

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

**De la corporéité à l'oralité - Un chemin créateur**

*Itinéraire heuristique d'une accompagnatrice somatique*

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en études des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© **ELISE ARGOUARCH**

**Novembre 2014**

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.



**Composition du jury :**

**Jean-Philippe Gauthier, Président du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Jeanne-Marie Rugira, Codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Diane Léger, Codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Jean Kabuta, Examineur externe, Université de Gant en Belgique**

Dépôt initial le 30 août 2014

Dépôt final le 07 Novembre 2014



*À toi qui un jour, dans le  
silence d'un cœur sobre, a rêvé  
d'entendre la musique d'une parole  
partagée.*

*À ma famille sans frontière,  
dont l'amour me parle et me porte.*



## **REMERCIEMENTS**

*« J'ai découvert qu'il faut beaucoup de monde pour faire un projet toute seule. »*

ElisA. (Performance, avril 2014)

Puisque tout commence par une fin, je ne pourrais pas clore ce mémoire sans exprimer ma gratitude aux différents acteurs sans qui ce chemin n'aurait jamais été pensable. Je tiens d'abord à remercier mes directrices de recherche, véritables Sages-femmes.

À Jeanne-Marie Rugira... Reste-t-il un mot qui pourrait nommer la vastitude de ce mélange de gratitude et de grâce, d'essoufflement et de résistances, de rires et de libérations absolues qui se sont mêlés le long de cette route récréatrice? Avec toi, je me suis assise au pied de l'arbre à Palabres en attendant que la sagesse africaine me redonne à ma parole. J'ai ainsi fait une plongée merveilleuse et angoissante au plus profond de mon être pour en cueillir l'essence, la ramener à la surface et l'offrir au monde. Merci pour cette passion de la connaissance, cet amour du réel, cette honnêteté sans faille et ce regard plein d'espérance qui m'a appris à me voir et à me vivre telle que je suis.

À Diane Léger, *comadre* visionnaire qui, la première, m'a invitée et reçue dans son foyer, alors qu'elle me connaissait à peine et que Rimouski venait juste de m'ouvrir ses bras. Merci de m'avoir rêvée dans cette maîtrise, merci d'avoir su voir et croire en cette femme que je deviens et dont, à l'époque, je m'approchais pas à pas. Merci pour cette main tendue, pour cette parole féminine, qui veille, console, conseille et exhorte à la reliance. Une parole qui a su bercer les nuits noires de mon âme. À l'école de la relation, je t'ai regardé enseigner, droite et constante, par la voie(x) d'un féminin délicat, d'une justesse éthique et d'une bienveillance infinie.



Ma profonde gratitude va également à l'ensemble des professeurs qui ont guidé mes pas dans cette aventure de recherche et de formation. Que tous ces initiateurs-chercheurs que sont Luis Gomez, Pascal Galvani, Danielle Boutet, Jean-Marc Pilon et Mire-ô Tremblay soient honorés et remerciés.

Une reconnaissance sans fond va à l'accompagnement silencieux et chaud de ma famille qui n'a cessé de soutenir mon chemin avec une présence sans faille. À Marie, mon amour de sœur dont le courage et la force de vivre n'ont cessé de m'inspirer. Femme intelligente, femme belle, femme puissante, femme simple. Femme simplement. À Clément mon frère-ami, enfant souriant aussi généreux que joyeux, devenu homme attentif, créateur plein de promesses. À mon père Yves, pédagogue fabuleux, homme droit et doux dont la musique du cœur vous réchauffe l'âme. À Anna, mon accueillante et si vivante mère qui m'a appris que les rêves ont le pouvoir de devenir réalité. Inspirée de son souffle, je deviens femme libre et heureuse.

À mes magnifiques et vitales tribus bretonnes et rimouskoises. De ma terre natale, j'ai hérité de nombreux oncles et tantes et d'une multitude de cousins, cousines et amies. Mon cœur chante en silence chacun de vos noms, vous qui tissez ma vie intime et mon appartenance à cette terre nôtre. Merci pour votre présence et cet amour sans faille qui nous tient ensemble, même loin. Et que dire de ma famille de cœur de l'autre côté de l'océan? De ma terre d'accueil, j'ai hérité des amis en abondance et des alliés innombrables, tous bienveillants et plein de rêves pour ma vie qui devient! Un merci particulier à Marc-Antoine Dion, le cousin québécois qui m'a ouvert la porte de sa terre et de son cœur.

Toute ma reconnaissance va également à mes formateurs, amis et compagnons qui marchent avec moi sur les sentiers bénis de mon devenir femme sensible. Au poète Luba qui m'initia au Kasalà pour me rouvrir la porte du royaume de l'oralité, je dis mon immense merci par cette promesse que je vous fais à tous de veiller sur la voix de mon cœur qui chante et sur le rythme de mon corps qui danse. Merci à vous tous qui avez donné à mon air un second souffle et ouvert ma Vie à tous les possibles.

## **RÉSUMÉ**

Cette recherche porte sur la question de la parole corporéisée. Kinésithérapeute et fasciathérapeute de métier, je cherche à dégager les savoirs relationnels implicites qui naissent du toucher et de mon rapport au corps. Puis, je tente d'observer de quelle manière et à quelles conditions, dans mon cheminement, ces compétences sont mises au service de la communication orale. Je cherche d'une part à élucider la place de la corporéité dans le déploiement de l'expressivité et, d'autre part, à mettre en lumière la façon dont l'engagement au sein d'une démarche créatrice participe au processus de recréation de soi et du rapport à la vie et aux liens.

Pour réaliser cette recherche, il me faut adopter une véritable posture de praticienne-chercheuse afin d'observer mon expérience vécue et agie en vue d'en produire du sens et des connaissances à travers une démarche de recherche impliquée. Inscrite dans le paradigme compréhensif et interprétatif, cette recherche qualitative de type heuristique et poétique est menée *radicalement* à la première personne. Les données produites sous forme de récits seront présentées et interprétées en mode d'écriture. Le processus d'écriture participe à faire de ce mémoire un espace privilégié de création qui tente de réaliser ce qu'il dit.

Ce travail de recherche-formation-crédation m'engage dans un processus initiatique à la fois perceptif, descriptif, réflexif, créatif, narratif et compréhensif grâce auquel je deviens capable de créer des œuvres, du sens et des connaissances partageables. La démarche heuristique et poétique à l'œuvre dans cette recherche permet de découvrir des voies de passage susceptibles de réveiller et d'oser révéler le potentiel créateur et transformateur dont je suis porteuse. Pour réfléchir mes diverses pratiques, je me suis appuyée sur les références théoriques transdisciplinaires qui articulent avec finesse la pédagogie perceptive, la psychosociologie, la littérature ainsi que les arts performatifs.

En conclusion, ce chemin de recherche, à ma grande surprise, fut pour moi une opportunité de m'ouvrir au monde de la création grâce à une articulation riche, complexe et pourtant fluide du travail corporel et des arts oratoires. Je découvre ainsi la force émancipatrice et initiatique d'une alliance intelligente entre le corps et le rythme, le silence et le son, la voix et la parole. Les résultats de cette recherche pourront nourrir, inspirer et renforcer toute personne en quête d'articuler avec rigueur et efficacité une expressivité authentique, la libération du potentiel créateur et la création de sens et de connaissances.

**Mots clés :** Parole - Toucher - Création - Expressivité - Corporéité - Oralité - Voix - Recréation  
- Heuristique - Poétique - Initiation - Kasàlà



## ***ABSTRACT***

My research deals with embodied speech. I am a physio- and fascia-therapist, and as such tried to draw out tacit relational knowledge. I focussed on what emerged from my practice and relation to the body. Then I observed how this competency helped oral communication in my personal development and under which conditions it did. In the present paper I will be trying to clear up the part of embodiment within the unfurling of expression on the one hand, and on the other hand to throw light on the part of **creative commitment** lying within the process of re-creating one's self and one's relation to living experiences and relational links.

To carry out my research, I had to adopt the position of the practitioner/researcher and observe my real-life experience and actions with a view to produce meaning and knowledge through a research-based approach in which I was fully involved. Falling within the scope of the comprehending and interpretative paradigm, the present qualitative research, of an heuristic and poietic kind, will be *radically* expressed from the first-person point of view and the data transmitted as narratives introduced and interpreted in write mode. Through the writing process the present paper becomes a creative area where what is being said is at the same time being achieved.

Through this research-formative-creative work I got involved in an initiatory process – perception-based, descriptive, introspective, creative, narrative, comprehending altogether – thanks to which I acquired the ability to create a piece of work, meaning and knowledge which can all be shared out. My heuristic and poietic approach helps finding passageways which might stir up and reveal my internal creative, transforming potential. To analyze my various practical experiences, I used theoretical transdisciplinary references, which subtly link up perceptive pedagogy, psychosociology, literature and performative arts.

In conclusion – much to my surprise – this research path gave me the opportunity to open up to the creative world, thanks to a junction of physical work and oratorical arts – a rich, complex and yet fluent one. This enabled me to discover the emancipatory, initiatory force issued from a clever alliance between body and rhythm, sound and silence, voice and speech. The results of the present research will possibly nurture, inspire and strengthen any individual seeking to rigorously and efficiently link up true expression, release of creative potential, and creation of meaning and knowledge.

**Keywords:** Speech - Treatment - Creation - Expression - Embodiment - Orality - Voice - Re-creation - Heuristics - Poietics - Initiation - Kasàlà



## *TABLE DES MATIÈRES*

REMERCIEMENTS.....	IX
RÉSUMÉ.....	XI
ABSTRACT.....	XIII
TABLE DES MATIÈRES.....	XV
LISTE DES TABLEAUX.....	XIX
LISTE DES FIGURES.....	XXI
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	XXIII
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
PARTIE 1 DE LA VOIE D'UNE QUESTION A LA QUESTION DE LA VOIX.....	7
CHAPITRE 1 CHOIX EPISTEMOLOGIQUES ET METHODOLOGIQUES.....	9
INTRODUCTION.....	9
1.1    PARADIGME COMPREHENSIF ET INTERPRETATIF : UNE CREATION DE SENS.....	10
1.2    RECHERCHE QUALITATIVE.....	14
1.3    DEMARCHE HEURISTIQUE : UNE RECHERCHE CREATIVE ET PASSIONNEE.....	16
1.4    DE L'HEURISTIQUE A LA POÏETIQUE : UNE VOIE INEDITE DE PRODUCTION DE CONNAISSANCE.....	21
1.5    TERRAINS DE RECHERCHE.....	22
1.6    OUTILS DE PRODUCTION DE DONNEES.....	23
1.6.1    Journaux de recherche.....	23
1.6.2    Récits phénoménologiques ou « Je me souviens ».....	25
1.6.3    Entretien d'explicitation.....	26
1.7    OUTILS D'ANALYSE ET D'INTERPRETATION DES DONNEES.....	27
1.7.1    Interpréter en mode d'écriture.....	27

<b>CHAPITRE 2 PROBLÉMATIQUE: PASSER DU CORPS A LA PAROLE .....</b>	<b>31</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>31</b>
<b>2.1 PERTINENCE PERSONNELLE : COMME UN CRI AU CŒUR DU SILENCE .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2 PERTINENCE SOCIALE : DE L'ETRE A L'AUTRE .....</b>	<b>36</b>
<b>2.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : DU SILENCE A LA PAROLE, DU CORPS A     L'EXPRESSION .....</b>	<b>40</b>
<b>2.4 ORIGINALITE DE CETTE RECHERCHE .....</b>	<b>44</b>
<b>2.5 PROBLEME DE RECHERCHE .....</b>	<b>46</b>
<b>2.6 QUESTION DE RECHERCHE.....</b>	<b>47</b>
<b>2.7 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....</b>	<b>48</b>
<b>PARTIE II DÉMARCHE EXPLORATOIRE ET COMPRÉHENSIVE DU TOUCHER QUI PARLE A LA PAROLE QUI TOUCHE.....</b>	<b>49</b>
<b>CHAPITRE 3 CADRE DE RÉFÉRENCES : DE LA CRÉATION À LA RECRÉATION .....</b>	<b>53</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>53</b>
<b>3.1 LA QUESTION DE LA CORPOREITE .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1.1 Le rapport au corps .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1.2 Le corps sensible.....</b>	<b>57</b>
<b>3.1.3 Le toucher sensible.....</b>	<b>59</b>
<b>3.1.4 La réciprocité actuante .....</b>	<b>59</b>
<b>3.1.5 La neutralité active .....</b>	<b>60</b>
<b>3.2 À PROPOS DE L'ORALITE .....</b>	<b>61</b>
<b>3.2.1 Le rapport à la parole .....</b>	<b>61</b>
<b>3.2.2 Le rapport à la voix.....</b>	<b>64</b>
<b>3.3 LE RAPPORT A LA CREATION .....</b>	<b>67</b>
<b>3.3.1 Entrer dans le processus créateur.....</b>	<b>67</b>
<b>3.3.2 L'expressivité dans les arts performatifs.....</b>	<b>71</b>
<b>3.4 À PROPOS DE L'INITIATION ET DE LA RECREATION.....</b>	<b>73</b>
<b>3.4.1 Un chemin initiatique.....</b>	<b>73</b>
<b>3.4.2 La ritualisation .....</b>	<b>75</b>

3.4.3	La pratique rituelle.....	78
3.4.4	La récréation et les rituels d'identification .....	80
<b>CHAPITRE 4 UN RECIT MAÏEUTIQUE: À L'ECOLE DU CORPS .....</b>		<b>83</b>
INTRODUCTION .....		83
4.1	TOUCHER, POUR NAITRE A SOI ET A L'ALTERITE .....	84
4.1.1	Sur les traces d'une vocation .....	84
4.1.2	Le défi de se laisser toucher .....	88
4.1.3	Du toucher gnostique au toucher de relation .....	92
4.2	LA VOIE DU CORPS .....	95
4.2.1	Le corps sensible : Une voie de réunification .....	95
4.2.2	Je suis mon corps : L'expérience du « corps sujet».....	98
4.2.3	Marcher vers soi : Le corps sensible au cœur de ma quête de liberté .....	99
4.2.4	Du corps à l'autre : Un chemin vers le Tout Autre .....	101
4.2.5	Le silence : une porte ouverte sur l'infini.....	102
<b>CHAPITRE 5 RECIT POÏÉTIQUE: NAITRE DE SON ART .....</b>		<b>105</b>
INTRODUCTION .....		105
5.1	DE LA DANSE : UNE VOIE DE MANIFESTATION.....	106
5.2	DU SOUFFLE DU SON ET DU CHANT : A LA RECHERCHE DE MA VOIX PROPRE. ....	111
5.3	LE KASALA : UNE POESIE QUI APPELLE L'ETRE A L'EXISTENCE .....	116
5.3.1	La parole chantée du Kasàlà .....	116
5.3.2	Kasàlà, Je suis la Poésie qui éveille .....	118
5.3.3	Devenir Kasàleuse et vivre... ..	123
5.3.4	Terre Africaine au rire Franc.....	124
5.4	LA POESIE ORALE POUR INSCRIRE LE SUJET DANS SES LIEUX ET SES LIENS....	126
5.4.1	De l'émigration à la création : sortir de l'exil par la poésie.....	126
5.4.2	Le kasàlà de l'autre : quand ma célébration devient humiliation .....	130
5.4.3	Kasàlà de l'Humus : de la honte au rapatriement.....	133
5.4.4	Kasàlà de la Bretagne : dignité retrouvée .....	135



5.4.5	Kasàlà de la réciprocité co-créatrice .....	140
5.5	LE CONTE : UNE VOIX POUR SE RELIER A SON ÂME ET AU MONDE .....	142
5.5.1	La conteuse, descendante d'un pays de légende.....	142
5.5.2	Noûs : découverte d'une parole vivante .....	146
5.5.3	Feu de dragon et amour de terre .....	152
5.5.4	La fée Timidité.....	155
	CONCLUSION : UNE PAROLE INCARNEE DANS UN CORPS CHANTANT ET DANSANT .....	156
	<b>CHAPITRE 6 L'ACTE SYNTHÈSE D'UNE PERFORMANCE ARTISTIQUE.....</b>	<b>159</b>
	INTRODUCTION .....	159
6.1	LA PERFORMANCE ARTISTIQUE : UN ACTE DE CO-CREATEUR ET RE-CREATEUR .....	159
6.1.1	L'autonomie au service de la co-création.....	159
6.1.2	La performativité au service de la parole qui touche .....	162
6.1.3	Créer de la beauté grâce à l'authenticité .....	165
6.2	LA PERFORMANCE COMME ACTE RITUEL.....	166
6.2.1	Un rituel identificatoire .....	166
6.2.2	Concevoir et nommer : une voie d'individuation féminine.....	169
	<b>CONCLUSION GÉNÉRALE DE L'ART DU SOIN A L'ART QUI SOIGNE.....</b>	<b>173</b>
	<b>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>179</b>

## *LISTE DES TABLEAUX*

Tableau 1 : Les différents statuts du corps selon Bois .....	56
Tableau 2: Principales fonctions du rituel selon Wulf (2005).....	77
Tableau 3 : Quelques indicateurs d'un geste juste .....	87
Tableau 4 : Entretien d'explicitation de mon premier moment d'oralité .....	120



## *LISTE DES FIGURES*

Figure 1 : Attitudes et gestes incontournables d'un savoir toucher .....	89
Figure 2 : La personne au centre de mes gestes d'accompagnatrice.....	94
Figure 3 : Le touchant-touché .....	102
Figure 4 : Un chemin initiatique de recréation de soi et de sa vie .....	172



## ***LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES***

UQAR : Université du Québec à Rimouski

CERAP : Centre d'Études et de Recherche Appliquée de Pédagogie perceptive

EPP : Etudes des Pratiques Psychosociales

MDB : Méthode Danis Bois



## INTRODUCTION GÉNÉRALE

### Un sujet de recherche en quête d'un sujet créateur

*« Il faut parler du moi en tant que personne. Si l'égoïsme est une plaie, la dépersonnalisation en est une autre. Ainsi, on parle du sens de la vie; on en parle toutefois mal parce que l'on ne s'implique pas. Si on parlait à partir de soi, on dirait des choses qui partent du ventre et qui vont dans les étoiles. »*

Bertrand Vergely

Ce travail de recherche est le fruit d'une audacieuse aventure : faire de sa vie une œuvre mixte, une œuvre d'art et de science, de conscience et de connaissance. Devenir une praticienne-chercheuse, avancer à tâtons en territoire inconnu, oser prendre parole et dire l'intimité de mon expérience à la première personne. Un pas après l'autre, guidée avec bienveillance et clairvoyance par mes alliés de recherche, je me suis laissée surprendre par ce chemin qui a progressivement traversé le territoire des soignants pour embrasser celui des créateurs. Je ne soupçonnais pas au début de cette recherche-formation-crédation, que j'étais attendue du côté des arts oratoires.

