendre la fin de la tempête pour voir apparaître au-dessus de notre lien nouveau-né un peu de ciel bleu. Déjà, ma mère voyait des liens se refaire en elle qui l'aidaient à comprendre qui j'étais et ce que je devenais depuis des années.

De retour à la maison, mon père nous rejoint. Ma mère qui est unie à cet homme depuis 35 ans est incapable de supporter de porter seule le poids de ce qu'elle venait d'apprendre. Nous sortons. Autant que l'expérience de dévoilement avec ma mère fut quasi esthétique, elle fut terrorisante avec mon père. Autour de la table, ma mère commence son récit, interrompu parfois par des questions presque inquisitrices de mon père. Tous les mots se rendaient à lui en rampant. Ils étaient tous lourds et tranchants. Mon père ne bronchait pas. Depuis le début, un léger rictus tenait lieu de sourire figé sur son visage. Il tenait le fort, bien solidement. Son esprit gérait la nouvelle et organisait à l'instant même la suite des événements. Son sang froid me réconforta pour ensuite me paralyser. Tout à coup, il se leva précipitamment, il entra à l'intérieur. Et, il éclata. C'est là qu'est le moment fondateur. C'est la rencontre des vulnérabilités. Une fois dans ma vie je l'avais vu pleurer ; une larme pour sa mère défunte, une larme chargée de toutes les autres restées derrière, calme et lente.

Mais là, c'était différent. Des cris indomptés ; on dirait une tempête violente qui secoue l'air épais. Même entré à l'intérieur, il était là, tout près de moi, désarmé. J'étais désarmé tout autant. Mon père nous offrait par la force des choses son chaos et sa souffrance. C'était la rencontre des chaos. Il revint

souriant, comme si la tempête était passée, que le soleil était revenu et qu'il ne pleuvrait plus jamais. Qu'importe, nous avons communié ensemble le pain d'une promesse qui dit qu'enfin la véritable rencontre est possible et que tranquillement, nous sommes prêts pour être ensemble.

Retrouver une parole authentique et sortir du non-dit dans ma famille a été pour moi une véritable victoire. Je venais ainsi de me prouver que le travail intérieur entamé avec détermination quelques années plus tôt avait réellement la capacité d'opérer du changement dans ma vie relationnelle et dans mes actions au quotidien. Dans ma vie, cet acte était dans mes croyances classé depuis tellement longtemps dans la catégorie des impossibles. Je venais ainsi d'élargir considérablement dans ma vie le champ des possibles. Au fil du temps, j'ai pu remarquer que cette expérience m'a délié dans toutes les sphères de ma vie.

En musique, surtout en jouant devant les autres, il y avait quelque chose en moi qui n'était plus à cacher, une habitude d'apparaître et de me camoufler qui avait perdu de sa validité, de sa raison d'être. Tranquillement, en même temps que je gagnais de la liberté dans ma parole, j'en gagnais également dans ma vie ; je me voyais devenir moins « *pris dans moi* », moins pris dans mon corps ; j'avais moins de retenue dans mon expression musicale et ailleurs. Néanmoins, il m'a fallu multiplier des expériences de travail à médiation du corps en mouvement pour « consolider » mes acquis dans ma posture, dans mon expression et dans mes mises en action.

CHAPITRE VI

RÉCIT DE PRATIQUE : UN PARCOURS DE CO-ACCOMPAGNEMENT

Il y a quelque chose de mystérieux dans la rencontre d'une sensibilité (celle du chercheur) et d'une expérience (celle d'un participant à la recherche) et cela doit être honoré et respecté.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

6.1 Préambule

La parole aujourd'hui appartient à ce qui n'a pas encore parlé.

André Gide

Il m'importe à cette étape-ci de mon processus de mettre en oeuvre une pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement, susceptible d'éclairer ma question de recherche et de participer à me mettre au monde comme praticien. Il me faut rappeler qu'un des enjeux de ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales consiste à tenter de développer une pratique, d'apprendre à la réfléchir et à la renouveler tout en me renouvelant moi-même.

À partir de mon expérience de vie et de formation, je me rends bien compte que parmi nos contemporains, nombreux sont ceux qui traversent la vie éloignés d'eux, coupés non seulement de leur souffrance ainsi que de leurs ressources d'émerveillement, mais pire

encore, de leur être et de ses potentialités. En discutant avec plusieurs personnes de mon projet de recherche, je constate que la plupart d'entre nous vivent de l'intérieur ce sentiment « d'éloignement de soi » et souhaitent, sans pour autant savoir comment s'y prendre, pouvoir s'en affranchir et ainsi renouer avec leur être dans toutes ses ressources. En effet, comme le précise avec éloquence Christiane Singer (1996, p.12) : « La séparation d'avec nous-mêmes dans laquelle nous vivons le plus souvent nous sépare aussi du Réel – de la solennité de l'instant – et crée une réalité parallèle qui s'y substitue. » L'urgence de sortir de cette fausse réplique de ma vie se trouve à la source de ma quête, aussi bien au sein de ce travail que dans ma vie en général.

Il me semble alors urgent et incontournable de commencer à partager ma passion et ma recherche avec d'autres. C'est cette soif de partager qui oriente ce que pourra devenir le praticien que je tente de mettre au monde. Un praticien qui appuie tout son processus d'accompagnement sur l'intelligence que permet de déployer le corps sensible. La pratique d'accompagnement que je veux développer tente de combattre le phénomène d'éloignement de soi tel que défini par Danis Bois (2006)¹ : « *Il existe autant de natures de mal-être que de personnes, la tendance au mal-être s'accompagne quasiment toujours d'une insensibilité, d'un sentiment étrange d'être à distance des choses et de soi-même.* » L'éloignement de soi selon Danis Bois est un déficit de l'éprouvé qu'il appelle aussi la désensorialisation, un facteur qu'il place dans la catégorie des causes universelles de la souffrance.

¹ Danis Bois, notes de cours : DEA de psycho-pédagogie perceptive de l'Université moderne de Lisbonne.

Pour construire ma pratique et le praticien qui se forme par et dans son action, je voudrais me mobiliser et amorcer une démarche de co-accompagnement qui soit aussi bien une Recherche-Formation qu'une Recherche-Intervention. C'est ainsi que j'ai rencontré quelques personnes intéressées par mes propositions pour commencer la mise en action d'un travail en ce sens. De toutes ces expériences de formation et d'intervention très enrichissantes les unes comme les autres, une en particulier a attiré mon attention. J'ai donc décidé de me fier à l'exemplarité de ce cas, pour en faire mon territoire de recueil de données pour les besoins de cette recherche. La rencontre avec la co-chercheuse qui sera ici prénommée Julia, ainsi que son engagement dans notre démarche d'accompagnement, m'a semblé d'une telle pertinence et d'une telle richesse que j'ai en cours de route décidé de limiter ma recherche sur ce cas.

Julia est une femme proche de la trentaine. Elle est mère de famille, travaille parfois et étudie à temps complet. Au cours de ses études, elle a été exposée au travail du corps sensible. Son initiation n'a pas suffisamment duré dans le temps pour lui permettre de vérifier par elle-même si cette voie d'accompagnement lui conviendrait. Cependant, ce qu'elle a pu voir et entendre sur ce type de travail lui donnait envie d'aller plus loin. Au début de ce projet, elle cherchait une manière de s'accompagner pour dépasser les conséquences de son histoire d'enfant qui a grandi dans un climat incestueux, sur sa vie de femme. Comme l'exprime si bien Michel Dorais (1995, p.41) : « *Le passage de la souffrance d'hier au plaisir de demain se fait à travers ce glissement du passé vers le futur.* » C'est donc un projet de dépasser son passé, de libérer son présent et son futur qu'elle portait. Elle avait besoin d'un accompagnement susceptible de concerner son passé

uniquement dans son incarnation au présent et dans sa capacité de libérer le futur. Son passé, elle l'avait déjà visité. Elle avait gagné plus de cohérence par ce travail ; elle se comprenait mieux. Elle voyait bien comment sa vie était encore sous l'emprise de ce passé qui ne cesse de se rejouer dans sa vie, bien des années plus tard, quel que soit le changement de décor. En effet, comme le dit avec justesse Jorge Larrosa (1998, p.89) *« Nous savons beaucoup de choses, mais ce que nous savons ne nous fait pas changer. Ceci serait un rapport avec la connaissance qui n'est pas expérience dans la mesure où il n'aboutit pas à la formation ou la trans-formation de ce que nous sommes. »*

Julia était en quête de nouvelles expériences transformatrices, sa demande d'accompagnement était parfaitement cohérente avec ma propre quête. Par ailleurs, elle était prête à s'engager dans une démarche réciproque dans ce sens qu'elle acceptait de participer à ma recherche de maîtrise. Nous nous sommes alors fait mutuellement un contrat d'accompagnement. Je m'engageais à l'accompagner dans son processus d'apprentissage des moyens pour construire, à médiation corporelle, un meilleur rapport à elle-même et au monde en vue de pouvoir entamer un vrai processus de transformation. De son côté, elle s'engageait à mettre son processus au service de ma démarche de maîtrise.

Il importe de rappeler qu'au sein de ce contrat qui nous unissait comme co-chercheurs, on avait convenu d'organiser entre dix et douze rencontres, dans un pan temporel de quatre mois. Durant ces temps de travail, Julia se prêtait à l'exercice

d'entreprendre un travail à médiation corporelle, dans un cadre extra-quotidien, avec les outils de la SPP².

À partir de cette expérience, nous devions ensemble accompagner un travail réflexif à partir du vécu expérientiel dans l'immédiat, pour enfin tenter des liens avec sa vie quotidienne. Le défi ici consistait à faire en sorte que ce qui avait été mis en mouvement dans le travail corporel et compris au sein du travail réflexif, devait par la suite être réinvesti dans l'action dans la vie quotidienne de Julia, pour ainsi accompagner une transformation du rapport à sa vie.

Le premier pas de cette démarche pour Julia fut de spécifier une demande d'accompagnement adressée à son accompagnateur. Une chose était sûre, le sujet de ce mémoire intéressait Julia. Elle était décidée à s'investir avec tout d'elle pour un projet de formation et de changement qui voulait aussi accorder une attention particulière aux endroits où elle vivait de la souffrance ou encore du non-déploiement dans sa vie. Mais où en était-elle dans la compréhension de son besoin et quelle était sa capacité à expliciter sa demande, voire même son projet de transformation et de le partager avec son accompagnateur ? Il était primordial, pour le praticien en formation que j'étais, d'apprendre à accompagner l'autre dans la spécification de sa demande.

Comme l'enseigne Yves Saint-Arnaud et al., (2003, p.108) : « *Pour arriver à spécifier un besoin, il est nécessaire de procéder par tâtonnements.* » Au fur et à mesure que le processus d'accompagnement avance, il est possible que l'accompagnateur et

² SPP : La somato-psychopédagogie.

l'accompagné conviennent de faire évoluer la demande initiale. Ce qui a été le cas ici. Il fallait m'assurer que nous avions une intention commune issue d'une demande claire pour pouvoir orienter notre travail. Nous étions dans cette perspective d'une véritable relation de coopération telle que l'exige l'intervention psychosociologique comme en parle avec pertinence St-Arnaud (2003, p.87) :

La structure de coopération se définit par le fait qu'il y a un but commun. Cela signifie que, quel que soit le point de départ, la première préoccupation de l'acteur en quête de coopération est de s'assurer que le but proposé [...] puisse devenir un but commun. La formulation du but reflète ce que l'acteur et l'interlocuteur veulent faire ensemble, chacun y voyant son intérêt et acceptant d'y contribuer. Ils deviennent alors des partenaires dans la poursuite de ce but commun.

Dès le départ, il était évident pour nous deux que la force de cette intention commune au sein de notre relation allait déployer une évolutivité qui lui est propre. Apprendre à s'accompagner impliquait alors de respecter le mouvement propre de cette évolutivité. Je savais très pertinemment, à cette étape-ci, que mon défi allait consister à me stabiliser dans l'écoute de ce qui en elle cherchait à vivre et à se faire entendre. Il faut comprendre qu'au-delà de la demande consciemment verbalisée, il y a une demande du corps, une demande inconsciente du Soi.³ Pour Carl Gustav Jung (1964, p.42), le Soi est l'ensemble complexe de la personnalité englobant le conscient et l'inconscient. Écouter le corps revient alors à écouter l'autre dans sa demande consciente, mais aussi dans cette partie de sa vie qui peine justement à se manifester à sa conscience et à vivre. Comme le dit si bien Yvan Amar (2005, p.147) : « *le travail corporel est donc un travail de conscience.* » Le recours au

³ Mon âme et ma conscience, voilà ce qu'est mon soi, dans lequel je suis inclus comme une île dans les flots, comme une étoile dans le ciel. (C.G. Jung, 1962, p.335).

corps permet de sortir de l'incohérence due à une manière de penser le corps et l'esprit comme deux instances séparées chez un être humain. Déjà en 1973, Jacques Dropsy (1973, p. 19) disait : « *L'homme est un dans son expression corporelle. Ce n'est pas l'esprit qui s'inquiète et le corps qui se contracte, c'est la personne tout entière qui s'exprime.* ». Notre préoccupation de saisir la vraie demande du corps est donc une quête d'entrer en relation avec le lieu de cette unité chez l'autre.

Dans le déroulement de mon processus de formation comme praticien, je comprenais qu'il était de ma responsabilité d'être le garant de cette écoute de l'autre dans ces parties d'elle où elle n'arrive pas à s'entendre, et de rester en contact avec elle dans ce qu'elle ne perçoit pas encore, dans ce qu'elle perçoit de nouveau, comme dans ce qu'elle en comprend et veut en faire pour sa vie. Ensemble on devait cheminer pour apprendre à avancer en permanence sur ce chemin jamais entièrement balisé. L'importance d'une demande claire consiste non seulement à mobiliser l'engagement des deux partenaires de l'accompagnement, mais aussi à guider l'accompagnateur dans ses premières propositions de travail. Par la suite, les deux partenaires devront apprendre, comme il a déjà été souligné, à suivre davantage ce qui est généré par leur travail dans son évolutivité.

Ce chapitre présentera les écrits réalisés dans mon journal de praticien et des extraits du journal de Julia, tenu à la fin de chacune des rencontres. Il est possible de suivre au fil des écrits un processus qui nous raconte le chemin parcouru par les deux co-chercheurs. Les pages suivantes racontent également les obstacles et les percées précieuses que le praticien en formation que je suis rencontre dans ses tentatives d'accompagner l'autre. J'y

réfléchis non seulement ma pratique mais aussi la façon dont celle-ci me met en forme et construit le sens de ma vie et de mon action. Pour clôturer ce préambule, je sens le besoin de préciser qu'un projet d'accompagnement commence toujours avec une demande qui structure le projet et qui tient lieu de contrat de départ. Dans la partie suivante, j'aimerais alors préciser la voie par laquelle a passé cette articulation de notre accompagnement.

6.1.1 Au service de la rencontre : une demande

Je voudrais m'unifier, vivre au présent, éveiller mes désirs, accepter mes ombres, mes lumières. Activer ma force créatrice! Rompre avec mes propres tabous. Je veux m'entendre dire ce qui me fait peur sans que ma voix tremble d'incompréhension. Je veux croire en ce qu'il y a de beau, de bon en moi. Je veux cesser de m'idéaliser dans un modèle fictif. En bref, je veux m'accepter tel que je suis pour mieux goûter ma vie. (Julia, juin 2004)

Pour commencer ce précieux projet qui devait me servir de terrain non seulement pour me construire comme praticien mais aussi comme chercheur praxéologue, Julia venait de nous mettre une table magnifiquement dressée. Le lecteur comprendra que le travail qui va suivre durant les mois à venir sera sous l'égide de cette demande centrale.

Comme le dit si bien Carl Gustav Jung (1962, p. 336), dans la conclusion de son merveilleux livre *L'homme à la découverte de son âme* :

Nous n'atteindrons jamais notre totalité si nous n'endossons pas les obscurités qui sont en nous ; car il n'est de corps qui dans sa totalité, ne jette une ombre ; cela non en vertu de quelques motifs raisonnables, mais parce qu'il en a toujours été ainsi et que tel est le monde.

Le travail à médiation du corps en mouvement va nous permettre alors d'appivoiser nos ombres et nos lumières. Dans le même ordre d'idées, Leili Anvar-Chenderoff (2004, p.183) nous rappelle avec le poète soufi Rûmî que :

Ce n'est que dans la confrontation avec le monde, dans l'éloignement et dans les ténèbres de l'exil que l'âme peut accéder à la connaissance d'elle-même et prendre conscience de la beauté de l'origine. Aucune lumière ne saurait être perceptible sans le contraste de la nuit, de même que toute connaissance ne saurait se détacher que d'une situation d'aveuglement.

Le lecteur trouvera dans ce chapitre deux principales parties. Toutes les deux auront comme fonction de présenter et d'analyser en même temps nos résultats. Comme nous l'avons déjà mentionné dans notre chapitre trois qui traite de la méthodologie :

La recherche en sciences humaines et sociales est en grande partie une activité discursive. L'écriture y est non seulement incontournable, elle est en soi actualisation de l'analyse, déploiement de la conceptualisation. Le regard analytique ou interprétatif prend en effet forme dans l'écriture... (Paillé et Mucchielli, 2003, p.104)

Le travail de ce récit de pratique suit la même logique que le récit de transformation présenté au chapitre précédent. Nous allons donc profiter du travail de détail disponible dans cette partie de ce texte pour tenter de comprendre et d'élucider plus clairement ce qui se donne à vivre dans un processus d'accompagnement du changement à médiation du corps sensible.

Donc, la première partie de ce chapitre témoignera *d'un travail de rééducation perceptive*. L'enjeu ici consiste à transformer le rapport au vécu de son corps en vue d'agrandir ses capacités de percevoir, et d'être pleinement présent à sa vie et au monde par son corps et par ses sens. Le développement perceptif dont il est question ici suppose un

entraînement à accueillir des informations sensorielles : ceci est l'acte initial de tout apprentissage corporel. Nous aurons donc, Julia et moi, comme tâche primordiale d'apprendre à renouveler le rapport au corps, à soi et au monde. Nous allons prendre le temps qu'il faut pour nous entraîner à une attitude d'accueil, à ressentir le corps, mais aussi à lui donner la parole et à lui confier la tâche de nous introduire à une forme d'intelligence nouvelle.

La deuxième partie de ce chapitre sera consacrée à témoigner du déploiement d'un processus d'apprentissage expérientiel à médiation du corps sensible. Selon Danis Bois (2005)⁴ : « *La question du sensible renvoie à une capacité de réceptionner les tonalités internes qui naissent de la relation au corps, lesquelles tonalités emportent avec elles des significations pré-réflexives, qui solliciteront après coup un travail de réflexion et de mise en action.* » Grâce à ce nouveau contact avec elle, Julia aura l'occasion de s'appuyer sur un nouveau rapport à son corps, sur ses nouvelles expériences sensorielles pour renouveler sa réflexion, ses compréhensions d'elle-même et du monde pour ainsi déployer une partie d'elle-même qui jusqu'ici se tenait recroquevillée dans une zone isolée de sa conscience. Enfin respecté, son corps pourra lui livrer sa parole profonde et elle pourra commencer à apprendre à accueillir totalement ce qu'elle rencontrera de nouveau via son éprouvé corporel.

⁴ Notes de Cours de DEA en psychopédagogie perceptive de l'UML.

6.2 Partie I : Un projet de rééducation perceptive

Notre rééducation s'appuie sur la perception kinesthésique, qui sollicite aussi bien les sens extéroceptifs que proprioceptifs.

Hélène Courraud-Bourhis

L'espoir ne doit plus être tourné vers l'avenir mais vers l'invisible. Seul celui qui se penche vers son cœur comme vers un puits profond retrouve la trace perdue. Sans illusion, sans attente, sans esprit de profit ou de réussite, s'exposer aux vents de l'être !

Christiane Singer

6.2.1 Première rencontre : Un premier pas pour baliser un chemin

Au début de cette première rencontre, comme d'ailleurs pour celles qui vont suivre, j'aménage un lieu, je sers un thé, je discute tranquillement, j'accueille Julia et je nous accueille dans cet espace-temps de notre rencontre qui se prépare. Inévitablement, au fil de la discussion, Julia me parle de sa demande du jour, tout en me donnant brièvement de ses nouvelles.

Aujourd'hui, Julia me partage un des rêves qu'elle a fait qui personnifie *un ermite*. Elle me partage l'interprétation qu'elle en fait, qui suggère que l'ermite puisse être en fait elle-même, retranchée loin dans le désert. Il semble que ce rêve soit une énorme métaphore qui annonce notre travail commun. Un rêve qui nous parle de ces parties de soi retirées bien loin dans le désert, éloignées de notre conscience.

Ensuite, nous parlons d'**art**. Nous échangeons autour de la notion d'influence dans l'art versus ce qui nous est vraiment original dans une création. Plus tard elle s'exclame : « *Mais qu'est-ce qui est moi et qu'est-ce qui est les autres dans moi?* » Cette question résonna. Elle me parle de l'importance de pouvoir choisir librement ses influences. Comment rencontrer ce qui est soi, original, malgré et grâce aux influences qui font de nous qui nous sommes? En effet, il est évident que personne d'entre nous ne se fait tout seul. Il est clair alors que le travail artistique, comme toute autre *quête de actualisation de soi* en l'occurrence le travail qu'on s'apprête à commencer ensemble : « [...] *est une recherche de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, [...] dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison* », comme le rappelle C.G. Jung (1964, p.111). Cette singularité absolue repose cependant, et il faut bien le dire, sur une part d'universalité incontestable de notre commune humanité.

Dans la foulée de nos échanges, des discussions à propos du travail au sein de l'immédiat m'amènent à partager avec Julia ma passion pour ce travail, qui permet de vivre une expérience nouvelle susceptible de nous sortir de nos *habitudes* et de nos *représentations*. C'est une véritable *pratique de soi*. Il est essentiel de pouvoir accueillir une expérience nouvelle sans la charger de nos représentations en vue de ne pas manquer ce qu'elle peut nous apporter de véritablement inédit. Le défi qui nous attend ici consiste à apprendre à ressentir l'expérience de son corps en mouvement et à l'éprouver en soi. Ensuite, apprendre à la décrire comme elle nous apparaît avant de la catégoriser mentalement, au risque de perdre ce qu'elle peut nous faire vivre de nouveau et qui est porteur de promesses de renouvellement.

En fin de compte, la demande de Julia aujourd'hui est d'apprendre à s'accueillir comme elle s'apparaît dans son humeur du jour, qui est un peu maussade et qui manque de saveur, de corps et de perspective pour son devenir. Il est donc question ici de se rencontrer tel que l'on est et non tel que l'on s'imagine ou que l'on voudrait être. Suite à cette demande, j'ai l'idée de commencer par un exercice *d'introspection sensorielle* tel que le prescrivent les protocoles de travail en *somato-psychopédagogie*, histoire d'aller à la rencontre de ce qui est là, mais qui n'est pas perçu. Je choisis de commencer cette séance par l'introspection plutôt que par l'accompagnement manuel comme je fais d'habitude, car ce protocole me semble être le mieux indiqué pour apprendre à accueillir les choses telles qu'elles sont, dans ce sens que c'est la moins interventionniste. Je savais aussi que pour Julia le toucher risquait d'être plus confrontant. Pour une toute première approche, je préférais y aller graduellement. Le travail assis et en immobilité que permettent les protocoles d'introspection sensorielle était une voie de passage royale pour le praticien débutant que j'étais. Je suivais ce sage conseil de Christiane Singer (2005, p.97) : « *Continuez seulement de laisser respirer ce qui respire – de sentir le poids de votre corps – jusqu'à ce que vous ayez rejoint ce qui vous habite.* »

6.2.1.1 Introspection sensorielle

*J'utilise à dessein l'expression :
« percevoir le Soi » pour bien marquer
combien la relation du moi au soi relève
de la sensation.*

Carl Gustav Jung

Pour sortir du désert, on a comme projet d'entreprendre un apprentissage de la perception du Soi par une démarche organisée de perception de son corps qui vise à en faire un organe de perception plus performant que nos cinq sens extéroceptifs. Je propose donc à Julia de commencer notre apprentissage par une introspection sensorielle. Je veux surtout l'introduire à un travail proprioceptif que je guide. La proprioception est un mode de perception de soi qui a été découvert à la fin du XIX^{ème} siècle, par le physiologiste britannique du nom de Sherrington (1890) grâce à ses recherches sur le système nerveux. Pour Sherrington, la proprioception constitue *l'ancrage organique de l'identité* et se distingue de la perception extéroceptive par le fait qu'elle capte et véhicule des informations qui proviennent de l'intérieur du corps en mouvement. Ces informations se dirigent vers le cerveau grâce aux capteurs sensoriels répartis dans tous les muscles, tous les tendons, toutes les articulations et à l'intérieur de la peau. En plus de la proprioception, l'introspection sensorielle participe à construire pour le sujet un rapport sensible à son corps. Un rapport à un corps qui se meut et qui témoigne de la certitude de l'existence du sujet.

Dans mon accompagnement, je me sens solide et confiant dans mes propositions. Pour commencer, je peux aisément me sentir appuyé par le protocole et, ensuite, par le déploiement de ce qui s'offre à vivre à travers nos sensations. Comme nous le dit Danis

Bois⁵, *l'introspection sensorielle nous aide à développer nos instruments internes*. Il s'agit avant tout d'un travail sur l'attention, sur l'intention et sur l'éprouvé. Une attention portée à son propre corps permet de *revenir dans son corps, et de développer une présence à soi*. Toutes les consignes mentionnées dans l'introspection sensorielle existent pour aider l'accompagné à retourner à lui, à construire une nouvelle forme de présence par un contact nouveau avec lui-même. Selon Danis Bois : « *Ce sont dans les détails imperçus de soi que l'on se reconnecte à soi ; on se réapproprie sa totalité.* »⁶

Ainsi, si nous insistons pour poser notre attention sur le *silence* et la *luminosité*, c'est pour amener l'accompagné à se rapprocher de lui-même par une attention à ses sens (l'audition et la vue) et à son inscription dans son environnement. L'autre dimension sur laquelle nous insisterons tout au long de notre parcours est celle du *mouvement interne*. En plus de ressentir les différentes parties de son corps grâce à la proprioception, la personne ressent-elle *le mouvement interne* à l'intérieur d'elle ? Ce qui intéresse l'accompagnateur apprenant que je suis, c'est de savoir que la personne que j'accompagne vit une véritable expérience, si elle sait dialoguer avec elle et si elle peut donner du sens à ce qu'elle vit. Voici donc ce que Julia me révéla à la suite de notre premier exercice.

⁵ Notes personnelles.

⁶ Idem.

Rapport au Silence	Difficulté à nommer son expérience. Plus de facilité à goûter le silence derrière le bruit. Plus de difficulté à écouter le silence derrière elle.
Rapport à la Luminosité	Au début, lumière à l'extérieur. C'est le point où il y a eu le plus de changement durant l'expérience. Après la <i>rencontre</i> , elle s'est mise à voir du bleu qui parfois tire sur le blanc non seulement à l'extérieur, mais à l'intérieur d'elle. Ça venait de partout mais ça se concentrait autour de son thorax en une forme de jaillissement vers le haut.
Rapport au Mouvement interne	Au début rien et plus tard, un petit mouvement de style balancier ou métronome au niveau du haut de son corps.
États, tonalité interne	Entre l'éveil et le sommeil. Pendant l'exercice, elle n'a pas l'impression qu'il se passe quelque chose d'important. Après la <i>rencontre</i> , elle était plus interpellée. Elle était touchée par la rencontre avec elle : émue, pleine de beautés, elle se sentait sereine et calme, proche d'elle.

6.2.1.2 Travail en gymnastique sensorielle

Conduire une pratique corporelle, c'est amener l'autre à vivre dans l'intimité d'un corps dont il se croit séparé, l'éveiller à l'intelligence qui anime son corps par une prise de conscience de l'abolition des séparations corps-pensée et organisme-environnement.

Yvan Amar

Après le travail en introspection sensorielle, j'invite Julia à se mettre debout pour faire un travail de transversalité en gymnastique sensorielle. Il faut se rappeler que l'objectif poursuivi consiste à rééduquer le rapport à soi par le renouvellement du rapport au corps. En effet, comme le postule avec justesse Varela cité par Courraud-Bourhis (2002, p.99) à la suite de Léao : « *La capacité d'un sujet d'explorer son expérience, d'en être conscient n'est pas spontanée, ce n'est pas une attitude naturelle, c'est une habileté qu'il est nécessaire de cultiver, c'est un métier qui nécessite un apprentissage.* »

Le mouvement est en apparence simple, mais pour moi le véritable défi est de guider la séance et d'aider Julia à bien entrer en relation avec la physiologie et la cohérence de son corps en mouvement.

Quels gestes et quels mouvements provenant de quelles régions du corps permettent à celui-ci de réaliser cette translation de tout le corps de gauche vers la droite?

Comment entrer en relation avec son corps non pas comme une mécanique, mais comme un quelque chose qui sait comment faire, une intelligence?

Sur ce point, Yvan Amar (2005, p.147) résume parfaitement notre position : « *Le travail corporel consiste à quitter la roue de la séparation grâce à un vécu intime avec le corps qui, nécessairement, doit être l'organe d'une fonction, l'expression d'une intelligence.* »

J'accompagne donc Julia à porter son attention sur le jeu des différents mouvements que réalise son corps pendant la translation. Nous avons d'abord porté notre attention sur les jeux des genoux : pour permettre à la translation de se faire, un genou avance pendant que l'autre recule. Une fois cette part de ce mouvement réalisé correctement et senti, j'ai proposé à Julia d'ajouter dans sa perception le glisser du bassin dans la linéarité gauche-droite. Ceci est une loi physiologique qui n'est habituellement pas perçue. La question qui soutient cet exercice est la suivante : est-ce que poser son attention sur un mouvement linéaire change la perception de soi, de son corps? Ai-je accès à des perceptions nouvelles? Est-ce que cela me permet de me ressentir et de me vivre autrement? Progressivement, nous décortiquons les différents mouvements des différents segments de nos corps qui nous permettent de réaliser la translation. Se rencontrer ainsi dans chaque segment de son corps en mouvement, dans la solidarité articulaire de son corps, permet de se percevoir autrement. C'est ce que je voulais faire découvrir à Julia au cours de cette séance de gymnastique sensorielle.

Il était également important pour moi de faire découvrir à Julia le fait que le corps utilise plusieurs stratégies pour réaliser un même mouvement comme par exemple *la translation*. Mis à part la stratégie qui s'appuie sur des mouvements de linéarité dans les

genoux, on a exploré celle qui consiste à pousser le pied au sol pour se propulser vers le haut tout en glissant vers la droite. Il y a ici un enrichissement perceptif car on apprend à suivre deux mouvements de base à la fois : soit le mouvement gauche-droite et le mouvement haut-bas. En même temps qu'on apprend à éprouver des propulsions et des *absorptions*. C'est un autre fait de la translation (gauche-droite) : elle est toujours accompagnée d'un léger mouvement du corps dans l'axe vertical (haut-bas).

Après l'exploration des mouvements que nous venons de décrire, je propose à Julia d'ajouter des mouvements circulaires des bras pour travailler la coordination des mouvements linéaires et des mouvements circulaires. Le retour à une coordination fondamentale harmonieuse nous redonne la santé physique et la cohérence psychique. En plus du travail de coordination, nous avons tenté d'explorer les espaces intra-corporel⁷, péri-corporel⁸ et extra-corporel⁹. Le corps est constamment en interaction avec son environnement humain et physique. Yvan Amar (2005, p.157) abonde dans le même sens en ces termes : « *Dès qu'on entre en relation d'intelligence avec le corps, celui-ci nous révèle qu'il n'est pas un corps isolé, mais un corps de relation.* »

Le travail en gestuel sur les différents espaces corporels vise à développer ce type d'intelligence dont Amar parle. Je demande à Julia de poser son attention d'abord uniquement à l'intériorité de son corps, ensuite à l'espace parcouru par ses bras et enfin à l'espace qui sépare son corps en mouvement des différents murs de la pièce. Je lui propose aussi de

⁷ L'espace intra-corporel se situe à l'intérieur du corps, il est délimité par la peau.

⁸ Le péri-corporel se situe à l'extérieur du corps. Il délimite un lieu entre la peau et tout cet espace, dans toutes les directions, que le corps peut atteindre avec ses bras sans bouger les pieds. C'est ce que nous appelons communément « notre bulle ».

⁹ L'extra-corporel est tout l'espace au-delà du péri-corporel.

vérifier si ces différentes attentions particulières lui procurent des effets semblables ou différents.

Cette animation est pour moi une entrée en matière, une première exploration de ma compétence de pédagogue du mouvement. Je suis fier du travail réalisé, de la persévérance de Julia même si j'ai l'impression d'avoir donné beaucoup trop de consignes. Après cet entraînement un peu ardu, je mets une musique et j'invite Julia à relâcher l'obligation de performer pour goûter simplement au bonheur d'être en mouvement. Je lui propose de faire *L'envol*¹⁰ pour pouvoir non seulement intégrer les acquis, mais aussi pour goûter le fruit de nos efforts. Nous ne parlons pas beaucoup après ces exercices de gymnastique sensorielle, comme si ce temps est fait pour récolter en silence ce qui a été gagné dans ces efforts pour se « dérouiller ». Au bout d'un moment, Julia me dit qu'elle a mal au bas du dos. Nous prenons alors du temps pour un accordage manuel.

6.2.1.3 Accordage manuel

Je demande à Julia de se placer sur le ventre afin que je puisse aisément mettre en mouvement ses lombaires, ses omoplates, sa colonne et son bassin. Le corps répond bien. À chaque point d'appui il y a un rebond ; le travail est évolutif et son dos n'est pas particulièrement bloqué. Après un travail sur le psycho-tonus efficace, le mouvement libre qui revient sous mes mains se présente toujours dans un balancement gauche-droite, comme si son corps réclamait d'intégrer cette orientation. Cette séance me semble efficace

¹⁰ L'envol est une séquence du premier degré du Mouvement codifié. Pour avoir plus d'information, consulter le livre d'Agnès Noël (2000, p.156).

même si elle n'arrive pas à soulager complètement sa douleur. Je lui explique que parfois le prix à payer pour récupérer sa sensibilité consiste à endurer temporairement quelques douleurs dans les zones qui se réveillent. Je lui rappelle la sensation d'absence vécue au cours des exercices de gestuels qu'on vient de faire, lorsqu'il fallait entraîner notre attention à se poser sur des parties du corps qu'elle n'était pas habituée de sentir. Au fur et à mesure que l'on bouge, ces parties finissent par devenir présentes à notre conscience. C'est ce réveil perceptif qui parfois nous fait vivre des sensations de douleurs passagères comme pour signer la fin d'un rapport déficient avec notre corps, la fin d'une absence désormais rompue.

6.2.1.4 Entretien final

À la fin de cette séance, Julia dit : « *Je me rends compte qu'il m'est plus difficile d'accepter mes lumières que mes ombres ; j'ai du travail !!!* » Cette phrase est très belle. Elle émerge d'un silence profond. Julia m'explique qu'au cours des exercices de gymnastique sensorielle, c'est plus facile pour elle de poser son attention sur ce qui est inconfortable et de valider cet inconfort que de rester en contact avec les états bénéfiques présents en elle. Sur ce, je lui dis que c'est justement cela le défi d'apprendre à s'accompagner selon la philosophie de la SPP : *Être capable de se centrer sur la potentialité de la personne plutôt que sur sa pathologie.* L'enjeu consiste à rester à la recherche de ce qui est vivant et à rester fidèle à ce qui regorge de santé afin de trouver des voies de passage susceptibles de soutenir la mise en forme de ce qui souffre.

Je suis content de cette première rencontre avec Julia. Je nous sens plongés dans un processus vivant et prometteur.

6.2.2 Deuxième rencontre : Tisser la confiance

Au début de la deuxième rencontre, j'accueille Julia avec un petit café. Dès notre prise de contact, elle me demande comment je vais. Je sens que sa question n'est pas posée pour la forme. Elle veut avoir de mes nouvelles. J'ai alors le surmoi de l'intervenant. Elle vient pour se faire accompagner, ce n'est pas le temps de lui raconter mes préoccupations du moment. Je me rappelle alors notre contrat de co-accompagnement qui exige de pouvoir assumer une forme de réciprocité. Julia a vécu une histoire d'inceste. Sortir de la honte et du secret, reconquérir une liberté d'expression constitue un défi majeur pour elle, comme cela l'a été longtemps pour moi. Je sais bien qu'en ce qui concerne notre accompagnement, cette question est inéluctable. Ce matin-là, j'étais moi-même aux prises avec des reliquats de mon histoire d'enfant abusé. Je décide alors de partager à Julia l'histoire de cette « bosse » au niveau de mes côtes qui est apparue peu de temps après ma dernière visite à Montréal. Lors de ce voyage, j'avais revu pour la première fois, depuis que j'avais décidé de révéler mon secret à ma famille, mon oncle Jacob qui a abusé de moi dans mon enfance. Je faisais des liens à tort ou à raison entre cette rencontre et l'apparition de cette *bosse* étrange et un peu douloureuse.

Je raconte à Julia comment tout ça me surprend, c'est-à-dire ce qui peut se travailler en moi sans que j'en aie conscience. Quelque chose me tiraille, je n'en connais pas la

nature même si mon corps l'exprime. L'intelligence de mon corps vient à la rencontre de ma conscience ; elle appelle mon attention. Ce moment de partage crée une ambiance de rapprochement. La confiance nous relie et notre « *être ensemble* » devient savoureux.

Partant de ce lieu de *nos blessures sacrées*, nous parlons d'amour de soi. L'amour de ces parties de nous vécues comme salies. Julia me raconte sa lecture des notes de cours que nous avons lues tous les deux où l'enseignant répond à une question qui lui est posée : « *Est-ce que l'on a le droit de ne pas tout aimer de soi ?* » La réponse de l'auteur fut incluse dans une autre question : « *Est-ce possible d'aimer tout de Soi ?* »

J'expérimente quant à moi cette capacité que j'ai de rester présent à ces parties de moi mal aimées, parce que vécues comme souillées, qui finit par me permettre de développer plus d'accueil pour elles, plus d'amour pour moi. Je partage ma réflexion avec Julia et je lui demande : « *Et toi, comment fais-tu pour être présente à toi ?* » Elle me parle de son rapport à la nature, aux sons, du soleil sur la peau, du vent, des odeurs, de ces moments où elle se sent imprégnée par une ambiance particulière et qu'elle se sent présente à elle ; tous des ingrédients qui proviennent de l'extérieur et qui font qu'elle arrive à se sentir. Elle dit : « *[...] c'est plus facile avec la Nature qu'avec les gens !* » Je comprends que sa confiance envers les autres puisse être blessée. Mais y a-t-il moyen d'apprendre à s'appuyer également sur son intériorité pour apprivoiser la présence à soi ?

Il y a là quelque chose d'important lié à la demande initiale de Julia concernant notre projet commun. Elle fait ensuite référence à la fin de notre dernière séance et me rappelle sa difficulté de se rapprocher de ses lumières, de ses beautés. Elle me dit constater

également dans sa dynamique amoureuse que l'autre parfois arrive à l'aimer là où elle, elle ne s'aime pas. Elle ajoute : « *Quand l'autre fait ça, ça me laisse tellement de liberté que ça m'emprisonne.* » La difficulté de s'aimer se mute alors en difficulté de se laisser aimer. Cet échange nous confirme dans notre projet de tenter le rapprochement avec les parties de soi désertées. La question qui se pose ici consiste à savoir en quoi le corps peut être un partenaire fiable dans cette quête. Je la pose à Julia.

Elle me répond que des fois elle sent ses épaules tendues et qu'elle pose l'action de les relâcher. Ce relâchement lui donne souvent la sensation d'être plus là, plus proche d'elle-même. Alors des questions arrivent en vrac et forment la demande de la journée : *Comment être présent avec les gens aussi bien qu'avec la Nature? Sur quoi poser mon attention pour être présente?* Pour poursuivre avec ce projet d'apprendre à être présent à soi, je lui propose un exercice d'introspection sensoriel.

6.2.2.1 Introspection sensorielle

J'anime cette introspection selon quatre consignes principales avant de me laisser guider par l'évolutivité de notre travail.

- 1) On *laisse venir* à notre conscience des parties de notre corps.
- 2) On pose notre attention sur la sensation du poids de notre corps, de nos bras. On pose notre attention à notre dos, à l'espace intra-corporel, péri-corporel et extra-corporel derrière le corps (comme on l'avait appris à la séance précédente), à la

présence de l'autre, à sa propre présence et l'espace entre nous (qui est la rencontre de nos deux présences).

- 3) On écoute le silence à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps.
- 4) On pose notre attention sur le mouvement et ensuite sur la luminosité.
- 5) On laisse venir ce qui, à la suite de ces directives, se présente à notre perception.

Nous nous retrouvons donc l'un face à l'autre, les yeux fermés. Je tiens à ce qu'il y ait dans l'expérience une forme d'évolutivité. Après avoir nommé la consigne no 1, je laisse un peu de temps se dérouler. Ensuite, lorsque je sens l'expérience « stagner », je passe à la consigne no 2 dans le but de faire évoluer l'expérience. Je sens la stagnation par une perception subjective dans mon corps et dans ma propre expérience. Au début, avec la consigne no.1, des éléments de mon corps m'apparaissent. Plus le temps passe, moins je sens de nouvelles parties de moi apparaître à ma perception. J'ouvre aussi mon attention vers l'autre. Des fois, je la sens dans un travail difficile et, d'autres fois, je sens qu'elle n'avance plus, qu'elle tourne en rond dans son expérience. Lorsque je sens cela, je sais qu'il me faut dicter des consignes nouvelles qui sauront nous offrir de la nouveauté perceptive. C'est ce que je fais avec la consigne no 2. À un moment, je sens que l'expérience en elle-même achève, qu'il est inutile d'ajouter d'autres consignes. J'ai une sensation de complétude, je sens que tout se pose, soit par la présence du biorythme, soit par la présence d'un mouvement linéaire qui finit dans une immobilité mouvante.

Après l'introspection, Julia me dit qu'elle sent que l'espace entre nous aurait pu être plus rapproché, que lorsqu'elle pose son attention à l'espace derrière elle, quelque chose la

pousse vers l'avant. Lorsqu'elle pose son attention vers l'avant, cette « poussée » s'accroît. Je sens ces mots comme une ouverture à une proximité d'accompagnement plus grande. J'accueille cela comme une bonne nouvelle ; c'est pour moi un signe de progrès dans notre travail de présence à soi et à l'autre. Je crois qu'une confiance s'installe entre elle et moi. Je comprends dans les paroles de Julia comment la proximité de nos êtres et de nos corps devient moins menaçante grâce à l'évolutivité du travail et de notre relation.

6.2.2.2 Travail de gymnastique sensorielle

a) Mouvement debout sur l'axe gauche-droite

J'invite Julia à se mettre debout pour un travail en gestuel. Je me place derrière elle et pose mes mains sur ses omoplates. Je lui dis qu'elle peut gérer ses tops¹¹ elle-même ; moi, ce qui m'intéresse, c'est de l'aider à poser son attention sur son corps qui bouge sur l'axe gauche-droite et à ressentir toute la face postérieure de son corps qui se déplace. La lenteur de son mouvement est juste. Je demande à Julia d'entrer progressivement dans l'effort de sentir à la fois sa colonne et son sternum qui bouge au même rythme, tantôt vers la gauche, tantôt vers la droite. Cette ouverture attentionnelle nous donne comme effets de la mettre plus en difficulté ; elle perd la fluidité et se met à trembler par soubresauts. Elle s'inquiète de ça et je la rassure en disant : « *Il nous faut persévérer, cette difficulté n'est que transitoire. Tu rencontres ici quelque chose de nouveau pour toi, qui fait appel à un potentiel nouveau qui tente de se déployer via cette perception nouvelle.* » Je l'invite quand

¹¹ Top départ : moment où la personne s'engage à suivre son mouvement. Top arrivée : moment où le voyage arrête.

même à se relâcher plus et à accélérer un peu le rythme pour alléger son mouvement. Je soutiens sa persistance par mes consignes qui guident son attention et par une voix plus tonique, le travail se poursuit avec intensité. Comme le souligne Hélène Courraud-Bourhis (2002, p.92) : « *Le guidage verbal sollicite certains aspects de la conscience perceptive et en facilite l'accès.* »

Je sens là une porte d'accès, comme une promesse de nouveaux possibles qui laisse entrevoir une *liberté à venir* à la manière dont l'entend François Roustang (2000, p.56) : « *La liberté, qui, par l'angoisse, s'est détachée de ses manières trop habituelles de penser, de réagir, de se relier, cette liberté touche la vie dans son jaillissement.* »

b) Mouvement assis sur l'axe avant-arrière

C'est à travers le détail qu'on accède à la globalité

Danis Bois

Nous poursuivons notre rencontre par un exercice assis où j'accompagne Julia dans un mouvement s'effectuant sur l'axe avant-arrière. Il y a une plus grande aisance vers l'arrière aujourd'hui, c'est-à-dire que le mouvement vers l'arrière se fait avec plus de facilité et d'aisance que celui qui va vers l'avant. Julia le ressent comme tel et en témoigne clairement. Nous commençons le travail par des mouvements linéaires (avant-arrière) purs¹², pour ensuite muter en extension et flexion du tronc par l'ajout du mouvement circulaire. Il était important pour moi de signaler à Julia le moment où l'évolutivité de notre

¹² Mouvement pur : mouvement où toutes les parties du corps suivent une ligne droite sans mouvement circulaire.

travail allait nous imposer une nouvelle forme pour nous permettre d'exprimer plus d'amplitude. Pour mieux habiter cette nouvelle forme, je l'invite à ouvrir son attention sur le thorax qui monte et les dorsales qui descendent en dissociation et inversement, pour travailler les schèmes associatifs.

D'après Hélène Courraud Bourhis dans son livre sur la biomécanique sensorielle et biorythmie (2005, p.34) : « *Dans la gestuelle physiologique, [...] tout mouvement global du corps est organisé en schèmes associatifs. Un schème associatif est un ensemble cohérent de mouvements qui "vont ensemble" dans le respect de la physiologie du corps.* »

Nous avons donc pratiqué à plusieurs reprises des mouvements de convergence et des mouvements de divergence. L'intérêt de ce travail est de décortiquer la physiologie d'un mouvement pour en sentir les différentes composantes. Être capable de percevoir à la fois deux types de mouvements linéaires différents plus un mouvement circulaire, en plus des mouvements de rotation des membres supérieurs, constitue en soi un exploit perceptif. Y parvenir permet à la personne de sentir différemment son corps qui bouge, de l'habiter différemment et ainsi de se rapprocher de lui grâce à toutes ces nouveautés perceptives. Mon intention était donc d'accompagner Julia à réaliser cet « exploit perceptif ».

Alors que mon accompagnement manuel maintenait Julia en contact avec la vitesse et le déroulement du mouvement dans son corps, mon accompagnement verbal me permettait de guider son attention. C'est cette acuité attentionnelle qui permet de percevoir les différents détails d'un mouvement. Entraîner Julia à percevoir les détails de son mouvement me semblait incontournable, car comme le précise avec Hélène Courraud-

Bourhis (2005, p.33) : « *Du point de vue de la somato-psychopédagogie, un des éléments de la pathologie réside justement dans l'imperception des détails du mouvement.* »

Ici, mon principal enjeu comme praticien consiste à ne pas perdre le contact verbal avec Julia. En effet, je tiens son attention par mes consignes. Je l'entraîne ainsi à cette difficile discipline qui permet d'accéder à la complexité du geste qui se fait. Je sens bien que cet exercice demande beaucoup d'efforts à Julia. Elle perçoit son mouvement d'une nouvelle manière et je sens que tout ce travail lui procure des effets. C'est pour nous deux une évidence : quel que soit l'effort sollicité et parfois les difficultés vécues, au bout de cet exercice Julia est ancrée dans elle. Sa présence à elle et à son corps est incontestable.

À la sortie de cet exercice, Julia me dit qu'elle a aimé l'aide manuelle, que cela lui a permis une plus grande ouverture, mais qu'elle ne sent pas beaucoup ses jambes, même si son bassin bouge vraiment très bien et que tout son corps est vivant. C'est ainsi que je me rends compte que je n'ai pas travaillé à mettre en mouvement des parties d'elle non concernées directement par ce mouvement (comme ses jambes justement ; j'ai oublié ce guidage qui aurait aidé Julia à rester présente à elle-même dans toute sa globalité). Dans ce métier j'apprends que l'attention au détail garantit l'accès à la globalité.

c) Exercice de gymnastique sensorielle : mouvement de la respiration (premier degré du Mouvement codifié¹³)

Puisque nous venons de constater que ses jambes ont été laissées pour compte, je propose à Julia de se lever pour faire avec moi un mouvement debout sur l'axe haut-bas. Je

¹³ Voir le livre d'Agnès Noël (2000, p.146).

m'appuie sur la chorégraphie de gymnastique sensorielle nommée « *la respiration.* » J'anime cet enchaînement de mouvements trois fois. L'axe haut-bas est le seul que nous n'avons pas exploré jusqu'à présent. Je veux en profiter pour le réveiller un peu avant la fin de notre séance et pour mettre ses jambes en action tout en consolidant les apprentissages que nous venons de faire.

Pour ne pas perdre de vue notre objectif de consolidation d'acquis, j'ai tenté de continuer à stimuler Julia pour qu'elle puisse ouvrir son attention progressivement à de plus en plus de détails. Il y a plusieurs vitesses différentes à gérer dans ce mouvement. Les bras, le bassin et les genoux ne se déplacent pas à la même vitesse ; il fallait alors s'entraîner à ressentir ces différentes vitesses et à les coordonner dans le feu de l'action.

Le mouvement de Julia est beau. Même si nous sommes dans une séquence qu'elle ne connaît pas, notre travail profite des effets de notre travail précédent.

Notre travail rencontre cependant les défis de toutes les premières fois. C'est exigeant pour Julia de se glisser dans ce mouvement ; la forme est exigeante. Julia sent ses jambes lourdes. La mobilité de son bassin vers le bas n'est pas gagnée non plus. Petit à petit, la difficulté commence à se diluer. Julia est fatiguée. On décide de poursuivre une prochaine fois.

6.2.2.3 Notes de fin de rencontre et entretien

J'ai beaucoup appris de mon animation aujourd'hui. Je décide alors de passer à l'écriture de mon journal de praticien-chercheur sans trop de délais. Et j'invite Julia à faire pareil. Voici ce que je note à propos de mon travail :

Je prends plus mon temps pour laisser venir des propositions ajustées aux moments et je crois bien y parvenir quelques fois. Les idées qui me viennent me surprennent toujours un peu. Je suis heureux de pouvoir me glisser plus librement dans ce type de proposition, inconnue la seconde d'avant. Je me sens de plus en plus libre de mes préparations, je commence à apprivoiser le travail dans l'immédiat. Si mes planifications me sécurisent, je savoure de plus en plus la justesse de ces propositions qui me viennent au cœur de l'instant. (Journal 2004)

De longs silences sont présents entre nous à la fin lorsque nous écrivions les détails de notre expérience. Elle me demande ce qui s'était passé pour moi dans la rencontre. Je lui raconte mes préoccupations d'étudiant-chercheur qui se forge une pratique d'accompagnement avant de lui demander des nouvelles de son expérience de cette séance que nous venons de vivre ensemble. Je lui dis aussi que je suis touché par ce que je sens du lien qui se tisse entre nous et qui m'apparaît de plus en plus clairement comme une trame qui porte nos actions, mais aussi qui grandit au fil de nos actions. Elle est touchée par cette histoire de lien en croissance.

À la fin de chaque séance, il est important pour moi de passer à l'entretien. C'est le lieu pour valider notre expérience et la valoriser. Nos paroles sont incarnées. Cet entretien après accordage a quelque chose de sacré. Leili Anvar-Chenderoff (2004, p.8), parlant de l'œuvre de Rûmi, exprime cela merveilleusement : « [...] les mots sont d'origines divines,

ils ont comme l'amour le pouvoir de transformer le soi et le monde, de transmuier l'absence en présence et la multiplicité en unité. »

Julia est dans un état de douceur à la fin de notre travail. Elle est légère, enjouée et dilatée. Julia s'aperçoit par contraste comment elle se sent d'habitude. Elle me raconte ces fois où elle se sent comme un bloc de glace, froide et intouchable. Elle trouve cela pratique quand elle a peur des agressions venant de l'extérieur. C'est d'une tristesse infinie, ajouta-t-elle. Lorsqu'un toucher sans danger et bien au contraire un toucher d'amour ou de présence se pose sur elle, elle sent cette couche intouchable se lever. C'est elle qui lui fait souvent perdre le contact avec elle-même. Elle se sent « coupée d'elle » et de ce qu'elle désire dans la vie, de ses rêves et de ce qui la porte.

Julia se rend bien compte que ma présence, tout comme le travail qu'on fait ensemble, l'aide à avoir accès à une plus grande présence à elle, à sa vie et à une Présence en elle. Tout cela la bouleverse. Elle me confie qu'elle a souvent pensé n'avoir besoin de personne pour avancer dans sa vie. Elle dit avoir toujours eu la conviction que les autres n'ont rien à faire dans la sphère de sa vie privée. Elle voit bien qu'elle est obligée de changer de point de vue et cela n'est pas sans heurts pour elle. On discute alors de la difficulté de valider les évidences issues de notre expérience vécue versus la ténacité de nos idées.

Ce surinvestissement de la pensée nous distancie immédiatement de notre expérience, de la perception de celle-ci en temps réel. Souvent la perception est nouvelle, alors comme

dit Danis Bois (2006)¹⁴: « *Il n'est pas facile d'accueillir la nouveauté. Il y a les représentations qui nous empêchent d'aborder la nouveauté telle qu'elle se présente sans lui faire porter le poids de ce à quoi elle nous fait penser.* »

Après cette séance d'accompagnement, je sens bien l'urgence de retourner à ma vie pour prendre soin de ce qui a été bousculer en moi. Il me faut revisiter les effets dans moi de ma dernière visite à Montréal et des rencontres que j'y ai faites. Comme je l'ai déjà mentionné, depuis mon retour, je somatise. Il me semble important de m'appuyer sur l'intelligence de mon corps pour avancer sur mes questions. Il faut me mettre en mouvement là-dessus pour être congruent avec mes interventions. Le travail avec Julia, le contact avec qui elle est et avec son histoire me touche et me fait réfléchir sur ma propre histoire. Avec le travail que je fais avec Julia, je sens bien que j'ai la responsabilité de me renouveler et de faire avancer mes propres enjeux si je veux être cohérent et adéquat avec les propositions que je lui fais. Je demande donc un rendez-vous en fasciathérapie, histoire de me faire accompagner à mon tour.

6.2.3 Troisième rencontre : Apprendre à construire la présence à soi

Pour notre troisième séance, Julia arrive à l'heure précise. Je prends le temps de l'accueillir et de lui demander comment elle va ; elle me répond qu'elle ressent une sorte « *d'absence à elle-même* ». Aussi, elle me dit qu'elle manque de temps. Il y a quelque chose dans sa manière de gérer son agenda qui lui semble non approprié. Elle dit que

¹⁴ Notes de stage sur la modifiabilité perceptivo-cognitive : (Chamblay, France).

lorsque son agenda est vide elle n'aime pas ça ; il lui faut ainsi un horaire rempli. Une fois son agenda rempli, elle se rend compte qu'elle souffre de ne plus avoir de temps ni pour les autres et ni pour elle. Si un ami lui propose d'aller prendre un café, elle doit vérifier dans son agenda pour se rendre compte qu'elle n'aura aucune disponibilité avant plusieurs jours. Elle dit se sentir contrôlée par son agenda.