Choisir la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à Rimouski, c'était, au sens figuré comme au sens propre, changer de pays. En traversant l'Atlantique de la Bretagne au Québec, sans le savoir, je traversais un mur de son. Après avoir été formée aux métiers silencieux des thérapeutes manuels pendant dix ans, j'ai naïvement immigré au pays de la communication orale. J'étais loin d'imaginer les défis qui m'attendaient.



Le modèle pédagogique en vigueur à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales préconise la co-formation au sein d'une communauté d'apprentissage, encore nommée coopérative de production de savoirs. Ici, pour se former, pour créer ou encore pour chercher, il faut parler, il faut se dire au milieu de tous.

Après m'être fait répéter une dizaine de fois dans mes cours « *Tu peux parler plus fort?* », j'ai mesuré à quel point, non seulement je ne pouvais pas parler plus fort, mais aussi que je ne parvenais pas à parler avec justesse, authenticité et entièreté.

J'étais venue pour apprendre à réfléchir sur ma pratique en vue d'en produire du sens et des connaissances. J'ignorais que pour devenir praticienne-chercheuse, il me faudrait faire mieux que de penser en solitaire. Pour éviter de rester limitée par une pensée redondante ou une vision narcissique, ce chemin de formation et de recherche impliquait de réfléchir certes sur ma pratique professionnelle et mon expérience relationnelle, mais aussi de les observer, de les décrire, de les nommer en vue de les mettre en dialogue. Et ça, je ne parvenais pas à le faire. Je me suis ainsi trouvée au cœur de l'inconnu, dans le *non-savoir*, l'ignorance. J'ai traversé les premiers mois de cette expérience de formation et de recherche en choc culturel. Les consignes des formateurs ne ressemblaient en rien à mes expériences scolaires. Invitée à une plus grande proximité avec ma propre pensée, je n'avais pas de contenus à assimiler et à rendre. Il me fallait aller à la rencontre des questions qui m'étaient propres en vue de m'en saisir et de les partager. Je suis donc partie au rendez-vous de ma question, mais je peinais à la nommer de manière satisfaisante pour moi tant elle évoluait, fluctuait, me déroutait. La forme de mon processus calquait parfaitement l'expérience confrontante vécue dans mes relations humaines. Vivre dans la proximité, parler de l'intime, apprivoiser l'aléatoire et l'altérité au quotidien m'inquiétait au point d'en perdre le contrôle sur mes émotions et sur mes mots, ainsi que ma capacité d'échanger en toute authenticité.

## **Du son de soi au don de sa voix : une marche heuristique**

*« Le processus a progressé selon sa propre loi. Chaque fois que j'ai voulu le précipiter, je me suis mis en difficulté. Il fallait lui obéir, l'aider à s'accomplir. Ai-je fait preuve de volonté? Non, mais de patience et de constance. »*

J.F. Billeter

Pour aller au-delà de ce silence non choisi, de la prison de mes enfermements, mais aussi pour mieux accompagner toutes les personnes en quête d'expressivité, je suis entrée dans une exploration créative et passionnée. J'ai pris pour point d'appui mon expérience du dialogue corporel, avec l'autre (au travers du toucher) et avec soi (grâce à la méditation). Après avoir dégagé les compétences d'écoute et d'action, j'ai observé la façon dont cela pouvait être appliqué aux échanges verbaux. Suivant une forme de progressivité naturelle, j'ai suivi dans un premier temps ce que me soufflait ma vie : *« Vois ta voie, offre ta voix »*. Entre silence et son, j'ai mis en place des méditations chantées. J'ai aussi essayé de créer mes propres chansons mais à l'heure d'écrire mes propres textes, je me retrouvais sans mots. J'ai alors suivi le mouvement qui m'amena vers la poésie, pour maîtriser mon verbe; jusqu'à rencontrer une poésie africaine, le Kasalà, qui conduisit mes mots jusqu'à ma voix. Je découvrais avec une joie libératrice la force de l'oralité partagée. Avec mon verbe, j'assumais ma verve. Cela m'a conduit jusqu'au pied de l'arbre du conte. Et dans une soutenance de recherche, j'ai mis en place la rencontre entre mon verbe, ma voix et mon rapport au corps sensible dans ce que j'appelle une réciprocité actuante oratoire. L'intime sentiment de justesse et de cohérence qui m'a habitée à cet instant me fit dire que j'avais enfin relié les deux rives de ma vie : celle de mon visage intérieur et celle de mon visage extérieur.

La suite de l'histoire sera l'appropriation de cette rencontre dans ma vie. Pour ancrer socialement ma nouveauté créatrice, j'ai réalisé l'année suivante une performance publique, dans laquelle j'ai retracé tout ce chemin. Le désir artistique qui faisait crier mon ventre, criser ma vie depuis des années, est né, accompagné par l'art de sage-femme de la

soignante que j'étais devenue entre-temps. Mon corps s'est mis au service de ma création, ma voix a fait le pont. Et l'autre, les autres, ont été touchés dans leur chair par cette parole mise au monde. J'ai pu sentir une *onde de charme*, telle que le décrit le philosophe Vincent Cespedes<sup>1</sup> (2012), grandir entre moi et le public, entre les autres, le Tout Autre, et la femme que je devenais.

Toute cette exploration heuristique m'a offert de dégager des compréhensions essentielles qui m'ont guidée durant ces trois années vers un dialogue libéré dans mes relations de proximité. Ce sont ces créations de sens que j'ai mises en mots dans le présent mémoire, ce collier fait des perles de mes découvertes. Et dans cette dernière étape, j'ai de nouveau appris à oser apparaître, et donc à me redresser, à assumer l'autorité d'une parole singulière que j'espère voir toucher une part de l'universel qui nous habite tous. C'est cette part de la connaissance qui touche l'essence de l'autre, du lecteur, qui validera l'établissement d'une authentique démarche scientifique compréhensive et interprétative.

### **Une cohérence à l'œuvre pour l'art de la recherche**

*« Associer expressivité et construction de savoir ne serait plus alors réunifier deux tendances jusque-là opposées, mais plutôt puiser à une seule et même source le fond et la forme. Une telle écriture non seulement ferait signe de fort belle manière, mais ferait sens à double titre : donner signification et procurer sensation. »*

Jacques Hillion

Le mémoire a donc pour projet de partager les fruits de cette démarche heuristique, et ce tout autant au travers des résultats que de la forme même de sa construction. Je me suis, en effet, inspirée des étapes de la recherche heuristique selon Craig (1978) pour structurer mon travail.

---

<sup>1</sup> V. Cespedes. « Pour une école de l'onde de charme »  
<http://www.youtube.com/watch?v=0x6rZATDch8> (consulté le 26/07/2014).

Dans une première partie, ce texte déploie la genèse de la *Question* à l'origine de cette réflexion. En premier lieu, je tenterai de cerner l'espace épistémologique au sein duquel s'inscrit cette recherche ainsi que les choix méthodologiques qui en ont découlé. Je décrirai ensuite les outils méthodologiques qui m'ont permis de produire les données de la présente recherche, avant de présenter ma méthode d'interprétation de ces mêmes données. Après avoir bien spécifié ma posture épistémologique et mon positionnement paradigmatique, je vais pouvoir exposer le processus de problématisation qui a abouti sur la clarification de la pertinence personnelle, sociale et scientifique avant de préciser le problème, la question et les objectifs auxquels tente de répondre cette démarche de recherche.

Une seconde partie de ce mémoire conjugue de manière non seulement indissociable mais aussi solidaire, les démarches d'exploration et de compréhension telles que nous les présentent les chercheurs en approche heuristique. Ainsi, par un rigoureux et constant processus qui conjugue la description, la narration et la compréhension, ce texte réalise de multiples cycles interprétatifs et évolutifs. C'est grâce à ce que Paul Ricœur, cité par Jean Grondin (2013, p. 97), nomme avec éloquence l'arc herméneutique « qui libère la flèche du sens » que la présente recherche a fini par offrir ses résultats. Ainsi apparaît un savoir à la fois pratique, théorique et existentiel qui porte en lui une force créatrice qui transforme le sujet et donne une forme nouvelle au chercheur qui naît de sa démarche.

À la suite de Ricœur, Grondin précise que :

L'arc herméneutique trouve son achèvement dans l'interprétation de soi d'un sujet qui désormais se comprend mieux, se comprend autrement ou même commence à se comprendre. [...] On retrouve ici l'idée forte de Ricœur selon laquelle le sujet ne se comprend lui-même et le sens de son existence que par le détour des œuvres de culture. (Grondin, 2013, p. 96)

C'est dans ce sens que je me suis appuyée sur des textes offerts par différentes communautés de chercheurs qui composent notre culture, pour mener à terme mon travail interprétatif. Ainsi, j'ai été portée par des chercheurs qui se sont penchés sur la question du corps et de la parole sensible au service du déploiement de la créativité et de l'expressivité

des sujets : Bois, 2006 ; Leão, 2003 ; Aprea, 2007 ; Lemos, 2011 ; Hendrickx, 2013 ; pour ne citer que ceux-là. J'ai ensuite prolongé cette démarche compréhensive dans une perspective d'ouverture à soi, à son corps, à son acte et à son être mais aussi à l'autre et au dialogue entre les personnes, les cultures et divers médiums d'expression qui allient le corps, la voix et la parole : Rugira, 2004 ; Merleau-Ponty, 1945 ; Lavelle, 1947 ; Vergely, 2010 ; Delacroix, 2012 ; Kabuta, 2003, 2010 ; Zumthor, 1982. Ce travail interroge ces mêmes thématiques tout en les situant dans le champ des relations humaines. Au bout de ce long et stimulant parcours interprétatif, ce texte se termine sur une conclusion générale qui présente les limites de ce travail de recherche et ouvre sur de nouvelles perspectives de recherche.

Je laisse maintenant la parole à ce travail, grâce auquel j'ai trouvé une nouvelle liberté d'être et de créer ma vie.

## PARTIE 1

### DE LA VOIE D'UNE QUESTION À LA QUESTION DE LA VOIX

La partie inaugurale de ce mémoire nous invite au cœur de la question qui a initié et animé cette recherche tout au long de ma démarche. Selon Craig, « la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective » (1978, p.21) est la première étape du processus de recherche heuristique. Ainsi, bien avant de problématiser, par souci de cohérence, mon comité de recherche et moi avons jugé pertinent de commencer par circonscrire l'horizon épistémologique, paradigmatique et méthodologique dans lequel s'inscrit cette démarche heuristique, menée *radicalement* à la première personne dans une perspective de recherche dite impliquée. Ce projet de recherche d'inspiration phénoménologique et interprétative a pour ambition de produire non seulement du sens et des savoirs mais aussi un sujet chercheur et créateur.

Dans un deuxième temps, cette partie présentera le chapitre problématique. Le lecteur pourra ainsi voir la source de ce travail de recherche-formation-crédation qui allie avec aisance et dans une organicité incontestable la question de la corporéité et celle de l'oralité dans mon histoire personnelle et culturelle. Ce projet de recherche est la manifestation d'une quête de récréation existentielle, vocationnelle et relationnelle. Ce deuxième chapitre tentera donc de répondre à cette question posée avec justesse par Chevrier : « Pourquoi avons-nous besoin de réaliser cette recherche et de connaître les résultats qu'elle propose? » (2009, p.53). Cet exercice me permettra de mettre en évidence l'écart que ce processus cherche à combler.



# CHAPITRE 1

## CHOIX EPISTÉMOLOGIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

### INTRODUCTION

Je voudrais, pour ouvrir sur cette démarche de formation, de création et de recherche, inviter d'emblée le lecteur à prendre connaissance des orientations épistémologiques qui ont guidé ce processus de construction de connaissance. Il me semble important de préciser et de partager, dès le départ, la vision du monde ainsi que les postulats et les choix méthodologiques qui ont balisé ce travail.

Avant toute chose, je souhaiterais rappeler que ce mémoire a été réalisé dans le cadre de la maîtrise en études des pratiques psychosociales à l'UQAR. Cette maîtrise a pour objet de former les praticiens à la recherche afin de leur permettre de dégager de leurs expériences et des savoirs tacites à l'œuvre dans leur pratiques relationnelles et professionnelles au quotidien, du sens et des savoirs d'action partageables et transmissibles. Ainsi comme le proposent avec justesse Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc, ce type de savoir est « enraciné dans une culture, un contexte, une temporalité. [...] les données sont de nature qualitative et l'épistémologie sous-jacente est interprétative » (2004, p. 126).

Dans le même ordre d'idées, Jeanne-Marie Rugira (2008), professeure à ce programme décrit bien l'univers dans lequel se déploie une telle recherche pour être en cohérence avec notre champ d'étude et de pratique :

La centration sur la subjectivité et sur le dialogue intersubjectif des personnes en situation est inhérente à la démarche psychosociologique d'accompagnement du changement. Cette posture nous engage d'emblée dans une démarche compréhensive qui questionne également notre façon d'être-là, auprès des personnes en devenir dans un monde en situation. (Rugira, 2008, p. 123)



## 1.1 PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF : UNE CRÉATION DE SENS

*« La science ne peut être créée que par ceux qui ont une forte aspiration vers la vérité et la compréhension. L'expérience la plus merveilleuse qu'on puisse vivre est celle rattachée au mystère. On y vit l'émotion fondamentale liée à la naissance même de l'art véritable et de la vraie science. »*

Albert Einstein

Se situer épistémologiquement me semble être le premier acte qu'il faut poser pour entamer cette démarche de recherche et me situer dans une communauté de praticiens-chercheurs, au sein de laquelle va pouvoir se déployer le dialogue intersubjectif essentiel à une telle démarche. Le choix du paradigme compréhensif et interprétatif s'est imposé à moi dès le début de ma démarche de recherche-formation-crédation. Je me suis sentie d'emblée interpellée par la perspective que défend Herman (1983) en ces termes :

Les faits sociaux ne sont pas des « choses », la société n'est pas un organisme naturel mais plutôt un artefact humain. Il faut comprendre la signification des symboles sociaux artefactuels, non pas expliquer des réalités sociales « extérieures ». Le point de vue « objectif » ou « neutre », recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social, c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant), l'objet social n'est pas une réalité externe c'est un construit subjectivement vécu. (Herman, 1983, p. 44)

À partir de ma formation initiale en sciences de la santé, je n'étais pas habituée à la manière spécifique des sciences humaines et sociales d'appréhender la réalité. J'ai donc été initiée à ce nouveau monde en apprivoisant petit à petit, grâce à mes cours et à mes lectures, l'histoire des sciences en Occident. J'ai bien compris que depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle, suite à Auguste Comte (*Discours sur l'esprit positif*, 1844), les sciences sociales se sont construites dans le paradigme positiviste. On préconisait alors d'étudier les phénomènes humains, en suivant la seule raison des faits, à la recherche d'une connaissance dite « vraie », car considérée objective, prédictive, généralisable et

duplicable. On tentait alors d'appliquer les méthodes des sciences de la nature (physique, biologie,...) aux systèmes sociaux. Comme le rappelle fort justement Herman, on considérait alors que « le monde social était inaccessible dans son essence » et que « le monde subjectif, celui de la conscience, de l'intuition, des valeurs, échappe en tant que tel à la science » (1983, p.10).

Un siècle plus tard, grâce à Dilthey (1947), on a commencé à entrevoir que le monde de l'esprit et de la complexité humaine ne pouvait pas seulement se satisfaire d'une démarche explicative, comme les objets de la nature. Le paradigme compréhensif et interprétatif est ainsi né :

Afin de fonder la spécificité méthodologique des sciences humaines, Dilthey s'inspire de la distinction [...]entre l'expliquer et le comprendre. Alors que les sciences pures cherchent à expliquer les phénomènes à partir d'hypothèses et de lois générales, les sciences humaines veulent comprendre une individualité historique à partir de manifestations extérieures. La méthodologie des sciences humaines sera ainsi une méthodologie de la compréhension. (Grondin, 2006, p. 23)

Selon Erickson (1986) la recherche « interprétative » se caractérise par l'attention portée sur le sens que donne une personne à son expérience qu'elle soit vécue ou agie. Dilthey, en affirmant le projet compréhensif et interprétatif, a éveillé la communauté des chercheurs en sciences humaines sur le fait que : « l'explication voile le sens » (Gauthier, 2007, p. 83).

À la suite de Gadamer, Ana Annick Martinez (2005) propose d'appliquer le processus de compréhension-interprétation qui émerge d'un dialogue avec un texte, sur la lecture d'un événement, d'une action ou d'une interaction. Dans le même ordre d'idées, Paul Ricœur, cité par Grondin avance que « Tout ce qui est susceptible d'être interprété peut être considéré comme un texte » (2006, p.86).

Ainsi, le travail interprétatif sera mené sous forme d'un *jeu* réflexif voire même dialogique appliqué à l'agir social et humain envisagé comme un texte. « Comprendre un texte, c'est le comprendre comme une réponse à des questions. En fait, l'interprète est celui

qui fait parler le texte en sachant poser des questions et en sachant s'effacer devant les réponses de ce dernier » (Martinez, 2005, p. 1).

Cette notion de jeu revient avec Gadamer, car il propose d'appréhender la recherche en sciences humaines comme une quête de vérité qui s'habite comme le jeu dialogique qu'il est possible d'avoir avec une création artistique. Il propose d'entrer en contact avec l'expérience humaine dans une quête compréhensive, comme on va à la rencontre d'une œuvre d'art, en se laissant rencontrer, toucher, interpeller par elle.

Comprendre une œuvre d'art, c'est se laisser entraîner dans son jeu. Dans ce jeu, nous sommes moins ceux qui dirigent que ceux qui sont pris, charmés par l'œuvre qui amène à participer à une vérité supérieure. Le jeu n'a donc rien de purement subjectif pour Gadamer. Bien au contraire, celui qui joue se trouve plutôt emporté dans une réalité « qui le dépasse ». [...] Si ce modèle est intéressant, c'est que la « subjectivité » se trouve ici très impliquée, mais elle l'est en se pliant justement à ce que l'œuvre, dans toute son objectivité lui impose : le sujet se trouve alors engagé dans une rencontre qui le transforme. (Grondin, 2006, p.52)

La rencontre de la subjectivité du chercheur avec l'objectivité de l'œuvre, illustre alors la voie par laquelle la vérité peut naître d'un travail interprétatif. On peut voir ici, que la sortie du positivisme demande une implication radicalement assumée du chercheur. Il passe alors du souci de prouver à la quête d'éprouver.

Dans cette perspective, pour dégager du sens et des connaissances de mon expérience pratique et créative, je suis entrée en dialogue avec mes « œuvres » personnelles nées de ma trajectoire créatrice et professionnelle.

Comme une voie qui permet de « *rentrer chez soi* », si je me permets cette si belle expression de Martinez (2005, p.2), la démarche compréhensive dans laquelle je me suis engagée me demandait d'abord d'apprendre à revenir sur mon expérience et à me laisser altérer par elle. Une étape capitale avant de pouvoir y comprendre quelque chose et me comprendre moi-même autrement, grâce à une autre boucle interprétative qui me permet de cueillir le sens qui se donne à partir de l'expérience vécue.