Elle me demande les nouvelles de mes problèmes de somatisation. Je lui confie que je me suis fait accompagner en fasciathérapie et que je gère un peu mieux mon état. Je tiens à lui partager ce que j'ai appris sur la polarité faiblesse-force : au cours de mon traitement, j'ai découvert que des parties de moi blessées cherchent à s'affranchir du poids de mon existence. La sensation de ma souffrance est parfois l'expression d'une force de croissance qui me pousse à devenir plus libre. Je me sens ému lorsque vient le temps de lui partager cette sensation profonde que j'ai eue au cours de cette séance. J'ai découvert que ma blessure contenait une promesse de déploiement. *Elle est lieu de déploiement de ma force de croissance et de guérison.* Rester stable, au contact de ma faiblesse, sans perdre contact avec ce qui est vivant dans ma vie, permet à cette force de s'y déployer.

Après cet échange qui a comme fonction de nous relier, je lui demande ce qu'elle aimerait travailler aujourd'hui. Elle me dit qu'elle aimerait un accompagnement manuel sur table. Elle me parle de son besoin de se rapprocher d'elle-même. Elle se sent désaxée, loin d'elle et cela la fatigue. La présence à soi est une question d'attention : c'est toujours à choisir, à recommencer. Nous convenons donc de continuer notre projet d'apprendre à s'appuyer sur son corps pour construire la présence.

6.2.3.1 Accordage manuel en six temps

a) Un temps de silence pour construire la présence à soi et à l'autre

Je commence par fermer les yeux et je lui demande de poser son attention sur la solidité de la table de massage et que sur cette solidité, elle peut se poser, se relâcher. J'attire son attention sur le silence, sur la présence ou l'absence de luminosité les yeux fermés et sur la présence ou l'absence de mouvement dans son corps. J'insiste ensuite sur la place démesurée que prennent parfois nos pensées. Je l'invite à ne pas les diaboliser, mais je l'encourage à les laisser prendre leur juste place. Notre moyen de soutenir ce projet est de poser notre attention sur une partie du corps et de sentir les effets en soi de cette attention portée à son corps. Je l'invite à apprécier ce moment où on se surprend à réfléchir et à ne plus être en train de (se) sentir. Avoir la générosité de « *ne pas se faire violence à cause de nos pensées qui nous empêchent de nous poser en nous-mêmes.* » Je lui demande, après avoir attiré son attention sur le trio silence-luminosité-mouvement, de laisser en elle se reformuler le projet global qui motive sa présence sur la table. (Tout ça avant de poser mes mains sur elle.) Elle me raconta à la fin comment, à ce moment, ses pensées étaient abondantes et qu'elle ressentait des difficultés attentionnelles. Elle vivait une difficulté à faire le pont entre elle et son corps, à « *être dans son corps* ». Lorsqu'elle y parvenait, elle se rendait compte combien elle partait de loin pour y arriver.

b) Prise manuelle au niveau du cou, du sternum et du diaphragme

Je pose ma main sur son sternum et prends le temps de laisser ce contact entre elle et moi s'installer. Je me dis, pour être bien posé en moi, que j'ai du temps. Après, je pose ma main sous sa nuque et j'attends avant de bouger. Le contact est bon. Je me sens vraiment dans une introduction et je prends mon temps. Je suis le mouvement interne plutôt que d'opter pour le protocole de travail sur le psycho-tonus¹⁵. Bien que sa matière ait du mal à se poser et à se détendre, je lui demande de ressentir les effets causés par la présence de mes mains dans son ventre et dans son dos. Je veux ainsi l'encourager à ouvrir son attention dans elle ailleurs que précisément là où mes mains sont posées. L'amplitude augmente de voyages en voyages ; c'est-à-dire qu'au fil des mouvements, sa matière a de plus en plus d'élasticité, de souplesse et de mobilité. Je lui demande comment ça va pour elle. Elle me parle de superficialité, de quelque chose d'externe par rapport à elle, mais pas à l'extérieur de son corps. « *Une portion de moi pas sensible, une armure, comme la coquille d'un homard.* » Elle sent cette armure bouger. L'accompagnateur que je suis est mal dans sa posture. En traitant son diaphragme, j'ai mal au dos ; le mouvement de mon propre corps n'est pas assez fluide. Je ne peux pas l'accompagner plus loin que là où la liberté de mon corps et de mon être ne me le permet. À défaut d'être capable de rester stable pour la contenir, je change de prise, mais pas d'intention.

¹⁵ Le protocole du psycho-tonus n'a pas pour but de suivre le mouvement interne : il cherche avant tout à dynamiser les différentes structures du corps. Cette technique implique une directivité claire de la part du thérapeute, ce qui ne fut pas le cas ici.

c) Une prise ventre et dos

Je mets une main derrière le bas de son dos et l'autre à la même hauteur sur son ventre. Ma pression est, quoique ferme, douce et respectueuse, en quête de justesse. Peu de temps après le début des mouvements, je lui redemande comment elle va. Elle dit qu'elle sent mes mains à l'intérieur de son armure et qu'elle a confiance en moi, en ma présence. Un beau lien est apparu. Je bouge doucement mes mains en accompagnant les mouvements que je perçois dans son corps, dans ses viscères et dans ses vertèbres. La matière de son ventre est moelleuse, comme de la pâte à modeler. Je lui demande de déposer davantage son dos dans ma main ; je suis attentif à la présence de sa colonne, garante de sa solidité au cœur de cette matière moelleuse. C'est doux mais intense.

d) Une prise du bassin

Je pose ensuite mes mains de chaque côté de son bassin et bouge de droite vers la gauche. Une grande douceur apparaît et un immense calme règne dans la rencontre et dans l'air. Je le sens dans mon corps et dans son corps. Elle me décrit ce qu'elle sent en ces termes : « *comme un bateau sur la mer calme qui penche d'un côté puis de l'autre.* » Son bassin bouge bien, vraiment bien. Et là, mon mal de dos se dissipe complètement. Après avoir parcouru une dimension d'elle plus fragile, plus inexplorée, me retrouver là me semble sensé et bon pour moi. Elle me dit par la suite combien elle est surprise par sa capacité à avoir de la douceur pour elle-même. Je trouve ce commentaire ajusté ; il installe une intensité qui s'exprime par un silence plein.

e) Cou et sterno-cléido-occipito-mastoidien

Je retourne à son cou. Je saisis les muscles de son cou (scom + scalènes) et je les bouge en suivant le protocole du psycho-tonus. Cependant, je trouve qu'il ne se passe plus rien de significatif, comme si le pic d'intensité du traitement s'est retrouvé au niveau du ventre et du bassin et que là, je n'arrive plus à solliciter quelque chose d'interpellant pour elle. Il n'y a plus d'évolutivité. Je ne saurais quoi dire de sa matière ; car même si je la touche, j'ai l'impression de ne rien toucher, ou à peine de la frôler. Je ne suis pas absent de moi particulièrement, mais je trouve que mes efforts ne mènent nulle part, comme s'il n'y avait plus de projet. Lorsque, après coup, je lui demande comment elle a vécu ce moment, elle me dit qu'elle était à l'écoute de la rencontre et qu'elle était moins dans son corps, moins disponible à l'écoute du mouvement.

f) Les épaules

Cette zone représente pour Julia une région d'elle aux prises avec d'éternelles tensions. Je trouve dans ses épaules de quoi nourrir la renaissance d'un nouveau projet. Au début, ses épaules sont raides et je n'ai pas accès à l'intériorité ; je n'arrive pas à bien distinguer le rapport des différentes structures du corps entre elles (peau, muscles, os, articulation). Au fil des voyages, j'attire son attention dans les temps où nous sommes arrêtés en point d'appui, là où on attend le petit effondrement, puis la trace laissée par le mouvement interne qui nous indique que c'est le bon moment pour repartir. Son corps a bien répondu et une belle évolutivité nous a guidés vers de grandes amplitudes. Après, elle me dit qu'elle ne sent pas ces moments d'*évolutivité*. Ceci est très important pour moi. Il

me faudra faire en sorte que, dans cette région et/ou dans d'autres, elle pose son attention sur l'évolutivité que gagne son corps au bout du travail. Sentir l'évolutivité d'un corps qui gagne en vitalité est une sensation tellement nourrissante qu'il me faudra apprendre à lui montrer comment s'y revitaliser.

6.2.3.2 Entretien de fin de rencontre

Elle me raconte que son rapport au monde est souvent basé sur des discours qui se préparent à l'avance et que, dans sa vie, elle a de la misère à être branchée au présent. Je lui dis combien pour moi être au présent me met en contact avec des ressources insoupçonnées de moi. C'est une compétence qui demande une attention particulière à l'immédiateté pour que ces ressources puissent se donner, s'exprimer, voire se déployer.

Julia soupçonne que derrière ses difficultés d'habiter le présent se cachent ses enjeux de performance, elle m'en parle en ces termes :

Dans la performance, il y a ce « juge » en moi qui me met en comparaison avec cet idéal de moi-même, ce qui m'empêche d'être qui je suis, et d'être pleinement là pour vivre ce que j'ai à vivre. Je rencontre aussi la difficulté que m'occasionne le fait de vouloir prévoir l'expérience de mon être. J'arrive difficilement à m'articuler à l'imprévisible. Aujourd'hui, je suis là avec une attitude qui veut se prêter à l'expérience sans prévoir à l'avance ce qui pourrait m'arriver. J'en suis heureuse même si ce n'est jamais simple pour moi de suspendre ma propre logique pour rentrer dans celle de l'imprévisible.

Le travail en SPP développe un nouveau rapport à l'imprévisible qui donne une nouvelle saveur à la vie. Nous retrouvons cette idée dans le livre de Singer (2001, p.47)

lorsqu'elle nous dit que : « *La vie ne tolère à la longue que l'impromptu, la réactualisation permanente, le renouvellement quotidien des alliances.* »

Je reste avec cette impression qu'au 5^{ième} temps de l'accordage manuel, je n'ai pas été à la hauteur de la rencontre. Je ne m'en veux pas, mais j'insiste pour garder en mémoire cette saveur qui était en moi et qui me renseignait sur cet état de non-évolutivité, ce sentiment de ne concerner rien en elle, de perdre de vue le projet. J'ai pu apercevoir également que lorsque ça devient important pour l'autre et qu'il entre dans la résistance nécessaire à toute expérience porteuse de nouveauté, il m'arrive de ne pas oser rester-là. J'ai parfois tendance à retourner dans de la douceur par peur de maintenir l'autre au contact d'une expérience inconfortable. Je vais tenter dans les prochains jours à m'entraîner pour gagner en stabilité et en solidité dans l'accompagnement de la résistance, que ce soit dans moi ou dans l'autre. Je commence à percevoir clairement à quel point ce qui veut émerger de nouveau chez la personne que j'accompagne a besoin de ma patience, de ma présence, de ma stabilité et de mon choix radical de rester là pour que puisse apparaître ce qui veut vivre.

Je suis content de cette confiance que Julia a envers moi. Cette image de l'armure rencontrée aujourd'hui et ce sentiment de toucher en elle une forme de fragilité que protège cette armure m'a donné le sentiment d'être avec elle au rendez-vous de quelque chose d'important pour sa vie. Je me suis senti véritablement au service de sa croissance. Ensemble, nous commençons à grandir dans notre capacité d'accompagner notre projet.

6.2.4 Quatrième rencontre : Une quête de cohérence physiologique et psychique

Julia est une artiste dans l'âme qui apprend l'art de l'accompagnement. Parfois elle rêve de devenir art-thérapeute. Actuellement, son œuvre porte sur le thème de la cicatrice. Elle aime faire participer les gens de sa communauté à son œuvre. Cela lui donne le sentiment de créer en communauté et de laisser une trace vivante dans la vie des gens qui participent à son œuvre. Son projet m'intrigue. Je lui demande le sens qu'il a pour elle. Elle me dit qu'il y a quelque chose de beau et de prometteur dans *la cicatrice*. Faire de l'art à partir de sa cicatrice, de sa mutilation, de son objet de honte est une chose extraordinaire à ses yeux ; c'est un acte rédempteur, qui a le pouvoir de cicatrifier l'être comme elle dit. Son idée me semble comparable à ce qu'on fait ensemble. Comme si, il fallait signer dans le visible son travail intérieur. Sa demande pour la présente séance est de retrouver son intériorité. Elle a le sentiment de s'être perdue dans l'extériorité. Elle dit également avoir besoin de se rencontrer dans ce qu'elle ne veut pas voir d'elle, dans ce qu'elle ne sait pas accueillir. Elle dit avoir besoin de confrontation. Moi qui disais vouloir apprendre à accompagner l'autre dans la résistance, me voilà servi!

6.2.4.1 Introspection sensorielle

La demande de grandir dans son rapport à son intériorité me touche et me donne envie de commencer par une introspection sensorielle. Mes consignes visent dans un premier temps à nous aider à construire une globalité corporelle et nous invitent ensuite à tourner notre attention vers l'écoute du silence. C'est une riche expérience que de

découvrir une écoute ancrée dans tout son corps et non uniquement dans ses oreilles, un écoute du silence aussi bien à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur. Tout en restant enraciné dans le corps, je nous invite à poser notre attention sur la présence ou l'absence d'une luminosité, colorée ou non, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de nos corps. Notre attention était également ouverte à la présence ou à l'absence d'une forme de mobilité dans notre matière, dans les différentes parties de notre corps, parfois dans les muscles, les organes, les os ou encore la peau. À chaque fois, je tente de prendre le temps de distinguer les effets de chaque nouvelle perception dans notre corps et dans nos états d'âme. Sommes-nous capables de saisir l'évolutivité du processus en cours ?

Animer des séances d'introspection n'est pas nécessairement chose simple pour le praticien que je suis en train de devenir. J'ai l'intention, au cours de cette séance, de rester en contact avec mon processus d'accompagnateur. Au début de l'exercice, je sens le haut de mon corps désaxé. En invitant notre attention sur la perception de nos colonnes vertébrales, un axe vertical s'installe. Je suis étonné de voir la rapidité des effets d'une intention claire de porter notre attention sur cet endroit de nos corps. En l'espace de quelques secondes, je me sens plus axé, plus stable et plus solide.

Dans mon rapport à Julia, je découvre que les yeux fermés, je vois clairement les moments où l'attention de Julia flanche et les moments où le travail sollicite un effort particulier ou une grande intensité chez elle. Je ne fais pas que le voir, je le sens. Lorsqu'une consigne ne porte pas son fruit, je sens en moi un petit malaise, comme si le processus perdait de sa substance et tournait en rond. À l'opposé, lorsque nous traversons

un bon moment, je sens dans moi un goût de cohérence. Je nous sens ensemble cheminant dans la même direction, mais surtout chacun présent à ce qui est là pour lui. À la fin de cette introspection, Julia me partagea sa découverte de l'instabilité de son attention. Elle est cependant heureuse d'avoir découvert qu'en remettant son attention dans une zone plus animée d'elle-même, tout se réajuste plus facilement. Je suis heureux de découvrir qu'elle commence à gagner en autonomie dans ce travail.

6.2.4.2 Travail sur les schèmes de transversalité en gymnastique sensorielle

Après cet échange qui a suivi l'introspection, je propose à Julia un travail de gymnastique sensorielle. Nous commençons par un mouvement sur l'axe gauche-droite. En se déplaçant, dans l'action, je fais remarquer à Julia que ce mouvement s'effectue sur le plan frontal. Cette consigne nous aide à porter notre attention et à considérer que c'est tout le devant et tout le derrière de notre corps qui se déplace.

Ensuite, je propose un travail de *coordination fondamentale de base*, pour permettre à Julia de vivre, de sentir et d'installer dans son corps des schèmes de transversalité gauche et droite.¹⁶ En effet, comme le rappelle avec pertinence Hélène Courraud-Bourhis (2002, p.80) : « *Dès qu'une intention de mouvement s'exprime, le mouvement linéaire engage la communauté articulaire dans sa globalité et en maintient la cohérence.* » À titre d'exemple, pour ce qui est simplement des mouvements du tronc : *pendant que le bassin*

¹⁶ Je suis conscient que j'utilise ici des termes techniques : pour ceux que cela intéresse, je recommande la lecture du livre d'Hélène Courraud-Bourhis (2005) portant sur la biomécanique sensorielle et la biorythmie. C'est un incontournable pour ceux qui veulent se former à cette pratique.

va plus loin vers la gauche par exemple, l'épaule gauche monte et l'autre descend, ce qui donne l'inclinaison du tronc vers la droite.

Au cours de cette pratique, ma préoccupation première consiste à soutenir Julia pour que la complexité du mouvement ne l'entraîne pas à lâcher son mouvement de base. « *Le mouvement linéaire joue ici un rôle fondamental, car c'est celui qui est responsable de la perception* » souligne Hélène Courraud-Bourhis (2002, p.79)

Mes consignes tentent alors de maintenir son attention sur la coordination de son inclinaison avec son mouvement de base. Tout le travail consiste à faire en sorte que le mouvement de base (linéaire) et le mouvement du tronc (circulaire) se fassent en coordination, sans asymétrie entre les deux. J'introduis la coordination fondamentale par le jeu des épaules : c'est ma porte d'entrée. Finalement, je me place derrière elle pour accompagner ses épaules dans la dissociation. Mon souci est de percevoir dans une même attention à la fois le mouvement de base sur l'axe gauche-droite et les deux autres directions (haut-bas) qu'effectuent les épaules. J'accompagne les épaules dans une plus grande amplitude. Je veux ainsi que Julia puisse les sentir autonomes dans leur mouvement pour ensuite sentir leur dépendance face au mouvement de base. Nous bougeons longuement l'un en face de l'autre dans un climat de plaisir partagé.

6.2.4.3 Travail de biomécanique sensorielle en gestuel

Un mode de fonctionnement se définit comme un habitus et la pathologie trouve souvent une explication dans le fait que la personne se meut toujours selon les mêmes intentions, qui constituent à la fois des habitus perceptifs, moteurs et posturaux. Dans l'éducation sensorielle, à chaque fois que l'on proposera une intention différente, on modifiera les habitus perceptifs¹⁷ et moteurs¹⁸.

Hélène Courraud-Bourhis

Selon Hélène Courraud-Bourhis (1999, p.34), « *la biomécanique sensorielle est l'analyse des liens entre mouvement interne et mouvement gestuel.* » Ma préoccupation ici est d'ordre pédagogique. Je voudrais travailler à faire découvrir à Julia quelles sont ses habitudes perceptives et gestuelles quand elle bouge dans une direction déterminée. En effet, nous exploitons rarement tous les possibles de notre physiologie quand nous bougeons au quotidien. Les orientations qui ne sont plus sollicitées finissent par disparaître de notre mémoire sensorielle. Ce sont alors nos ressources d'expression et notre marge de liberté qui deviennent limitées. Pour la somato-psychopédagogue Hélène Courraud-Bourhis (2002, p.78), un certain nombre de souffrances articulaires, tissulaires ou psychiques naissent d'un manque de coordination entre les différents segments du corps au sein de la gestuelle. Certaines régions sont constamment sollicitées, pendant que d'autres sont retirées de la globalité du corps. Elles sont comme « bloquées » au moment où elles

¹⁷ *Les habitus perceptifs* : manières de poser sa conscience systématiquement sur certaines choses tandis que d'autres aspects restent imperçus. L'habitus perceptif nous empêche d'avoir accès à la nouveauté.

¹⁸ *Les habitus moteurs* : intentions systématiques à partir desquelles on gère sa posture et ses mouvements. L'habitus moteur, c'est la difficulté de changer son mode d'action.

devraient s'engager dans l'action ou dans l'expression. Ce manque de coordination peut avoir comme origine des tensions corporelles, des incohérences psychiques ou, au contraire, être à l'origine de tensions qui maintiennent un mode de fonctionnement non physiologique. Aussi, la difficulté de percevoir des paramètres¹⁹ constitutifs du mouvement, ou les perturbations de ces paramètres eux-mêmes sont à l'origine des incohérences du comportement et du mal-être.

Mon objectif pour cette séance consiste donc à permettre à Julia de se rééduquer perceptivement en vue de restaurer, pour un mouvement donné, toutes les intentions directionnelles possibles, à la fois au niveau de sa matière et dans sa perception consciente, comme le suggère Hélène Courraud-Bourhis (2005, p.50).

Je propose donc à Julia de faire des exercices de gymnastique sensorielle dans une chorégraphie particulière : le début du troisième degré. C'est un mouvement qui permet en plus d'intégrer nos apprentissages à propos de la coordination fondamentale de base de rééduquer notre sens de l'équilibre. Ceci me semblait important car, comme le précise Danis Bois (2004)²⁰ : « *L'individu ne sait pas faire tenir son corps en équilibre, mais le corps, lui, sait. Il possède des stratégies d'équilibre naturelles, liées au verrouillage des extrémités. Si on le laisse faire, le corps sait trouver, de lui-même, les équilibres dans le rendez-vous avec le geste.* » Notre visée ici est de s'entraîner assez longtemps en vue de

¹⁹ Les paramètres objectifs du mouvement sont : la vitesse, l'orientation, l'amplitude et la cadence. Il y a aussi des paramètres subjectifs, qui restent invisibles mais sont clairement perceptibles dans une situation d'expérience extra-quotidienne.

²⁰ Notes de cours de DESS en somato-psychopédagogie de l'UML.

permettre à nos corps de nous guider dans nos découvertes et de nous donner assez de temps pour intégrer.

6.2.4.4 Mouvement libre

Pour clôturer notre séance je propose à Julia un travail en mouvement libre. Pour moi, c'est un lieu privilégié qui permet de récolter les fruits de tout notre précédent labeur. Je suis curieux de découvrir ce que nous avons gagné. Je mets une musique douce et lente et je propose à Julia une séquence de gymnastique sensorielle du premier degré. J'anime *l'envol* et nous bougeons ensemble. À plusieurs reprises, sans que je marque les tops départ et les tops arrivée, je remarque que Julia et moi sommes dans un même rythme ; nous partons en même temps à la sortie d'un point d'appui. Je trouve ça encourageant. Je trouve qu'elle progresse vite ; elle a de plus en plus conscience du bon moment pour repartir ; elle est proche de ses impulsions. Après trois envols, je lui propose de se glisser dans un mouvement libre.

Je sais qu'il n'est pas banal pour Julia de faire du mouvement libre, on s'en est déjà parlé. Aller à la rencontre de ses élans, les saisir à leur source et tenter de les exprimer comme ils se donnent, sans rien trahir, sans rien quitter, est tout un défi, même pour moi. Effectivement, elle est troublée par la proposition, mais s'y prête volontiers. Après avoir bougé, elle s'assoie et se retrouve dans un silence épais, sa tête posée dans ses mains. Elle avait arrêté de bouger en même temps que la musique, alors que moi j'étais encore dans la fin de mon mouvement. Quand elle a constaté que moi je continuais mon mouvement, elle

s'est sentie coupable, croyant qu'il aurait fallu continuer et terminer en même temps que moi. Julia avait apprécié son expérience de mouvement libre jusqu'au moment où elle a cru avoir arrêté plus tôt que ce qu'elle aurait dû. On travaillait le thème de la liberté. On était en plein dans le sujet. Elle constatait qu'elle est capable de vivre librement si elle ne se censure pas à partir des idées qu'elle se fait sur ce que les autres attendent d'elle, et qu'elle ne se laisse pas paralyser par la peur de décevoir. Au cours de nos discussions, elle constate également qu'elle accorde plus d'importance à ses pensées jugeantes de la fin de la séance et qu'elle a perdu sa capacité de se nourrir de son expérience de mouvement libre, qui pourtant avait été riche en intensité et en enseignement. Elle voyait l'emprise de sa pensée, qui est capable de balayer en un rien de temps toute la richesse de l'expérience. *« À chaque fois que vient le thème de la liberté, je sens que je suis brimée. Mais, je ne sais pas encore comment je m'y prends pour me couper de ma liberté et de ma capacité de m'en nourrir. »* On voit bien que se mettre en mouvement dans un cadre extra-quotidien et revenir sur notre expérience permettent de mettre en évidence nos schèmes comportementaux.

Son rapport à la liberté dans sa vie apparaît lorsque nous bougeons dans un cadre extra-quotidien. Elle vient de découvrir qu'elle a en elle une liberté de sentir, d'expression et d'action beaucoup plus grande que tout ce qu'elle pouvait soupçonner jusqu'alors. À partir de nos échanges, elle réalise que finalement c'est elle-même qui se brime en s'appuyant sur les idées qu'elle se fait sur les attentes de son environnement, et sur les exigences qu'elle a envers elle de faire comme il le faudrait. Elle devient triste en constatant l'emprise de cette posture sur sa vie et sur son rapport aux autres. La beauté du

cadre extra-quotidien consiste à enlever les menaces et les enjeux qui se jouent d'habitude dans notre quotidien et qui nous empêchent de nous apercevoir en relation et en action. Ici, par exemple, Julia n'avait rien d'autre à écouter que son intériorité corporéifiée ; elle pouvait donc libérer son attention et percevoir l'amplitude de sa liberté. Dès qu'elle sort de son mouvement, elle reprend ses stratégies sociales qui la briment. Elle a ainsi pu se voir en train de se brimer elle-même par ses croyances, ses doutes et la non validation de son expérience. Pour elle, cette séance est une vraie métaphore de sa vie. Au moment de cette expérience, elle se sent souvent envahie par le sentiment généralisé de faire les mauvais choix dans sa vie. Par exemple, dans sa vie de jeune mère de famille, elle sent qu'elle aurait besoin de partir en voyage, mais elle ne se l'autorise pas en raison de ce qu'elle croit être ses responsabilités envers ses enfants et son mari. Des responsabilités qui pèsent de plus en plus lourd. Son articulation avec sa conception de ce que devrait être une vie d'adulte l'effraie.

Face à ces prises de conscience, je me reconnais moi aussi dans ses enjeux. Je suis questionné par ma posture d'accompagnateur. L'autre est là, face à son destin, et moi face au mien. Comment faire pour l'accompagner? Pendant un moment, je ne suis plus capable d'être-là tellement je suis hanté par l'obsession de lui dire la bonne chose qui va éclairer son expérience et lui apporter soutien et solution. Je suis triste de me retrouver là, et je cherche comment revenir à une simple présence à notre relation. Je choisis de lui partager mon malaise, en espérant ainsi revenir à nous. Ensuite, je laisse libre cours à ma parole et je décide de lui partager les endroits de moi où je me sens pris dans les mêmes pièges. Je lui raconte que je sens souvent le manque de liberté dans mes attitudes, dans ma manière de

vivre mes relations, mes actions et plus précisément dans ma façon de m'écouter dans mes besoins et mes désirs. Je constate en lui parlant combien je peine à laisser exister mes désirs. Je lui raconte ma vision de l'être humain qui, devant jongler avec des parties de lui blessées, accepte de jouer un rôle pour assurer sa survie. Je suis en train de comprendre avec elle comment ces stratégies de survie, même si elles nous ont sauvé la vie, se sont fixées dans une manière d'être au monde et aux autres qui n'est plus que l'expression d'une non liberté. Par exemple, en cas d'abus et de non-dit, si l'on tient à garder le secret car on ne peut assumer que l'entourage soit au courant de ces faits humiliants, c'est toute la vie du sujet qui veillera à ce que le secret se garde. Si on peut voir ces efforts comme une intelligence qui permet la survie, il me semble important de voir clairement en quoi c'est aussi un empêchement pour le déploiement de l'être dans ses perceptions, expressions, actions et relations. Libérer ses parties prisonnières et muettes de soi est pour moi la véritable marche vers la liberté. Parfois, ce travail est exigeant et inconfortable, mais le jeu en vaut vraiment la chandelle. Œuvrer à cette forme de quête de liberté est pour moi le privilège d'être humain.

6.2.4.5 Retour sur toute la séance

À la toute fin de cette rencontre, je propose un retour synthèse. Julia me dit combien elle a le sentiment de ne pas être «*entrée en profondeur*» dans son expérience aujourd'hui. Je constate qu'elle se juge. On dirait que pour elle le vécu inconfortable de son expérience, tout en lui révélant son potentiel, la met dans l'insatisfaction de ne pas déjà être dans ce qui voudrait émerger. Je sens le besoin de préciser que pour moi, ces exercices et surtout les

sensations, les états dans lesquels ils nous mettent, ainsi que les prises de conscience qu'ils génèrent, sont d'une importance capitale. Cependant, c'est vertigineux d'y faire face, on a besoin d'avoir la générosité de donner au temps le temps de nous transformer. La patience envers nous et envers notre processus sera toujours notre meilleure alliée dans cette entreprise de nous comprendre autrement et de nous accompagner dans ce que nous voulons bien faire, de ce que nous découvrons au sein de notre expérience. Elle me dit qu'elle est en train de constater que tout ce qu'elle a rencontré aujourd'hui est bien tissé partout dans son être. Elle employa, pour qualifier ce tissage dans elle, le mot « vicieux ». Je lui dis combien j'ai beaucoup de respect pour ces thèmes-là (désirs, liberté, manque de liberté...) et combien je vis de la satisfaction face au sentiment que nous sommes au cœur de ce dont pourquoi elle et moi travaillons ensemble. Compte tenu de l'état de déstabilisation de Julia, j'insiste pour que l'on se revoit avant la semaine prochaine. Elle s'engage dans cette voie et nous nous reverrons donc dans 4 jours.

C'est une séance très intense que je viens de vivre avec Julia. Nous sommes tous les deux émus de la manière dont Julia recherche de rester fidèle à sa vie malgré les difficultés rencontrées dans ce contact profond avec elle-même. Ensemble, nous venons de voir à l'œuvre la façon dont les humains tentent de se protéger d'eux, du monde et des autres. Des stratégies qui les empêchent d'être eux-mêmes, qui prennent source dans leurs souffrances, dans une tentative de les diminuer qui malheureusement contribue à le prolonger. Je suis sorti de cette séance songeur et avec un peu plus de compassion pour l'être humain.

Julia et moi sommes à la fin de notre quatrième rencontre et j'ai le sentiment que le vent tourne. Le travail de rééducation sensorielle porte ses fruits. Nous avons tenté, dans cette première phase de notre démarche, d'enrichir la perception que Julia a de son corps, de son mouvement et de sa manière d'habiter ses gestes en action et en relation avec son environnement. Nous avons travaillé fort aussi pour rétablir sa physiologie via la restitution de ses coordinations fondamentales de base et la construction de son ancrage organique identitaire. Le travail sur les schèmes associatifs incluant les membres inférieurs et supérieurs nous a permis d'outiller Julia pour qu'elle puisse réintégrer une gestuelle cohérente, garante d'une amélioration de sa cohérence psychique et comportementale.

Il me semble alors qu'il est temps pour nous de débiter une autre phase de ce parcours. Mon véritable travail d'accompagnateur du changement à médiation du corps sensible peut enfin se déployer. Ce travail propose un chemin de formation et de connaissance original. Comme l'explique très pertinemment Ève Berger (2006, p.195), Julia aura sur ce chemin à dialoguer avec : « [...] *une connaissance née d'une expérience vécue, de l'expérience du corps, d'un rapport au corps renouvelé. [...] son rapport singulier à des phénomènes universels – c'est-à-dire à des phénomènes corporels qui existent chez tous – puis son rapport singulier à sa vie singulière.* »

6.3 Partie II : Un projet de re-création de soi

Le rôle du thérapeute consiste à créer, pour le th rapisant, les conditions qui vont lui permettre de se maintenir dans l'attente et par là de refondre son existence.

François Roustang

Le corps devient alors le partenaire conscient d'une relation à soi et au monde étonnamment riche, donnant de précieuses informations pour mener sa vie avec davantage de sens et de cohérence.

Ève Berger

6.3.1 Cinquième rencontre : L'accompagnement de la résistance

Le lecteur se souviendra que, lors de notre dernière rencontre, Julia était déstabilisée par ce qu'elle venait de rencontrer d'elle et de son fonctionnement lors des exercices en gymnastique sensorielle, surtout à partir de son expérience de mouvement libre. Cette expérience lui avait permis de s'apercevoir dans ses stratégies qui briment sa quête de liberté. Ce fut une difficile mais très éclairante rencontre avec elle-même. C'est parce que je ne la sentais pas trop stable que je lui ai proposé de se revoir rapidement. Au début de notre rencontre, je suis préoccupé d'avoir des nouvelles de l'évolution en elle des effets de notre dernière rencontre. Elle est encore un peu sous le choc de la rencontre avec elle. Elle est en train de voir que ce qu'elle pense d'elle n'est pas nécessairement conforme   ce qu'elle fait. Les prax ologues, à l'instar de Schön et Argyris (1989) diront bien qu'il y a un écart entre *la théorie professée et la théorie pratiqu e*. Elle me confie que, parfois, elle se sent paresseuse, voire pas tout à fait cohérente. Elle dit   elle-même et à quiconque veut

bien l'entendre, surtout ses accompagnateurs, qu'elle n'a pas peur de la confrontation et qu'à la rigueur elle ne cherche que cela. Pourtant, elle constate, dans ce travail qu'elle fait avec moi, que rencontrer ses propres enjeux à médiation de son corps en mouvement n'est pas du tout un exercice aisé. Elle ne peut donc plus continuer de croire qu'elle a un rapport si facile que cela avec la confrontation. D'ailleurs, Julia a raison sur la question de l'importance de la confrontation en accompagnement. En effet, comme le dit si bien Yvan Amar (2005, p.61), la « friction » est un ingrédient nécessaire à la relation consciente. Pour cet auteur : « *Le fait de refuser constamment la friction empêche la relation consciente, parce que toute relation est au départ une friction et ne vivre que dans la réaction et ne gérer que la réaction empêchent la création, le feu né de la friction.* » (2005, p.61) Ce que Julia n'avait pas prévu, c'est que cela est pareil dans la relation avec soi. C'est même plus percutant car on n'a personne en face sur qui projeter nos malaises.

Elle me dit également avoir été frappée par les masques qu'elle porte et les différents rôles qu'elle joue, qui l'empêchent d'être elle-même et lui permettent de correspondre à l'idée qu'elle se fait de ce que les autres attendent d'elle. On convient tous les deux qu'il serait bon de lire ce que Jung dit sur cette question. Selon Jung (1964, p.82), ce type de comportement est l'expression de notre persona. : « *[...] la persona n'est rien de "réel" : elle ne jouit d'aucune réalité propre ; elle n'est qu'une formation de compromis entre l'individu et la société, en réponse à la question de savoir sous quel jour le premier doit apparaître au sein de la seconde.* » Julia n'est plus dupe ; elle commence à réaliser que sa quête de la confrontation sert aussi à la protéger de la vision de sa beauté, ses forces, ses qualités, bref de tout son côté lumineux. Apercevoir cela l'obligerait à changer la

perception négative qu'elle a d'elle-même. D'ailleurs, elle semblait avoir déjà une telle intuition lorsqu'elle m'a fait sa demande initiale au début de notre accompagnement. Elle voulait apprendre à « *apprivoiser ses lumières* ». Julia est beaucoup travaillée par la question de ce qu'elle voit d'elle versus ce que les autres voient quand ils la regardent et la rencontrent. Elle me fait d'ailleurs une demande bizarre pour notre travail d'aujourd'hui. Elle voudrait se voir de *l'extérieur* plutôt que de *l'intérieur*. Une demande bizarre pour un travail centré sur l'intériorité. J'ai du jugement pour sa demande, mais je décide de la respecter pour voir où cela va nous mener. Je ne veux pas avoir une attitude moralisatrice dans cette relation d'accompagnement. Je me cherche une manière de concilier nos deux objectifs. Elle voulait se voir d'un point de vue extérieur ; elle voulait tenter de se voir ainsi. Nous sommes dans un local à l'université où il y a des miroirs au mur... il y a donc moyen de se voir de l'extérieur en faisant nos exercices. Je lui propose alors de se regarder bouger. C'est parfait! Je m'en sors comme ça même si je ne me crois pas trop...

6.3.1.1 Travail de gymnastique sensorielle : Accordage somato-psychique

Au moment de commencer le travail somatique, je trouve que Julia est prise dans une complexité réflexive pas tout à fait féconde. Je pense alors à faire un travail d'accordage somato-psychique. Je voulais nous aider à rejoindre davantage ce qui est, tel que cela s'incarnait dans nos corps dans l'immédiat. Je nous trouvais en risque de nous perdre dans le dédale de nos idées sur tout et de nos images de nous-mêmes. Je comptais donc sur le mouvement d'accordage pour nous accorder chacun avec lui-même et entre-nous. Rejoindre d'une façon incarnée notre expérience de vie et d'accompagnement, tel était mon

objectif. Je voulais également continuer de faire avancer Julia dans son processus d'enrichissement sensoriel tout en travaillant à accorder son expérience corporelle et sa pensée.

Dans ce type de travail, comme le suggère Ève Berger (2006, p.53-54) :

La pensée y trouve un apaisement profond, comme si elle se reposait dans son activité habituelle, à la fois soutenue et tellement machinale, souvent fatigante et si peu nourrissante... Elle se pose au fur et à mesure que le corps se dépose, les deux se retrouvant dans une sorte de communion d'état dont le point commun est la présence à soi : une présence à soi à la fois physique et psychique dans laquelle les états du corps et les états mentaux ont la même place, la même importance, la même tonalité sans prédominance de l'un sur l'autre et en équilibre. C'est cet état d'équilibre entre le corps et l'esprit que l'on appelle « accordage somato-psychique ».

Je propose donc à Julia d'effectuer la séquence de mouvement codifié que Danis Bois a appelé *accordage* et qui est supposé nous permettre d'atteindre cet état d'équilibre entre le corps et la pensée. Je prends le temps de décortiquer les mouvements qu'effectuent les os des jambes lorsque le corps se meut sur le mouvement de base gauche-droite. C'est facile pour elle de saisir, de ressentir ces subtilités. Lorsque nous bougeons sur l'axe haut-bas, ce n'est pas facile pour elle de coordonner et de sentir les différentes vitesses existantes entre le tronc et les bras. Alors souvent je spécifie : « *On pousse les pieds au sol et c'est tout le corps qui bouge vers le haut et là, on laisse les bras trouver leur vitesse, un peu plus vite que le reste du corps.* » Nous travaillons bien. Lorsque nous nous déplaçons sur l'axe haut-bas, je trouve que son corps se déplace bien : elle habite bien sa verticalité, je trouve beau son mouvement et je lui dis. Elle ne sait pas trop quoi faire de mon appréciation. Ce commentaire la déstabilise et la distrait des consignes supposées la guider dans son mouvement. Je ne m'en formalise pas et je fais le choix d'insister sur mon compliment.

Alors je répète et confirme la bonne posture de son corps dans le mouvement. Je tente ici de lui donner l'occasion d'apprendre à se percevoir et à s'accueillir dans ses réussites et ses bons coups. C'était pour moi important vu notre projet commun de l'aider à apprivoiser ses lumières.

Au bout de notre accordage, Julia me dit à la fin qu'elle n'aime pas se voir dans le miroir. Avec cette vision, elle sent moins son corps, les différentes parties de son corps en mouvement. J'en profite alors pour lui préciser que les stratégies gagnantes pour développer son rapport à l'extériorité ne sont pas les mêmes que celles dont nous avons besoin pour faire grandir le rapport à notre intériorité. Je lui rappelle que c'est pour cela que je l'invite souvent à travailler les yeux fermés, car cela facilite notre proprioception. Je reviens également sur le fait que pour nous libérer de l'emprise des images de nous et de nos masques, enrichir la relation à son intériorité est une voie gagnante. Parlant de l'importance de faire grandir le rapport à notre intériorité, je lui propose de continuer notre travail, cette fois-ci les yeux fermés, sur le mouvement du cœur. Je voulais travailler la question de *la résonance et de l'éprouvé* grâce à cette séquence du deuxième degré. C'est un mouvement qui me réussit bien quand je veux me rapprocher de mon intériorité, mais aussi quand je me sens enfermé dans moi et que je désire créer une interaction entre l'intérieur et l'extérieur.

6.3.1.2 Introduction du mouvement du cœur²¹ (2^{ème} degré)

Nous faisons trois fois les ouvertures des bras qui introduisent le mouvement du cœur. Ce mouvement consiste à laisser ses bras s'ouvrir dans une grande ouverture vers

²¹ Voir le livre d'Agnès Noël (2000, p.203).

l'avant, pour ensuite les laisser revenir près du thorax dans une attitude d'accueil et une intention de « *retour à soi* ». Je suggère dans mon animation un projet d'apprendre à accueillir : accueillir quelque chose qui vient de l'extérieur et le recevoir dans son corps, apprendre à absorber. Puis apprendre le don, offrir de sa présence, de sa douceur, laisser quelque chose sortir de soi et habiter l'espace, le laisser nourrir son entourage. À la suite de ce mouvement, je sens bien qu'il y a une douceur qui grandit en nous, entre nous et autour de nous. Je perçois cette douceur dans l'espace autour de nous comme un enveloppement doux et chaleureux, comme un silence dense qui m'émeut. Ma rencontre sensible avec le silence que porte mon rapport à l'espace autour de nous me donne envie de rentrer en introspection sensorielle. Je ne sais pas si Julia perçoit ce silence. Je décide de ne pas lui demander, et j'opte pour une proposition d'exercice d'introspection qui a comme visée de lui donner une chance de faire une telle rencontre.

6.3.1.3 Introspection sensorielle

J'invite Julia à s'asseoir confortablement et à prendre soin de rester en lien avec les effets en elle de notre mouvement. Je l'invite à sentir ses appuis, ses contours corporels, l'espace autour de nous dans toutes les directions de l'espace. Rapidement, je nous invite à poser notre attention sur le silence à l'extérieur et progressivement à l'intérieur de nous. Dans la rencontre avec notre intériorité corporéifiée, je nous propose d'entrer en relation avec soi, avec ce qui nous paraît être « vrai » en nous, ce qui nous semble être proprement nous-même. Ensuite, mes consignes nous dirigent vers l'effort de laisser exister ces parties de nous à travers lesquelles nous nous reconnaissons moins. Toutefois, même si je m'y

reconnais moins, ces parties de moi, qui semblent si peu traduire ce que je suis vraiment, sont si présentes et si actives en moi. À l'écoute de ces consignes, une drôle de sensation s'empare de moi. Je me sens en déséquilibre. Je ne suis plus confortable dans mon corps. Ma pensée s'agite et des voix bizarres résonnent dans ma tête, des voix très lugubres. Je ne sais plus trop ce que je vis, je ne sais pas si c'est ce que vit Julia que je ressens par empathie. J'ai besoin de stabilité. Je nous convie à remettre notre attention dans nos appuis au sol et sur la chaise. C'est incroyable comment cet effort porte des résultats rapidement : tout redevient calme en moi, quelque chose se stabilise vraiment. À la suite de l'intériorisation, je demande à Julia si elle a rencontré ou ressenti des sensations, des formes de pensées, des états d'être nouveaux. Tranquillement, elle me partage ce qu'elle a expérimenté dans l'exercice. Elle est troublée par son contact avec la perception du silence. Elle me dit *ressentir le silence comme une substance en deçà de la vie qui, à la limite, existe sans la vie, sans les êtres vivants*. Ce contact avec cette matière silencieuse qui anime toute vie lui donne des frissons. Je l'écoute respectueusement, heureux de sa découverte.

6.3.1.4 Retour sur notre travail

Je lui demande si, lors de notre accompagnement, elle sent une forme d'évolutivité dans le fait de percevoir de plus en plus de choses au fil du temps. Elle me dit qu'il y a des changements dans ce qu'elle perçoit dans son expérience, mais qu'elle ne perçoit pas clairement l'évolution. Elle dit qu'elle ne sait pas trop si elle a accès à l'évolutivité du travail que nous faisons ensemble. Elle se demande vers où concrètement tout ce travail la mène. Le doute de Julia, à ce moment précis, fit naître en moi mon propre doute sur mes

compétences d'accompagnateur. Lorsque ce doute m'envahit, je me sens paralysé, impuissant. En même temps, une partie de moi garde espoir. Il m'arrive de penser qu'aucune intervention n'est possible avant d'avoir connecté cette « *impuissance* » qui permet justement de pouvoir cesser de vouloir pour l'autre afin d'être juste là avec lui, au cœur du mystère de son existence. Être-là, pour voir enfin émerger en soi une intelligence insoupçonnée, née de la rencontre. Une intelligence qui sait mieux discerner ce qui est juste pour la personne en situation. On assiste alors à ce que Christiane Singer (2001, p.37) annonce avec justesse à propos des actions humaines : « *Tu ne sais jamais ce qui relie les choses entre elles. Jamais par la seule volonté, tu ne peux avoir accès au sens ou à l'essentiel.* »

Le doute de Julia sur son évolutivité devient donc contagieux. Je m'observe découragé dans un cercle vicieux qui questionne la pertinence de mon accompagnement et l'efficacité de mon travail.

Cette remise en question m'a permis toutefois d'accueillir ma réaction de découragement et m'a incité à réviser l'ensemble de notre démarche. Ce retour sur notre processus m'a permis de constater la pertinence de mes propositions et les effets positifs de notre travail sur le processus de Julia, et sur mon propre processus de mise au monde de ce praticien que je commence à incarner. Je vois des signes de la progression de Julia en observant son rapport au mouvement de son corps et au mouvement de sa pensée. Je me rends compte que ses remises en question la bousculent, ce qui crée chez elle un inconfort qui la fait douter de ses avancées. Pour moi, ces nouvelles prises de conscience, même si elles sont confrontantes et qu'elles sont plus ou moins bien interprétées, me prouvent qu'il

y a de la nouveauté et qu'elle bouge. Plutôt que de me laisser emporter par le doute de Julia, de douter de mon accompagnement et de notre processus, je commence à me questionner sur le sens de ce doute à ce moment-ci.

Toute cette réflexion me révèle mon rapport à l'accompagnement de la résistance. J'observe mon désir d'accompagner l'autre sur le chemin de son devenir. Un chemin de transformation qui ne se fait pas sans la rencontre de ses enjeux, c'est-à-dire de tout ce qui se dresse contre ce devenir. On rencontre alors ce qui résiste. Je cherche à apprendre à soutenir l'autre pour qu'il puisse se maintenir à l'endroit même où sa vie l'attend afin de pouvoir y *refondre son existence*, comme le dit si bien Roustang (2000, p.14). Lorsque l'autre est sollicité par le travail et qu'il réagit fort au difficile chemin de sa quête, j'ai davantage tendance à vouloir le soulager plutôt que d'être tout simplement là, d'assumer notre impuissance tout en apprenant à mieux faire face à l'épreuve de son existence.

Ce n'est pas la première fois que cela m'arrive depuis le début de notre processus, mais là je trouve qu'il est urgent pour moi de travailler à changer mon rapport à la résistance. Je sens le besoin de découvrir le goût d'une résistance qui construit et d'apprendre à engager avec elle un dialogue fertile. Ce sera désormais pour moi un projet prioritaire, aussi bien dans mon travail avec Julia que dans le travail sur ma propre vie seul ou accompagné.

Comme le dit avec justesse et pertinence Danis Bois (2002, p.73-75) :

Si la résistance représente pour certains une source de motivation, de mobilisation, elle constitue pour beaucoup d'autres un obstacle infranchissable, qui fait baisser les bras avant même d'agir. [...] Ne peut-on envisager un autre

mode de relation avec la résistance, dans lequel elle serait un appui et non un adversaire, un tremplin sur lequel se propulser et non un mur sur lequel se buter? La résistance deviendrait alors le moyen de devenir nous-mêmes résistants, de mobiliser nos ressources intérieures pour rebondir sur les événements qui autrement nous frappent, nous fatiguent et grignotent notre joie de vivre.

À la suite de Maine de Biran et de Danis Bois, je voudrais apprendre à transformer la résistance en une force de reconquête de l'identité intérieure.

À cette étape de notre processus, Julia me formule une autre demande : « *Si tu vois chez moi des signes de mon évolutivité, dis-le moi...* » Cette demande est pour moi un signe que quelque chose évolue au sein de notre démarche. Ce constat me rassure. Je promets donc d'attirer davantage notre attention sur les signes d'évolutivité dans notre travail à médiation du corps en mouvement, dans sa pensée et dans sa vie pour la suite de notre accompagnement.

6.3.2 Sixième rencontre : De la pensée incarnée à la parole authentique

Lors de notre dernière rencontre, nous nous étions laissés sur le thème de l'évolutivité. Ce matin, Julia et moi nous questionnons sur les effets de notre démarche dans sa vie quotidienne. On constate alors que plusieurs secteurs de sa vie sont touchés par le travail que nous faisons. Elle me parle notamment de sa difficulté à vivre simplement son rapport au désir en contexte amoureux.

Cette confiance me fait penser à ma propre expérience. Je lui raconte comment ma démarche de soin et de formation en Somato-psychopédagogie me fait évoluer lentement mais sûrement sur cette question, comme si le travail à médiation du corps en mouvement

nettoyait progressivement de mon corps des mémoires des expériences traumatisantes dues à mon histoire et me permettait de renouveler mon rapport à lui, à moi au sein de toutes les expériences humaines. Julia m'écoute avec intérêt. Elle découvre un autre secteur de sa vie où elle peut observer les effets évolutifs du travail que nous faisons ensemble.

6.3.2.1 Travail de gymnastique sensorielle

a) Mouvement du pendulaire

Suite à nos discussions sur les enjeux de la relation au désir au sein de la relation amoureuse, j'ai l'intuition de proposer à Julia un travail en gestuel. Je lui propose la séquence du début du troisième degré du codifié de gymnastique sensorielle. Une séquence qui commence par le mouvement du pendule : un balancier qui se fait sur un mouvement de base avant-arrière, les pieds collés, et qui se prolonge dans de plus grandes amplitudes, accompagnées d'extensions et de flexions du tronc ainsi que des mouvements de rotation interne et externe des membres supérieurs et inférieurs.

Cet exercice, en plus d'installer le biorythme sensoriel²² permet de nous expérimenter dans notre capacité de nous ouvrir au monde et de l'accueillir en nous. Il entraîne notre capacité de ne pas perdre l'équilibre dans un élan d'avancer, de s'engager, de grandir et de s'ouvrir, ainsi que dans l'impulsion de prendre du recul, d'absorber, de se reposer et de

²² D'après Hélène Courraud-Bourhis (2005, p.38) : « *Le biorythme sensoriel est le support rythmique de la biomécanique sensorielle. [...] Il anime la matière, non seulement temporellement, mais aussi spatialement. Sur le plan spatial, il induit dans la matière, une alternance de schèmes de mouvements convergents et divergents qui concernent l'ensemble du corps. Les schèmes du BRS, sont organisés autour du mouvement de base avant-arrière.* »

retourner vers soi. Apprendre à garder l'équilibre dans ces différentes orientations de notre être, l'incarner en action et en relation dans des amplitudes variées, tel est le défi que je nous propose ce matin.

Ces exercices en mouvement nous révèlent les mêmes difficultés que celles évoquées par Julia au début de notre entretien. Bouger de cette manière semble être un défi de taille pour elle. Elle a mal au dos. Elle sent un certain réconfort en flexion, mais en extension, elle ressent des douleurs vives. La difficulté d'aller en ouverture semble flagrante. Je décide de simplifier le travail et d'appivoiser d'abord lentement le mouvement avant-arrière et doucement celui d'extension et de flexion. On se met à la tâche de rééduquer son dos, de l'accorder avec son bassin et son cœur avant d'associer les bras et les jambes et de goûter à la particularité du mouvement de rotation externe et interne. On prend le temps d'affiner notre attention dans les mouvements d'ouverture au niveau du bas du dos, du bassin et des épaules. Nous soignons aussi les symétries. Cette acuité attentionnelle fait apparaître les régions absentes à sa conscience. La lenteur et la qualité de présence déployées dans ces régions de son corps parviennent à soulager ses douleurs et à dissiper sa fatigue.

Au fur et à mesure que nous travaillons, nous sommes nourris par la qualité du silence en nous et dans la salle, un silence plein qui ne cesse de se bonifier, de nous humaniser et de nous relier.

b) Mouvement assis sur l'axe avant-arrière

Même si Julia éprouvait quelques difficultés dans les exercices de gymnastique sensorielle précédents, je sens que notre travail est bénéfique. Je décide d'approfondir dans le même sens en vue de l'aider à mieux apprivoiser la recherche d'un équilibre dans les mouvements de convergence et de divergence sur l'axe avant-arrière. Je propose donc à Julia de s'installer en position assise pour rééduquer son dos et en même temps prendre soin de ses douleurs. Je l'invite à faire le même mouvement que celui que nous venions juste de faire, mais cette fois-ci en position assise et avec mon accompagnement.

Je m'installe près d'elle, une main sur ses lombaires et l'autre sur son sternum. Je change mes prises plus d'une fois dans cet accompagnement. Au début, je demande à Julia de ne pas bouger, de ne pas tenter non plus dans un premier temps de suivre volontairement mon travail d'accompagnement manuel. J'imprime les mouvements haut-bas, avant-arrière, flexion-extension et les mouvements de rotation des membres supérieurs et inférieurs dans son corps. Je vise un travail évolutif pour permettre à Julia d'apprendre à bouger autrement et à apprendre de son mouvement. C'est la loi du *Boléro de Ravel*, comme le dit si bien Agnès Noël (2000) à propos de la pédagogie du mouvement. Je travaille dans une grande lenteur. Je demande à Julia d'écouter le silence tout en observant le mouvement de son corps et ses effets dans elle.

Après un premier temps d'apprentissage, je lui propose de refaire le mouvement par elle-même. C'est à cet instant que j'ai l'opportunité d'observer Julia dans son mouvement. Je repère les incohérences dans son mouvement et je l'aide avec ma main et ma parole à

construire un rapport plus conscient avec des parties de son dos qu'elle n'arrive pas à sentir et, par conséquent, à les intégrer d'une façon plus cohérente dans son mouvement. Hélène Courraud-Bourhis (2002, p.81) affirme que : « *tout blocage local du mouvement entraîne un déséquilibre dans la répartition de l'effort musculaire et des contraintes mécaniques.* »

Je m'appuie sur les parties les plus présentes à la conscience de Julia et qui bougent facilement pour réveiller celles qui ont plus de difficultés à apparaître à sa conscience. Après ce travail de correction, je redemande à Julia de bouger toute seule dans un premier temps et ensuite avec moi pour récolter le fruit de notre travail. Notre mouvement a des effets très gratifiants pour nous ; corriger ses incohérences nous donnait l'impression d'avoir plus de liberté et d'espace dans son (nos) corps, plus de proximité avec soi et entre nous. À la fin de ce travail en gestuel, je propose un temps d'intériorisation afin de mieux habiter le nouveau rapport à son corps et par conséquent à soi.

À la sortie de ce moment de silence, il se passe quelque chose de fort pour Julia. Elle contacte le goût d'elle-même. Le goût de sa présence à sa propre vie. Elle savoure le bonheur de se sentir vivante bien incarnée dans son corps, dans toutes ses cellules. Elle me dit : « *Je voudrais rester là...* » Elle veut garder ce nouveau rapport à elle. Elle vient de rencontrer au sein de son intériorité un nouveau calme, un silence plein et savoureux.