À la suite d'Heidegger, Rugira (2004) rappelle qu'il n'y a pas de distance réelle entre le comprendre et l'interpréter. En effet, comme le propose la même auteure : « L'interprétation n'est pas une étape de la compréhension, elle ne se situe ni avant ni après celle-ci, comme un moyen poursuivant une fin. L'une est partie prenante de l'autre, elles procèdent d'un même mouvement et se comprennent mutuellement. » (Rugira, 2004, p.30)

C'est ainsi que j'avance à la suite de Gadamer, de Grondin et de Martinez qu'une connaissance inédite, du sens neuf et des sujets humains renouvelés émergent du rapport intime qu'entretient le lecteur avec le texte qu'il lit, la personne avec l'expérience qu'elle vit ainsi que l'acteur avec le geste qu'il pose. L'espace de compréhension et d'interprétation exige par ailleurs, pour devenir habitable, d'ouvrir sur un dialogue avec un hors soi-même, que ce soit un texte, un geste, une action, une expérience singulière ou un événement collectif. Martinez (2005) ajoute alors, qu'une véritable quête de vérité ne peut pas faire l'économie de lier deux mondes par une entreprise interprétative qui se déroule dans un dialogue avec l'autre. Un autre qui partage le même monde que moi et qui reconnaît ce qui s'y passe. C'est de ce dialogue qu'émerge le sens, la connaissance voire même des formes neuves d'être et d'agir ensemble dans ce monde. Ainsi, il me semble évident que s'engager dans une démarche compréhensive en recherche c'est accepter avec Martinez qu' : « interpréter, signifie, dans un certain sens, recréer » (2005, p.4).

On souscrit ainsi à cet impératif herméneutique que pose Gadamer, lorsqu'il dit qu'une véritable rencontre avec une œuvre d'art nous met face à l'injonction suivante : « Tu dois changer ta vie! » (Grondin, 2006, p.53). Pour rester cohérente avec ces postulats épistémologiques, il m'a fallu trouver des voies méthodologiques permettant un réel engagement dans une démarche compréhensive. La rencontre avec les travaux de Peter Erik Craig (1978) a été très éclairante et rassurante. La recherche heuristique telle que préconisée par Craig et ses prédécesseurs permet d'envisager :

[...] la recherche scientifique comme un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve; sur le sens plutôt que sur la mesure; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude; sur la description plutôt que sur la vérification; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure pré-établie; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle. (Craig, 1988, p.54)

## 1.2 RECHERCHE QUALITATIVE

*« L'analyse qualitative est une activité humaine qui sollicite d'abord l'esprit curieux, le cœur sensible et la conscience attentive, et cet investissement de l'être transcende le domaine technique et pratique. »*

Paillé et Mucchielli

À la lumière de ce qu'annonce Craig dans la citation précédente, ma démarche de recherche devait s'inscrire dans un paradigme compréhensif et interprétatif et s'articuler dans une perspective de recherche qualitative. Je ne chercherai donc pas à extraire ma recherche hors de son contexte pour la décrypter, la disséquer post-mortem (Paillé et Mucchielli, 2008, p.9). Installée au cœur de ma pratique, je veille à rester en dialogue constant avec mon action et ma réflexion, avec moi et les alliés de ma communauté apprenante et je me tiens dans une fidélité et une grande proximité avec l'expérience vécue au cœur de mes actions et de mes interactions.

Dans cette perspective, je tiens à souligner avec Deslauriers que « L'objet de recherche n'est plus devant soi mais en soi » (1992, p.70). Ce type de recherche rencontre donc une épreuve de proximité à la manière de Heidegger pour qui « La tâche première de l'interprétation est d'élaborer ses projets de compréhension à même les choses elles-mêmes » (Grondin, 2006, p.122).

D'après Deslauriers, au sein de la recherche qualitative, le sujet de recherche prend souvent naissance dans les *accidents biographiques* du chercheur. L'ancrage assumé de

cette démarche dans une quête personnelle permet de faire de la subjectivité de son auteur un véritable atout, et non plus un biais. En effet, la proximité avec nos expériences de vie et nos pratiques professionnelles induite par le champ d'étude des pratiques psychosociales tel qu'enseigné à l'UQAR permet de répondre à l'exigence de la recherche qualitative. On verra ainsi que les sujets de recherche qu'on mène ici sont à la fois proches de la vie du praticien-chercheur et totalement concrets, comme le propose Deslauriers (1992, p.72).

Dans cette perspective ma posture de chercheure *radicalement* à la première personne (Vermersch, 2012, p.80) trouve toute sa pertinence :

La logique même de l'approche qualitative oblige le chercheur à un contact direct avec le vécu, le quotidien et les représentations des personnes qu'il étudie, [...] l'exubérance de la vie quotidienne dont l'aspect bigarré ne se laisse pas réduire par la logique formalisée du « devoir-être ». (Deslauriers, 1992, p.73)

Et si ma posture convient à ce type de démarche, réciproquement la recherche qualitative répond à mon objet de recherche qui porte sur l'expressivité en relations humaines. En effet, comme le précise une fois de plus Deslauriers (1992, p.75-76), une telle recherche permet d'observer les mouvements et les dynamiques relationnels, tout en les situant dans leurs contextes. La démarche de recherche qualitative en sciences humaines permet par ailleurs d'étudier les agir implicites et subtils à l'œuvre dans une pratique relationnelle et/ou professionnelle. Aussi, la même auteure ajoute que : « lorsque le sujet de recherche est fluctuant, nouveau et exemplaire, la procédure de recherche qualitative est la plus appropriée » (Deslauriers, 1992, p.71).

Précisons d'autre part, que la création de sens se caractérise ici, par une évolutivité accordée du sujet de recherche et du sujet-chercheur. Ceux-ci s'actualisent à mesure que l'exploration progresse et que le chercheur se laisse transformer par son projet. Un processus complexe et circulaire bien décrit par Paillé et Mucchielli :

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. (Pierre Paillé, Alex Mucchielli, 2003, p. 25)

L'analyse qualitative demande donc un travail permanent et intuitif pour créer de la compréhension en agençant les données en cohérence avec le problème posé par la recherche (Paillé, Mucchielli, 2008, p.67). Le critère de validité essentiel sera ici, d'après Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc (2004, p.145) les « critères relationnels d'authenticité » des mises en sens créées. La force d'authenticité du travail interprétatif remplace le critère de « vérité » de la recherche explicative. Cela s'apparente au propos de Le Coguiec (2007), qui affirme que pour le praticien-chercheur, « l'objectif consiste alors à trouver la solution la plus juste et non plus de savoir si la solution est vraie ou fausse, ce qui est très différent » (2007, p.314). La rigueur, le discernement et l'ouverture impliquée du chercheur lui permettent d'entendre résonner la justesse des solutions apportées par cette recherche dont il est à la fois *l'objet et le sujet*.

### 1.3 DÉMARCHE HEURISTIQUE : UNE RECHERCHE CRÉATIVE ET PASSIONNÉE

*« Ces expériences passionnantes en recherche humaine correspondaient non seulement à un désir d'apprendre et de comprendre mais plus encore à un profond besoin d'être et de grandir. »*

Peter Erik Craig

Une fois le décor de cette recherche et les règles du jeu posés, voici qu'il faut choisir une méthode de recherche qui demeure dans la même cohérence. J'ai compris assez tôt dans ma démarche et grâce à Peter Erik Craig, qu'une démarche heuristique permet de faire des *processus internes* du fonctionnement individuel et social, le « principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine » (1988, p.2).

D'après cet auteur, une telle démarche de recherche invite le chercheur à assumer sa motivation immanente qui soutient et oriente sa démarche tout en lui offrant la liberté d'articuler des approches et outils originaux, adaptés à sa singularité. Ce modèle ouvert entraine en cohérence avec ma nécessité intime de me tenir dans le *jeu* vivant de la création de sens. En effet, pour Craig, la recherche heuristique est « une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité » (1988, p.1). Pour permettre l'articulation entre cette créativité et la rigueur scientifique, Clark Moustakas (1968) soutient qu'il faut porter un regard phénoménologique. Ceci permet de voir le réel de l'expérience sans entrer dans l'analyse abstraite et explicative. Tel que l'écrit Rugira (2008, p.124), il nous faut apprendre à « Voir. Voir et non examiner » dans une « appréhension visionnaire de l'activité ». Ainsi, je retrouve des traits de ma recherche dans la manière dont Craig et Moustakas ont identifié ce type de démarche avec des termes tels que « exploratoire, phénoménologique, expérientielle, existentielle, centrée sur la personne » (Craig, 1988, p.10).

La qualité de présence et d'attention que demande cette posture m'a permis de vivre une recherche qui me touche sans cesser de concerner le monde. Car la méthode heuristique, « 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 » (Craig, 1988, p.1).

Je répondais ainsi à un désir profond de cohérence en établissant une démarche de recherche qui porte les mêmes caractéristiques d'authenticité, de créativité et de présence que la parole que je tentais d'incarner. Je cherchais de cette manière une forme de congruence entre la méthode et le projet de recherche que je portais, je rêvais d'être engagée dans une recherche qui « crée en faisant ce qu'elle dit » (Basset, 2005, p.7).

J'étais en quête d'une forme de neutralité essentielle à la démarche compréhensive dans laquelle je souhaitais mener ma recherche heuristique. En effet, comme le préconise Jung, il faut : « mettre de côté tout savoir scientifique sur l'homme moyen et écarter toutes



les théories de manière à adopter une attitude absolument neutre et sans préjugés. Ce n'est qu'avec un esprit libre et ouvert que je peux entreprendre la tâche de comprendre » (1958, p.18). Exercice aussi passionnant que difficile : apprendre à voir sa propre existence comme une rencontre toujours nouvelle! En effet, pour Craig (1988, p.26) comme pour Maslow (1969), entrer dans le vécu singulier d'une personne, fût-ce soi-même, demande au chercheur en recherche heuristique de se posturer comme l'explorateur d'une véritable *terra Incognita*, hors de tout sentier préconçu :

Le premier explorateur d'une région inconnue, d'une rivière inconnue ou d'une étrange passe de montagne. Il ne sait pas vraiment où il va. Il n'a pas de cartes, pas de prédécesseurs, pas de guide, pas d'aides expérimentées et seulement quelques points de repère et d'orientation. (Maslow, 1969, p.134)

D'ailleurs, le mot heuristique vient du mot Eurêka. Cette exclamation lancée par Archimède<sup>2</sup> exprime bien, selon Craig (1988, p.12), la part de l'étonnement et de la passion qui naît d'une telle démarche. L'heuristique me permet de postuler que c'est dans l'imprévu, le *non-savoir* (Rugira, 2004, p.275) que le renouvellement des connaissances et des pratiques s'invente et se trouve. Au sein du processus solitaire et émancipateur de cette recherche, je me suis donc appuyée sur la méthodologie proposée par Craig. Celle-ci se construit en quatre étapes (1988, p.15) :

1. **La question** : être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective.
2. **L'exploration** : explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience.
3. **La compréhension** : clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration.
4. **La communication** : articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres.

---

<sup>2</sup> La racine grecque du mot heuristique était heurikos, ce même mot qu'Archimède a crié quand tout à la joie de sa découverte, il s'élança nu dans les rues de Syracuse en s'exclamant ravi « Eurêka! Eurêka! Eurêka! » (Craig, 1988, p.2).

Ainsi dans cette première partie, à la suite de l'installation épistémologique et méthodologique, nous entrerons dans la question à laquelle tente de répondre cette recherche. La naissance, l'évolution et la construction d'une problématique est à la source du processus de recherche. « *Quelle est la question dont votre vie est la réponse?* ». Voilà la terrifiante et merveilleuse interrogation à laquelle nous convoque la maîtrise en études des pratiques psychosociales. Dès cette étape nous sommes exposés à des découvertes que l'on ne peut prévoir et qui nous déplacent. Ainsi, selon Polanyi :

La prise de conscience d'un problème est une « découverte en elle-même » et rien n'est un problème ou une découverte en soi : il y a un problème 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. (Polanyi cité par Craig, 1988, p.23)

La recherche heuristique, puisqu'elle est engageante et impliquée à tout point de vue, nous permet de nous approprier le problème, ce qui « constitue déjà un début de solution, un premier pas essentiel » (Polya, 1954, p.145). Et comme le souligne Jung, « plus on s'attache à l'aspect individuel d'un champ d'exploration, plus la connaissance qu'on pourra en tirer sera pratique, détaillée et vivante » (Jung, 1958, p.18).

La seconde partie, s'ouvre sur l'analyse des données cueillies dans mon processus exploratoire. Cependant à mesure que je les présentais, j'entrais spontanément dans la mise en sens, la modélisation qui appartient à la troisième étape, celle de la compréhension. Est-ce le fait de ma pratique corporelle qui m'avait appris à éprouver une expérience tout en recevant simultanément les prises de consciences, les faits de connaissances? Je ne saurais dire. Toujours est-il qu'à l'immersion dans la situation, l'écoute et l'observation qui caractérisent le temps exploratoire, se sont ajoutés naturellement le dialogue, la réflexion et la conceptualisation compréhensive. D'ailleurs Craig avertit que : « les étapes que j'ai définies plus tôt ne sont pas des entités séparées et limitées dans le temps mais plutôt des processus de recherche inter-reliés et en devenir » (1988, p.19). Le fait que l'expérience étudiée soit mienne me donnait accès directement à la situation globale prise dans son contexte. Dans mon écriture cependant, même s'ils se suivent de près, on le voit, ces deux

temps restent distincts. L'exploration me demandait de me tenir dans la description rigoureuse des faits, dans une attitude à la fois ouverte et précise. L'étape de compréhension interpellait mon imagination et mon intuition pour dégager le modèle sous-jacent. Cette partie se compose donc de mes récits de pratique et de création qui sont une alliance de narration descriptive et d'interprétation compréhensive.

Enfin, l'ultime étape de communication, est ici à l'œuvre dans la réalisation de ce mémoire. Je ne pourrais mieux décrire ce que signifie pour moi cette dernière étape que ne le fait Craig: « Ce processus est un véritable acte d'engagement pour le chercheur, un acte inspiré par le désir intérieur de faire valoir la signification de ses expériences et découvertes » (1988, p.30). Si le processus heuristique est une œuvre de foi dans son ensemble, dans mon parcours singulier ce moment de partage public d'une quête personnelle est profondément initiatique. En effet, ma recherche appelle à trouver des voies pour parvenir à exprimer ce qui m'habite et à faciliter le dialogue avec les autres.

Dès lors, apprendre à écrire le chemin de mon processus c'est continuer d'apprendre à dire. C'est bien simple, les difficultés décrites par Craig à ce niveau de la recherche illustrent parfaitement les enjeux que je rencontre moi-même avec la parole : parvenir à trouver les mots, les formules pour signifier le cœur de notre expérience avec justesse tout en sachant que l'on va être lu. Ce chercheur nous parle d'une véritable angoisse, et même d'une « constipation poétique » (1988, p.31) à la pensée de l'autre qui recevra son écrit, cet effrayant public qui entendra et réagira à son travail. Puis de son dépassement, sa libération qui lui firent comprendre « que ce qui importait le plus c'était de dire ce que j'avais à dire » (Craig, 1988, p.31). C'est une histoire similaire qui va vous être racontée le long de ce chemin heuristique formateur et transformateur.

#### 1.4 DE L'HEURISTIQUE À LA POÏÉTIQUE : UNE VOIE INÉDITE DE PRODUCTION DE CONNAISSANCE

*« Créer, c'est démasquer. C'est aller à l'essence, au plus profond, au fin fond du creux, là d'où tout peut arriver. »*

Paul Valéry

Ce parcours heuristique ne se lassa pas de me surprendre. En fait, à partir du moment où j'ai accepté d'ouvrir mon attention sur l'inconnu, j'ai vu mon problème de recherche se transformer fondamentalement. En effet, à l'origine je projetais d'étudier ma pratique thérapeutique afin de réfléchir sur la question de l'autonomie dans la relation soignant/soigné. Mais en plongeant dans les profondeurs de ma question, j'ai mesuré comment ma quête d'autonomie concernait un désir de libération plus intime : quelque chose en moi me soufflait d'oser ma voix, mon expression.

Or, j'avais commencé, au cours de ma scolarité de maîtrise, une démarche de création que je menais comme un hobby dans la marge de ma recherche. Après deux ans, à l'heure de rassembler mes données de recherche, je fus prise du besoin impérieux d'intégrer mes créations au corpus. Pour respecter la justesse, l'authenticité de mon chemin de formation et de recherche, je ne pouvais pas prétendre dégager des connaissances cohérentes sans évoquer l'émancipation créatrice que m'avait donnée à vivre mon processus de formation à la maîtrise.

Mais, une fois mise face à cette pratique naissante, dans un tête-à-tête intimidant avec mes créations, j'ai dû trouver une méthodologie claire pour ne pas me perdre dans une interprétation esthétique. C'est ainsi que j'ai rencontré la poïétique que Passeron définit comme « Appelons poïétique, l'ensemble des études qui portent sur l'instauration de l'œuvre, et notamment de l'œuvre d'art. » (Passeron, 1985, p.13). Cette méthode est née du travail de Valéry pour qui « une œuvre d'art digne de l'artiste serait celle dont l'exécution serait aussi une œuvre » (1974, p.987). L'écrivain s'était ainsi mis à étudier non plus

seulement les effets de l'art sur le public mais ses effets sur l'artiste à travers la *faisance* de l'œuvre. Ainsi, se distinguait-il des recherches en esthétique en situant le regard du chercheur en amont de l'objet d'art.

C'est plus précisément à la relation entre l'œuvre et l'artiste que s'intéresse la poïétique. Elle nous permet non seulement d'observer les modalités du processus de création mais aussi de découvrir de quelle manière l'homme se recrée en créant. Tel que l'écrit Cloutier dans une étude sur travail de Valéry : « L'œuvre change l'auteur. Il est lui aussi en état de faisance. Elle part de lui et elle retourne à lui » (2000, p.10). C'est ainsi que se justifie la présence de mes créations dans ma recherche. Dans la perspective de la poïétique, je vais observer de quelle façon le rapport que j'entretiens avec l'acte de créer et de m'exprimer au travers de mes productions artistiques, me permet de recréer mon dialogue avec moi, les autres et le monde. Cloutier ajoute, à propos du poète et de sa création : « Ce qui est important, ce n'est pas ce que l'auteur veut mais ce qu'il trouve » (2000, p.4). J'ai donc choisi de témoigner de ce que j'ai trouvé au contact de mes créations.