À peine ce souhait de conserver cet état exprimé, elle le perd. Elle devient triste, émue, mélancolique. Elle n'arrive pas à comprendre ce qui vient de se passer pour qu'elle puisse basculer de cet état de paix à cette tristesse pesante. « *Qu'est-ce qui m'arrive? Qu'est ce qui m'habite qui me met dans un tel état? Si au moins je savais ce qui*

m'habite? » Elle vient de quitter la présence à son corps. Elle interroge sa pensée, ce qu'elle sait déjà, pour tenter de comprendre ce qui lui arrive. Elle ne se rend pas compte que cette stratégie qui consiste à s'éloigner de son expérience participe à nourrir le poids de sa vie.

Sortir de *l'éloignement de soi* est tout un défi. Pour Danis Bois (2006, p.179), l'éloignement de soi commence ou mieux encore s'incarne dans *un éloignement du corps*. Citant J.-C. Guillebaud (2003, p.88), il définit l'éloignement du corps : « *comme une espèce d'évanouissement du réel (du corps) au profit de sa pure représentation* ». Le corps, comme le Soi d'ailleurs, est sacrifié au profit de l'image.

L'emprise de la pensée sur notre corps et notre éprouvé est d'une puissance telle qu'elle nous fait perdre le rapport à notre expérience. Je découvre ainsi qu'apprendre à apprendre de son corps en mouvement est à la fois d'une efficacité déconcertante et d'une fragilité décourageante. Tout dépend de l'accompagnement et de la capacité de travailler à la rééducation de notre rapport à la pensée. Il appartient en effet au sujet de choisir radicalement de prioriser la fidélité à l'expérience nouvelle plutôt qu'aux idées préétablies ou encore à ses croyances, sans quoi il reste écrasé par le poids de ses habitudes.

Dans l'instant de cette expérience, l'accompagnateur que je suis est lui aussi un peu déboussolé. Je suis surpris de voir qu'on peut quitter aussi vite une expérience si intense, si belle, si puissante. Moi aussi, je me demande ce qui se passe. Je me réfère à ma propre expérience et je me fais une hypothèse. *L'expérience de se sentir vivant nous met en contact avec tous les instants où on s'est vécu moins vivant et nous rend nostalgique.*

Je me souviens d'avoir vécu des expériences en somato-psychopédagogie, au moment où la rencontre avec mon être me plongeait subitement dans un sentiment de nostalgie, comme si le plein devenait instantanément révélateur du vide habituel. J'avais déjà vécu de telles expériences dans des situations de retrouvailles avec des personnes que j'aime. Au moment de la rencontre, la joie de nous retrouver cohabitait souvent avec le manque jusqu'alors imperçu. Pour Danis Bois (2006, p.52-53), **l'imperçu** est :

[...] ce dont le patient est conscient et ce dont il prend conscience dans le temps de la séance, ce qui est rendu conscient par le média du corps : perceptions nouvelles, états intérieurs, tonalités, remémorations, significations jaillissant de l'éprouvé corporel. [...] Je ne m'intéresse à l'imperçu qu'en tant qu'il est éventuellement facteur de distanciation pathogène entre la personne et elle-même.

M'appuyer sur mon expérience me stabilise et me permet de poursuivre mon accompagnement. Je décide d'investir dans la relation mon expérience et ma nouvelle compréhension de mon expérience. J'ai l'espoir que cela puisse nous inspirer et éclairer notre chemin d'intercompréhension.

Dans cet échange, Julia découvre l'utilisation qu'elle fait de sa pensée dans sa vie. Elle est triste de voir à quel point elle se sert de sa pensée pour entretenir et garder jalousement vivant ce qui lui fait mal. Elle constate qu'elle met son intelligence au service de ce qui l'empêche de se sentir vivante. Elle sent et voit clairement la pression qu'elle exerce sur elle-même. Elle prétend vouloir comprendre ce qui lui arrive, mais ne fait que s'entretenir dans ses habitudes ; une stratégie qui fait justement obstruction à la nouveauté de son expérience et qui empêche la compréhension.

En pleurant, elle constate également son incapacité à contenir cette intensité qu'elle recherche tant. Je trouve qu'elle s'enlise en complexifiant tout par sa pensée. Je cherche un moyen de l'aider à retrouver son ancrage corporel et plus de liberté. Je mise sur le travail attentionnel. Pour William James (1924, p.59), l'attention consiste à : « *Prendre acte par l'esprit, sous forme vive et claire d'un objet ou courants de pensées parmi tous ceux qui paraissent se présenter simultanément. Cela implique de se retirer de certaines choses pour en traiter d'autres efficacement.* » Elle est assise, elle semble écrasée par ses prises de conscience et tout cela résonne plus fort que ce qu'elle peut contenir. Je me déplace et je pose mes mains sur ses épaules en lui disant : « *Où est ton attention ? Fais le choix de poser ton attention ailleurs dans ton corps : sur les contours de ton corps, sur tes appuis sur la chaise et au sol... Ne perds pas l'écoute du silence. Prends ton temps, relâche-toi. Laisse ce qui t'anime prendre une juste place en toi et laisse ça être.* »

Elle retrouve le calme et la douceur en elle. Elle observe, surprise, les effets de sa réorientation attentionnelle sur son corps, ses états d'âme et sa pensée. « *La dignité concédée à l'homme est la possibilité du CHOIX* », nous dit Christiane Singer (1996, p.19). Je voudrais ajouter que rien dans mon expérience n'a réussi à me redonner ma dignité autant que la possibilité de choisir mes pensées, le choix de là où je veux mettre mon attention.

Et Julia de dire : « *Je suis en train de vivre quelque chose de nouveau. Je n'ai ni le désir de parler ni celui d'analyser comme d'habitude ce qui m'arrive. Je tente de rester proche de mon expérience.* » Je laisse son constat se déposer dans un silence porteur.

Comme le dit Christiane Singer (1996, p.107) : « *Il faut un long, long silence plein de respect pour que les mots retrouvent leur halo et se remettent à respirer.* »

Suite à cette expérience que nous venons de faire autour de la question de l'interaction entre la pensée et le corps, nous commençons, Julia et moi, à apercevoir un nouveau projet : celui de *la parole incarnée*. Le thème de la parole et des autres formes d'expression me touche et m'interpelle depuis longtemps. Je raconte à Julia mon intérêt de parvenir à m'exprimer dans une parole, un geste ou une musique qui soit fidèle à mon intériorité. Comment parler vrai? Comment ne pas construire son discours, mais laisser émerger une parole qui vienne de la présence au corps? Comment trouver sa parole? Une parole authentique qui soit une expression non seulement de ses pensées mais aussi de tout son être? Elle est interpellée par ces questions et propose de travailler là-dessus lors des prochaines rencontres. Pour l'instant, je propose à Julia de faire attention à ses prises de conscience au moment de l'écriture de son journal en vue de s'entraîner à rejoindre cette parole du corps.

La tenue de son journal est une pratique régulière qui a comme fonction d'accompagner le travail qui se fait dans nos rencontres, mais cette fois-ci dans son quotidien et dans sa réflexion. Suite à cette rencontre, Julia écrit : « *J'ai l'impression d'écrire avec ma tête. Je m'oblige à écrire pour qu'enfin je puisse parler avec mon cœur et mon corps de ce que je vis. C'est si simple ce que je vis : je suis bien, je me sens solide. J'ai vraiment l'impression d'emprunter une voie claire et qu'elle est vraiment pour moi. Cela suffit à me guérir pour l'instant et c'est sur cela que je veux poser mon attention.* »

Cette proposition de trouver la parole qui vient du corps et d'y rester fidèle me laisse avec cette question : « *Comment faire pour accompagner et laisser émerger dans l'autre une parole authentique, collée à son expérience, une expérience incarnée dans son corps?* » Je suis fasciné par le concours de circonstances qui me plongent dans des apprentissages que j'ai besoin de faire. C'est sans doute cela que Danis Bois appelle *la réciprocité actuante*. Pour cet auteur (2006, p.138-139), « *la réciprocité actuante est une forme d'empathie qui repose sur l'éprouvé corporel.* » Selon lui, l'hétéro-empathie, qui est la capacité d'entrer en relation avec les autres, sera d'autant plus forte qu'elle pourra s'appuyer sur une auto-empathie présente, intense et incarnée. Il parle de **la réciprocité actuante** : « *comme une relation qui résulte d'un acte conscient de deux partenaires bien installés aussi bien dans une relation à leur propre sensible qu'en relation l'un avec l'autre. Il s'agit alors d'une communauté de présence.* »

Dans le même ordre d'idées, Christiane Singer (1996, p.23) précise : « *Je n'existe pas. Tu n'existes pas. Mais ce qui existe, et dans quelle lumière ! c'est ce qui s'est tressé entre nous, ce qui est filé entre nos deux quenouilles, la relation, l'entre-nous.* »

6.3.3 Septième rencontre : Apprendre à attendre et à se recevoir *autre*

Là où je suis le plus loin de ce que je croyais être moi, je suis enfin qui je suis.

Christiane Singer

Le moment n'est-il pas venu de regarder la résistance comme l'ultime moyen par lequel la reconnaissance du moi est permise ?

Danis Bois

À la rencontre suivante, Julia arrive dans un piteux état. Elle dit ne pas être bien chez elle, dans son environnement familial et dans sa relation de couple. Elle se plaint en disant que dans le lieu de notre rencontre, tout comme chez elle, elle reste dans le même état, un état inconfortable. L'accompagnateur que je suis entend que rien ne change et cela est confrontant pour lui. Comment ça se fait-il qu'après toutes les prises de conscience de la dernière rencontre et toute l'intensité vécue, elle semble plus démobilisée que jamais?

La tentation de douter de mon accompagnement me guette... l'envie de l'accuser de mauvaise foi aussi. Il est temps pour moi de me ressaisir, de prendre sur moi et de pratiquer ce que je tente d'enseigner : *suspendre mon jugement, revenir à mon corps, écouter le silence, moins me préoccuper de moi, et mettre toute mon attention sur ce qui veut vivre en Julia et attendre.*

Cet épisode de mon accompagnement me fait penser à ce magnifique texte de François Roustang (2000) qui porte sur la question de l'attente dans le processus d'accompagnement du changement dans la pratique qui est la sienne : *l'hypnose*. L'accompagnateur demande donc à l'accompagné de faire face à son problème et

d'attendre. François Roustang questionne avec pertinence les contours de cette attente. À cette étape de mon processus d'apprentissage du métier d'accompagnateur, je suis très heureux de connaître ce texte. Il m'est d'un grand secours.

Selon Roustang (2000, p.111-112), si l'accompagné accepte de se glisser dans cette proposition d'attendre,

Il ne peut s'empêcher le plus souvent d'affirmer que rien ne se passe. Or c'est là un moment capital : attendre sans que rien ne vienne. Car il faut bien un passage par l'impression de vide pour que les manières habituelles de penser et d'agir, productrices du symptôme, soient mises en suspens et déjà en échec. S'il se passait tout de suite quelque chose, c'est que l'on aurait fait appel à du déjà vu, déjà connu, déjà reconnu dans sa nocivité.

Ce point de vue me calme et me permet de m'apercevoir dans mes propres habitudes de me dévaluer dès que je ne parviens pas à atteindre mon idée du seuil de performance ou mon idée de ce que je crois que les autres attendent de moi. Il me fallait un point d'appui d'abord pour moi.

François Roustang (2000, p. 112) exprime brillamment cette posture de point d'appui que je cherche :

L'attente est donc d'abord un arrêt, une sorte d'interdit adresser aux manières antérieures de se comporter, un point final temporaire au ressassement et à la répétition. Mais, parce qu'elle est instant de vide, l'attente réserve aussi une place à des forces jusqu'alors enfouies qui donneront aux problèmes posés des formes et des figures inaccoutumées. Par ce vide encore, l'accent est mis non plus sur une recherche sur le mode de la réflexion, mais sur une expectative qui laisse à la solution du problème le temps d'apparaître sous un autre jour.

Cette intention de suspendre mes jugements, sur Julia et sur mon accompagnement, porte vite ses fruits. Mon esprit s'apaise et je récupère toute ma disponibilité. Cela me

donne envie de faire avec Julia un travail corporel et réflexif centré sur la question du point d'appui.

6.3.3.1 S'attendre en point d'appui

Je est un autre
Maurice Zundel

*L'être humain est un projet d'humanité
qui, à des degrés divers et selon les
individus, vit coupé de lui-même.*

Aimé Hamann

Quand le mot ou le geste est une expression parfaite de ce qui nous anime, la justesse apparaît et c'est d'une évidence incontestable. Lorsque le geste est ajusté à l'expression du mouvement interne en soi, cela a une saveur qui ne trompe pas. Une saveur d'un soi-même dans son renouvellement. L'écoute du point d'appui est une voie de passage fiable pour apprendre à apprivoiser cette forme de justesse, s'y entraîner et enfin apprendre à se recevoir tel que l'on est dans l'instant. Selon Hélène Courraud-Bourrhis (2004, p.92) : « *Le point d'appui est un arrêt circonstancié de la dynamique interne du corps, dans une zone donnée, à un moment donné et pendant une durée suffisante pour solliciter le mouvement sensoriel et permettre sa réorganisation physiologique.* » L'écoute du point d'appui nécessite alors une conversion attentionnelle, c'est-à-dire une compétence qui consiste à tourner son attention vers l'intériorité de son corps. Écouter le point d'appui c'est aussi développer une attitude qui permet d'attendre patiemment et d'une façon attentionnée ce qui est juste à venir ; attendre une réponse du corps portant la solution et qui se présente au juste moment de repartir. Je suis en attente de ce qui est juste à venir, en attente de l'inédit

de moi. Pour cela, il faut savoir l'attendre et une fois qu'il est là, le défi consiste à le reconnaître, le valider et l'accueillir pour ensuite se laisser emmener au moment juste, au rythme et à la vitesse adaptée dans le respect de son orientation et de son amplitude autant que possible.

Selon Danis Bois²³ : « *Apprendre à s'écouter dans le point d'appui, c'est apprendre à réaliser un époché de la volonté habituelle, c'est-à-dire une mise en parenthèses de toutes les formes de décisions (motrices, intentionnelles, etc.)* » C'est apprendre à ne pas anticiper sur ce qui va advenir, apprendre à se laisser conduire dans la justesse, repartir ni avant ni après l'émergence de la réponse. J'ai donc proposé à Julia un long travail d'entraînement manuel et gestuel, cette fois-ci centré sur le « *savoir-attendre* » de Danis Bois. Nous nous sommes entraînés longtemps à écouter le corps travailler dans le point d'appui, à rester présent aux effets en soi et ce dans une posture de *neutralité active*. Toujours selon le même auteur²⁴ : « *La neutralité active signifie une attitude de non prédominance de point de vue. Et c'est bien grâce à cette posture neutre que le sujet qui observe, réalise une attention protentionnelle. C'est-à-dire une attention toute tournée vers ce qui est à venir dans sa forme la plus pure et la plus imprévisible.* » Par ailleurs, on apprend dans l'écoute du point d'appui à accueillir cette réponse du corps juste à venir, inédite et imprévisible, qui porte en elle une force de guérison, de croissance et d'adaptabilité.

²³ Notes de cours de DEA en somato-psychopédagogie de l'UML.

²⁴ idem

L'écoute du point d'appui nous permet de découvrir que notre corps abrite *un élan vital qui porte une intentionnalité* qui lui est propre et qui diffère radicalement de notre propre volonté habituelle. Julia est surprise de découvrir cette *double volonté* en elle et elle est souvent assaillie de doutes car elle arrive difficilement à distinguer si elle a pris la décision de repartir elle-même plutôt que d'attendre la volonté immanente qui vient de son corps. Il est surprenant et émouvant d'entrer en contact avec cette volonté autre que la mienne propre, qui me fait rebondir et qui m'offre des solutions jusque-là inédites. Apprendre à la reconnaître, à la différencier de la mienne et consentir à se laisser guider par elle, que ce soit en thérapie manuelle, en gestuel ou en introspection sensorielle, est le projet de cette séance. Il est important de prendre le temps de s'entraîner avant de pouvoir le faire dans la vie quotidienne. Dans cette écoute, comme le précise avec justesse Danis Bois dans un cours donné à l'université Moderne de Lisbonne en 2005 :

Nous faisons l'expérience d'un grand étonnement quand le sujet observant découvre un principe dynamique invisible en plein cœur du champ perceptif ! Il réalise alors que l'action et l'inaction se côtoient en égale proportion, là où rien n'est encore décidé et où pourtant tout se décide. Il observe la présence d'un mouvement suspendu au sein d'une immobilité de repos dans lequel s'amorce pourtant une mise en action de l'être.

Le point d'appui constitue sans contredit une chance inouïe offerte à l'être humain pour sortir de ce piège dont nous parle avec pertinence André Gide (1927, p.24) : « *Il y a d'étranges possibilités dans chaque homme. Le présent serait plein de tous les avènements, si le passé n'y projetait déjà une histoire. Mais hélas! un unique passé nous propose un unique avenir – le projette devant nous, comme un point infini sur l'espace.* » L'écoute du

point d'appui nous offre l'opportunité de sortir de ce déterminisme, de l'enfermement dans cet unique avenir ; elle multiplie le champ des possibles.

6.3.4 Huitième rencontre : Apprendre à nommer une expérience sensorielle

Au début de cette séance, Julia me parle de sa grande fatigue ; elle semble vouloir dire qu'elle n'a plus la force de résister, comme si elle s'était épuisée à force de trop de résistances. Ses mots me mettent sur la piste de mon défi de m'entraîner à accompagner l'autre pris dans sa résistance de rester stable avec lui dans sa contraction, jusqu'à la délivrance. Cet état de Julia, qui semble fatiguée d'exister, me rappelle à ces mots si justes de Christiane Singer (1996, p.106) :

Mais à la vérité, il est impitoyable ce travail de voirie sur soi-même, ce travail de délivrance. Aussi longtemps que je cohabite avec mes vieux cadavres, l'empoisonnement de la source est fatal, la honte secrète me bâillonne. Voir mes détresses profondes mises au jour m'angoisse davantage que s'il s'agissait de crimes. Or nous ne parvenons à la bonne parole – claire et vive – que lorsque nous avons vidangé nos citernes.

Dans ce travail d'accompagnement du changement à médiation du corps en mouvement, nous tentons véritablement de modifier notre rapport à nos vieux cadavres, par la rencontre de leur réelle incarnation dans notre corps dans la manière dont ils nous apparaissent dans nos émotions, actions et relations. Il n'est donc pas étonnant qu'à chaque espace de liberté que nous gagnons, puisse nous apparaître un peu plus ce qui nous reste à vidanger. Comme nous le confirme une fois de plus Christiane Singer : « *Pour exister, il faut sortir de l'ombre – faire un pas hors de l'ombre. Sans cet élan VERS, il n'y a pas d'existence.* » (1996, p.18)

J'ai opté de commencer cette séance par un travail d'accompagnement manuel. Je passe par une première prise bilan, mes deux mains sont posées sur le thorax. Je bouge un peu dans une orientation haut-bas. J'ai plus de fluidité vers le haut et beaucoup moins vers le bas, et au point d'appui, j'ai plus de réponses dans la partie gauche de son corps que dans la partie droite. Je ne lui dis rien de ce que je suis en train de faire, mais j'attire son attention sur ce qui se passe dans son corps. Je lui demande de me décrire ce qu'elle sent. Elle me confirme alors exactement ce que je ressens. Comme nous le dit Danis Bois, dans ce métier, la guidance verbale de l'accompagnateur permet d'accéder avec étonnement aux détails de sa corporéité et de soi-même jusqu'alors inconnus. C'est ce rapprochement de soi qui met au monde un véritable sentiment d'exister.

L'accordage somato-psychique est donc l'action par laquelle le somato-psychopédagogue rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps. [...] Son but est d'installer un profond sentiment d'unification entre toutes ses parties : d'abord entre les parties de son corps : le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la gauche et la droite, le dos et le visage, etc. ; puis aussi et surtout entre toutes les parties de son être : son intention et son action, son attention et son intention, sa perception et son geste, sa pensée et son vécu. (Bois, 2006 p.103)

Par le biais de la guidance verbale, je tente de tourner l'attention de Julia vers son éprouvé corporel. Selon Danis Bois (2006, p.135), « *L'acte d'éprouver se définit ainsi comme un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience.* »

Je lui demande alors comment elle se sent. Instantanément, elle se met à réfléchir. Je lui rappelle que je lui demande de me décrire les effets dans son intériorité de ce qu'on fait. Je lui demande de sentir et de décrire ce qu'elle vit du lieu même de son vécu et non de

réfléchir. Je lui conseille de prendre le temps de sentir et ensuite d'attendre que lui apparaisse le mot juste qui semble être une fidèle expression de ce qu'elle vit. Je lui demande d'être vigilante pour ne pas perdre la conscience de son corps au moment où elle parle.

Après quelques moments, elle me dit : « *J'ai une sensation et un sentiment de grandeur... et ce n'est pas confortable.* » Je lui demande s'il y a un endroit en elle où c'est confortable : « *Non, me dit-elle. Non... ben, là où sont tes mains.* » Je lui demande de prendre le temps pour voir s'il n'y a pas d'autres endroits en elle où elle sent du confort. Elle se rend compte que lorsqu'elle observe avec cette intention, elle en découvre d'autres. Elle constate également qu'il y a en elle une forme de contagion. En effet, mon action accompagnée par son attention produit des effets évolutifs dans son corps. Je lui demande ce que racontent les zones et les moments où elle se sent inconfortable. Elle dit qu'elle a des sensations de douleurs quand on va un peu plus loin en amplitude dans la résistance ; elle ajoute que cette douleur est accompagnée d'un sentiment désagréable : « *J'étouffe, je manque de place pour exister dans moi. Je ne me sens pas à ma place ni en dedans ni en dehors.* »

Au fur et à mesure qu'on avance dans notre travail, on gagne en amplitude et en fluidité. Julia gagne en liberté et en confort. Plus tard, je lis dans son journal un extrait écrit à la suite de cette séance les propos de Julia que je trouve éclairants : « *La liberté, une blessure qui n'a plus peur. Qu'est-ce qu'une blessure? C'est le déclenchement d'une défense...* »

Pour continuer notre séance, je décide de rappeler notre projet, né lors de notre entretien de l'autre jour. Ce projet consiste à vouloir sortir de la rationalisation à outrance en vue de conquérir une parole sensible, une parole conforme à son intériorité, *une parole libre, une parole qui n'a plus peur, qui n'a rien à craindre ni à protéger*, nous dit Julia.

Je demande alors à Julia de faire l'effort de continuer à s'entraîner à nommer son vécu sensoriel et éprouvé. Elle essaie de répondre à ma demande en vain. Je sens qu'elle rencontre en elle sa mutité : ses habitudes de ne pas dire, ses non-dits, ses innombrables dont elle se défend par une rationalisation et une parole toute programmée. Je la sens qui devient impatiente lorsqu'elle démasque en elle de quoi est fait celle qui « *rationalise* ». Julia poursuit sa réflexion sur ce sujet dans son journal en ces termes :

Je me rends compte, quand j'écoute mon corps, que ma peine est retenue par un immense schème de stratèges et de constructions mentales. Je voudrais apprendre à libérer mon esprit du rôle que je lui donne ; j'aimerais pouvoir le laisser être comme il se doit, dans une toute nouvelle manière de faire, dans un nouveau paradigme. Cependant une question se pose : qu'est-ce qui m'en empêche ? Je crois que j'ai peur d'être. Est-ce que la liberté m'effraie ou me manque ? C'est peut-être ça le problème, elle me manque et m'effraie. Je la cherche et je l'évite, je m'évite en l'évitant. Je veux m'unifier pour être vraie et spontanée. Moi, on dirait que j'ai un cœur romantique et une tête conservatrice, réformatrice... une cicatrice.

Pour faire ces apprentissages que Julia désire réaliser, je lui rappelle que la pratique est indispensable. Il n'y a pas d'autres voies possibles. S'entraîner et se faire accompagner sont ici un impératif à mon avis.

Comme le rappelle avec justesse Ève Berger (2006), ce travail en est un de formation. Apprendre de son corps : apprendre à tourner notre attention vers l'intériorité corporéisée ;

aller à la rencontre de ses sensations corporelles et à en découvrir le sens est le cœur de notre métier. Il faut une aide, un guidage pour accompagner cet apprentissage. Selon cette auteure, *« le somato-psychopédagogue est un professeur de communication avec les sensations corporelles. On découvre avec lui que les états mentaux, les humeurs, les difficultés, les plus grandes forces aussi, ont leur porte-parole dans notre corps. »* (p.24)

Pour intégrer ce qu'on vient de gagner dans le travail d'accordage manuel, je propose de prolonger notre rencontre par un travail d'accordage gestuel. Comme le précise Danis Bois (2006, p.106), l'accordage gestuel : *« permet de restaurer la cohérence naturelle des différents segments du corps au sein d'une globalité gestuelle. L'accordage gestuel est aussi le lieu adéquat pour réaliser cette union. »*

Je voulais nous donner une chance de conserver nos acquis et de prolonger dans le visible ce qui vient d'être gagné dans l'intimité de la matière du corps. Le travail de gestuel permet mieux le transfert des acquis. En effet, comme l'explique avec pertinence Ève Berger (2006, p. 63) :

Là où l'intériorité du corps accepte de se laisser mettre en mouvement dans ses zones immobiles, le comportement quant à lui résiste, contraint par les habitudes, les représentations ou les mécanismes de défenses qui le sous-tendent et que son évolution réclamerait de bousculer un peu. Là aussi, il faut un entraînement progressif, avec des simulations d'abord, puis des situations de plus en plus variées jusqu'à pouvoir opérer un transfert réel. La gymnastique sensorielle [...] représente le « sas » intermédiaire entre la mise en mouvement purement interne et les attitudes comportementales : en ce sens, c'est une étape essentielle, le pallier indispensable à la réussite du transfert de la sensation corporelle intérieure dans la vie quotidienne...

Je propose donc de faire au moins trois fois le mouvement de l'envol. Cette séance de gymnastique sensorielle est fortement porteuse pour nous deux.

6.3.4.1 Apprendre à apprendre de sa résistance : sortir de l'évitement

*J'existe quand le déploiement du moi
rencontre une résistance qui le révèle.*

Maine de Biran

Pour conclure cette rencontre, je demande à Julia de faire le point sur les deux étapes de notre séance. C'est à ce moment qu'elle devient grave. Elle me dit qu'elle a vécu le travail manuel d'une façon très confrontante. Elle me dit s'être sentie plus à l'aise dans le travail en gestuel. Elle croit que c'est le sentiment d'avoir du contrôle qui la mettait en sécurité. Elle est bousculée par ce constat de son besoin de contrôler. Elle revient alors sur le sentiment d'inconfort vécu lors du travail manuel. Elle me confie qu'à ce moment elle se sentait vraiment « sale », « salope ». Elle en parle en pleurant.

Elle témoigne ainsi de sa rencontre en elle, avec ce que Michel Dorais (1995, p.19) appelle « *la rescapée des souffrances du passé* ». En effet, comme le dit avec pertinence Christiane Singer (2001, p.17), « *Tout ce qui m'indigne, me révolte, me désespère est inoculé dans mes veines.* » Toute mon histoire est engrammée dans mon corps ; elle est jalousement conservée dans les mémoires incarnées des rescapés que nous sommes tous malheureusement. Comme le confirme Aimé Hamann (1993, p.33) :

[...] le « corps humain » constitue une « organisation corporelle » beaucoup plus profonde que la biologie, qu'il constitue une immense mémoire : une mémoire globale à la fois de nous-mêmes et de l'humanité en nous. Et cette mémoire, qui organise le corps, l'a transformé graduellement au long des générations.

C'est dans ce sens que Henri Laborit (1991) affirme avec force dans son livre : *Les bases biologiques des comportements sociaux* que : « *Toute structure vivante est une mémoire agissante.* »

Le travail d'accompagnement du changement à médiation du corps en mouvement réveille ces fantômes ; il les détache de nous et les rend à notre conscience par la rencontre de la « *présence d'une force consciente qui se meut dans le dedans de la matière et qui se livre à une présence attentionnée adéquate.* »²⁵ La présence de cette force au sein de son corps est devenue incontestable pour Julia depuis déjà un bon bout de temps. Cette rencontre lui donne la chance de découvrir également sa grandeur , un fait qui n'est pas si évident à gérer pour elle. « *Mon cœur pleure d'être trop grand dans un si petit espace.* » dit-elle. La ressemblance avec sa phrase qu'on lisait au début de cette rencontre : « *J'ai peur de ne pouvoir assumer le poids de l'amour qui veut émaner de moi* » est pour moi frappante. Je constate ici que c'est plus facile pour nous de nous reconnaître dans ce qu'on a déjà rencontré de soi que de valider cette autre part de soi qui tente de se révéler à travers la nouveauté. Notre travail d'accompagnement devient ainsi un véritable acte de création. Comme le dit Christiane Singer citant Rabbi Nahman (2002 , p.85), « *Il n'y a pas de mémoire qu'en direction du monde qui vient.* » C'est dans cette direction que Danis Bois nous invite à consentir à faire des efforts de créativité. « *Le premier effort de créativité est d'inhiber le « quelque chose » en soi qui en sait trop.* » (Bois, 2002, p.17) Dans le même ordre d'idées, le même auteur nous rappelle que cet apprentissage nécessite un sérieux

²⁵ Danis Bois (2002) Notes de cours sur *la force de croissance de l'être* dans le cadre du DEA en pédagogie perceptive du mouvement à l'université Moderne de Lisbonne.

travail de la pensée. Il poursuit sa plaidoirie en ces termes : « *pour tirer le meilleur parti de sa pensée, il est indispensable de rencontrer une résistance constructive et d'engager avec elle un dialogue fructueux.* » (Bois, 2002, p.72)

Accompagner le changement devient alors impérativement un effort de créer des conditions pour que ces deux parts de l'être humain puissent véritablement et cohabiter et dialoguer dans un effort conscient de s'appuyer sur le nouveau pour transcender ces mémoires qui restreignent notre liberté de grandir.

C'est avec une telle intention que je reviens avec Julia sur son rapport à la beauté et à la grandeur qui me semble rempli de peurs. Elle acquiesce en me disant que souvent elle n'est en contact qu'avec *ce qu'elle croit être sale en elle*. Je tente d'attirer son attention sur sa difficulté de valider tout signe qui semble prouver le contraire. On revient à son rapport à sa pensée. *Son expérience ne semble pas avoir du poids face à l'image qu'elle a d'elle-même*. Ma remarque la perturbe, mais elle reste de marbre et elle me dit qu'elle se fie à son comportement. Elle me raconte alors cette histoire troublante pour elle : *elle dit avoir trompé un jour son ami de cœur avec son meilleur ami*. Elle brandit cela pour me convaincre et se convaincre de sa bassesse, de ce qu'elle appelle sa « saloperie » dont le goût semble être inscrit dans le fond de ses os. Elle l'exprime bien dans son texte : « *J'aimerais pouvoir dire je t'aime sans avoir peur de blesser, d'être perverse, tordue ou attirante.* » Elle se trouve sale, coupable d'être attirante, pas capable d'aimer sans blesser.

En l'écouter, j'ai le sentiment qu'il y a une confusion dans sa manière de se voir. Je lui partage mon expérience en lui disant que parfois on porte la honte de ceux qui nous ont

blessés. Comme si on se sentait sale à leur place. Leurs actes immondes nous ont salis. L'introjection de leur manière de nous traiter ont fait que l'on prolonge sur nous-mêmes leurs violences. C'est ainsi qu'on finit par diaboliser le désir et par le confondre avec la saleté. Nos élans vers l'autre deviennent alors dégoûtants. Cet échange semble l'apaiser. Je lui propose de penser à faire des exercices de gymnastique sensorielle chez elle, histoire de s'accompagner mieux dans ce qu'elle traverse. Nous comprenons, Julia et moi, à la sortie de notre rencontre, que notre principal enjeu consiste à développer des moyens : *« Pour apprendre à apprendre de nos zones de désespérances, se tenir là, bien présent, stable et attendre. Adopter une nouvelle posture, ouvrir notre regard à la recherche de ce qu'on ne connaît pas encore de notre misère, mais surtout de notre capacité de rebondir. Attendre, tous les sens ouverts, de rencontrer notre force de croissance. Par notre attention, apprendre à aborder ce qui nous traverse d'un autre lieu que celui déjà connu, rester attentionné à l'émergence de la vie malgré la prédominance de la vision de la mort. »* Il y a là l'ébauche d'un nouveau projet né de notre travail.

Accompagner Julia est un bonheur car elle n'hésite pas à se prêter aux expériences qu'on lui propose. C'est une femme pragmatique qui elle veut elle-même mettre à l'épreuve la crédibilité de ce qui lui est proposé. Elle se glisse donc facilement dans l'expérience et cela est fort enrichissant pour elle et pour moi. Cela rend notre travail véritablement évolutif. Suite à mes nombreuses sollicitations pour qu'elle pratique toute seule chez elle, non seulement une écriture sensible mais aussi des séances, si courtes soient-elles, de gymnastique sensorielle ou d'introspection sensorielle, voici ce qu'elle en témoigne dans son journal :

Je fais des petites séries de mouvement le matin, puis j'entre dans ma vie avec le sentiment d'être véritablement là. Ces courtes séances de gymnastique sensorielle me redonnent de la flexibilité et me réveillent. Je me sens plus vivante et plus présente. J'ai aussi moins mal au dos. Le reste de la journée se ponctue d'une grande lucidité et de plus de compassion envers moi, les autres et l'absurdité du monde. Parfois mon mouvement me donne des envies de danser! C'est ce que je fais quand cela se présente. Tout mon corps bouge... et c'est bon! Dans ces moments, je ne sens en moi aucune censure, je me sens libre... Parfois, je vois clairement mes retenues, j'ai moins de liberté. Comme hier matin, j'avais le sentiment que les bras me manquaient. J'avais envie de faire la fête et de danser mais je me sentais restreinte. Je crois que le choix est le mien, me laisser aller ou me retenir. J'ai envie de me laisser aller!!! Je cherche alors, ou plutôt j'attends des moments de justesse et ils viennent. J'en deviens même un peu accroc. Ces moments me donnent l'occasion de me sortir de ma posture d'attente. Les minutes raccourcissent mais le temps semble bien moins gaspillé!

6.3.5 Neuvième rencontre : Toucher et être touché : transformer notre rapport à ce qui nous blesse

Dès le début de cette recherche, je postulais que le travail d'accompagnement à médiation du corps en mouvement représente une voie de passage prometteuse pour les personnes qui ont été physiquement et sexuellement abusées et qui cherchent à sortir de l'emprise de leur passé douloureux sur leur vie. Je le pense encore. La possibilité de s'adresser directement aux mémoires de ces traumas, là où ils sont logés dans le corps qu'offre le travail à médiation du corps sensible est un atout incontestable. De plus, le travail à médiation du corps sensible offre des solutions inédites telles que le lecteur a pu le voir tout au long de ce récit de pratique et de notre récit de transformation. Il devient alors possible de rebondir autrement et de sortir du cercle vicieux de la répétition infernale. L'enjeu majeur ici consiste à tenter d'éduquer les victimes en vue de leur permettre de ne pas systématiquement reproduire dans leur vie relationnelle la violence déjà vécue. En

effet, l'expérience montre que pour ce type de personne l'expérience du toucher vécue au sein d'un échange affective ou sexuelle est souvent une occasion de vivre une fois de plus la violence, la honte ou le rejet de soi. Comme l'explique avec éloquence Michel Dorais (1995, p.19-20) :

Le plus souvent, les conséquences des drames de notre vie, petits et grands, nous échappent. Une fois la souffrance dissipée, et quel que soit le temps nécessaire pour soigner nos blessures affectives, nous pensons en sortir indemnes, ou presque. Et nous croyons la plaie guérit. Jusqu'à ce que nous revivions à peu près le même scénario, la même histoire reprise avec des personnages différents, entaillant à nouveau la chair de nos émotions à l'endroit de nos cicatrices. Jusqu'à ce que nous nous demandions inquiets : « Pourquoi cela m'arrive-t-il, et toujours de la même façon ? » Blessés d'amour, nous sommes les éclopés de combats silencieux mais ravageurs.

J'ai souvent vu, subtilement mais d'une façon persistante, Julia se battre avec ce type de problème dans notre démarche. Elle dit par exemple un jour, alors que je lui parlais de mon espoir de trouver des solutions inédites à même la nouveauté :

Quand on est intouchable, ça prend beaucoup de nouveautés pour être secouée. Dès que je me rapproche de mon corps, je me répète sans cesse que je suis en danger et que je devrais avoir honte de ce que je ressens, de ce que je fais, de ce que je pense et même de ce que je rêve. Je me sens constamment coupable et insécure ou en risque de l'être. Dès que je suis en relation avec un homme qui m'intéresse, je suis aux prises avec des souvenirs de plus en plus nombreux, les alertes sonnent plus souvent qu'autrement pour me signaler un danger.

Dans notre projet d'accompagnement, les enjeux sont énormes. Julia est une femme et je suis un homme. Nous avons tous les deux été blessés dans notre rapport à notre corps et nous travaillons par le média du corps, en l'occurrence celui du toucher. Nous sommes donc menacés d'être piégés par des phénomènes transférentiels pas facilement discernables. D'après André Paré (1993, p.37), citant Garneau et Larivey (1979) :

Le transfert est un mode de comportement et d'interaction stéréotypé et défensif. La personne reproduit constamment la même situation et la termine systématiquement de la même façon. Elle évite ainsi le contact direct avec son interlocuteur actuel en le remplaçant partiellement par des images héritées de son enfance et surtout déterminées à l'intérieur d'elle-même. Ceci permet de dire à un autre niveau que le transfert constitue une répétition compulsive d'une situation du passé. Cette répétition est fondamentalement la recherche d'une situation satisfaisante qui a été vécue de façon inadéquate.

Comme le propose assez justement André Paré (1993, p.38), dans une pratique d'accompagnement centrée sur la relation, nous n'avons pas le choix d'être en transfert et en contre-transfert. Notre seule responsabilité est de le discerner en vue de le reconnaître et de le nommer lorsque cela se présente.

La question du toucher comme support d'accompagnement est une autre question centrale et complexe surtout chez les personnes qui ont été abusées ou encore qui ont évolué dans des climats malsains et des ambiances incestueuses qui règnent dans certaines familles. Le non-dit autour de l'attachement, de la sexualité ou encore l'amour complique les choses. Comme le précise Yves-Hiram Haesevoets (2000, p.21) :

L'enfant est pris dans son désir d'attention et de sécurité affective auquel l'abuseur répond par un passage à l'acte sexuel que l'enfant ne peut assumer. L'implication psychologique sur la vie future de l'enfant, les troubles qui en découlent ne s'arrêteront pas avec l'interruption du délit.

Michel Dorais (1997, p.115) abonde dans le même sens et exprime ainsi le rapport ambigu que ce type de personne développe avec leur corps et le toucher en ces termes :

Les gratifications physiques ou sexuelles malgré tout éprouvées lors de l'abus laissent les victimes perplexes et inquiètes. Comment des actes qui leur répugnent ou qui les ont fait souffrir peuvent-ils être source de plaisir? N'est-ce pas la preuve qu'elles ont elles-mêmes quelque chose à se reprocher?

Julia exprime ainsi l'incarnation de cette ambiguïté dans sa vie :

Pour moi le rapport au corps, au toucher ou encore au désir n'est jamais si simple. Il me fait entrer souvent dans un processus d'autopunition. Dans ce travail qu'on fait ensemble, je me trouve souvent aux prises avec des souvenirs de plus en plus nombreux, des remémorations de plus en plus envahissantes. Des images, des sensations désagréables me reviennent incessamment. Les alertes sonnent alors plus souvent qu'autrement pour me signaler un danger. Une partie de moi veut vivre ce qui se présente et qui est bon pour moi alors qu'une autre s'y oppose vigoureusement

Ces propos de Julia illustrent très bien ce que Michel Dorais (1997, p.117) tente de nous expliquer à propos des enfants abusés :

Se sentir divisé ou morcelé entre l'amour et la haine, le désir et le dégoût, le plaisir et la souffrance n'aide en rien un jeune qui est précisément en train de découvrir «les choses de la vie». Il est emporté par un torrent d'émotions et de sensations contradictoires au milieu duquel il se débat en vain.

Julia dit être épuisée de se battre constamment contre ce type de division. Elle énonce un souhait pour elle : « *J'ai l'impression que mon corps veut être touché, il se souvient de la sensation et veut renouer avec elle. Mais j'ai peur, je ne fais pas confiance. Je voudrais donner une chance à mon corps pour qu'il réapprenne à faire confiance.* » Je lui propose donc un travail qui vise à découvrir un lieu en soi qui mérite sa confiance, ou mieux encore qui abrite sa capacité de faire confiance.

Je l'invite alors dans un travail manuel : je me place à la tête de Julia et lui (re)pose la question du lieu de confiance : « *N'y a-t-il pas un lieu en toi où tu peux sentir la confiance et y déposer ton attention?* » La réponse ne vient pas. Un long silence suit, je l'invite alors à poser son attention sur le silence dans la pièce en attendant que lui apparaisse un lieu de confiance. L'écoute du silence nous délivre un sentiment d'être enveloppé. Je pose

mes mains sur son thorax. Et puis, apparaît une réponse timide et retenue à ma question de départ : « **mes pieds...** » Je saisis alors l'occasion : au lieu de commencer le traitement comme d'habitude, sur le haut du corps, je m'élançais vers ses pieds. J'y rencontre un mouvement fluide, ample, doux et délectable. Au bout de quelques mouvements, je demande à Julia de ne pas perdre le contact avec le silence et la luminosité. Et j'ajoute : « *Dans les sensations que te procure l'expérience, n'emprisonne pas ton regard uniquement sur tes pieds qui sont directement concernés. Ouvre ton regard dans tout de toi pour sentir les parties de toi qui changent d'état, grâce au travail qui se fait dans tes pieds...* » Cette consigne me donne accès à sa globalité. Je fais de bons points d'appui. Je lui demande de me décrire ce qu'elle vit : « *Je sens tout mon corps* » dit-elle. « *J'ai accès à une globalité de mon corps et c'est bon, doux et grand.* » Le moment est sublime, reposant, une invitation à la contemplation.

6.3.5.1 La tentation de l'accompagnateur : trop vouloir pour l'autre ou le piège de l'intention volontaire

Fort de notre expérience, je change de prise dans l'espoir de faire découvrir à Julia d'autres lieux en elle qui abritent la confiance. Je me dirige alors vers le haut de son corps. Tout change dans l'instant comme si tout était en train de se figer. J'essaie quelques prises bilan pas trop encourageantes et je place mes mains sur son diaphragme. Dans ma perception, je sens bien que notre expérience nous emporte ailleurs, dans des espaces qui n'ont rien à voir avec ceux qu'on venait de vivre. Tout me semble ardu. Je fais des longs points d'appui qui ne m'offrent que des réponses décevantes. Je me sens un peu perdu.

J'ignore vers où notre expérience nous mène, mais je persévère. Je change de prise : une main sur son ventre et une main sur son sternum. À cet instant, je suis en contact avec un sentiment de peur, de doute ; je sens bien que je ne suis plus avec elle, comme si cette peur dont j'ignore l'objet avait mis en difficulté ma stabilité attentionnelle.

Dans cet espace, je m'aperçois dans une intention de performance forte. Je constate que j'ai une idée de ce que je voudrais obtenir dans le déroulement de cette séance. Mon idée m'empêche d'être complètement présent à ce qui est là et surtout à ce qui veut émerger. À partir du moment où je me vois dans cette posture, cela me désole et j'arrête. Je fais un point d'appui, je me remets dans une intention de mettre ma présence à Julia en priorité et je continue. Je tente de me relier non seulement par une empathie qui repose sur l'éprouvé corporel, mais aussi par un accompagnement verbal : « *Et puis Julia, comment tu te sens?* » « *C'est bizarre, je sens en moi du danger...* » Ces mots me surprennent, je ne les ai pas vu venir, même si tout à l'heure, quand je me suis approché de son diaphragme, j'ai senti la peur en même temps que je vivais une absence de fluidité dans sa matière. J'ai la tentation de nous épargner la difficulté de ce qu'elle rencontre ; je l'invite à retourner à la souvenance de l'expérience de globalité, de fluidité et de grandeur vécue juste avant. « *Te souviens-tu de l'héritage que la grandeur a laissé en toi ? Ton corps se souvient-il du goût de la grandeur?* » Elle me répond que lorsque le danger apparaît dans elle, le goût de la grandeur est grugé. J'ai alors le désir, l'intention de permettre à Julia d'unifier ces deux mondes : celui de la *grandeur* et celui du *danger*, celui de *sa force* et celui de *sa vulnérabilité*. Beau projet! Malheureusement, c'est mon projet et pas encore celui de Julia ni celui de la vie en elle. Je mets une main sous ses dorsales et l'autre sur son sternum ;

tout fige, je suis au cœur de sa vulnérabilité. Elle se sent trop menacée. Je ne me sens pas ajusté avec cette prise. *Je veux trop pour elle.* Je change de prise et je retourne à ses pieds dans l'espoir de trouver un lieu d'apaisement.

Je vois bien que, dans cette deuxième partie de mon accompagnement, j'ai été constamment piégé par ma propre volonté causale, par mon intention volontaire. Pour Hélène Courraud-Bourhis (2002, p. 104):

En dehors de cette volonté causale qui nous permet de faire un mouvement et de le percevoir, existe une volonté qui ne relève pas de la volonté pensée, causale. Il s'agit d'une intention autonome et spontanée. C'est une essence cinétique qui s'exprime sous la forme d'un mouvement subjectif, organisé, interne au corps et qu'il est possible de ressentir chez soi, comme chez l'autre par empathie.

C'est ce deuxième niveau d'intention que Danis Bois appelle l'intention subjective par opposition à l'intention causale que je n'ai pas réussi à privilégier dans cette deuxième partie de mon accompagnement. L'intention subjective est une intention née de la matière du corps, qui exprime le vouloir de l'être d'origine sensorielle à s'engager dans une direction donnée ; une intention que m'offre mon corps ou le corps de la personne que j'accompagne. Comme le précise Courraud-Bourhis (2002, p.104) à la suite de Danis Bois : « *L'attention est la condition qui permet d'accéder à l'intention corporelle subjective. [...] Il faut une adéquation parfaite entre la volonté d'agir qui vient du corps et la décision volontaire de bouger.* »

Je comprends ainsi que la difficulté vécue par l'accompagnateur apprenant que je suis au cours de cette séance a été principalement due au fait que j'ai voulu soumettre la volonté du corps à mon intention d'agir, plutôt que de mettre mon intention volontaire au service de

l'intention subjective de Julia. Je viens de rencontrer ici le danger de ma trop grande préoccupation de l'autre et de mon trop grand besoin de l'aider et d'être bon. J'ai glissé alors à mon insu dans une trop grande préoccupation de moi, de mes propres besoins d'être un bon aidant pour elle, ce qui a saboté notre projet. Ce constat a été pour moi un gros apprentissage, qui me guide encore aujourd'hui dans tous mes accompagnements.

À la fin de l'*accordage manuel*, nous discutons. Je demande à Julia si elle nourrit l'espoir de sortir de la dualité qui lui fait vivre soit un sentiment de grandeur soit un sentiment de danger. Elle me dit ne pas voir comment cela pourrait être possible ; c'est pour elle de l'ordre de l'inconcevable encore. Je lui demande de me partager ce qu'elle a vécu dans la dernière partie de l'accompagnement manuel, lorsque j'avais mes mains sur son thorax. Elle me raconte que pour elle cet endroit est *la porte de son âme*. Elle me dit que dès que je pose mes mains sur cette partie de son corps elle se sent en danger et commence à douter de mes intentions.

Je me demande alors si tu es en train d'avoir une autre intention dans ton toucher que celle de m'aider ; je me sens menacée d'être agressée. Pourtant, je sais bien que tu n'es pas un agresseur, mais j'ai peur, je me sens mal et, du coup, il ne m'est plus permis de vivre ce qui est là ; tout en moi est sur le qui-vive. Je t'ai déjà parlé de mon système d'autopunition, de châtement ; c'est cet état de mauvais goût qui m'enlève toute liberté de vivre ce qui est là pour moi, me laisse un sentiment de dégoût et me donne des pensées presque pleines de méfiance. Je me mets ainsi à douter de tout et de tout le monde, à transformer toute sensation de bien-être en perversion.

L'accompagnateur que je suis est secoué par cet entretien. Mon passé d'enfant agressé fait que ma plus grande peur consiste à devenir un agresseur à mon tour. Cette peur vient subitement de sortir du placard et cela me perturbe. « *Nous avons continuellement*

une partie de nous qui nous échappe et cette partie risque d'être stimulée par les êtres en croissance devant qui nous sommes. » (André Paré, 1993, p.38)

Garder toute ma stabilité pour accueillir Julia dans ce qu'elle me confie de son vécu fut pour moi un réel défi. La certitude de la clarté de mes intentions me sert de point d'appui, mais cela reste quand même éprouvant. Regarder consciemment ce qui se passe pour moi, de manière à pouvoir le regarder en temps et lieu pour moi seul ou accompagné, me semblait être la meilleure attitude à avoir dans cette situation.

Au moment même où je tente de contenir toute l'intensité que Julia vit en me confiant cela et toute l'intensité que ces confidences me font vivre, elle ajoute :

Je sais que dans ces circonstances, les mémoires de ce que j'ai vécu avec mon père se réveillent. Je connais aussi trop bien mon incapacité d'accueillir un toucher affectueux ou encore plein de désir sans me sentir sale.

Elle ajoute en pleurant :

Je suis tannée, écœurée d'être constamment dans le même scénario, je ne veux plus de ça. Cette histoire engrammée dans mon corps m'empêche de vivre. Je voudrais tellement pouvoir me permettre de vivre mon corps plutôt que de m'interdire. Je voudrais apprendre à accepter mon corps de femme, le désir qu'il suscite chez l'autre et mon propre désir de plaire comme une forme de maturité dans mon devenir-femme plutôt qu'une faiblesse ou un consentement à quelque chose de pervers. Il est urgent que mon rapport au désir soit soigné, l'avenir de mon couple en dépend. Je suis fatiguée d'imposer cela à mon conjoint et par la suite de me retrouver dans les tentations d'aller vivre ailleurs ce que je ne m'autorise pas à vivre avec lui, comme pour me confirmer ma propre perversion.

Cette séance d'entretien aura été pour moi une invitation ultime à rester à l'école de ce que Christian Bobin (1994, p.110-111) nomme si généreusement : « *Ne rien croire. Ne rien attendre. Espérer que quelque chose, un jour, arrive. »*

6.3.6 Dixième rencontre : Se recevoir et transformer son rapport au monde

La transformation que nous visons en somato-psychopédagogie est donc une transformation des rapports que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres.

Ève Berger

C'est donc toute l'humanité en chacun de nous qui essaie d'être et de s'accomplir, sous une forme spécifique propre à chaque individu. Ainsi, recevoir l'organisation que nous sommes, c'est recevoir toute l'humanité, c'est l'accomplir.

Aimé Hamann

Julia et moi travaillons ensemble depuis déjà longtemps. Nous ne sommes plus dans un travail d'enrichissement perceptif et d'éveil sensoriel du corps. Nous avons déjà entamé la phase où l'enjeu majeur consiste à s'engager dans une démarche d'apprentissage qui vise une vraie transformation du rapport à son corps, à sa vie, aux autres et à la vie. Julia commence à avoir une maîtrise des outils de ce travail. Elle devient de plus en plus apte à travailler seule en gymnastique sensorielle ou encore en introspection sensorielle. Lors de la présente séance, nous avons comme projet de pousser plus loin notre apprentissage qui consiste à se laisser guider par l'intelligence de notre processus. Comme d'habitude, nous allons recourir à l'accompagnement manuel, à la gymnastique sensorielle et à l'introspection pour avancer dans l'intégration de ces thèmes.

Au cours des différents exercices que je propose, Julia constate en même temps que moi l'évolution dans sa qualité de présence à elle et à son corps en mouvement. Elle est en mesure d'estimer la différence entre son rapport à son corps au début de notre travail et ce

qu'il est devenu, et de mieux évaluer ses acquis. Le rapport à sa vie quotidienne est plus riche et ses demandes d'accompagnement plus précises et plus proches des faits du corps. En gymnastique sensorielle, Julia parvient à stabiliser son attention, à bien réaliser ses mouvements avec une belle fluidité et une coordination garante de ce qu'elle gagne en cohérence. Elle comprend de mieux en mieux le principe de l'évolutivité. Elle est de plus en plus en mesure de le constater dans sa vie, tout comme elle devient de plus en plus capable de suivre un processus évolutif dans son rapport à son mouvement. Elle commence à apercevoir le sentiment de cohérence physique et psychique qu'elle est en train de gagner. Julia commence à modifier la perception d'elle-même ainsi que sa manière de comprendre la réalité qu'elle incarne dans ce corps et dans ce monde.

D'après Aimé Hamann (1993, p.36), l'entreprise d'éducation somatique contient une promesse d'accomplissement : *« L'être humain est une possibilité de corps, de liberté, d'expression affective et sexuelle. Il est un processus à mettre en branle pour s'ouvrir à ce qu'il ne sait, ne sent et ne soupçonne même pas de lui-même. »*

Accompagner le changement humain à médiation du corps en mouvement vise la création des conditions qui permettent de pouvoir *apprendre à se recevoir* comme le dit si bien Aimé Hamman (1993, p.36). Il s'agit d'apprendre à :

[...] émerger du monde de la causalité et de la culpabilité pour entrer dans celui de la responsabilité. Nous ne sommes pas « coupables » de ce que nous sommes, ni nos parents, ni les autres, mais chacun de nous est responsable de l'être humain qu'il est et, par le fait même, de l'humanité tout entière.

La responsabilité humaine ne consiste pas à se révolter face à ce qui est, ni à s'y résigner, mais plutôt à investir son ultime liberté ; la liberté de s'impliquer et d'entretenir une vraie relation avec ce qui est, en vue de pouvoir renouveler son rapport. Christiane Singer (2002, p.171) est tout à fait éclairante sur cette question de rapport qui rend responsable : *« Il ne s'agit pas bien sûr d'être "responsable de tout" - ce qui ne manquerait pas de nous rendre fou – mais de laisser résonner en nous ce qui nous rencontre. »*

Bien avant Christiane Singer, Aimé Hamann (1993, p.32) avait défini magnifiquement bien ce concept de rapport : *« Le mot rapport se réfère donc ainsi à la présence organisante et transformante de notre histoire personnelle, en même temps que de l'histoire de l'humanité en chacun de nous. Il se réfère à l'organisation même de notre corps, qui qualifie et détermine notre rapport à la vie, à nous-mêmes et aux autres. »*

À cette étape de notre processus, Julia témoigne de cet état de fait en ces termes dans son journal : *« J'ai l'impression de m'accomplir encore plus. J'ai le sentiment d'avancer dans le bon sens, de ne pas me perdre dans les dédales de mon histoire et des événements non organisés de ma vie. J'aime cette force qui croît! »*

6.3.7 Onzième rencontre : Apprendre à sortir de ses habitudes de pensées

... que ne savons-nous pas encore, que la matière sait?

Hubert Reeves

L'intelligence est donc intérieure à la matière.