## 1.5 TERRAINS DE RECHERCHE

Ma démarche m'a ainsi amenée à considérer deux terrains de recherche pour collecter des données en vue de répondre à ma question :

- Ma pratique d'accompagnatrice corporelle
- Ma pratique de création

J'ai tout d'abord désiré étudier ma pratique professionnelle de fasciathérapeute et kinésithérapeute. Je souhaitais observer ce langage qui avait toujours été simple pour moi, le toucher, pour en dégager les compétences et tenter de les transférer au monde de la parole. Ancrer ma recherche dans ce métier de soin, et donc de relation, me gardait dans le champ de la maîtrise en études des pratiques psychosociales tel que le décrit Pilon, inspiré notamment de Chartier et Lerbet :

L'originalité de cette maîtrise de type recherche est de parfaire la formation des praticiens psychosociaux par une démarche de production de savoirs. Cette orientation consiste à permettre au praticien psychosocial d'effectuer une recherche sur sa propre pratique dans le but de l'améliorer et de la rendre plus efficace. (Pilon, 2009, p.4)

Puis, nous l'avons vu, pour réaliser ce passage du corps à la parole, le processus de la recherche m'a amenée à explorer l'expressivité orale et écrite. Je n'ai alors pu que constater que c'est l'articulation entre ces deux pratiques qui soutenait la réponse à ma question du langage. C'est ainsi que je me suis engagée sur un deuxième terrain, celui de ma pratique créative. Une pratique qui s'inscrit tout à fait dans le projet psychosocial puisque, nous le verrons, la relation est au cœur de mon parcours formateur, transformateur, créateur et recréateur.

## **1.6 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES**

Afin de répondre à mon problème de recherche, j'ai produit sur ces terrains des données. Pour dégager du sens de mon expérience, j'ai analysé conjointement mes journaux de recherche, des récits phénoménologiques, un entretien d'explication, et des œuvres de création.

### **1.6.1 Journaux de recherche**

*« Le journal est essentiellement un instrument d'intégrité qui permet de découvrir chaque jour qui l'on est et dans quelle direction on va. »*

André Paré

Dès le début de cette recherche, nous avons été invités à tenir un journal de recherche afin de rester au contact de l'évolution autant dans nos pratiques personnelles et professionnelles que dans notre pensée concernant la problématique. Inscrit dans une triple intention (théorique, pratique et existentielle), l'étudiant à la maîtrise en étude des pratiques

psychosociales est initié dès le début de sa formation à une tenue régulière et rigoureuse de son journal pour documenter sa progression dans son processus de recherche-formation. Il lui offre un regard sur tous les aspects de sa vie. C'est ainsi que j'ai tenu durant ces trois années un ensemble de journaux (environ 850 pages) suivant une forme similaire au *journal d'itinérance* de Barbier (1994, 1996), ici décrit par Rugira :

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. (Rugira, 2004, p. 113)

Barbier (1994) note par ailleurs que ce type de journal s'approche du journal intime par la proximité à l'affectivité et la quotidienneté de l'auteur. Mais, il précise aussi qu'il s'en distingue par le fait qu'il est appelé à être lu. Dans cette optique, Barbier propose une évolution du journal en trois étapes : un journal brouillon, qui accueille librement l'émergence; un journal élaboré, forme retravaillée suivant une thématique et en vue d'être lue; et enfin une troisième forme qui se reconstitue suite à un dialogue avec un ou plusieurs lecteurs, le journal commenté. Sans suivre ces trois étapes, Hess (1998, 2006) évoque lui aussi la pratique du journal comme outil pertinent dans la recherche afin de prendre du recul pour réfléchir notre action. Il propose d'ouvrir différents *journaux de moments*, pour chaque thématique qui traverse notre recherche. A l'instar de ces deux chercheurs, André Paré soutient que « l'écriture d'un journal concerne surtout cet aspect de l'écriture, l'émergence. Le journal est moins un outil de communication qu'un outil d'exploration et de recherche » (2003, p.17). Tous s'accordent à la nécessité d'organiser son contenu par la suite pour en faire un objet de communication.

Mais en attendant, la force du journal dans une telle recherche, c'est, comme l'écrit Paré, que son écriture éveille « la partie de nous capable de s'arrêter, de regarder et d'être témoin de nos sensations, de nos émotions, de nos désirs et de nos pensées qui peut se retirer et observer ce qui se passe en nous » (2003, p.16). Nous éveillons ainsi notre conscience témoin. De là, je peux me mettre en dialogue avec ma question pour découvrir

comment, dans mon quotidien, je la pense et j'y réponds. Ainsi, tel que l'écrit Rugira, en s'appuyant sur le travail de Barbier (1996) :

[...] le journal d'itinérance constitue un véritable 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. (Rugira, 2004, p.114)

J'ai ainsi créé un journal global où se rencontrent une description de ma pratique relationnelle personnelle et professionnelle, des extraits de cours, de lectures, l'évolution de ma pensée, et ma perception du monde illustrée par des poèmes ou des dessins. Il me donne une vision d'ensemble de l'évolutivité de mon processus. Au départ, j'écrivais souvent sous l'élan de questions existentielles et affectives; puis je vois apparaître de plus en plus de poésie et de moments contemplatifs. En fin de course, il se compose essentiellement d'extraits de lectures et de réflexions attenantes. À partir de ce journal, j'ai ouvert des journaux thématiques sur la parole et le corps. Parallèlement, à mesure que j'accueillais mon processus créatif, j'ai ouvert un journal qui concerne plus particulièrement ma pratique de création. De cet ensemble, j'ai une nouvelle fois extrait certains passages qui s'avéraient être des données pertinentes pour mon analyse. Ce sont ces derniers que vous verrez apparaître dans mes récits de pratique somatique et de création.

### **1.6.2 Récits phénoménologiques ou « Je me souviens »**

Outre mes journaux de recherche, j'ai réalisé des récits phénoménologiques de moments formateurs et transformateurs en rapport avec mon sujet de recherche. Cet outil me semble pertinent afin d'étudier le phénomène de la communication entre moi, l'autre et le monde au travers du corps et de l'expressivité artistique. J'y vois une possibilité de dégager les savoirs implicites de mes pratiques tout en m'évitant les pièges d'une explication prématurée, en maintenant une approche descriptive du réel. Ainsi Paillé et Mucchielli précisent que :



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. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.14)

Ces récits, appelés « *Je me souviens* », tentent de décrire une expérience au plus proche des faits. La personne entre en évocation, décrivant un moment au présent, au plus proche du souvenir sensoriel et factuel. D'après Galvani :

Dans une description phénoménologique on doit trouver les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action. Alors que l'on devra éviter d'y ajouter les réflexions à posteriori, les jugements, ou tout autre élément qui n'étaient pas vécus lors de l'expérience elle-même dans le vécu de référence. (Galvani, 2013, p.15-16)

Les moments sont choisis par le chercheur en association libre avec le sujet de la recherche. C'est ainsi que j'ai réalisé une trentaine de « *Je me souviens* » en contact avec mon expérience de corporéité, d'oralité, de création et de relation. Dans ce corpus, j'ai sélectionné les moments les plus « parlants », qui créaient du sens dans la cohérence de mon processus d'analyse.

### 1.6.3 Entretien d'explicitation

Ces récits d'auto-explicitation sont des outils inspirés de l'entretien d'explicitation créé par Pierre Vermersch. Dans le cadre de ma recherche, j'ai eu la chance de recevoir un entretien d'explicitation ciblant un de mes premiers moments d'oralité. Cette méthode consiste de nouveau à dégager les savoirs inconscients de l'action. Vermersch les a établis suivant ses questionnements autour d'une expérience : « Qu'est-ce que le sujet peut y apprendre? Quels mécanismes met-il en œuvre? Peut-on aider les formés à tirer la leçon de leur expérience? Comment? » (Vermersch, 1989, p.123). À la différence des « *Je me souviens* », il est réalisé avec une tierce personne. L'interviewer va guider la personne dans

son évocation et l'amener à conscientiser la manière dont elle se prend pour élaborer et réussir une action. Tel que le décrit Vermersch :

L'explicitation suppose donc de nommer (en quelque langage que ce soit) c'est-à-dire de distinguer des éléments dans un ensemble. Par là même, c'est aussi le début d'une distance du sujet par rapport à lui-même et par rapport à l'objet, puisque nommer c'est créer une distinction entre celui qui nomme et ce qui est nommé. Une connaissance non consciente qui était incluse dans une séquence d'action, et qui n'était qu'une connaissance-outil, devient objet de connaissance par le simple fait de la dénomination. (Vermersch, 1989, p.124)

Cet outil me donna la possibilité d'entrer encore plus profondément dans ce moment essentiel. Il s'agit, à la suite d'un questionnement descriptif, de laisser remonter le moment, jusqu'à le sentir, en percevoir l'ambiance, les sons, les personnes en présence. À partir de là, il faut décrire l'action, les paroles, les décisions internes. Cela mène à un niveau préconscient duquel émerge des connaissances inédites. Pour ma part, j'ai véritablement été surprise de découvrir une nouvelle version de mon souvenir. Séquencée plus profondément, j'ai perçu différemment mon action et aperçu des choses véritablement imperçues dans le moment.

## 1.7 OUTILS D'ANALYSE ET D'INTERPRÉTATION DES DONNÉES

### 1.7.1 Interpréter en mode d'écriture

*« L'écriture n'est 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. »*

Paillé et Mucchielli

Parmi les différentes voies d'analyse en recherche qualitative, la méthode qui me semblait la plus cohérente avec ma démarche, s'est avérée être l'analyse en mode d'écriture tel que préconisé par Paillé et Mucchielli (2003, p.101). Pour ces deux auteurs, envisager

l'écriture comme une praxis de présentation et d'interprétation de données de recherche ouvre l'espace de recherche pour la muter en processus créateur.

C'est de cette manière, que dès le début de la recherche, j'ai traversé les différentes boucles des cercles herméneutiques sur le chemin de la mise en sens. Une temporalité qui rejoint les propos de Paillé et Mucchielli : « l'analyse, l'interprétation ou la théorisation sont considérées comme s'édifiant lentement et progressivement au fil de la consolidation empirique ou herméneutique de l'ensemble » (2003, p.107). J'aimais cette manière d'aborder la pratique réflexive qui respectait l'organicité de mon processus. Je pouvais ainsi construire une pensée ancrée dans la vivance de ma réalité comme l'écrivent Paillé et Mucchielli :

Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, elle favorise l'épanchement et donne lieu à une analyse très vivante. 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. (Paillé, Mucchielli, 2008, p.127)

Cependant c'est à l'heure de rédiger mes récits de pratique que cette méthode m'a offert son plein potentiel. Par l'écriture, j'entrais dans un dialogue interprétatif avec mes données. Paillé et Mucchielli expliquent que l'écriture ici « 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 » (2003, p.107).

Je plongeais alors dans un travail narratif créatif, stimulant, ponctué de découvertes et de congruences savoureuses : entre ma pensée et mon agir; entre ma recherche et ma vie; entre ma question et les théorisations émergentes. Cette unification se corrélait avec la constitution d'une unité de sens selon le processus interprétatif proposé par Paillé et Mucchielli :

Au sein du travail d'analyse 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. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.107)

En effet, contre toute attente, l'analyse scientifique ne me demandait pas, grâce à cette méthode, de découper, classer, catégoriser si tant est que je respectais un véritable travail discursif dans lequel « le texte permet de représenter les phénomènes observés pratiquement termes à termes » (Paillé et Mucchielli, 2003, p.102). Ces auteurs préconisent la constitution d'un texte final dans lequel s'élabore la compréhension. Il sera l'articulation du questionnement initial, des constats, et des significations dans une modélisation ou théorisation. Ceci donne lieu à une interprétation finale qui « met tout ce qui a été présenté en cohérence. Cette mise en configuration (ou en relation) est en elle-même porteuse de sens car le sens final jaillit de l'ensemble de l'effort de configuration fait » (Paillé et Mucchielli, 2003, p.108).

Ainsi, dans ma pratique, je voyais les données pertinentes ressortir naturellement alors que mon texte se construisait. Durant cette écriture, je me suis véritablement sentie comme lorsqu'enfant, je cherchais à reconstituer un puzzle. Tout était là, devant moi, ou plutôt en moi, et il me fallait écrire pour découvrir quelle pièce allait dans quelle partie du texte. Je goûtais la même joie en voyant se former peu à peu l'image du sens global. Ne pouvant ignorer le mouvement naturel qui semblait motiver mon analyse, je n'ai pu qu'admettre que la théorisation se faisait au fur et à mesure que j'avançais dans mon processus d'écriture interprétative. Chacun de mes récits constitue en lui-même un texte final, comme entendu ci-dessus. Par ailleurs, ils informent des étapes chronologiques de mon cheminement. Ils forment ainsi des entités à la fois autonomes et interdépendantes. Dans un ultime récit, je rassemble une synthèse à travers la performance artistique finalisant ma marche *du toucher qui parle à la parole qui touche*. Cependant, la question demeure vivante et les résultats seront à recevoir dans le contexte et les limites établies par la présente recherche.



## CHAPITRE 2

### PROBLÉMATIQUE: PASSER DU CORPS À LA PAROLE

#### INTRODUCTION

Entrer dans cette recherche, constitue pour moi une occasion d'incarner socialement et scientifiquement une quête personnelle qui m'habite depuis mon adolescence. Je me souviens qu'au début de ma démarche à la maîtrise, ma manière de nommer cette quête consistait à dire que j'étais à la recherche des voies de passages susceptibles de me permettre de me sentir bien dans ma vie comme dans mon corps. Je crois que c'est cette manière de nommer ma préoccupation qui a fait de moi une soignante qui passe par le corps. Au cours de ma démarche de recherche-formation, j'ai vu, à ma grande surprise, mon questionnement évoluer, s'affiner, changer de mots pour se nommer. Mon long processus de problématisation, exigeait de moi que je trouve une manière de nommer ma recherche, qui soit accordée à l'actualité de ma vie et de ma réflexion sur mon expérience personnelle, professionnelle et surtout sur mon parcours de recherche et de formation. À l'instar d'Yvon Bouchard (2004) je comprenais que j'étais engagée dans une recherche impliquée qui a ses nécessités :

Le chercheur qui travaillerait à une problématique de recherche qui l'impliquerait serait mal venu de ne pas inclure dans son projet ses propres états d'âme [...] Cette mise à jour de ses valeurs ou projet politiques pourrait l'amener à le situer dans le contexte qui l'a fait émerger et ainsi élargir la portée politique dans le cadre de sa problématique [...] Si au contraire le chercheur n'est pas conscient ou ne l'est qu'en partie, le risque est élevé qu'il prenne ses préférences pour des certitudes ou encore qu'il confonde les choix valoriels avec les faits. (Bouchard, 2004, p.43)

C'est ainsi que pour respecter une forme de rigueur et de cohérence propre à ma recherche, je me suis engagée à rester au plus proche de mon processus tel qu'il se déroulait en moi et progressait au quotidien. Je voulais aborder cette recherche dans une perspective

qui ne nie pas ma subjectivité et qui au contraire s'y appuie pour déployer ma démarche réflexive. Je voulais faire de mon expérience subjective une véritable source de connaissance.

Kinésithérapeute de formation initiale, mon outil d'accompagnement a toujours été non seulement le corps, mais presque seulement le corps, coupé du langage. Disons que de prime abord, dans ma formation, comme dans la cohérence propre à ma profession d'origine, la question du lien entre le corps et l'esprit n'avait pas été posée. Je n'étais donc pas habituée à regarder dans cette direction, malgré ma formation continue en fasciathérapie qui avait commencé à problématiser sérieusement cette question. En m'inscrivant dans une maîtrise en étude des pratiques psychosociales, à l'UQAR, je n'avais mesuré la distance disciplinaire, paradigmatique et culturelle que je me proposais de traverser. Je suis ainsi tombée dans un terreau de professionnels de l'accompagnement par la parole, et par le dialogue. C'est là, que j'ai pu pour la première fois apercevoir avec clarté la complexité de mon rapport à la parole. J'avais l'expressivité empêchée.

Je me suis alors vue commencer à résonner progressivement avec intensité chaque fois qu'il s'agissait des questions de la *prise de parole*, du *langage*, du *dialogue*, ou encore d'*expressivité*. J'étais moi-même très surprise de voir cet intérêt croissant qui revenait avec entêtement dans mes lectures comme dans mes cours. Cependant le lien entre ces concepts, voire cet univers, et le monde de l'accompagnement par la médiation du corps, ne me semblait pas de prime abord évident. Au fur et à mesure que j'avancais, je voyais apparaître peu à peu un désir profond de vivre dans l'espace de l'expression verbale, la liberté et la joie que je rencontrais dans la rencontre avec l'autre par l'intermédiaire du toucher. C'est à partir de cet appel, que j'ai vu se dessiner pour moi le thème de recherche qui a orienté les suites de ma démarche de praticienne-chercheure. C'est donc cette orientation qui s'est imposée à moi, que je vais tenter de problématiser dans les pages qui suivent.

## 2.1 PERTINENCE PERSONNELLE : COMME UN CRI AU CŒUR DU SILENCE

*«Tout désir, même celui de parler, est un désir de vivre.»*

Hubert Aquin

À la source de cette démarche de recherche, il y a une réalité qui me caractérise de manière singulière. Du plus loin que je me souviens, je suis quelqu'un qui percevait beaucoup. La richesse de mes perceptions sensorielles et de mon imagination débordante devenait d'autant plus inopérante que j'avais si peu de mots pour nommer et partager mon expérience. Ce qui rendait difficile ma capacité de m'articuler de manière cohérente et nourrissante au sein de mes relations.

Enfant, j'étais une petite fille à la fois calme, joueuse et joyeuse, timide et silencieuse. J'étais intense et sérieuse à la fois. Très émotive et hypersensible, à défaut de savoir communiquer ce que je ressentais, je me bagarrais régulièrement avec mon petit frère à la maison et avec les garçons à l'école, surtout ceux que j'aimais le plus.

En dehors de ça, je jouais plus souvent qu'autrement à l'adulte en restant calme, en étant réservée, et vivais mon intensité et ma sensibilité dans l'imaginaire grâce aux livres et aux films. Je passais alors beaucoup de temps dans mon monde intérieur. Inévitable, l'adolescence advint et l'âge adulte qui se rapprochait me sembla moins drôle vue de près. J'aimais la tranquillité et j'étais une adolescente qui ne se faisait pas trop remarquer. Ainsi je ne suis pas de celles qui ont crié leur crise d'adolescence. En fait, j'étais devenue trop grande pour me battre avec mon frère et avec les autres, je n'avais plus d'exutoire et je ne criais plus jamais. Je parlais même de moins en moins, alors que l'intensité de mon intériorité ne cessait de s'amplifier. Dans cette étape majeure de transformation corporelle et socio-affective, j'ai commencé à somatiser. Mon corps exprimait mon mal-être là où, moi, j'étais à court de mots. Dans mon rapport avec les autres, le toucher était devenu ma voie de passage essentielle. Je n'étais capable de me relier véritablement qu'en touchant. Ce qui n'était pas si simple non plus dans une culture où le toucher ne fait pas d'emblée



partie des mœurs. Ainsi, avec la fin de l'enfance, je perdais progressivement ma spontanéité, et j'avais le sentiment qu'à l'instar du personnage Elsa du roman graphique écrit par Pierre Makyo (1996), mon *sac à mots* ne cessait de se réduire. C'est suite à ce déficit de mots que j'ai découvert que le toucher pouvait me permettre de m'exprimer et de me relier autrement, je me sentais alors douée pour un autre langage. Je me souviens d'avoir vécu une expérience intense en faisant un massage à un ami. J'avais alors 13 ans.