Danis Bois

Depuis le début de notre travail, Julia a gagné dans ses capacités perceptives, dans sa stabilité attentionnelle, dans sa capacité à vivre son corps autrement et à bouger dans sa vie. Elle a indéniablement grandi dans son sentiment d'exister. Comme le stipule Danis Bois (2001, P.15) en citant Maine de Biran : « *La certitude que j'ai de mon existence n'est pas celle d'un être abstrait mais d'un individu qui se sent modifié dans un corps étendu. La certitude de l'existence que j'ai de mon corps fait donc partie essentielle de celle que j'ai de mon être.* »

On ne peut donc pas modifier le rapport au corps sans transformer en profondeur le rapport à son être. À cette étape de notre parcours d'accompagnement qui tire à sa fin, je me rends bien compte que les habitudes de pensées ont une emprise redoutable sur ce type de processus. Apprendre à mettre sa pensée au service de son processus de transformation n'est pas chose simple. Julia elle-même s'en rend bien compte et en parle en ces termes : « *Je suis fatiguée devant cette bataille incessante et souvent sans merci avec mes pensées harcelantes, qui tournent sur elles-mêmes et qui parfois mobilisent toute mon attention, enveniment mon corps et me coupent de moi en m'éloignant de mon sensible.* » Elle témoigne également d'être souvent aux prises avec une forme de pensée qui sépare et

oppose tout. « *C'est comme si face à chaque décision que j'ai à prendre, le monde devenait pile ou face, blanc ou noir, comme si je n'avais qu'un choix entre deux possibles...* » En l'écoutant, je me dis qu'il n'est pas du tout étonnant que l'on soit aux prises avec une pensée dualiste, car nous réfléchissons à partir d'un lieu de séparation. Nous vivons et pensons dans une vision du monde qui dissocie le corps et l'âme. Notre pensée ne peut donc faire autrement que d'opposer tout ce qu'elle tente d'approcher, de délimiter, de catégoriser pour mieux le comprendre. Cependant, quand on fait un travail comme celui que je fais depuis plusieurs séances avec Julia, nous sommes outillés pour sortir de cette séparation. Je me demande alors comment il est possible malgré l'évidence de l'expérience, que ce phénomène de séparation puisse persister autant. Le travail d'éducation somatique tel que l'enseigne Danis Bois a comme projet de : « *Changer notre regard porté sur la réalité, nous ouvrir à des connaissances neuves. Mais encore faut-il pour cela que soit reconnu le rôle du corps pris dans sa totalité : support de l'être percevant, de l'être ressentant comme de l'être pensant.* » (Bois, 2001, p.11) Il travaille à nous donner les moyens de rejoindre au sein du corps un lieu en amont de la séparation à partir duquel nous pouvons trouver un autre type de pensée. La difficulté que nous rencontrons le plus souvent est la tendance persistante à traiter une information nouvelle dans un cadre de pensée ancien comme si nous n'avions aucune disposition à accueillir les informations inconnues sans les réduire à ce que nous concevons déjà. Merleau-Ponty voyait dans la perception un espoir de sortir de cette forme de pensée qui nous éloigne du réel. Cité par Bois (2001, p.50), il avance que: « *C'est le corps en mouvement qui perçoit, c'est le corps en tant qu'il est capable d'action qui est la base de la perception. C'est*

l'organisme tout entier dans sa structure et sa matière qui devient perceptif. » À la suite de Merleau-Ponty, Danis Bois affirme que « *L'acte de perception est avant tout de nature pré-réflexive : il s'agit de décrire un monde qui est là, avant toute analyse, sans aucune autre médiation que celle de l'expérience pure. »* **L'expérience du corps sensible** autorise donc de sortir de la dualité, de dépasser le système de pensée binaire et d'opérer un chiasme. Le chiasme est une notion fondamentale en phénoménologie *qui permet d'accomplir une potentialisation de deux opposés qui s'entrelacent de façon unique et inédite.* Pour Danis Bois²⁶, « *Le Chiasme est à coup sûr une valeur spirituelle invitant l'homme à sortir du déterminisme qu'il a lui-même généré, et permet d'espérer d'autres possibles. »*

Le sensible au sein du corps est donc ce lieu qui autorise le chiasme. Un lieu qui me permet de saisir ce que tente de nous dire Aimé Hamann²⁷ dans son concept de paradoxalité, quand il dit que :

C'est le lieu où peuvent se résoudre les contraires, les contradictions, les dichotomies, les inégalités de tous ordres. L'humanité sous la forme de soi, reçue et habitée, est le mouvement intérieur de recevoir et de donner, entraînant tout dans le processus sans fin du passage à l'ontologique. Prendre cette position est un mode de rapport à soi, aux autres, à l'humanité tout entière: c'est le passage du lieu des connivences à celui de l'interdépendance. C'est habiter tous les espaces et tous les temps dans l'ici et le maintenant ; c'est passer de la culpabilité à la responsabilité. C'est assumer toutes les causalités dans la paradoxalité. »

²⁶ Notes de cours de DESS en somato-psychopédagogie de l'UML.

²⁷ Voir le site web : <http://abandoncorporel.ca/colloque/nantes/txnantes/ahamann.pdf>.

6.3.7.1 Le renouvellement du rapport à l'action par le média du corps en mouvement

Pour Julia, stabiliser le rapport à elle et accorder sa pensée avec son corps en mouvement commence à être une priorité. Elle dit commencer à ne plus être capable de supporter le poids de ce lourd décalage entre son corps et sa pensée, entre sa pensée, son senti et ses actions. Elle commence également à percevoir clairement le lien entre son effort de stabiliser le rapport à son corps en mouvement et sa mise en action au quotidien. Le déploiement de ses projets et de sa créativité en dépend ; cela devient de plus en plus clair pour elle . Elle en témoigne en ces termes : « *Je sens en moi de plus en plus cette énergie, cette force qui se déploie au quotidien et qui me déploie dans le but de supporter mes nombreux projets.* » La rencontre de cet élan créateur ne la libère pas pour autant de ses habitudes d'entrer en action. L'effort de se déprendre de ses habitudes est éprouvant. Elle dit :

Je suis fatiguée d'affronter en conscience et en permanence cette partie de moi qui s'acharne à vouloir mener à terme mes projets et mes actions selon les échéances telles que je les ai planifiées d'avance, une planification qui ne respecte pas forcément le mouvement qui anime ce qui se passe réellement, un mouvement qui épouse le processus du projet lui-même.

Cette bataille avec ses habitudes de comportement l'épuise. Cependant, elle ne se décourage pas. Elle commence plutôt à chercher des nouvelles stratégies qui pourraient lui offrir un peu plus de repos. Elle annonce comme suit les nouvelles stratégies qu'elle voudrait mettre en œuvre :

Je m'impatiente devant cet acharnement que j'ai de vouloir constamment contrôler le devenir de ce que je fais ou de ce que je voudrais faire. J'aimerais apprendre à pouvoir me permettre plus le droit à l'erreur, à l'imperfection, à la

lenteur et au calme. J'ai souvent le sentiment que ce sont les idées que j'ai sur la performance et le travail bien fait qui me mettent les bâtons dans les roues dans ce projet.

Je me réjouis de la voir engager dans un projet clair et dans l'effort de renouveler son rapport à sa pensée, à ses actions et à son comportement. Pour elle, le renouvellement de son rapport à l'action porte également l'espoir de gagner en authenticité. Elle annonce clairement son besoin de pouvoir se permettre d'être qui elle est dans tous les secteurs de sa vie. Elle dit vouloir se déployer aussi bien en amour qu'en amitié, en famille et au travail, en public comme en privé.

Cette question d'authenticité que soulève Julia me semble centrale. Comme il a été mentionné au premier chapitre, il n'est simple pour personne *d'oser être soi*. Cependant, cette question se corse encore plus chez les personnes qui ont été abusées et dont le rapport à l'autre s'est construit dans les non-dits et les secrets, alors que le rapport à soi s'est construit dans la honte et le jugement de soi. Le projet d'apprendre l'authenticité est ici d'une importance capitale et demande du courage. Comme le dit avec justesse Danis Bois (2002, p.36) : « *L'authenticité est une forme de courage qui consiste à restituer une réponse inédite, sans présumer de son accueil.* »

6.3.7.2 Apprendre à s'accueillir réciproquement et sans jugement

Seul celui qui est prêt à tout, et n'exclut rien, pas même le plus énigmatique, vivra la relation avec quelqu'un d'autre comme une chose vivante, et épuisera sa propre existence.

Rainer Maria Rilke

Derrière le projet de Julia d'apprendre à se permettre d'être imparfaite, j'entends un désir profond d'apprendre à moins se juger. Je lui propose donc un exercice d'introspection sensorielle avec l'intention de créer des conditions qui puissent nous permettre de pratiquer non seulement le non-jugement, mais aussi l'accueil de ce qui est, tel que cela se présente à notre conscience sans vouloir rien juger, rien nier, rien changer, seulement accueillir. Je l'invite donc avec mes consignes à se déposer d'abord, à trouver en elle, entre nous et autour de nous un espace de repos en vue de s'y installer et enfin commencer à apprendre à accueillir. Ma proposition vise la réception de soi et la pratique du non-jugement face à tout ce qui est rencontré au sein de notre expérience du corps sensible. Aussi j'invite Julia à rester à l'affût de la nouveauté en elle, telle qu'elle lui apparaît. L'enjeu ici consiste à attendre dans une attitude d'ouverture, apprendre à ne rien chercher tout en restant ouvert et disponible pour accueillir ce qui veut émerger et que l'on ne connaît pas encore.

Une autre donnée qu'il m'importe de signaler ici est que cet espace d'accompagnement sensible est un espace d'apprentissage et de transformation aussi bien pour l'accompagnateur que pour l'accompagné. Ce jour-là, l'accompagnateur que je suis a

appris de son expérience autant que l'accompagné, sinon plus. Voici comment je témoigne de mes apprentissages après cette séance dans mon journal de praticien-chercheur :

Je touche en moi une sensation de grandeur, comme si mon corps, de haut en bas, était dix fois plus grand qu'il ne l'est en réalité. Je m'entraîne à accueillir ce fait sans juger, sans analyser et à le valider comme étant mon expérience du moment. Je porte le désir que ces instants ne s'arrêtent pas tellement je m'y sens bien. Cette sensation est nouvelle pour moi. Jamais auparavant je n'ai eu une telle sensation de grandeur ni ce sentiment profond de m'y reconnaître.

Au même moment, Julia décrivait dans son propre journal ce qui suit :

Lors de l'introspection sensorielle d'aujourd'hui, il m'était demandé d'adopter une attitude qui « laisse venir » à soi les choses plutôt que d'aller les chercher. Les consignes m'invitaient à être attentive et ouverte pour accueillir la nouveauté. C'est-à-dire à rester disponible pour accueillir ce que je ne peux concevoir. Aujourd'hui j'ai pu accueillir deux nouveautés : j'ai pu voir de la luminosité mouvante et colorée les yeux fermés. Je me sentais vivante et joyeuse en vivant cette expérience étonnante. La sensation la plus surprenante a été pour moi dans cet exercice ce sentiment tout à fait incarné de redressement. Ma posture gagnait en confort et en droiture. J'avais l'impression de découvrir ma grandeur et d'être capable de l'incarner dans un mouvement clair qui va de bas en haut.

Il est question ici d'une expérience vécue dans le silence et dans l'immobilité. Il n'y a eu aucune intervention sur cette expérience, pourtant la similitude de ce qui est vécu et exprimé est d'une évidence étonnante. Nous sommes ici à la croisée de ce que Christophe Gagnon (2006) appelle *la réciprocité transformatrice* et de ce que Danis Bois (2006) appelle *la réciprocité actuante*. Pour Christophe Gagnon (2006, p.141) : « *La réciprocité participe à l'élaboration de mon être. (...) l'Autre trace le chemin où se déploie la substance de nos êtres respectifs.* »

Ici, en supposant la présence d'un tiers dans la relation, qui est représenté par cet autre avec un grand « A », Gagnon va plus loin que Labelle (1996, p.180), qui postule

que : « le « Tu » est source du « Je » et inversement. » André Louf (1992, p.77) abonde

dans le même sens que Labelle quand il écrit que :

Dans la plupart des cas, ce qui au cœur de la relation va arriver à l'accompagné, interpelle puissamment la liberté de l'autre, c'est-à-dire celle de l'accompagnateur, à tel point que lui aussi est comme appelé à croître dans la conscience de sa réalité intérieure. Accompagné et accompagnateur évoluent ensemble et la croissance de l'un nécessite et provoque la croissance de l'autre.

Notre expérience d'accompagnement corrobore les propos de Louf, mais semble transcender les limites de ce qui est annoncé ici. En effet, on ne peut pas sous-estimer la grande importance des deux sujets en co-accompagnement. Pourtant, il me semble nécessaire de souligner le fait que ce qui se passe entre nous est beaucoup plus grand que ce que peut donner la rencontre de nos seules intentionnalités. Ce qui anime notre relation et nos actions dépend de notre ancrage dans nos corps sensible. C'est pour cela que Danis Bois (2006, p.139) nomme ainsi les conditions de la réciprocité actuante : il faut non seulement *un acte conscient des deux partenaires en relation* l'un avec l'autre, mais aussi *une réelle relation* de deux partenaires avec *leur propre sensible*. C'est cette relation au corps sensible chez les deux protagonistes de la relation qui signe la présence de cet Autre dont nous parlait Gaignon précédemment. Danis Bois va ainsi plus loin en postulant que l'asymétrie accompagnateur–accompagné s'efface au profit *d'une communauté de présence*. Il rejoint ainsi Hans-Georg Gadamer (2002, p.32) qui affirme avec force que : « *L'être-avec ne désigne pas l'être ensemble de deux sujets, mais un mode originel de l'être-nous, qui ne vient pas compléter un « Moi » par un « Toi », mais qui comprend une communauté première.* »

Chaque fois que le travail en somato-psychopédagogie me conduit à l'écoute du silence à l'intérieur et à l'extérieur de mon corps, j'ai le sentiment de toucher à cette communauté de présence, dont parlent Bois et Gadamer, qui est bien au-delà de la mise en relation de nos individualités. Le silence incarne bien pour moi ce qui nous relie et qui reste invisible, presque innommable. Julia témoigne de son rapport au silence à la suite de notre rencontre. Je trouve qu'elle nomme bien ce qui nous relie et qui nous fait exister dans ce lien au silence :

Aujourd'hui, j'ai vraiment vécu quelque chose de nouveau dans l'introspection sensorielle, lors de l'écoute du silence. J'avais le sentiment d'avoir accès à un silence consistant non seulement à l'intérieur de moi, mais aussi à l'extérieur jusque dans la pièce voisine. Dans ce moment, je sentais des frissons dans mon ventre et ensuite, j'ai eu le sentiment d'avoir comme un petit coussin sur la peau (comme si j'avais une combinaison de plongée sur le corps). C'était confortable et très moelleux. Pourtant j'ai habituellement peur du silence, il m'angoisse. Cette fois-ci, le silence était si propre, si net, si doux et réconfortant. J'aurais dormi dedans. Je sentais à la fois le calme et la nostalgie meubler mon être. Le silence me rassurait et me rendait aimante. Il me donnait le sentiment d'être capable de tout aimer du haut de mon si petit cœur. À un moment donné, malgré le confort, l'intensité était telle qu'il était difficile pour moi de continuer à accueillir de nouvelles sensations. Je me sentais lourde. Je sentais de la chaleur dans tout mon corps et mes pieds étaient très présents à ma conscience. J'étais calme et dans un état de paix, mais presque au bord du vertige.

6.3.8 Mettre un terme à un projet d'accompagnement

L'acte d'humanité par excellence est celui de se recevoir et d'habiter tout soi-même. Celui de se poser comme fils de soi-même, apprenti, élève. C'est poser l'être avant le connaître: le connaître émergeant de l'être.

Aimé Hamann

Un projet d'accompagnement commence toujours par une demande et un contrat. Si on ne peut commencer un tel processus n'importe comment, on ne peut pas non plus le

terminer de n'importe quelle façon. Accompagner le changement à médiation du corps en mouvement comporte des défis particuliers. Comme par exemple avoir un contrat assez ouvert qui privilégie radicalement le mouvement de notre processus. Il faut donc soigneusement discerner à quel moment le processus semble être à son terme ; du moins, il faut savoir se quitter en véritable fin de séquence. Tout le long de cet accompagnement, Julia et moi avons eu à négocier avec cette question. Parfois, Julia avait envie d'arrêter ce travail. Elle a toujours eu la générosité d'investir ses questionnements dans la relation. C'est justement la qualité de la relation qui garantissait son retour malgré ses doutes. À chaque fois, on discutait pour tenter de comprendre ensemble ce qui se passait dans notre relation d'accompagnement, mais aussi dans son processus à elle et dans le mien. Cette envie d'arrêter est-elle une difficulté à porter le poids de son histoire et de la résistance qu'elle entraîne ou une tentation de s'abandonner face à la peur du changement et de l'inconnu ? Ou encore, sommes-nous face à une demande tout à fait organique de changer de rythme, une expression du besoin de repos ou d'intégration ? Peut-être est-ce aussi une façon de vérifier la solidité de la relation d'accompagnement ? Pour l'apprenti accompagnateur que je suis, ceci n'est pas nécessairement chose simple à clarifier. Je sais par contre que c'est dans ce qui anime notre relation que la décision juste doit être cherchée. Dans les discussions que j'ai avec Julia sur ce sujet, il est parfois question de la peur de la dépendance, de la difficulté de sortir de l'indépendance pour risquer l'interdépendance. La question de l'autonomie et de la réciprocité dans la relation d'accompagnement m'est ainsi apparue. Pour y répondre, j'ai commencé à investir, à chaque rencontre au sein de notre entretien de fin de séance, des questions sur lesquelles Julia pouvait réfléchir et écrire dans

les intervalles entre deux séances. Je lui ai demandé de faire des exercices d'introspection et de gymnastique sensorielle toute seule chez-elle. Quelques fois pendant la séance, on inversait les rôles ; je l'entraînais alors à échanger de rôle avec moi. À guider nos séances de gymnastique sensorielle. Je pensais que si elle apprenait à animer, pour moi cela allait être plus facile d'animer ensuite pour elle-même.

Comme le dit si bien Yves Saint-Arnaud et al. (2003, p.191), un processus d'accompagnement doit être bien clôturé. Il est de la responsabilité de l'accompagnateur de veiller à « *évaluer l'intervention, prévoir les suites et clore la relation.* » L'accompagnateur apprenant que je suis a tenté de relever le défi de créer des conditions pour que l'accompagnée accepte de s'impliquer dans l'évaluation de tout ce processus. Je lui ai demandé de me compléter une évaluation dans son journal et j'ai veillé à prévoir du temps pour un échange formel sur cette question. Il me semblait important de poser notre attention non seulement sur les résultats de notre démarche par rapport à la demande initiale, mais aussi le climat relationnel ainsi que les apprentissages qui ont été réalisés au cours du chemin. Sur la question relationnelle, comme ce type de rencontre favorise un lien essentiel, il n'est pas rare qu'au bout de l'accompagnement la relation reste ; il faut alors savoir négocier son changement de forme. Dans ce cas-ci, j'ai senti le besoin de partager avec Julia tout ce que j'avais appris dans ce processus de recherche-formation et de lui exprimer ma reconnaissance. On a clôturé cet échange sur ces mots de Julia qui témoignent de ce qu'a été pour elle notre démarche : « *Quand je prends conscience qu'une autre personne est là, vraiment là avec elle-même et tout près de moi et qu'elle prend conscience elle aussi de ma présence, c'est comme si je vivais quelque chose de grandiose.* »

Dans les pages suivantes, je vais tenter de résumer pour le lecteur les informations essentielles sorties de ma discussion avec Julia sur les enseignements que notre processus de co-accompagnement nous laisse. En faisant un retour réflexif et dialogique sur tout notre cheminement individuel et mutuel, nous avons tenté de nommer ce qui nous reste de cet itinéraire d'accompagnement.

6.4 Quelques postulats de base pour accompagner un itinéraire de Transformation

Premier Postulat : Accepter de s'appuyer sur son corps en mouvement

La question de l'accompagnement du changement n'a rien de nouveau dans l'histoire de l'humanité. En plus d'être ancienne, elle a été revisitée plus d'une fois par plusieurs théoriciens et praticiens en sciences humaines et sociales. Cette recherche veut allier la question de l'accompagnement du changement dans les systèmes humains (personne, famille, groupe, équipes de travail, organisations et communautés) telle qu'elle est abordée en étude des pratiques psychosociales avec les cadres théoriques et pratiques de la somato-psycho-pédagogie. En effet, le pari qui est fait ici consiste à dire qu'il serait pertinent de s'appuyer sur son corps pour accompagner un processus de changement individuel ou collectif, pour favoriser le renouvellement des pratiques psychosociales et des praticiens.

Comme le précise Ève Berger (2006, p.11) :

La somato-psycho-pédagogie est une méthode qui peut remplir deux objectifs : d'une part aider les personnes en période de difficulté ou de mal-être ; d'autre part accompagner les personnes souhaitant se transformer et approfondir le sens

de leur vie. Dans les deux cas, cette méthode propose de s'appuyer sur un aspect de soi souvent mis à l'écart : la sensibilité corporelle.

Deuxième postulat : Tisser la confiance

Faire œuvre d'accompagnement, c'est d'abord et avant tout concéder à entrer véritablement dans une expérience relationnelle. Comme nous l'avons hérité de la phénoménologie à la suite de Heidegger, *vivre une expérience* signifie que quelque chose de nouveau et d'inattendu nous arrive, nous atteint et participe à notre transformation. Rentrer dans une expérience consiste alors en un consentement. Il me faut consentir face à ce qui arrive que je ne fais pas survenir et que je ne peux pas empêcher d'être. L'expérience nous convie à l'acquiescement ; elle nous invite à nous rencontrer et à rencontrer le monde avec ouverture et réceptivité. Pénétrer l'expérience relationnelle nous engage dans une pratique suprême d'écoute. Jorge Larrosa (1998, p.90) nous parle ainsi de cet assentiment :

Dans l'écoute, on est disposé à entendre ce que l'on ne sait pas, ce que l'on ne veut pas, ce dont on n'a pas besoin. On est ainsi disposé à perdre pied et à se laisser renverser et entraîner par ce qu'il advient. On accepte l'idée de se transformer dans une direction que l'on ne connaît pas. L'autre en tant que tel est quelque chose que je ne peux réduire à ma mesure. Mais c'est quelque chose dont je peux tirer une expérience qui me transforme.

On voit bien l'exigence d'un tel engagement. La condition sine qua non d'une telle entreprise consiste à *faire œuvre multiple de tissage de confiance*. Tisser fil par fil avec patience et persévérance la confiance en soi et en l'autre, la confiance dans la relation et dans le processus d'accompagnement lui-même, la confiance dans l'intelligence qui tente de déployer nos vies parfois bien malgré nous.

Troisième postulat : Construire la présence

La question de la construction de la présence à soi, aux autres et au monde est une question qui ne peut pas se permettre d'ignorer la question de la relation au corps, le sien et celui des autres, ni celle de l'expérience relationnelle inter-humaine ou même celle de l'écoute de ce qui est là comme de ce qui manque. Construire sa présence consiste à consolider le rapport à ses ancrages corporels et à initier l'écoute de ce qui se dit et l'écoute du silence. Comme nous le confirme Bernard Honoré (1992, p. 109) :

Le silence n'est pas interruption du parler mais l'ouverture à la parole de ce qui n'a pas encore été dit. C'est l'absence de bavardage et l'instauration du dialogue - dialogue avec l'autre et dialogue avec moi-même. C'est le silence des mots qui ne portent que des significations déjà faites et figées pour laisser venir.

Construire la présence implique ainsi non seulement une présence de tout son corps à soi et aux autres, mais aussi au silence de ce qui est, mais qui tente encore d'émerger. Je ne suis présent qu'à ce que j'éprouve. Je suis présent à ce dont je fais l'épreuve. Bernard Honoré (1992, p.112) rappelle que : « *Dans la présence, c'est la qualité de mon expérience vécue à ce moment et en ce lieu, dans cet environnement que j'interroge avec les autres.* »

Quatrième postulat : Rétablir la cohérence physiologique, psychique et spirituelle

Le rétablissement de la cohérence physiologique, psychique et spirituelle, nous en avons déjà longuement parlé, pose le corps comme pivot central de notre démarche d'accompagnement et fonde la question du sens et de l'authenticité au cœur de cette recherche. Une démarche qui cherche le sens au cœur du corps en pointant vers l'être. La question du sens pose la direction, la signification et la sensation dans une dynamique de

symbolisation cohérente qui n'oublie pas le corps, cette instance suprême qui porte le sens de notre vie et permet son expression. Selon Barbier (1996, p.279) :

Le schéma corporel et le mouvement du corps jouent un rôle privilégié dans le repérage et dans la possibilité de sentir le monde. En effet, si nous tournons la tête d'un côté, nous ne la tournons pas de l'autre, et notre perception, notre sensation, et en fin de compte notre « être-là » s'en trouvent radicalement modifiés.

6.4.1 Un projet d'apprentissage à médiation du corps en mouvement

Accompagner le changement à médiation du corps en mouvement implique d'accepter de s'engager dans un projet qui se donne du temps en vue d'apprendre à apprendre de son expérience. Il semble important ici de tenter de résumer assez brièvement ce qui est au cœur de cet apprentissage.

- *Apprendre à percevoir* : Le premier pas à faire dans ce projet formateur consiste à faire l'effort de créer des conditions pour se rapprocher de son corps et pour apprendre à l'habiter, à bouger et à être différemment dans sa vie. L'enjeu ici est de parvenir à se percevoir et à percevoir le monde autrement grâce à cette expérience corporelle. La perception est ainsi reconnue comme étant au centre de ce qui conditionne notre rapport au monde.

- *Apprendre à attendre* : Une fois immergé dans l'expérience corporelle, il est fréquent que la nouveauté perceptive nous donne l'impression de ne rien sentir. Souvent, la personne cherche les repères dans ce qu'elle connaît déjà et passe à côté de ce qui est là. Il

importe alors d'apprendre à attendre ce qui veut émerger, apprendre à attendre sa propre maturité perceptive et attendre que le sens de l'expérience se révèle.

- *Apprendre à se recevoir* : Relever le défi de la réception de ce qui se donne à vivre avec ouverture et consentement est une preuve qu'on a fait des pas de géant dans son processus de formation. Il est question ici d'apprendre à accueillir sans jugement tout ce qui apparaît au sein de l'expérience. Il y a plusieurs niveaux dans cet apprentissage. Il faut d'abord acquérir la capacité de suspendre son jugement et d'oser voir ce qui se révèle comme c'est. Ensuite, il faudra commencer à reconnaître que l'expérience ne fait que me révéler à moi-même. Ce que je vois, c'est moi. Même si je ne peux pas être réduit à ce que je vois, il reste que c'est de ma vie dont cette expérience parle. Au fur et à mesure que l'on persévère dans son expérience, on finit par apercevoir ce qui voulait émerger et à se reconnaître dans sa nouveauté. Dans cette nouveauté qui met en échec toutes les idées qu'on a entretenues sur soi depuis si longtemps.

- *Apprendre à nommer son expérience* : C'est justement au moment où mes représentations sont mises en échec par la nouveauté de l'expérience que la question de réfléchir ce que l'on vit et de le nommer avec justesse s'impose. La description phénoménologique nous offre ici une voie de passage royale et nous donne l'occasion de laisser venir à nous le sens de notre expérience avant de le noyer dans les explications habituelles. On se découvre alors capable de penser et de parler autrement ; on découvre sa nouvelle parole, une parole du corps qui colle à l'expérience telle qu'elle est éprouvée.