Au moment où je souffrais de ne pas avoir les mots pour dire la complexité de mon expérience intérieure et que je rageais silencieusement de réaliser le décalage qui existait entre ce que les gens disaient et ce que leurs corps exprimaient, je découvrais une autre façon de m'exprimer. Le toucher m'a ainsi ouvert une fenêtre dialogique où je respirais de me sentir plus authentique. Dans cet espace les masques tombaient, le mensonge s'évanouissait et bien que nous discussions à fleur de peau, je me sentais en sécurité dans ce contact. Je respirais et je me sentais reliée sans avoir à franchir le terrifiant mur du son devant lequel me mettait la parole. J'étais alors sous la protection du silence.

Par ailleurs, mon corps se mit à crier. Mon corps en changement m'interpellait dans un hurlement silencieux. Je découvrais peu à peu que ce cri était le son inaugurant une crise identitaire. C'était le début de la fin d'un cycle : je commençais la marche vers mon devenir de femme. Le cri semblait être le déchirement du « moi » de mon enfance, tel qu'annoncé par Jeanne-Marie Rugira :

Le cri représente ici l'expression d'une extrême douleur, de l'éclatement du « moi », mais surtout d'un immense espoir en la présence d'un certain Autre qui pourrait se laisser toucher, accueillir ce cri ou, à défaut, autoriser le début d'un balbutiement, pour enfin les transformer en mots afin que naissent le dialogue. Le dialogue incarne alors ce lieu par excellence de l'émergence de sens et du sujet. (Rugira, 2005, p.2-3)

Mon corps criait famine d'une manière incessante. Rebelle, il fut la seule partie de moi qui osa arrêter de faire bonne figure. Je l'ai haï profondément de fissurer l'image de la fille sage, de l'enfant parfaite. Ainsi, par la voie de la rondeur, mais surtout d'un rapport à la nourriture qui devenait de plus en plus dysfonctionnel, mon corps me poussa hors du

cocon familial. Je me suis mise en quête de trouver la nourriture qui me manquait véritablement.

C'est dans ce mouvement que je me suis découvert un désir profond de parvenir à créer une relation signifiante, authentique avec moi-même, les autres, et le monde. Cependant, en ce qui me concerne, j'avais le sentiment que seul le toucher pouvait me permettre de répondre à ce besoin de communion. Comme le lecteur pourra le lire dans les chapitres suivants, il n'est pas étonnant que le corps soit devenu un sujet de prédilection dans l'ensemble de ma démarche, c'était pour moi une voie privilégiée pour me rejoindre et pour aller vers les autres. Après ma formation comme Kinésithérapeute, la formation continue suivie en fasciathérapie MDB <sup>3</sup> m'a fait réaliser que je pouvais, au contact du corps sensible, rentrer en lien avec une force de vie qui approfondissait et vivifiait mon rapport au monde, à l'autre, comme à moi-même.

En travaillant chaque jour en relation avec la fibre sensible du corps humain, j'ai rencontré toute une vie subjective riche, foisonnante, qui apprend nécessairement à celui qui la vit et qui l'explore. Ce constat m'a conduit à construire un rapport différent aux choses et aux êtres, un rapport plus créatif, m'invitant à saisir d'une autre façon le sens de l'existence. (Bois cité par Aprea, 2007, p.54)

Je vivais donc des expériences riches de sens et de cohérence au contact de mon corps. Par contre, lorsqu'il s'agissait de prendre parole, des pans entiers de ma pensée créative, de mes perceptions, ne parvenaient pas à dépasser la lisière de mes lèvres. Maintenu à distance de moi-même par manque de mots, je restais loin de l'autre. C'est notamment cette soif relationnelle qui m'a conduite à faire cette recherche en études des pratiques psychosociales et à m'intéresser au passage qui va de la corporéité à l'oralité.

En effet, à mesure que mon toucher se déployait dans une pratique devenue professionnelle et quotidienne, je me rapprochais de moi-même. À ma grande surprise, je me suis rendu compte que cette proximité à moi chèrement gagnée, au lieu de me simplifier

---

<sup>3</sup> Fasciathérapie MDB : « une pratique de thérapie manuelle s'appliquant de manière tout à fait spécifique à maintenir et/ou à restaurer l'équilibre des fascias, tissu conjonctif de soutien, d'enveloppe et de liaison » (Quéré, 2004, p. 22).

la vie me la compliquait définitivement. En effet, cela devenait de plus en plus souffrant de ne pas parvenir à me dire véritablement, librement. L'écart entre la quantité et la qualité de ce que je percevais du monde, des autres, et de moi, et ma possibilité de l'exprimer se creusait de plus en plus. Malgré l'appui réel que constituait dans ma vie le travail corporel, la connaissance de moi-même, ainsi que l'amplitude grandissante de mon rapport au silence, je me sentais loin de pouvoir réussir à incarner au quotidien, dans mes actions et dans mes relations, le merveilleux de la vie auquel je touchais dans mes expériences sensibles. J'avais le sentiment que le cri de ma faim qui ne se calmait jamais tout à fait était une forme de sublimation de cet écart si difficile à arpenter.

Sur le plan de la communication, je me sentais si jeune et si inexpérimentée. Tout était à l'image des sons, des chants et des paroles incompréhensibles qui montaient en moi, sauvages, sans que je ne puisse en saisir le sens ou les adresser à qui que ce soit. J'étais en manque de ponts, en manque de mots, pour me laisser traverser entre les rives de ma vie invisible, sensible et sacrée et celles de mon incarnation sociale, rationalisée et sur-adaptée.

Le plus étonnant, pour moi, a été de réaliser que c'est cette musique, ce chant sans mots, ces sons, qui m'offriront une voie de passage, une orientation pour parcourir le chemin qui mène du corps à la parole. J'ai découvert plus tard, qu'entre les deux, il y avait la voix. Oui j'étais en quête de ma voie, de ma voix propre, afin de pouvoir habiter un espace dialogique avec l'autre. Je me demandais alors, s'il était possible de lier les atouts de mon rapport au corps et au silence dans le son et dans la voix pour reconquérir le verbe et ainsi me rapprocher d'une parole authentique et créative.

## **2.2 PERTINENCE SOCIALE : DE L'ÊTRE À L'AUTRE**

Ça va vite ! Ça va très vite ! Née dans les années 80 en Occident, j'ai entendu, appris à vivre sans perdre de temps, sous prétexte que le temps était de l'argent. Il faut être productif, efficace, rapide, murmurait l'inconscient collectif. Lorsque je rentrai sur le marché du travail, l'accélération s'était encore amplifiée. Nous étions numérisés, connectés,

virtualisés. Point de lenteur, peu d'arrêt, si peu de matière. Par ailleurs, le bruit éclatait de partout dans l'environnement tandis que soufflait bruyamment le vent d'une crise économique qui n'eut de cesse de gonfler. Sans temps, sans silence, sans confiance, comment rêver et créer son avenir? Où se déposer soi-même? Plus riche que jamais, mon monde semblait être tombé, comme moi, dans une faim, une soif inextinguible : appauvri dans son essence, exclu de lui-même, pieds et poings liés par un manque de temps, un manque de Tout, une absence de corps.

Danis Bois (2006, p.178-192) décrit de quelle façon cette quête de performance technicisée, de réussite extérieure a exposé l'homme moderne à ce qu'il appelle des « *pathologies du non-être*<sup>4</sup> ». Au cours de sa pratique d'accompagnement somatique et de ses recherches, il a observé l'existence d'une « *opacité collective* » créant des troubles du rapport de la personne à elle-même et à la vie en général. La distance au corps au profit de sa représentation (Guillebaud, 2003); la perte et la peur du silence; la difficulté de présence à l'immédiateté; l'absence d'éprouvé; la rupture de l'élan créateur liée à une séparation à la totalité (Minkowski, 2000); et enfin la perte de sens, sont d'après Bois des causes récurrentes de souffrances somato-psychiques. Des troubles que le rapport au corps sensible<sup>5</sup> permet d'accompagner et de soulager. Je découvrirai bien plus tard dans ma démarche de recherche et de formation que mon mal-être et ce que je vivais comme un trouble alimentaire était probablement plus un trouble de mon rapport avec mon élan créateur.

J'ai moi-même eu l'occasion d'observer dans ma formation de fasciathérapeute MDB que le toucher de relation, l'écoute approfondie du silence, et le suivi attentionnel d'un

---

<sup>4</sup> L'être : « Aristote définit l'être avant tout comme substance, ce qui existe en soi, ce qui est essentiel et fondamental. Lorsque je parle de l'être, je parle d'une dimension fondamentale de la personne, d'une dimension dans laquelle elle se perçoit comme existante » (Hendrickx, 2013, p.126).

<sup>5</sup> Corps sensible : le corps sensible (Bois, 2001; Leão, 2003), au sens du corps de l'expérience, du corps considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire (Berger, 2005, p.2).

mouvement interne<sup>6</sup> d'une lenteur extrême, m'ont rendue aux profondeurs de mon corps. Dans les abysses apaisés de ma matière sensible, j'ai découvert la sensation de ma vie, de mon être. Je me suis découverte. Il s'est établi un nouveau dialogue avec moi-même au cœur de ma chair. Je comprenais alors comment le toucher m'avait donné accès, par le biais du corps, à cette part de l'Être dans laquelle et moi, et l'autre pouvions nous rejoindre. La peau, limite qui nous distinguait, était le pont vers une rencontre véritable et entière. C'est ainsi que, très souvent, lorsque je soignais les autres, je me sentais soignée, nourrie.

Seulement, le toucher cantonnait cette rencontre dans des contextes extra-quotidiens de soin. Apprendre à parler avec une telle présence à soi, à l'autre, à l'être, pourrait être une voie pour ouvrir cette co-présence authentique aux espaces relationnels quotidiens. J'aspire ainsi dans cette recherche à me rapprocher des conditions pour créer le dialogue qui « se déploie toujours au sein d'une dynamique de corps à corps, de visage à visage, de parole à parole » (Rugira, 2008, p.139). En m'ancrant dans mon expérience du toucher et de la corporéité, je cherche à déployer la pratique d'une parole qui, tel que l'écrit Jeanne-Marie Rugira, partirait d'un « entre-nous qui soit en amont de nos différends » (2008, p.139). Cette proximité à soi rencontrée au sein du corps deviendrait alors l'occasion d'une proximité à l'autre renouvelée au contact de l'être.

Nous pourrions ainsi aller bien au-delà de nos différends, nous rencontrer dans une part universelle qui fonde notre humanité, sans cesser de se distinguer par notre unicité, notre singularité.

Se pourrait-il que mon désir intime de vivre des relations authentiques, créatrices et habitées puisse se mettre au service d'accompagnements individuels et organisationnels pour la communication interpersonnelle? Les bienfaits profonds du silence, de la lenteur, de la présence, de la créativité, du sens, que je vois chez mes patients, et que je vis, pourraient-

---

<sup>6</sup> Mouvement sensoriel ou mouvement interne : la sensation du corps sensible s'éveille au contact d'un mouvement sensoriel interne qui révèle les potentialités somato-psychiques de la personne. Ce mouvement autonome, plus particulièrement perceptible dans les fascias (tissu conjonctif), est, d'après Danis Bois, une force de régulation somatique dans le sens d'organique et psychique.

ils devenir contagieux et toucher le corps de la société par la transmission d'une parole renouvelée?

À ce propos le praticien-chercheur Lucas Aprea qui étudie sur le rapport au corps sensible dans la pédagogie scénique des acteurs, évoque l'interaction pédagogique de Claire Heggen : « Le temps ralentissait, devenait espace de relation. » « Elle [C.Heggen] est différente. Elle a le silence. » (2007, p.13). Ralentir, intégrer le silence donnait une profondeur à la transmission de cette pédagogie ainsi que la possibilité d'apprendre du geste, de sa parole à mesure qu'elle apparaissait. Serions-nous capable de ralentir pour recréer un tel espace relationnel dans nos lieux de rencontre publique et intime?

Vous vous imaginez ce qui se passerait, si, à la fin de notre vie, on voyait se reproduire lentement, en pensées, en images, tout ce que nous avons fait avec rapidité. Par exemple nous ne serions pas fiers de voir se développer avec lenteur ce que nous avons fait dans la colère. Il semble que la lenteur soit la condition de la responsabilité. Celui qui ment, parle vite, et celui qui dit des choses importantes et qu'on peut reproduire, qu'on peut répéter, imprimer, celui-là parle lentement. Mais oui, l'inconvénient de la lenteur dans un mouvement, c'est que la lenteur ressemble à l'immobilité, **elle laisse voir le verbe être**. (Decroux, 2003, pp. 63-64)

Ces mots du mime Étienne Decroux, cité par Aprea (2007, p. 26) montrent qu'intégrer le temps dans l'acte, fût-il la parole, est un geste qui éveille la responsabilité. Ainsi, à l'extrême pointe de l'agir, lorsque le mouvement frôle l'immobilité, se voir faire permettrait de mieux savoir-être. J'intuitionne qu'inviter l'*être* dans l'action et la parole, c'est m'offrir la chance de retrouver dans le verbe la saveur et la sincérité du toucher tout en m'apprenant à assumer la responsabilité de ma vie. Avec espérance, je questionne : est-ce qu'apprendre à recréer, à partir de la corporéité, un « entre-deux » habité et vivant participerait à construire un « entre-nous » social « au sein duquel il est possible de dialoguer, de créer, de résister, d'humaniser l'inhumain en chacun » (Rugira, 2008, p.139)?

### 2.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : DU SILENCE À LA PAROLE, DU CORPS À L'EXPRESSION

*« Partir du silence et du calme. C'est le premier point. »*

J. Copeau

Mes études en fasciathérapie MDB<sup>7</sup> m'ont donc offert une voie d'accès pédagogique pour apprendre à comprendre et à penser à partir de mon expérience sensorielle. J'ai gagné en qualité de silence, et amplifié ma présence à mon propre corps, et aux autres. J'ai élargi l'écoute que j'avais avec mes mains à l'ensemble de mon corps, puis en dehors, à l'autre et à l'environnement. Cette qualité attentionnelle, nous le verrons, m'a offert d'éprouver une relation nouvelle avec moi-même et de découvrir un mode relationnel inédit et en réciprocité. Cela m'a offert de mieux habiter l'espace relationnel dans mon accompagnement corporel. Cependant je ne pus que convenir, à la suite de Leão (2003) et Aprea (2007) que « plus l'expérience intérieure est profonde, plus impérieuse devient la nécessité de la canaliser dans un acte structuré » (Aprea, 2007, p.37). Je comprenais en lisant ces auteurs les origines de mon mal-être. Ce décalage entre la richesse de mes vécus internes et ce que j'étais capable d'incarner en action et en expression laissait voir un hiatus qui me semblait intenable. Je me mis à souhaiter pouvoir transmettre cette force interne du fond de mon corps jusqu'à la surface de mes mots. Dans mon désir de dialoguer avec tout de moi, j'entrais dans le prolongement des travaux sur la parole sensible.

En effet, Bois (2006) a étudié cette question du passage du silence du corps sensible à la parole. Il décrit qu'il vint un temps où l'évolutivité de l'accompagnement corporel a nécessité un prolongement dans la parole. Avec l'équipe du C.E.R.A.P<sup>8</sup>, il s'est mis en recherche pour « créer les conditions pour restaurer une parole qui émerge de l'être profond, c'est-à-dire reliée à l'intériorité représentée par l'expérience intime du mouvement

---

<sup>7</sup> M.D.B : Méthode Danis Bois

<sup>8</sup> C.E.R.A.P. : Centre d'étude et de recherche appliquée de pédagogie perceptive.

du corps » (2006, p.91-92). Il s'appuie sur Roustang (2003) qui évoque une parole qui naîtrait *d'une pensée sensible* qui revient au corps. Mais Danis Bois s'en distingue par la suite en appelant à une pensée incorporisée : « Je parle d'un corps qui délivrerait sa propre pensée, une pensée incorporisée qui se glisserait dans la parole » (2006, p.93). Nous sommes proches, dans ce glissement, du passage que j'appelle du corps à la parole pour une expression authentique et habitée.

À l'instar de Merleau-Ponty (1969), Bony (2004) et Bois (2006) rappellent que :

Il nous faut considérer la parole avant qu'elle soit prononcée, sur le fond de silence qui la précède, qui ne cesse de l'accompagner, et sans lequel elle ne dirait rien; davantage, il nous faut être sensible à ces fils de silence dont le tissu de la parole est entremêlé. (Merleau-Ponty, 1969, p.64)

L'enjeu ici consiste à trouver les moyens de ne pas perdre la richesse du silence qui est en amont de tous nos mots. Aussi, il est essentiel de ne pas perdre dans le transfert de langage, *la nature et la qualité* des informations qui naissent dans les profondeurs silencieuses du corps. Le défi ici consiste à réussir le pari d'éduquer la perception sensorielle qui permet de capter les pensées immanentes qui « jaillissent » du corps, et d'affiner une méthodologie susceptible de nous permettre d'explicitier une expérience vécue en temps réel comme en post-immédiateté. Nous pouvons ainsi accéder à une parole capable de dévoiler un sens issu directement du réel de l'expérience, car dépouillée de nos représentations et de nos a priori.

Bonny explique par ailleurs que cette parole impulsée par des sensations corporelles crée une unité somato-psychique. D'après Bois, cet accordage soigne, notamment en réduisant l'écart fréquent qui existe entre ce que nous disons de nous et ce que notre corps en dit.

Ce sont les sensations corporelles, conscientes et perçues, qui impulsent la parole, avant qu'elle ne prenne forme audible, mais aussi tout au long de sa production. À cause de cela, la parole sensorielle vient d'un moment-qui-dure de parfaite connivence entre le corps et le psychisme. (Bony, 2004, p. 21)



Pour que cet accordage ait lieu il faut veiller à la qualité du climat réciproque et empathique de l'échange. La posture empathique est l'autre condition qui permet le prolongement du silence dans l'entretien verbal. Bois (2006) comme Aprea (2007) soulignent l'importance d'une écoute de qualité : il s'agit de réaliser une véritable suspension des pensées et jugements de la part de l'accompagnant ou du pédagogue. Une écoute qui se ponctue d'interventions au travers notamment de la directivité informative<sup>9</sup>. Bois et son équipe ont ainsi travaillé à instaurer une forme de discours immanent suivant les lois physiologiques du mouvement du corps. On arrive ainsi au plus proche de mon projet de recherche car selon le comédien-pédagogue et chercheur Lucas Aprea : « La parole sensible est une parole qui touche, comme un geste, comme une main » (2007, p.74).