- *Apprendre à s'accompagner réciproquement* : Une autre leçon, et non la moindre, que je tire de cette expérience de recherche est le renouvellement de ma conception de la fonction d'accompagnement. La découverte majeure que j'ai faite consiste en une exigence de souplesse. Il y a la souplesse à propos des idées que j'avais sur les rôles joués par l'accompagnateur versus l'accompagné. Il y a aussi celle à propos de la place que je donne à ma planification, à mes attentes, à mes idées par rapport à ce que l'autre attend de moi ou de notre travail. C'est dérangent de découvrir qu'il y a parfois, au sein du travail d'accompagnement, une intelligence propre au processus qui se déroule, que trop de volontarisme risquerait d'interrompre. Enfin, il y a cet engagement sans limites pour mon propre processus de transformation, car l'expérience incarnée que l'autre fait dans ce type de démarche ne peut pas ne pas interpeller ma propre incarnation. Ainsi, il devient clair que ce qui se joue au sein de la rencontre concerne à la fois la vie de l'accompagné, mais aussi celle de l'accompagnateur. Nous sommes ici au cœur de la réciprocité transformatrice. Apprendre à s'accompagner consiste alors à poser un regard plein de sollicitude et de rigueur sur son propre processus et sur celui de la personne accompagnée, en faisant confiance à la relation et au processus pour ne pas rater l'occasion de se laisser rencontrer et concerner dans sa profondeur en étant caché derrière son rôle professionnel.

6.4.2 Un projet de renouvellement de soi et de sa pratique à médiation du corps sensible

Le processus d'apprentissage dans ce type de travail n'a pas de fin. Cependant, le projet de renouvellement dont il est question ici ne commence, à mon avis, qu'à partir du

moment où le travail d'éveil sensoriel et d'enrichissement perceptif a été réalisé. La personne est capable de se percevoir dans son mouvement grâce à la sensibilité de son corps animé par le mouvement interne. Nous parlons alors de la présence du corps sensible et de l'accompagnement sensible. C'est cette relation entre son corps sensible et à un autre bien ancré dans son propre corps sensible qui fonde la promesse de pouvoir renouveler le rapport à sa vie, aux autres et au monde.

Le renouvellement du rapport à son corps permet donc de renouveler le rapport à soi et à sa vie. L'expérience à médiation du corps en mouvement, on l'a déjà dit, permet de se renouveler dans la manière d'habiter son corps et son existence. Elle permet également de transformer son rapport à la pensée et à l'action, ce qui ne se fait pas sans une lutte contre le poids de ses habitudes perceptives, motrices, cognitives et comportementales. Il est question ici de faire bien plus que d'apprendre de son expérience ; il s'agit plutôt de consentir à se laisser transformer par son expérience. Un chemin qui ne se fait pas sans résistance et sans déployer des capacités énormes de s'accueillir et de se soutenir dans l'attente de ce qui veut advenir de nouveau et qui conditionne notre devenir. Au cours de cette traversée, on goûte à l'allègement que procure le changement du rapport à son histoire personnelle, familiale et collective. On devient davantage *disciple* des événements de sa vie que *victime de sa vie et du monde* comme aimait le dire Yvan Amar.

6.4.3 Aménager un projet d'accompagnement à médiation du corps en mouvement

Un tel projet, on l'a déjà dit, nécessite de la part de l'accompagnateur et de l'accompagné un but commun. Celui-ci se dessine progressivement et se négocie rigoureusement entre les deux protagonistes de la relation avant de débiter leur co-accompagnement. Cette négociation aboutit à la mise en forme en termes simples d'un contrat qui va baliser avec souplesse leur démarche.

L'engagement réciproque des deux acteurs-chercheurs dans leur soutien au service de leur processus d'apprentissage, de transformation individuelle et mutuelle constitue une condition de facilitation d'une telle démarche. Appuyer sur la force de cet engagement et sur la relation sensible, apprendre ensemble à respecter le rythme et le processus de chacun fut un incontournable. Il fut indispensable également, pour nous deux, de pratiquer d'une manière souple, mais avec rigueur, les exercices de somato-psychopédagogie que nous apprenions ensemble. L'implication active et soutenue dans nos rencontres ainsi que la tenue des journaux de bord, comme le partage sur notre expérience d'écriture, furent un soutien efficace à cette démarche d'accompagnement.

6.5 Considérations éthiques d'une telle démarche de recherche-formation

Mener une recherche autobiographique qui traite des questions aussi délicates que celles soulevées par ce mémoire exige qu'on revienne sur les exigences éthiques d'une telle démarche en recherche. En effet, si le chercheur est libre de dire ce qu'il veut à propos de sa vie, il ne faut pas oublier que nos histoires sont toujours entremêlées avec celles des

autres. Il m'importe alors de prendre du temps ici pour rendre compte des questions qui se sont posées au chercheur que je deviens tout au long de mon processus de recherche-formation. Ces questions portaient principalement sur les conséquences des histoires racontées ici sur la vie des gens dont mes récits font mention. Le lecteur se souvient que mon enjeu premier dans cette recherche consistait à soutenir mon processus d'expression en vue de sortir du secret. Il était donc incontournable pour moi d'oser sortir du secret au sein de ce texte. Cependant j'étais quand même tenu à une forme de confidentialité que j'ai tenté de respecter dans mon énonciation. Une mesure qui a quand même ses limites dans une approche autobiographique. Par exemple, si j'ai changé les noms des personnes nommées dans ce mémoire, je ne suis pas du tout dupe que les membres de ma famille sont aisément identifiables. Je ne peux donc pas cacher l'identité de mes parents ou des autres membres de ma parenté. Aussi, comme le mémoire porte sur la question du secret, issus de situations d'abus dans un contexte intra-familial, je ne pouvais pas prétendre que mon agresseur ne faisait pas partie de ma famille.

J'ai pourtant choisi de ne pas nommer directement son nom, tout en sachant que cela pourrait faire suspecter d'autres membres innocents de ma famille. Je me trouvais alors dans un dilemme éthique qu'il me fallait solutionner. Voici les tentatives de réponses que j'ai trouvées pour faire face à cette question en vue de m'autoriser à continuer ma recherche :

D'un côté, j'ai tenu à partager l'information concernant mon processus, non seulement avec ma famille, mais aussi avec mon agresseur et sa famille. Ce processus de prise en charge concerté de cette situation est encore en cours aujourd'hui.

D'un autre côté, je me disais que si j'avais voulu traiter de manière pénale cette question, je n'aurais pas eu à consulter personne. Je trouvais donc légitime de m'engager consciemment dans une option, qui me semblait moins coûteuse et plus accompagnante pour moi, pour mon agresseur, comme pour les autres membres de la famille. J'étais presque certain que cette alternative aller faire moins de dégâts dans la famille, voir même sur mon processus de guérison et de transformation, comme sur l'éventuel processus de réhabilitation de mon agresseur. Sans vouloir polémiquer et au risque de ne pas plaire aux militants de la judiciarisation et autres spécialistes de cette question, j'ose me demander si cette manière d'aborder la question des abus ne participe pas à aggraver le phénomène de secret, et ce au prix de la santé mentale et relationnelle des victimes.

En effet, comme le dit avec pertinence Alain Perron (2003), le traitement de la question d'abus sexuel sur les enfants surtout en contexte intra-familial est délicate. Un tel contexte produit naturellement des mécanismes d'enfermement dans le secret, d'une part, les jeunes craignent les représailles de leur agresseur et, d'autre part, ils veulent protéger l'intégrité de leur famille ce qui ajoute à leur désarroi. Par ailleurs, selon le même auteur (Perron, 2003, p.134), les victimes : *«[...]craignent souvent de devoir témoigner contre*

quelqu'un de significatif qui les a placées dans une situation de confusion. » Au fait, l'agresseur dans un contexte intra-familial ne peut être réduit à ce seul statut. Il est aussi le frère, le père, le grand-père ou l'oncle avec lequel la victime entretient d'autres types de liens qu'elle ne veut surtout pas perdre. Les victimes savent aussi que si l'agresseur mérite bien d'être puni, ce n'est pas le cas pour les autres membres de la famille, qui subiront des retombées de ces gestes, si le secret est dévoilé.

Or, dans les sociétés actuelles, judiciariser systématiquement toute situation d'inceste ou le cacher, semble être les seules options possibles pour les victimes et leurs familles. À propos de cet apparent manque de choix, Perron (2003, p.134-135) s'exprime avec la force de son expérience de praticien-chercheur systémique auprès des victimes, leurs familles ainsi que leurs agresseurs en ces termes :

« « Doit-on criminaliser, dénoncer aux autorités policières toutes les situations d'abus sexuel ? », la réponse est : théoriquement oui, car nous faisons face à un crime contre une personne et celui-ci est au surplus porteur de honte et de dégoût que la majorité veut voir punir. Cependant, la réalité de ces familles mérite que nous fassions un exercice supplémentaire afin de ne pas ajouter à leur drame. En effet, pour avoir eu le privilège d'entendre des victimes, plusieurs d'entre elles nous disent dénoncer leur situation non seulement pour ne plus subir mais pour qu'il y ait du changement dans leurs rapports avec leur famille. Certaines voudront voir la justice « faire payer » à ce père, ce frère ou ce grand-père pour rétablir un équilibre des forces, pour se faire entendre et être crues, mais plusieurs veulent également retrouver une famille dans laquelle elles pourront se sentir en sécurité. D'autres ne voudront tout simplement pas déposer une plainte et préféreront une voie alternative si celle-ci existe. Au risque de se taire !? C'est pourquoi la réponse à la judiciarisation, si elle n'est pas accompagnée d'une démarche d'aide appropriée, servira bien d'autres objectifs mais sûrement pas celui d'aider les victimes et leur famille à résoudre leurs difficultés. »

S'il peut être pertinent de faire autrement que de recourir au système pénal, il est clair que la culture dominante dans nos sociétés éprouve des difficultés à l'admettre.

Il y a cependant urgence à trouver des manières d'intervenir susceptibles de tenir en compte la particularité de chaque situation familiale. Une des préoccupations qui m'a accompagné tout au long de cette démarche consistait à tenter de réfléchir sur cet enjeu et, si possible, d'expérimenter une forme d'écoute de la réalité spécifique d'une famille aux prises avec une telle problématique en l'occurrence la mienne. Je pressentais que m'engager dans une telle quête me demande aussi de participer à me questionner sur mon propre choix de ne pas judiciariser et les responsabilités éthiques qui vont avec, tout en questionnant ma société à propos de cette tendance qui tend à imposer la même réponse à tout le monde.

Cette démarche de formation est de recherche voulait d'abord contribuer à documenter le processus par lequel je suis passé pour me sortir des conséquences qu'ont eu dans ma vie non seulement les abus, mais surtout le système d'isolement et de secret dans lesquels ils m'ont plongé. L'interaction avec ma famille, mon agresseur, sa famille qui est aussi mienne fait partie intégrante de ce processus. Un processus qui a nécessité l'implication des différents membres de nos deux familles aux différents niveaux du système familial global, de façon concertée et progressive suivant le rythme dont chacun avait besoin. Tout cet accompagnement intra-familial qui me supporte autant que je le soutient, est actuellement encore en marche. Il est à la fois tout frais, exigeant et non encore complètement aboutit. Les différents membres de nos familles tout comme moi-

même n'en sommes pas encore tout à fait distancier pour que je puisses en rendre compte correctement dans ce mémoire sans porter atteinte au rythme naturel de notre processus de co-accompagnement. L'analyse réflexive de ce processus d'accompagnement intra-familial fera certainement l'objet des suites de cette recherche, elle pourra éventuellement se prolonger dans un projet doctoral ou autre publication destinée à réfléchir sur cette alternative d'intervention psychosociale originale.

CONCLUSION

La vraie vie ne meurt pas, mais implique non seulement la transformation de l'objet (vie) mais encore la transformation du sujet « vivant ». Cette métamorphose radicale est libération.

Raimon Panikkar

Nous voilà dans une fin de séquence d'un travail qui ne fait que commencer. Il est d'autant plus difficile pour moi de conclure cet écrit que j'ai véritablement le sentiment que le processus dont il rend compte poursuit toujours son œuvre dans moi. Au début de ma démarche de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je me suis engagé dans un double défi. J'étais un jeune finissant du baccalauréat en psychosociologie de l'UQAR et je n'avais pas encore fait mes armes comme praticien psychosocial. Je désirais ardemment poursuivre mes études de deuxième cycle, presque autant que je voulais me donner une chance de mettre en forme ce praticien psychosocial que j'étais appelé à devenir.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales par essence s'adresse principalement aux praticiens qui veulent réfléchir sur et au sein de leurs actions, en vue d'entamer un projet de renouvellement de soi et de sa pratique. Les autres maîtrises qui étaient susceptibles de m'intéresser étaient trop orientées en sciences appliquées avec une lourde formation théorique. En ce qui me concerne, je ne voulais pas du tout perdre mon ancrage avec le monde de la pratique. Je me suis lancé alors avec détermination dans un pari

presque impossible de faire d'une pierre deux coups. Je me suis promis de mettre au monde un praticien original qui exprime avec cohérence ce que je deviens et de réaliser en même temps une recherche sur cette pratique naissante pour me renouveler tout en la renouvelant. Je suis reconnaissant face à la direction de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui m'a donné la chance malgré cette ambition plutôt osée.

Pour faire face à ce double défi qui m'attendait, je me suis donné des moyens de formation, de mise en action et de recherche. Je voulais travailler sur un sujet signifiant pour mon existence et je me souhaitais le courage d'oser partager avec d'autres les fruits de ma propre démarche de soin et de formation à médiation du corps en mouvement. Je voulais également continuer de me nourrir aux sources de ma formation d'accompagnateur de changement qui n'oublie pas l'importance de la dimension systémique dans les communautés humaines, ni la place indiscutable du dialogue dans l'accompagnement. Construire un pont entre ces deux influences qui ont déterminé mon cheminement existentiel et intellectuel était pour moi d'une urgence indiscutable.

Aujourd'hui, au bout de cette entreprise, je suis surpris de toute la richesse de ce chemin de formation, d'accompagnement et de recherche. Je suis étonné de voir ce qu'il laisse apparaître de connaissance, de sens et de santé, pour moi et pour la co-chercheuse qui a bien voulu faire confiance aux tâtonnements de mes pas de débutant qui ont sillonné notre parcours d'accompagnement mutuel. Dans le cadre de cette recherche, je n'ai fait qu'une étude de cas. Malgré l'exemplarité incontestable de ce cas, je sais bien que les résultats de

cette recherche sont loin de remplir des conditions qui lui permettraient d'être généralisable, bien que notre expérience contient une part d'universalité réelle.

Au moment où je faisais cette démarche de praticien-chercheur, j'avais le regret de tester ma pratique en situation d'accompagnement individuel uniquement. Le travail de groupe me manquait. Je me suis alors entraîné dans une pratique de formateur à médiation du corps sensible pour continuer de faire les alliances constructrices de ma cohérence existentielle, intellectuelle et professionnelle. L'expérience d'accompagnement vécue au service de ce projet de recherche m'a permis d'avoir l'audace de me risquer dans un métier de formateur dans le cadre du baccalauréat en psychosociologie de l'UQAR. J'enseignais le travail d'accompagnement de groupe. Je pouvais ainsi investir mes apprentissages à propos de l'accompagnement individuel à médiation du corps sensible dans mon travail en groupe. Mes prochaines recherches porteront éventuellement sur les conditions d'un accompagnement groupal à médiation du corps sensible. Je rêve également de pouvoir travailler avec des groupes de personnes qui ont vécu des expériences de violence de toutes sortes et qui en vivent les conséquences, comme par exemple des phénomènes de secret de famille, de non-dit et tout autre inhibition d'expression.

Pour l'instant, je me retrouve devant le défi de mettre en pratique ce que j'ai appris dans ce travail-ci, notamment l'attitude de *savoir attendre* patiemment ce qui veut actuellement émerger pour exprimer mon renouvellement personnel et professionnel. *Savoir attendre pour que la vie change*, comme nous le souffle le titre du dernier livre de François Roustang.

Je vais donc conclure avec Santaner (1992, p.167), cité par Jeanne-Marie Rugira (2004) en tentant de nommer cet entre-deux, ce passage d'un cycle de vie à un autre que symbolise pour moi la clôture de ce travail qui doit se conclure, alors que ses effets sur mon intériorité continuent en moi son action de transformation. Avec vigilance, je voudrais :
« Veiller à ne sortir qu'en restant dedans, comme le veulent les lois propres au mouvement de la vie. Le mouvement de la vie, c'est un mouvement qui nous entraîne toujours vers des sorties. »

BIBLIOGRAPHIE

- ALBERONI, Francesco. 1981. *Le choc amoureux*. Paris : Éditions Ramsay. 185 p. 1979.
- AMAR, Yvan. 2005. *L'Effort et la Grâce*. Paris : Éditions Albin Michel. 205 p.
- ANVAR-CHENDEROFF, Leili. 2004. *Rûmî*. Paris : Éditions Médicis-Entrelacs. 279 p.
- ARGYRIS, C. et SCHON, D.A. 1989. *Theory in practice : increasing professional effectiveness*. San Francisco: Jossey Bass. 224 p.
- BARBIER, René. 1996. *La recherche action*. Paris : Éd. Économica. 112 pages. Chap. 5, p. 83-104.
- BERGER, Ève. 2006. *La Somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- BOBIN, Christian. 1994. *L'inespérée*. Paris : Éditions Gallimard. 117 p.
- BOBIN, Christian. 2001. *Ressusciter*. Paris : Éditions Gallimard. 163 p.
- BONELLO, Yves-Henri. 1998. *Le secret*. Paris : Presses universitaires de France. Collection Que sais-je. 127 p.
- BOIS, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui. 146 p.
- BOIS, Danis. 2002. *Un effort pour être heureux*. Paris : Éditions Point d'Appui. 110 p.
- BOIS, Danis. 2005. *Corps sensible et transformation des représentations. Propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Thèse présentée à l'Université de Séville comme exigence partielle du Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Éditions Point d'Appui. 251 p.

- COCKX, D., GALLEZ, G. et de VILLERS, G. 1986. « Récits de vie et de formation », dans *Pratiques de récit de vie et théories de la formation. Cahier de la Section des Sciences de l'éducation. Pratiques et théories*. Numéro 44. Genève : Université de Genève. p.53-71
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 1999. *La biomécanique sensorielle Méthode Danis Bois*. Paris : Éditions Point d'Appui. 102 p.
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 2002. *Le sens de l'équilibre*. Paris : Éditions Point d'Appui. 110 p.
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 2005. *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Éditions Point d'Appui. 142 p.
- CRAIG, Peter Erik. 1978. *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School of Education. Chapitre de méthodologie traduit par Ali Hamein, Université de Montréal, faculté des sciences de l'éducation, 1988, document inédit.
- de VILLERS, Guy. 1996. « L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation », dans D. Desmarais et J.-M. Pilon, *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan Inc., 204 p. (p.107-134)
- DENZIN, N.K. et LINCOLN, Y.S. 1994. « Introduction. Entering the Field of Qualitative Research », *Handbook of Qualitative Research*, N.K. Denzin et Y.S. Lincoln (dir.), 1-17. Thousand Oaks : Sage publications.
- DOMINICÉ, Pierre. 2002. *L'histoire de vie comme processus de formation*. Paris : L'Harmattan. 255p.
- DORAIS, Michel. 1995. *La mémoire du désir : du traumatisme au fantasme*. Montréal : VLB éditeur. 175 p.

- DORAIS, Michel. 1997. *Ça arrive aussi aux garçons. L'abus sexuel au masculin*. Montréal : VLB éditeur. 234 p.
- DROPSY, Jacques. 1973. *Vivre dans son corps, expression corporelle et relations humaines*. Paris : Éditeurs EPI. 188 p. (collection : homme et groupe).
- FORTIN, Aline. 1973. « Formation laboratoire : une approche biologique », (sous la dir. de) Roger Tessier et Yvan Tellier, dans Changement planifié et planification des organisations. Théories et Pratiques. Montréal : Éditions de l'I.F.G. p.363 à 382 ; 825 p.
- GADAMER, Hans-Georg. 2002. *Les chemins de Heidegger*. Paris : Éditions Vrin. 289 p.
- GAIGNON, Christophe. 2006. *De la relation d'aide à la relation d'êtres. La réciprocity transformatrice*. Paris: Éditions de l'Harmattan. 211 p.
- GIDE, André. 1927. *Les nourritures terrestres. Les nouvelles nourritures*. Paris : Éditions Gallimard. 247 p.
- GOHIER, Christiane. 1997. « Du glissement de la macro à la microanalyse ou du comment en éducation le sujet est redevenu le centre du monde », dans *La recherche en éducation, la personne et le changement*, Les cahiers du LABRAPPS, Université Laval, faculté d'Éducation, vol.23, p.41-54 ; 349 p.
- GUILLEBAUD, J.-C. 2003. *Le goût de l'avenir*. Paris : Seuil. 359 p.
- HAESEVOETS, Yves-Hiram. 2000. *L'enfant en questions : De la parole à l'épreuve du doute dans les allégation d'abus sexuels*. Bruxelles : Éditions De Boeck Université. 435 p.
- HAMANN, Aimé. 1993. *L'abandon corporel, au risque d'être soi*. Montréal : Les éditions internationales Alain Stanké. 205 p.
- HESS, Rémi. 1998. *La pratique du journal – L'enquête au quotidien*. Paris : Anthropos. 141 p.

- HONORÉ, Bernard. 1992. *Vers l'œuvre de formation : L'ouverture à l'existence*. Paris : Éditions L'Harmattan. 250 p.
- HONORÉ, Bernard. 2001. *Soigner : persévérer dans l'existence*. Paris : Éditions Seli Arslan. 256 p.
- HONORÉ, Bernard. 2003. *Pour une philosophie de la formation et du soin*. Paris : L'Harmattan. 254 p.
- HUMPICH, Marc. 2001. « La biomécanique sensorielle. » dans Danis Bois (sous la dir. de). *Thérapie et Mouvement*. 2001. Paris : Éditions Point d'Appui. 165 p. (p.17-28).
- HUSSERL, E. 1913. *L'idée de la phénoménologie*. Trad. fr. Paris : PUF. 1970.
- IMBER-BLACK, Evan. 1999. *Le poids des secrets de famille*. Paris : Éditions Robert Laffont. 264 p.
- JAMES, Williams. 1924. *Précis de psychologie*. Marcel Rivière éd. (nouvelle traduction, les Empêcheurs de Penser en Rond, 2003).
- JOSSO, Marie-Christine. 1998. « Cheminer avec : interrogations et défis posés par la recherche d'un art de la convivance en histoire de vie ». dans Pineau Éditeur. *Accompagnement et histoire de vie*. Paris : l'Harmattan : collection histoire de vie et formation.
- JOUTHE, Ernst. 1996. « Enjeux éthiques de l'utilisation des récits de pratique dans la formation des intervenants sociaux ». dans Danielle Desmarais et Jean-Marc Pilon (sous la dir. de), *Pratiques des histoires de vie*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan Inc., 204 p. (p.71 à 87)
- JUNG, C.G. 1964. *Dialectique du moi et de l'inconscient*. Paris : Éditions Gallimard. 274p.
- KARSENTI, Thierry et SAVOIE-ZAJC, Lorraine. 2004. *La recherche en éducation : étapes et approches*. Sherbrooke : Éditions du CRP. 316 p.
- LABELLE, Jean-Marie. 1996. *La réciprocité éducative*. Paris : Éditions Presses Universitaires de France. 312 p.

- LABORIT, Henri. 1994. *Les bases biologiques des comportements sociaux*. Québec : Musée de la civilisation. 59 p. 1991.
- LAPOINTE, Serge. 2000. « La faute de Paul : savoir et être dans une histoire de vie ». dans Marie-Christine Josso (sous la dir. de), *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : Éditions L'Harmattan. 314 p. (p.25 à 46)
- LARROSA, Jorge. 1998. *Apprendre et être : langage, littérature et expérience de formation*. Paris : ESF Éditeur. 229 p.
- LÉAO, Maria. 2003. *La présence totale au mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui. 301 p.
- LE BOUEDEC, G. 1998. *Diriger, suivre, accompagner : au-dessus, derrière, à côté*. Carnet Binet-Simon, n° 655, 2. p.56-64.
- LOUF, André. 1992. *La grâce peut davantage : l'accompagnement spirituel*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer. 226 p.
- MOUSTAKAS, Clark. (1990). *Heuristic Research, Desing, Methodology and Application*. Newbury park : Sage publication.
- NICOLESCU, Basarab. 1996. « Une nouvelle vision du monde. La transdisciplinarité. » Dans Basarab Nicolescu, *La Transdisciplinarité*. Paris : Éditions du Rocher. 231 p.
- NOËL, Agnès. 2000. *La gymnastique sensorielle selon la méthode Danis Bois*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- PAILLÉ A., MUCCHIELLI A. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur. 211 p.
- PARÉ, André. 1993. « Présence en Éducation » et « Transfert et contre-transfert en éducation », *Intégration*, no.17, Ste-Foy, juin 1993, p.9-52.
- PAUL, Maela. 2004. *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. Paris : L'Harmattan. 352 p.

- PERRON, Alain. 2003. « Faut-il judiciaireiser toutes les situations d'inceste ? », dans Boris Cyrulnik et Claude Seron (sous le dir. de), *La résilience ou comment renaître de sa souffrance ?* Paris : Éditions Fabert, 248 p. (p.133 à 141)
- PILON, Jean-Marc. 1996. « L'utilisation des histoires de vie dans une démarche en recherche-formation à l'université : le Certificat en pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski ». dans Danielle Desmarais et Jean-Marc Pilon (sous la dir. de), *Pratiques des histoires de vie*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan Inc., 204 p. (p.43 à 70)
- PINEAU, Gaston et Le GRAND, J.-L. 2002. *Les histoires de vie*. Paris : Presses universitaires de France, coll. Que sais-je. 127 p.
- POLANYI, M. 1959. *The Study of Man*. Chicago : University of Chicago Press. 102 p.
- POUJOL, Jacques et POUJOL, Claire. 1998. *Manuel de relation d'aide : l'accompagnement spirituel et psychologique*, Paris : Empreinte Temps Présent. 195 p.
- RILKE, Rainer Maria. 1997. *Lettres à un jeune poète*. Turin : Éditions Mille et une nuits. 179 p. 1950.
- ROUSTANG, François. 2000. *La fin de la plainte*. Paris: Éditions Odile Jacob. Collection Poche. 247 p.
- ROUSTANG, François. 2001. *Le thérapeute et son patient*. La Tour-d'Aigues, France : Éditions de l'Aube. 71 p.
- ROUSTANG, François. 2006. *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Odile Jacob. 236 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2000. « Pouvoir procréateurs de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit ». dans Marie-Christine Josso (sous la dir. de), *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : Éditions L'Harmattan. 314 p. (p.47 à 74).

- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2004. *La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation*. Rimouski : Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle du Doctorat en éducation.
- SCHON, D.A. 1987. *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco : Jossey-Bass. 355 p.
- SCHON, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner : How Professionals Think in Action*. New-York : Basic Books. Traduction française par Heynemand, J. et Gagnon, D. (1994). *Le praticien réflexif, à la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal : Les Éditions Logiques. 418 p.
- SINGER, Christianne. (2005). *N'oublie pas les chevaux écumants du passé*. Paris : Éditions Albin Michel. 144 p.
- SINGER, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris : Éditions Albin Michel. 175 p.
- SINGER, Christiane. 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Éditions Albin Michel. 147 p.
- SAINT-ARNAUD, Yves et al. 2003. *Profession : consultant*. Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur. 333 p., 1985.
- SAINT-ARNAUD, Yves. 1999. *Le changement assisté. Compétences pour intervenir en relations humaines*. Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur. 224 p.
- WEIL, Simone. 1988. *La pesanteur et la grâce*. Paris : Ed. Plon. 211 p. 1947.

Bibliographie internet

AREVI : Action/Recherche et Échanges entre Victimes de l'Inceste.

Adresse internet : <http://inceste.arevi.org>

HAMANN, Aimé. 2003. <http://abandoncorporel.ca/colloque/nantes/txnantes/ahamann.pdf>, p. 6.