Ainsi mon ancrage dans la formation en fasciathérapie MDB semble un abord intéressant pour observer l'évolution de mon expressivité vers des dialogues plus authentiques et créatifs. D'ailleurs plusieurs artistes-chercheurs (Aprea, 2007 ; Leão, 2003 ; Lemos, 2011 ; Hendrickx, 2013) ont étudié les impacts de la pédagogie perceptive sur l'émergence créatrice des artistes et leur expressivité, leurs interprétations. Danseurs, acteurs, chanteurs semblent bénéficier des appuis du mouvement interne pour approfondir leur art et sa pédagogie. Ainsi Lemos écrit-elle :

Danis Bois et la somato-psychopédagogie proposent au performer une avenue vers la redécouverte d'un potentiel organique commun à tous. Nous retrouvons dans cette approche le chiasme entre le corps, la pensée et l'expressivité affective et créative. (Lemos, 2011, p.75)

A la suite de Leão, Aprea (2007) montre comment le rapport au silence, à l'immobilité, à la lenteur et à l'éprouvé de l'organicité et de l'inspiration immanente, sont des éléments du parcours pédagogique du Sensible qui répondent aux aspirations des *performers*. Par exemple, selon Aprea :

---

<sup>9</sup> *Directivité informative* : « Le type de perception que nous cherchons à développer chez le patient n'est pas disponible spontanément. C'est la raison pour laquelle notre stratégie pédagogique consiste toujours à prévenir le patient de la nouveauté perceptive qui est à découvrir dans l'exercice proposé. C'est le principe de la directivité informative. » (Bois, 2006, p. 127)

Presque tous les metteurs en scène et pédagogues les plus importants – Copeau, Stanislavski, Decroux, Meyerhold, Checov – ont consacré une grande attention pratique et de nombreuses pages théoriques passionnées à la relation à l’immobilité et au silence comme point de départ de l’expression. (Aprea, 2007, p.20)

La présence au corps crée une proximité à soi qui permet, au dire de ces chercheurs, de déployer l’authenticité et la crédibilité de l’interprétation. Leur travail sur la transparence de l’expressivité répond à l’injonction de Bois quand il dit qu’« Il faut conserver dans une production l’authenticité émergente » (Bois, cité par Bony, 2004, p.74).

Par ailleurs, ces chercheurs ont étudié de quelle façon l’écoute du mouvement interne et du silence déploie la qualité de présence sur scène. Cette présence de soi, en soi s’observe au contact conjointement d’une relation réciproque à l’autre. Ainsi, de la même façon que le pédagogue touche l’acteur en se laissant toucher par lui, l’artiste apprend à toucher le spectateur en se laissant lui-même toucher par son acte (Aprea, 2007). Une boucle relationnelle qui rejoint mes expériences dans le soin, mais cette fois au cœur de l’expression.

Ainsi dans le cadre des recherches en pédagogie perceptive du C.E.R.A.P, plusieurs personnes ont questionné le passage de la présence corporelle à une parole habitée, une expression qui naît de l’élan créatif et essentiel qui trouve sa source dans la matière. Les études de ces artistes-chercheurs montrent bien comment cette parole, cette présence au corps crée une expression authentique concernant tout de soi et de l’autre. Ils répondent ainsi à la triste constatation du philosophe Georges Gusdorf qui illustre bien mon propre désarroi :

Les mots sont des moyens de communication très imparfaits; bien souvent ils dissimulent au lieu de manifester, et opposent à l’homme un écran là où il rêve de parfaite transparence. Tout homme se sent méconnu et incompris; tout homme désire, aux heures de mélancolie, un autre moyen d’intelligibilité, où la parole serait chant, où le chant serait spontanément fidèle aux inflexions les plus subtiles de l’âme. [...] (Gusdorf, 1952, p.126)

Il me semble que le travail de Bois sur la pensée corporéisée et son incarnation dans la parole, soutiennent l'affirmation de Cornely que cite Rugira : « Les mots ne deviennent en effet parole que lorsqu'ils sont incarnés dans le ressenti corporel » (Cornely cité par Rugira, 2004, p.275). Ainsi ma recherche se situe dans la suite de ces travaux autour de la question de l'apparition et du partage de la vie intérieure et corporelle au travers de l'expression et de la parole.

#### 2.4 ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE

*« La parole remet la pensée en sensation. »*

Antoine de Rivarol

Ainsi vais-je étudier, sous l'inspiration de ces artistes-chercheurs et de la pédagogie perceptive de Bois et son équipe, mon propre cheminement du silence vers la parole, du corps à l'expression. À la recherche d'un verbe qui comprenne mon entièreté et celle de l'autre, je vais en quête d'un dialogue unifiant inscrit dans la suite de l'*acte total* proposé par le metteur en scène et théoricien Grotowski :

L'acte qui nous permet de dépasser notre schizophrénie quotidienne où nous sommes divisés entre nos pensées et nos émotions, entre notre âme et notre corps, entre notre visage pour les autres et notre visage pour nous-mêmes, entre notre conscience et notre inconscient. L'homme-état est l'homme en état de division, mais il peut émerger de cette condition et passer à l'homme-acte qui accomplit avec tout son être l'acte de se dépouiller, l'acte de se révéler<sup>10</sup> (Grotowski, cité par Leão, 2003, p.41)

Trouver une telle expression entière et authentique, c'est oser marcher vers un renouvellement de ma façon d'être au monde et en relation. Sortir de la scission corps-

---

<sup>10</sup> Grotowski J., Entretien France culture, 1968, cassette audio, éditions du Collège de France.

esprit jusque dans le cœur même du langage, c'est peut-être la voie pour finir d'assumer la femme que je deviens. C'est en tout cas, le lieu où ma vie m'a convoquée.

La question suivante est : dans quel espace de ma vie ai-je besoin de me *révéler*, de déployer ma communication? Les recherches de Bois sur la question de la parole sensible sont nées et adressées plus particulièrement au contexte d'accompagnement thérapeutique somato-psychique. Or, le but de mon projet est non seulement de glisser du langage tactile au langage verbal, mais aussi de dépasser le cadre du soin pour m'exprimer librement dans ma vie quotidienne. En effet, j'ai remarqué que dans l'accompagnement thérapeutique, voire pédagogique, je suis au contact d'une autorité, d'une aisance que je ne retrouve pas dans des rapports quotidiens et sociaux. Si j'interroge la parole, c'est aussi pour sortir des sphères de l'accompagnement, tout en sachant que ce mouvement va pouvoir enrichir celles-ci. Or, le travail de Danis Bois propose de prime abord, un cadre extra-quotidien pour faire l'expérience du corps sensible, afin de pouvoir s'extraire du conditionnement, et de ses habitudes. Grotowski quant à lui, avance que l'acte total demande « de se dépouiller des protections de la vie quotidienne » (Grotowski cité par Leão, 2003, p.74). Seulement, après m'être extraite du cadre quotidien, dans mes démarches formatives et transformatives, je m'interroge sur la voie de retour. Est-il possible d'incarner, socialement et quotidiennement, l'intense expérience de proximité faite au sein de ma matière? L'originalité de cette recherche sera aussi de tenter de répondre à ce questionnement : une fois revenu à Soi, comment revenir à l'existence quotidienne et dans la relation à partir de l'entièreté de son être?

Cette question ouvre sur la possibilité de recréer une façon d'être au monde et en relation qui inclut et respecte les élans les plus profonds de chacun. À travers cette recherche, je retrace le parcours du silence au mot, et les transformations existentielles, pratiques et relationnelles qu'elles auront permises. J'explore mes voies de passage singulières pour aller du corps en acte à l'acte en verbe, notamment à travers le travail de la voix, de la création, de l'écriture et de la musique.

De ce parcours singulier, je dégagerai des savoirs pratiques, théoriques et existentiels au service de ma vie et de tous ceux qui se questionnent sur l'importance de recréer un dialogue authentique, habité et incarné pour l'évolution individuelle et collective des relations humaines.

## 2.5 PROBLÈME DE RECHERCHE

*« Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous. »*

Mahatma Gandhi

Entrer dans cette recherche signifie pour moi m'engager à travailler à réduire l'écart qui existe entre les compétences acquises dans ma pratique somatique et mon mode d'action, de communication dans le monde. Mon orientation suit l'intuition selon laquelle, transférer ces compétences corporelles dans ma vie expressive pourrait me rapprocher de ce but : symboliser dans le mot le rapport sensible que j'avais avec l'essence des êtres et des choses. Il me faut, pour ce faire, réussir à découvrir et à dépasser mes inhibitions pour articuler de manière satisfaisante ma vie intérieure et ma vie relationnelle extérieure. L'enjeu est de taille car dans l'espace de la parole, la prédominance de la pensée sur l'éprouvé est majeure. La logique et la raison constituent encore mes repères premiers comme je l'ai appris dans ma culture d'origine. Alors que je souhaite partager mes élans, mes désirs, mon vécu, je vérifie de manière systématique si cela semble « logique » ou « normal ». Avec pudeur, je réserve mon mot, jusqu'à oublier la voix de la simplicité. C'est ainsi qu'à grandi mon besoin de trouver un langage, un agir qui actualise une alliance somato-psychique pour que cesse ma guerre. Celle de la raison contre l'imagination, de la logique contre la poésie, qui désenchante notre époque. Je cherche un mot, un langage qui soit libre d'accueillir mon corps, mon cœur et ma pensée, marchant vers cette réconciliation que le professeur Luis Gomez a travaillé à introduire dans sa pédagogie :

Le texte était le lieu de recherche d'un sens actualisé, passant par le tissage des liens avec ces cordes, si distinctes et à la fois si peu éloignées l'une de l'autre, que sont l'imagination et la connaissance, scindées dans la culture occidentale comme héritage de la scission entre poésie et philosophie. De façon intuitive, je travaillais déjà dans le sens d'une réconciliation entre le langage de l'imaginaire et le langage de la science, dans un souci pédagogique de fabrication de sens. (Gomez, 2009, p.3)

Je cherche à sortir des visions étroites héritées du scientisme<sup>11</sup> moderne pour ouvrir à l'émerveillement sans quitter le contact avec le réel, grâce à la rigueur de la recherche. Je voudrais participer, à travers ma vie, à créer le monde relationnel et social dans lequel j'aimerais vivre. Un espace où l'on ne parle plus pour convaincre, défendre ses idées, débattre et se battre, mais pour toucher, se relier et co-crée.

Pour passer du corps au verbe, j'ai naturellement ouvert mon attention sur la zone corporelle de la parole : la voix. Par ailleurs, dans la sortie progressive du silence, je rencontrais l'écrit, la création poétique. Peu à peu, les deux se sont mêlés dans la rencontre avec la tradition orale. Ce mémoire illustre le tracé de ce chemin singulier de formation, de transformation et de recherche. Après avoir fait ressortir les compétences humaines, relationnelles que m'a offert le rapport à la corporéité, je dégagerai les transformations existentielles qui m'ont menée à une oralité assumée. Enfin dans un dernier acte, il s'agira d'observer la force créatrice et relationnelle née de cette rencontre entre corps et parole sensible.

## 2.6 QUESTION DE RECHERCHE

C'est au travers de ces différents questionnements personnels, sociaux et scientifiques que s'est révélée la question que me posait silencieusement ma vie. L'appel qui sourdait au creux de mon corps était si fort qu'après des années de quête, je finis, au travers de cette

---

<sup>11</sup> Le scientisme est une vision du monde apparue au XIXe selon laquelle la science expérimentale a priorité pour interpréter le monde sur les formes plus anciennes de référence : révélation religieuse, tradition, coutume et idées reçues. Le scientisme veut, selon la formule d'Ernest Renan (1823-1892), « organiser scientifiquement l'humanité ». Il s'agit donc d'une confiance dans l'application des principes et méthodes de la science expérimentale dans tous les domaines. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Scientisme> (consulté le 18/06/14).

recherche, par en traduire le sens, en entendre les mots, et construire une réflexion autour. Cette quête d'unification au sein d'une parole incarnée créa donc la question de recherche suivante :

*En quoi et comment l'effort d'articuler sans prédominance le rapport au corps, à ma voix et à ma parole pourrait constituer un chemin de recréation de soi, et de sa communication?*

## **2.7 OBJECTIFS DE RECHERCHE**

**Identifier** à partir de ma pratique d'accompagnatrice somatique les signes de renouvellement de mon rapport au corps et au toucher et leurs impacts sur mon renouvellement identitaire.

**Explorer** à travers mon chemin de transformation les conditions qui ont permis à la praticienne somatique que je suis d'accéder à sa propre émergence créatrice.

**Comprendre** à partir de mon expérience de performance comment l'articulation du corps et de la parole sensible a autorisé un agir rituel qui permet une communication créatrice, libératrice et reliante.

**PARTIE II**  
**DÉMARCHE EXPLORATOIRE ET COMPRÉHENSIVE**  
**DU TOUCHER QUI PARLE À LA PAROLE QUI TOUCHE**

Dans cette seconde partie, j'avancerai vers la réponse à la question de recherche au travers de l'articulation d'un double processus, celui de l'exploration et de la compréhension de la démarche heuristique que propose Craig :

Le second processus heuristique suppose l'exploration de la question, du problème ou de l'intérêt par l'expérience. À cette étape l'individu désire « cerner le problème d'aussi près que possible », s'immerger dans la situation, « s'en imbibant afin de pouvoir en saisir toute la complexité » [...] Rogers, Bridgman, Maslow et Moustakas ont tous parlé de l'importance de cette immersion dans l'expérience. (Polya et Rogers cités par Craig, 1988, p.24)

La compréhension, processus de clarification, de conceptualisation et d'intégration des découvertes, est la troisième dimension de la recherche heuristique. Lors de cette étape, l'individu rassemble toutes ses ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et les examine en profondeur. (Craig, 1988, p.27)

Durant ces trois années de recherche, je me suis ainsi plongée dans la double observation de mon travail corporel et de mes pratiques de création et d'oralité. Le processus de maîtrise nous apprend à déployer une conscience témoin, de sorte que lors de mes activités de soin ou mes temps d'expressivité, je gardais toujours le contact avec ma question de recherche. J'étais, comme l'écrit Polya, « plus réceptif à tout ce qui semble relié au problème et moins réceptif tout ce qui ne semble pas l'être » (Polya, 1954, p.145). Je me suis mise à écouter ma vie, à la lire comme une œuvre en cours de création. J'ai mis l'attention et la présence que j'avais appris à déployer auprès de mes patients au service de ma recherche. Et j'ai regardé, déplié, tourné, retourné ma question dans tous les recoins de mon expérience. Tout autant que j'ai fait de mon expérience un instrument d'approfondissement et de déploiement de ma problématique et de mes objectifs de



recherche. Et comme l'écrit Craig, je remarquais qu'« explorer des questions et problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque » (1988, p.26).

Et, assise sur la force de mon intuition, j'ai écrit cette partie en alliant exploration et compréhension. En effet, ma posture d'observatrice témoin m'offrait souvent de récolter le sens à mesure qu'il émergeait, au cours de l'expérience. J'ai tenu à illustrer cette forme de pensée singulière en rassemblant dans mon écrit mon exploration, mes données, et la compréhension que j'en fais dans ce parcours initiatique. Ma pratique de chercheuse entrait en corrélation avec la pratique compréhensive de Craig lorsqu'il écrit : « J'identifie et je décris des moments de découvertes personnelles et j'essaie de découvrir des modèles et des indices cachés en tentant, à tout instant de saisir dans sa totalité ce qui n'est révélé qu'en partie » (1988, p.28). À l'instar de ce chercheur, je m'appuyais sur l'authenticité comme marque de validité de ma recherche. Une singularité qui va dans le sens de la méthode heuristique où, selon Craig, « Brigrman et Polanyi ont tous deux décrit l'acte de la recherche comme étant essentiellement personnel et affirment que c'est en demeurant fidèle à cette idée qu'un individu peut remplir son engagement vis-à-vis de la vérité tel qu'il la perçoit » (Craig, 1988, p.30).

C'est ainsi que dans un premier chapitre, je partagerai les références théoriques qui m'ont permis de lire et d'interpréter mon expérience pour en faire du sens. Nous explorerons alors les concepts clés de la corporéité, de l'oralité, de la création et de l'initiation. Par la suite, nous entrerons dans la chair expérientielle de cette recherche. Tout d'abord par la porte du corps, puisque dans un second chapitre s'ouvrira le récit de mon parcours d'accompagnatrice somatique. Nous verrons ici de quelle façon le rapport au corps a été initiateur d'une véritable maïeutique de mon être au monde. Dans un troisième chapitre, nous plongerons dans un récit poétique, racontant la voie par laquelle l'acte de créer m'a recréée. Au travers du processus de création de quelques œuvres sélectionnées, nous avancerons sur un chemin de mots et de musique qui a mené à la découverte de ma

voix(e). Enfin, dans un dernier chapitre, nous nous arrêterons sur un acte de performance artistique qui a synthétisé les apprentissages majeurs qui se dégageaient de mon parcours de recherche et a magnifiquement clôturé cette expérience initiatique qui a recréé ma vie, mes liens et m'a redonné la parole.



## **CHAPITRE 3**

### **CADRE DE RÉFÉRENCES : DE LA CRÉATION À LA RECRÉATION**

#### **INTRODUCTION**

Il semble important pour débiter le processus d'exploration nécessaire à cette démarche, de commencer par préciser quelques concepts-clés qui sont au cœur de ma recherche ainsi que quelques références théoriques qui ont soutenu ma démarche introspective, descriptive et réflexive au cours de la présente recherche. En effet, comme l'affirment à juste titre Paillé et Mucchielli, il est utile pour chaque chercheur de préciser son cadre de référence car il n'y a pas de travaux de recherche qui ne s'appuient pas sur un champ de référence précis. « En effet, l'homme ne naît pas seul et ne connaît pas seul, il lui est impossible de faire l'expérience de quoi que ce soit en l'absence d'un univers de référence, lequel forme le creuset de son expérience » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.69-70-71).

Ainsi, il m'a semblé important dès le départ, d'approcher les différentes manières par lesquelles les recherches antérieures ont traité la question du rapport à la corporéité, à l'oralité, à la création et enfin au phénomène complexe de l'initiation.

### 3.1 LA QUESTION DE LA CORPORÉITÉ

*« Le corps, c'est peut-être justement le seul lieu où rencontrer à la fois notre singularité la plus intime, notre appartenance groupale la plus constitutive et nos invariants humains les plus fondamentaux. »*

Eve Berger

#### 3.1.1 Le rapport au corps

*« En prenant le corps propre pour l'objet immédiat de l'âme, on ne peut pas demander comment le sujet et l'objet sont liés l'un à l'autre, puisque l'un et l'autre commencent nécessairement dans l'unité d'existence. »*

Maine de Biran

Comme nous l'avons vu, cette recherche trouve son mouvement originel dans un double rapport au corps : un lien privilégié au toucher et une tension intense dans mon rapport à mon corps d'adolescente en transformation. J'étais dès le départ, presque à mon insu, face à un double et paradoxal mouvement : un « appel » et un « cri ». C'est ce paradoxe qui m'a mise en quête, en démarche sur le plan existentiel pour commencer, et sur le plan de la connaissance ensuite. D'ailleurs, selon l'anthropologue D. Guilhem et la sociologue M. Sellami, le rapport au corps est un des piliers majeurs et souvent problématique de la construction identitaire chez les adolescents.

La puberté est un moment délicat de l'évolution humaine en ce qu'elle déverse l'adolescent dans un autre corps, et par la suite dans une autre identité qu'il doit assumer plus ou moins passivement. Ce corps « subi » est problématique. (Guilhem et Sellami, 2006, p.1)

D'après mon expérience, comme ces auteures le confirment, ce passage se réalise parfois difficilement, surtout dans nos sociétés occidentales où, aucun rite collectif ne soutient cette transition. D'après ces chercheuses, dans ce contexte, beaucoup de jeunes

souffrent de ce qu'elles appellent : « *un abîme de contenance* » (Guilhem et Sellami, 2006, p.2). On constate alors un manque fondamental de sécurité qui se traduit principalement par une angoisse tournée vers son corps et son image. Guilhem et Sellami citent les travaux sur le phénomène psychosomatique du psychanalyste et chercheur François Marty qui évoque le phénomène d'un corps devenu « étranger » et par conséquent difficile à assumer. D'après ces recherches, « l'adolescent construit son corps comme un objet avant de se l'approprier » (2006, p.2). Je comprends ainsi que je souffrais d'un tel rapport au corps considéré comme *objet*, un objet dont je me méfiais. Ce corps qui semblait avoir une volonté propre, ou du moins une logique propre, m'apparaissait non seulement incontrôlable, mais aussi dérégulé. Je ne supportais pas les pulsions trop fortes qui me traversaient et me faisaient perdre le contrôle. Je vivais une expérience proche de ce que décrivent les sémioticiens Gouttas, Granier et Mathé :

C'est un combat qui apparaît entre l'adolescent et le corps qui, doué d'une vie propre, se transforme en véritable acteur ayant sa propre intentionnalité et une volonté distincte. C'est ainsi une véritable prosopopée du corps qui permet de le tenir à distance, de se distinguer de lui. (Gouttas, Granier, Mathé, 2012, p.11)

J'étais dans un combat perdu d'avance qui m'a plongée dans une crise. C'est cela qui m'a amenée, comme je le raconte plus loin dans ce mémoire, à entrer dans une démarche à la fois existentielle et professionnelle qui a initié progressivement un processus de rapatriement et de construction d'un réel sentiment d'incarnation. C'est ainsi que j'ai rencontré quelques années plus tard les théories et pratiques du Sensible à travers l'apprentissage du métier de fasciathérapeute. Je me souviens encore de mon bonheur d'assister à la reprise d'un dialogue avec mon corps au travers de la sensorialité. J'ai ainsi commencé à sortir d'une forme de dichotomie entre « avoir un corps » et « être un corps » (Gouttas, Granier, Mathé, 2012, p.1). Mon corps objet-image, devenu corps ennemi, s'est progressivement transformé en un corps sujet, allié de ma vie avant de devenir un corps sensible depuis lequel je vis une relation de réciprocité avec moi, les autres et le monde. Danis Bois (2005) a modélisé de la manière suivante les différents rapports au corps qu'on peut observer dans nos métiers.

Tableau 1 : Les différents statuts du corps selon Bois

Statuts du corps	Fonctions
« <i>J'ai un corps</i> »	<b>Corps objet</b> , utilitaire, corps machine, corps étendu
« <i>Je vis mon corps</i> »	<b>Corps ressenti</b> , (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
« <i>J'habite mon corps</i> »	<b>Corps sujet</b> , impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant le lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
« <i>Je suis mon corps</i> »	<b>Corps faisant partie intégrante du processus de réflexion de la personne</b> , 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> »	<b>Corps Sensible</b> , caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit.

Je dois donc à ma crise d'adolescence, et à ses effets sur le rapport à mon corps, ce chemin de formation et de transformation qui m'a rendue non seulement sujet de mon corps mais surtout un sujet sensible qui apprend de son corps et du monde par le biais d'une perception totalement incarnée et assumée.

### 3.1.2 Le corps sensible

*« Si les fenêtres de la perception étaient nettoyées, chaque chose apparaîtrait à l'homme, – ainsi qu'elle l'est – infinie. »*

William Blake

Pour Danis Bois le corps humain peut être vécu comme une « caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire » (Bois, 2001; Leão, 2003). Il s'inscrit ainsi dans la lignée d'un Merleau-Ponty (1945, p.231), qui affirmait sans réserve l'adéquation du sujet avec son corps et son être en ces termes : « Je suis mon corps, [...] et réciproquement mon corps est comme un sujet naturel, comme une esquisse provisoire de mon être total ». D'ailleurs la plupart des phénoménologues, depuis Husserl en passant par Maine de Biran (1954), jusqu'à Michel Henry (1965) seront d'accord avec lui pour avoir théorisé la question du corps humain en passant par le concept de la « chair ». Chez Michel Henry en particulier, dans son livre qui porte sur *l'incarnation* et qui défend *une philosophie de la chair*, (2000, p.174), il avance que « la vie engendre la chair, la révèle. La chair est la façon dont la vie se fait vie ». Elle constitue ainsi « la possibilité la plus intérieure de Soi » (Henry, 2000, p.178).

Dans le même ordre d'idées, Danis Bois et son équipe ont travaillé à dégager les conditions pratiques et théoriques pour recréer une relation consciente avec le « corps vivant » (Bois, 2006, p.19), en passant par la possibilité redonnée au sujet humain de vivre un « paroxysme perceptif », qui transcende le recours à la sensorialité extéroceptive ou proprioceptive, usuelles. Selon Berger, il s'agit de déployer « une capacité à ressentir, de manière profondément incarnée et résonante, l'écho corporel interne de toute expérience » (2006, p.6). La même auteure explique par ailleurs que :

C'est ici que peut se comprendre l'idée centrale de la pédagogie perceptive, selon laquelle la reconnaissance de la « corporéité sensible » de l'expérience passe nécessairement par un renouvellement du rapport au corps – le sien propre et celui d'autrui, ce qui implique au moins autant un renouvellement des conditions de sa



perception qu'un renouvellement des représentations qui l'accompagnent. (Berger, 2006, p.6)

La corporéité devient donc ici un lieu de renouvellement de soi et de ses relations, grâce à une articulation vivante et actualisante de la perception et de la pensée. Cette expérience sensorielle réveille des mémoires, provoque des prises de conscience et modifie nos représentations du monde. Dans le même ordre d'idées, Ève Berger ajoute que parler de corps sensible, c'est faire référence à un « corps qui se meut et qui, à travers son mouvement, témoigne. Témoigne du fait que le sujet est bien vivant, mais aussi, curieusement, que ce sujet est bien lui » (2006, p.6). Retrouver son corps, c'est de cette façon se retrouver soi, rapatrier sa propre identité.

La sensation du corps sensible s'éveille au contact d'un mouvement sensoriel interne qui révèle les potentialités somato-psychiques de la personne. Ce mouvement autonome, plus particulièrement perceptible dans les fascias (tissu conjonctif), est, d'après Danis Bois (2001) une force de régulation somatique dans le sens d'organique et psychique.

La dimension du sensible [...] naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. En règle générale, que ce soit en philosophie ou en neurosciences, la perception sensible est toujours entrevue dans un rapport au monde extérieur ou à un objet. Ici, nous l'inscrivons toujours dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité corporelle. (Bois, 2007, p.18)

La personne perçoit ainsi, la vie qui l'habite et la touche. Elle peut alors constater, à l'instar de Bois, « Ce corps que je voyais jusque-là, être un ensemble articulaire, certes intelligent, se révélait être aussi un corps vivant, sensible : un corps éprouvé » (2006, p.18). Le mouvement interne est aussi appelé force de croissance, car il semble toujours aller dans le sens de la santé et du renouvellement de la personne. Les artistes y voient une force soutenant la créativité (Léao, 2003 ; Aprea 2007 ; Hillion 2010). Mon corps semblait donc bien doté d'une force distincte de ma volonté. Cependant grâce au rapport établi entre moi et mon corps, entre moi et le monde à partir du corps sensible, mon corps est devenu un allié fiable, nourrissant et transformateur dans ma vie.

### 3.1.3 Le toucher sensible

La relation à mon intériorité s'est enrichie au contact de mon corps sensible et s'est gratifiée du déploiement de mon toucher. En effet, après avoir découvert un toucher intuitif dans mon adolescence, puis appris un toucher thérapeutique et technique dans ma formation de kinésithérapeute, je rencontrais au travers de la fasciathérapie un toucher de soin et de relation : le toucher sensible. En effet, Danis Bois (2007) rappelle que l'accompagnement manuel est essentiel dans la construction du corps sensible : « C'est à travers le toucher manuel que s'est élaborée la donnée d'un sensible incarné » (2007, p.55).

Dans ma formation de fasciathérapeute, j'ai donc rencontré un toucher inédit, holistique, qui était à la fois symptomatique et centré sur la globalité personne. Comme l'écrit bien un de mes formateurs de cette époque :

L'association du toucher symptomatique et du toucher de relation constitue une spécificité de la relation d'aide manuelle car elle permet de prendre en compte le patient tout en ne négligeant pas le symptôme et de prendre en compte le symptôme sans négliger le patient. (Courraud, 2007, p.41)

Christian Courraud (2007) a mis en relief la particularité psychotonique de ce toucher qui permet la modulation tonique renouvelante, et révèle la subjectivité de la personne tout en créant une intersubjectivité soignant/soigné sous le mode d'une réciprocité dite « actuante », dans le sens d'acter tout en actualisant.

### 3.1.4 La réciprocité actuante

La relation au corps sensible et le mode d'accompagnement qui en découle se déroule dans un mode d'échange d'intersubjectivité corporéisée appelé « la réciprocité actuante ». Dans cet espace chaque personne est en rapport réciproque avec son propre corps, le corps de l'autre, mais aussi avec l'espace « entre » moi et l'autre, le lieu de la relation. Une posture qui permet, selon Hélène Bourhis (2009), d'actualiser la force de croissance dans la matière. « Ce lieu d'échange intersubjectif génère une influence réciproque qui circule

entre le touchant et le touché, et entre le touché et le touchant, selon une boucle évolutive qui se constitue en temps réel de la relation actuante » (Bourhis, 2009, p.295).

Grâce à cette réciprocité entre la personne qui touche et celle qui est touchée, le praticien éprouve dans son propre corps la résonance des modulations psychotoniques vécues dans le corps du patient. Ce toucher concerne donc en profondeur la corporéité des deux personnes. Danis Bois (2007) ajoute qu'il arrive ainsi que le praticien et son patient vivent simultanément, en conscience et de manière incarnée une expérience commune, tout en conservant cependant une singularité dans la saisie perceptive de la subjectivité corporelle et du sens qui s'y donne. Il est alors possible d'être à la fois avec l'autre et avec soi « de manière vivante et émouvante » (Bourhis, 2009, p.303). Cette relation concernée et touchante éveille non seulement à l'expérience Sensible, mais aussi à un rapport tout à fait inédit à son corps, à sa vie, aux autres et au monde.

### **3.1.5 La neutralité active**

Un autre concept propre à cette pratique d'accompagnement par la médiation du corps est « la neutralité active ». Une posture qui constitue un des piliers fondamentaux de cette pratique et qui relève « d'un équilibre délicat entre neutralité et activité » (Bois et Austry, 2009, p.112). Pour ces auteurs, la neutralité est le fruit d'une suspension de l'intention anticipatrice en même temps qu'un arrêt du geste manuel. Ainsi, le geste essentiel de cette méthode d'accompagnement, est le point d'appui, c'est-à-dire un arrêt circonstancié du mouvement interne, appliqué au bon endroit, au bon moment, et avec la bonne pression (Bois, 2006, p. 72). On développe ainsi un art du « savoir attendre », si je me permets la belle expression de François Roustang (2006). D'après Bois et Austry (2007, p.114), la neutralité active est une posture qui invite le sujet à s'ancrer profondément dans un rapport à lui-même, et vise à ne rien réduire à sa manière naturelle d'appréhender le monde, grâce à la suspension des acquis, des habitudes, des aprioris, etc. Le sujet est ainsi invité à entretenir une présence active et ouverte à son corps, à son geste comme à l'interaction avec l'autre. Le praticien procède continuellement à des réajustements gestuels

et attentionnels suivant les informations sensorielles qui émergent de ce qu'il perçoit de son action et de son interaction avec le patient et l'environnement. Cette attitude permet de laisser advenir l'inconnu de l'autre et de soi, qui est à la source du renouvellement de soi et de ses relations. Ève Berger (2009) abonde dans le même sens lorsqu'elle précise l'attitude demandée au praticien :

Être capable de maintenir son attention à la fois ancrée et ouverte, stable et libre, vigilante et disponible; savoir rester dans une attente ouverte, orientée mais non focalisée, de quelque chose qui va venir mais dont on ne sait rien; trouver en soi les ressources pour suspendre ce qui peut gêner le processus en cours. (Berger, 2009, p.238)

## 3.2 À PROPOS DE L'ORALITÉ

### 3.2.1 Le rapport à la parole

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

Eve Berger

Si la tension de mon « cri » silencieux a impulsé un cheminement fécond au contact du corps, arrivée à l'aune de cette recherche, il m'importait, tel que l'écrit Rugira, de trouver une voie de passage pour passer du cri au dialogue :

S'engager dans un dialogue, c'est prendre le risque de «... dialoguer avec l'inconnu jusqu'à ce qu'on se sente semblable à lui et dialoguer avec le semblable jusqu'à ce que l'on se sente inconnu à soi [...] D'où pourrait naître la prise de conscience de soi, la compréhension d'autrui, ainsi qu'une "éthique des moments de vérité" ». (Rugira, 2005, p.2)

Dans ce désir de m'ouvrir au dialogue, je recherchais donc une parole qui ouvre à l'inconnu de soi autant qu'à la rencontre de l'autre. Parler, c'est ici, faire un pas vers l'altérité, une altérité appelée dans le « cri » d'une vie qui cherche à vivre. Comme le dit Jeanne-Marie Rugira : « Crier, tout comme parler, témoigne d'un espoir que quelqu'un

pourrait m'entendre là où "Je " suis vraiment et non là où je pense être » (2004, p.274). Il s'agissait bien là d'une recherche d'« Autre », à la fois dans le sens d'autrui et d'autrement. Un mouvement paradoxal, qui se tend vers le dehors, dans une visée claire d'aller davantage vers soi.

Parler vraiment à quelqu'un revient à accepter de courir le risque d'être entendu et écouté d'ailleurs que du point imaginaire où notre discours nous place. [...] D'un autre côté, 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. (Rugira, 2004, p.275)

Parler devient un acte de foi, de courage, d'exploration. Rugira écrit en effet qu'« à la suite de Lacan, Vasse nous rappelle que, parler vraiment, c'est prendre le risque de parler de soi à quelqu'un, c'est accepter de se confier à la parole, d'y risquer sa chair. » (2004, p.275). Mais, n'est-ce pas au prix de cette authenticité qu'une conversation peut se transformer en un véritable lieu de conversion de l'être, un lieu susceptible de libérer la vie gisant en amont de nos rétentions? Une telle entreprise se situe alors « dans ces lieux où la connaissance de soi bascule dans la reconnaissance d'une parole de vie » (Rugira, 2004, p.275). La même auteure décrit cette parole comme :

Un échange dans lequel un savoir réducteur et violent, qui veut nous enfermer à jamais dans nos images déchues, bascule dans le non-savoir, dans cette hésitation prolongée qu'on pourrait aussi appeler l'amour, car il préfère le silence et le respect au ricanement et au mépris. (Rugira, 2004, p.275)

Une telle parole voire même une telle écoute émerge d'un rapport renouvelé à soi, à son corps et à la vie. Mon expérience me fait dire que cheminer vers son corps comme on va vers soi constitue un pont - un passage fiable qui permet une telle expérience. L'apprentissage de la posture de neutralité active m'a permis de mettre en pratique cette attitude de *Non-savoir* que propose Rugira. Une attitude qui prend soin du silence, qui entraîne l'attention, et qui reste ouverte pour accueillir ce qui cherche à émerger dans toute situation. Ainsi, la même chercheuse précise que cette parole naît dans « une tension vers l'autre. C'est dans cette tension d'écoute, que la vie elle-même participe à la naissance d'une parole, une parole qui prend vie et donne vie, avec la participation d'une écoute centrée dans le corps de l'autre. » (2004, p.275). En effet, Rugira allègue avec Cornely

(1997) que l'écoute est non seulement primordiale, mais qu'elle est surtout perceptive dans la mesure où les mots deviennent parole grâce au ressenti corporel. Mon chemin de formation et de conquête de ma propre parole m'a montré que ces auteurs ont bien raison dans leurs postulats. En effet, comme nous l'avons bien montré dans les pages précédentes, le travail corporel constitue une véritable voie de passage pour le déploiement d'une parole et d'une écoute incarnée. Mon chemin d'apprentissage au contact du corps sensible m'a permis d'accéder à une parole sensible. J'ai ainsi pu expérimenter que le verbe peut émerger d'une réflexivité immanente, naître des profondeurs silencieuses du corps. Comme le propose Danis Bois (2006), il est possible de faire en sorte que : « le passage du langage silencieux corporel tissulaire à la parole verbale ne soit pas l'occasion d'une déperdition, dans la nature et la qualité, des informations précieuses à exprimer » (Bois, 2006, p.92).

Si Rugira appelle à une *parole de vie*, Bois propose de faire naître une telle parole du jaillissement d'une pensée corporisée, afin d'arriver à exprimer « le contenu de l'état d'être jusque-là silencieux » (Bois, 2006, p.92). Dans le même ordre d'idées, Jean-Philippe Gauthier parle d'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'être jusque-là tenus dans l'ombre de nos mutités. (Gauthier, 2007, p.69-70)

Le rapprochement de soi, de son corps, semble ainsi ouvrir la possibilité de naître à sa propre parole. Une parole à travers laquelle l'unité corps-pensée révèle la personne avec entièreté. Nous sommes ici dans un univers où le son et le silence s'allient pour une communication vivante tel que le rapporte le pédagogue, artiste et comédien, Luca Aprea (2007). Pour cet auteur, l'écoute du silence permet de moduler la position de parole et de redécouvrir ce qui cherche réellement à se dire. Une telle expérience nous sort des paroles creuses, vides de sens et de liens, elle donne accès à une écoute qui actualise et accueille l'intensité, la prosodie de la parole, la profondeur des silences et ses effets.

### 3.2.2 Le rapport à la voix

*« Le travail du développement de la voix chantée, en tant que communication par le son, pouvait se révéler un chemin de Vie. »*

Lucia Lemos

Pour moi, la conquête de la parole est d'abord passée par l'appriovissement de ma voix. Je me suis engagée de manière intuitive dans un processus d'exploration sonore. Proche de l'expérience originelle de l'enfant, décrit par Lavelle (1947), je suivais une logique qui me semblait irrationnelle et innocente, mais qui m'a fait vivre des expériences surprenantes et formatrices, pour ne pas dire initiatrices.

À mesure que l'enfant apprend à parler, il se livre avec joie à tous les essais par lesquels il éprouve sa puissance de créer des sons. Il s'émerveille de reconnaître ces modulations étonnantes et imprévues qu'il a produites presque sans le vouloir et retournent vers lui comme si elles provenaient de quelque source lointaine et surnaturelle. (Lavelle, 1947, p.75)

C'est ainsi, que de fil en aiguille, j'ai été progressivement amenée à redécouvrir mes sons et à éduquer ma voix. Je ne savais pas encore à quel point j'étais sur le chemin laborieux de mon devenir sujet parlant. Lucia Lemos (2011) envisage le travail vocal comme une voie de développement de la personne, « une mise en forme de soi à travers la recherche de son propre *son* » (2011, p.16). Dans le même ordre d'idées, Lavelle rappelle que la voix révèle le rapport à soi, tout comme la parole éveille la conscience.

La correspondance de l'ouïe et de la voix produit une sorte de présence à moi-même comparable au toucher de mon propre corps, mais beaucoup plus subtile. Car par ce double toucher, c'est le corps qui se rend présent au corps, dans un contact où l'action et la passion se ressemblent. (Lavelle, 1947, p.71)

La voix nous offre ainsi, selon le philosophe, une articulation entre la corporéité et l'oralité. Évoquant de nouveau l'enfant qui chemine vers l'acquisition de la parole, Lavelle ajoute que c'est dans le rapport vocal, que l'enfant inaugure auprès de sa mère une expérience relationnelle à la fois distincte et commune qui « réside toute entière dans cette

merveille pour deux êtres de pouvoir **s'entendre** dans le double sens du mot, le sensible et le spirituel » (Lavelle, 1947, p.77).

J'ai été impressionnée lors de la construction de mon cadre de références de découvrir l'intelligence de mon chemin de recherche-formation-création qui s'est tracée selon une logique qui m'échappe encore. Car, selon le philologue et poète Paul Zumthor (1982), explorer la voix dans toute son amplitude corporelle a le pouvoir inouï de délier la parole.

La voix reste en retrait, sur la réserve, dans le reniement de sa propre liberté. Mais voici que parfois elle éclate, secoue ses contraintes (quitte à en accepter d'autres, positives) : alors s'élève le chant, épanouissant les capacités de la voix et, par la priorité qu'il accorde à celles-ci, d sali nant la parole. (Zumthor, 1982, p.125)

Comme nous le verrons au travers de mon expérience, c'est en suivant mon processus d'exploration dans mon atelier de création au milieu de mes alliés que chanter m'est apparu comme un acte libérateur essentiel pour mon expressivité singulière. « La voix, bien sûr, c'est ta trace personnelle, singulière dans la parole, ce qui est de toi dans le commun du langage, ce par quoi ta parole t'appartient encore. Faire entendre ta voix dans ta parole, reprendre la parole : chanter. » (Delacroix, 2012, p.21)

Zumthor ajoute et précise que « Dit, le langage asservit la voix; chanté, il en exalte la puissance mais, par là même, se trouve magnifiée la parole » (1982, p.125). En effet, d'après lui, à travers le chant, la voix prend tout son volume et donne à l'expression sa puissance. D'ailleurs, d'après cet auteur, « c'est pourquoi la plupart des performances poétiques, dans toutes les civilisations, ont toujours été chantées » (Zumthor, 1982, p.125).

Dans son travail sur le conte oral, la chercheuse Amina Boudjellal (2012) explique que, dans ces pratiques, « C'est la voix alors qui traduit le sentiment. Le conteur peut utiliser le ton de sa voix simplement pour attirer l'attention d'un auditeur distrait ou pour avertir un élément perturbateur » (2012, p.9). La prosodie de la voix semble, selon Boudjellal, permettre au conteur d'animer son discours et de toucher son auditoire. Schwenk va même jusqu'à dire que « c'est l' me qui communique aux cordes vocales élastiques, ses tensions et ses détentes, ses sympathies et ses antipathies » (Schwenk, 2005,



p.129).

Ainsi la voix apparaît comme une interface incontournable pour déployer dans la parole tout le mystère et la puissance du dialogue ressenti dans le corps. Réciproquement, par le geste vocal et la théâtralisation gestuelle, le corps est au cœur des performances orales. Ainsi Zumthor constate que « L'oralité ne se réduit pas à l'action de la voix. Expansion du corps, celle-ci ne l'épuise pas. L'oralité implique tout ce qui, en nous, s'adresse à l'autre : fut-ce un geste muet, un regard » (1982, p.193).

Dans ce rapport entre corps et voix, la chanteuse lyrique et pédagogue, Lucia Lemos (2011), affirme la pertinence des outils de la pédagogie perceptive. Elle en témoigne en ces termes : « Au contact de l'expérience du Sensible, j'observai dans ma propre voix des transformations qui semblaient s'inscrire dans le temps de façon durable et autonome » (2011, p.18). D'après cette praticienne-chercheuse, le gain de présence à soi semble aider à améliorer les potentialités vocales. La qualité d'une voix est directement reliée à la vitalité et l'endurance du corps, mais aussi aux potentialités perceptives du chanteur.

L'interprétation et la performance du chanteur dépendent de potentialités susceptibles de développement, à savoir, ses compétences musicales, sa relation au corps, sa mémoire et son attention, son degré de confiance et sa présence à soi, composantes diverses qui affectent son habileté non seulement vocale mais expressive et communicative. (Lemos, 2011, p.35)

Ainsi, dans les résultats de sa recherche, Lemos affirme que l'accompagnement manuel et gestuel proposé en pédagogie perceptive, permet aux chanteurs de gagner en étendue vocale, en volume, en verticalité, mais aussi en confiance en soi, en son corps, ce qui crée une stabilité vocale. Le rapport au corps sensible semble déployer la maîtrise de la voix par une plus grande écoute interne du corps, et un meilleur ressenti externe du public. Une plus grande présence à soi nourrit une authenticité, une transparence et une confiance chez l'artiste qui améliore la qualité de reliance au public.

### 3.3 LE RAPPORT À LA CRÉATION

*« Le besoin de créer est dans l'âme  
comme le besoin de manger dans le  
corps. L'âme c'est une faim. »*

Christian Bobin

#### 3.3.1 Entrer dans le processus créateur

À la suite du docteur Sonja Beer (2007), je perçois aujourd'hui que vouloir créer, c'est toujours vouloir engendrer. C'est autant une volonté de laisser sa trace sur cette terre, qu'un désir de se mettre au monde, de s'engendrer soi-même, de se faire créateur. Un tel processus est toujours évolutif. Il émane d'une intention, d'une soif de laisser son geste révéler quelque chose de l'ordre du souffle qui le porte. Il demande parfois des temps de pause, voire même des errances, avant que le créateur ne soit totalement saisi par la lumineuse évidence de ce qui voulait se dévoiler à travers son acte créateur. L'artiste survient donc dans toute son amplitude par ce miroir que lui envoie son œuvre, image qui pointe vers l'appel réel de son être.

Je suis d'accord avec Beer, pour dire que l'une des qualités essentielles d'un créateur est sa capacité d'immersion au cœur de son expérience, au point de vivre cette impression unique et savoureuse de temps suspendu. D'après cette auteure, « un talent presque mystérieux de l'homme est de s'immerger dans des tâches à tel point qu'il ignore toutes les impressions sensorielles non pertinentes de son environnement » (Beer, 2007, p.8). La force de plonger dans le « seul univers » de son activité créatrice constitue une « formule magique » que l'être humain connaît depuis l'enfance à travers l'expérience du jeu. Plonger dans son processus créateur comme dans un jeu donne aussi accès à un sentiment intense d'existence à travers un acte dont le seul projet est de révéler ce qui cherche à émerger dans l'être du créateur comme dans le matériel qu'il sculpte. Il n'y a donc pas essentiellement de projet de résultats derrière l'acte de création artistique et encore moins la certitude de ce qui devrait sortir de cet acte. Voilà ce qui distingue la création de la logique du travail de

production ouvrière. Ainsi, pour Caccavo (2013), « Dès que l'homme fait quelque chose sans savoir clairement le pourquoi, l'homme devient créateur et non plus simple faiseur » (2013, p.1). Untereiner abonde dans ce sens en distinguant la création de la fabrication :

Personne ne s'y trompe : la création n'est point la fabrication. Mais de quelle science sais-je cela? De la même science que celle qui m'assure que je suis vivant. Si la vie est créatrice, toute création est exaltation de la vie. C'est un appel vibrant, une exigence venue du dedans, un surcroît d'être. Au sens fort, créer c'est faire être. (Untereiner, 1960, p.285)

D'après cet auteur, la création est un processus de croissance silencieux, irrépensible, une mutation alchimique naissant dans les tréfonds de notre intériorité : « La création s'est faite elle-même du dedans. La création est alors ce qui se fait de soi » (1960, p.289). Il s'agit d'un savant mélange entre l'agir technique et la capacité de l'artiste à s'abandonner à une force inspiratrice. Le processus semble, pour Untereiner, naître d'un mouvement invisible que l'artiste fait transparaître dans la matière au travers de l'œuvre. Pour cet auteur, la beauté, l'authenticité de l'œuvre est due à un « plus vaste et plus subtil accord entre le rythme propre de telle création artistique et les rythmes cachés de la création totale » (Untereiner, 1960, p.292).

L'artiste peintre Brunon quant à lui, décrit ce processus créateur en insistant sur la dimension non volontaire de la création.

Lorsqu'on s'endort un crayon à la main, la main va seule et l'œuvre qu'on engendre ne provient plus de la conscience ordinaire, une autre volonté entre en action. [...] l'homme, ravi à lui-même, n'a plus de mots. S'il parle quand même, c'est poussé par la force créatrice pour exprimer ce qui est indicible : *Plongez dans la nescience, au-delà de toute appréhension*, écrit un mystique flamand, *comme en un désert, que ne décrivent, que n'atteignent ni paroles ni pensées.* (...) **Pour dire qu'il ne peut plus parler il parle et fait ainsi renaître le monde aboli, le recrée.** (Brunon, 2002, p.144)

En dialogue avec une force créatrice plus vaste, le processus créateur est d'après Untereiner, amené à être traité suivant deux démarches opposées qu'il faut tendre à marier, à savoir l'inspiration et le savoir-faire.

La première perspective privilégie nécessairement la continuité du processus créateur jusqu'à l'oubli rétrospectif des aléas et des embarras de la construction. La seconde perspective privilégie nécessairement la discontinuité du processus créateur jusqu'à l'oubli rétrospectif du schéma flexible et du flux thématique qui innerve et oriente les accidents de la marche, le pas-à-pas du cheminement. (Untereiner, 1960, p.290)

Il y aurait ainsi deux extrêmes entre lesquels se situe chaque démarche artistique. Untereiner définit une ligne verticale sur laquelle on peut se situer dans un mouvement allant de haut en bas, *de l'inspiration à la construction*, ou de bas en haut, *de la construction à l'inspiration* (1960, p.290). Quel que soit le sens choisi, la création artistique allie ainsi : « le dedans et le dehors; l'appel intime et la réponse ouvrière; l'élan et l'ordre; l'abandon et la vigilance; le créé et le construit » (Untereiner, 1960, p.285). À la suite de Grotowski et Stanislavski, Aprea (2007, p.34) abonde dans cette direction en précisant que l'acte créateur constitue un doux mélange de précision et de spontanéité, un mariage heureux qui assure la coprésence des processus organiques et des processus codifiés.

La démarche artistique telle que je l'ai expérimentée ici, donne à voir les motivations intimes du créateur, sa méthode, sa réflexion et son cheminement. On y voit alors l'artiste lui-même dans son originalité, complètement traversé par son projet, son médium et ses thèmes. Comme le dit si bien Caccavo, « L'œuvre pour être « la mienne » doit contenir en elle une empreinte de moi, elle doit avoir reçu tous mes soins, elle doit, au final "m'appartenir". Je dois être mon œuvre! » (2013, p.3). C'est cette signifiante, cette coappartenance de l'œuvre et de son créateur qui distingue l'œuvre d'art de tout objet industriel. L'ouvrier ne se reconnaît pas intimement dans l'objet produit en série tandis que l'œuvre est un prolongement de l'artiste. Le même auteur affirme par ailleurs, que l'artiste s'affirme en créant quelque chose qui a sa place dans le monde, qui puisse parler pour lui, de son rapport singulier aux choses et aux êtres et qui prend parole pour dire l'indicible.

En définitive, si le processus créateur émane d'une force universelle en tentant de la dévoiler, la façon dont l'artiste incarne son inspiration lui offre sa singularité. Sa démarche est sa voie et sa manière pour aller au bout du défi de créer véritablement au lieu de

reproduire. Untereiner écrit ainsi :

Artistique, la création qui tend de soi à se parfaire, c'est-à-dire à se faire jusqu'au bout. Artistique, car portée par un souci de beauté et de perfection. Artistique, car projetée dans une œuvre grâce à une technique, à une stylisation, à un savoir-faire, à une matière. La part artistique c'est donc aussi la part de l'appui du métier. (Untereiner, 1960, p.285)

Ainsi, pour créer véritablement, l'artiste devrait à la fois accepter d'apparaître intimement dans son œuvre singulière, et de disparaître pour laisser passer le vent de l'inspiration. À la recherche d'un équilibre dans cette posture paradoxale, Untereiner questionne : « Qui nous ouvrira le chemin vers cette innocence créatrice qui est l'esprit même, le souffle gratuit et gracieux de l'inspiration? ». Sommes-nous à même de créer les conditions pour percevoir au-delà du « savoir vigilant et pénible » et rester à la fois actif et « ouvert aux rythmes et vibrations secrets de la vie universelle » (1960, p.288) ?

Luca Aprea (2007, p.48) a tenté de répondre à cette question en explorant la manière dont l'enrichissement du potentiel perceptif facilite l'accès à l'émergence créatrice. Le rapport à l'éprouvé corporel sensible, la présence à l'immédiateté et la posture de neutralité active semblent offrir un terrain fécond pour la créativité des artistes. Selon Untereiner (1960, p.287) l'instantanéité du jaillissement créatif ne permet pas de saisir ni de penser sa pratique. Pour lui, l'expérience précède la compréhension. Cependant, je peux affirmer avec Aprea, que le travail de pédagogie perceptive, permet de pouvoir observer, réfléchir et entrer en dialogue en temps réel avec son processus de création.

Le mouvement interne est déclencheur de l'émergence de cette créativité organique décrite aussi comme un état de dilatation de conscience qui permet à la personne de vivre et de « s'observer vivre » l'expérience corporelle en conservant une lucidité perceptive inédite. (Aprea, 2007, p.121)

Par ailleurs, comme le précise notamment Hendrickx, le relâchement, la posture attentionnelle de la neutralité active permet d'arborer l'attitude de *non-vouloir* préconisée par Untereiner pour accueillir et respecter le flux créateur.

La relation au mouvement interne pour un travail expressif est fondamentale car elle enrichit la manière de se percevoir de par le relâchement qu'elle provoque. Mais, de plus, elle entraîne un changement d'attitude favorisant le laisser-agir plutôt que le vouloir-agir. (Hendrickx, 2013, p.76)

### 3.3.2 L'expressivité dans les arts performatifs

Il est important pour moi de préciser à cette étape de ma recherche que la pratique créatrice dont il sera question ici appartient à la famille des arts performatifs. Le lecteur se souviendra que le défi avec lequel je suis entrée dans cette démarche en est un d'expression. Mon enjeu dans ce processus de recherche-formation-crédation consistait dès le départ à mettre au service de mon expressivité, les acquis de mes apprentissages en approche perceptive et somatique. J'avais soif de sentir dans une parole incarnée, mon expérience d'être dans un corps habité et vivant. Je rêvais de pouvoir demeurer attentive aux signaux corporels de mes élans, de mes impulsions d'actions et des rythmes au cœur de mon processus créateur. Je savais déjà que, comme le confirme Aprea (2007), Lemos (2011) et Hendrickx (2013), le corps sensible constitue une voie riche pour déployer l'expressivité et pour améliorer des compétences de performativité. En effet, comme le dit si bien Untereiner (1960), « il serait plus juste de dire que ce n'est pas le don d'exprimer ses sentiments qui fait le créateur, mais le vif sentiment de l'expression, le sens de la forme » (1960, p.288). Cet auteur rappelle ainsi que la sensibilité perceptive ne suffit pas à l'artiste, il lui faut, pour créer, réussir à véritablement la traduire dans la matière.

Sentir la forme n'est pas sentir des choses ou des personnes, mais entrer dans le secret du passage de l'intérieur à l'extérieur, ce passage que nous nommons expression. Créatrice est l'activité artistique qui procède de ce sentiment. Une âme s'y fait quêteuse d'un corps, ouvrière d'un corps; la création devient l'expression de la forme du corps. (Untereiner, 1960, p.288)

Ainsi, les artistes-chercheurs et formateurs en pédagogie perceptive rappellent que le déploiement attentionnel et perceptif du sujet sensible offre des conditions privilégiées pour laisser transparaître une expression authentique et habitée. Une voie par laquelle l'artiste peut, en plus de s'éprouver, réussir à toucher véritablement son public. Pour Aprea, le but

d'un tel travail est d'accompagner l'artiste à « se libérer des conditionnements qui étouffaient et déformaient son expression authentique et de l'amener à une condition "originale" de liberté créative et de "sincérité" » (2007, p.19).

En effet, les travaux de Danis Bois et son équipe auprès des artistes ont permis de voir qu'améliorer son rapport au corps sensible permet de recréer et de déployer le lien avec la force créatrice et la qualité expressive du corps.

Il faut conserver dans une production l'authenticité émergente. Il faut préserver cette intuition d'action dans l'action, et l'exprimer en dehors de soi, dans le visible et dans l'audible, sans déperdition, tout en restant dans soi. Il va falloir trouver le moyen de permettre à l'élan créateur d'entrer dans la trace, sans le perdre. (Bois, cité par Aprea, 2007, p.83)

Lemos (2011, p.75), raconte de manière touchante comment les retrouvailles avec « sa propre chair » ont permis un accordage prometteur entre son impulsion expressive et le déploiement de sa conscience dans l'immédiateté. Un tel emboîtement permet de se révéler dans une expression plus authentique et plus concernante pour les spectateurs.

Grâce à un travail attentionnel et intentionnel, au relâchement tonique et au rapport organique à mon corps, une authenticité particulière se donne. Cette dernière est suffisamment intense pour provoquer une transformation de ma manière d'être et, par conséquent, une transformation du spectateur. (Hendrickx, 2013, p.74)

Lemos parle alors d'expressivité immanente, dans le sens où le geste, la voix et la présence de l'artiste dévoilent son être au monde. Ainsi, comme le dit si bien Leão, nous ne sommes pas ici dans un concours d'expression, mais dans une quête de révélation de l'être. « Ce n'est pas une expression qui est recherchée, c'est l'expression qui apparaît et après elle peut être perçue » (Leão, 2003, p. 46). Il s'agit alors, d'une voie privilégiée pour entrer en contact avec soi et avec l'autre dans une réciprocité créatrice et transformatrice. Le langage artistique est ainsi un langage qui touche celui qui l'évoque autant que celui qui le reçoit.

### 3.4 À PROPOS DE L'INITIATION ET DE LA RECRÉATION

#### 3.4.1 Un chemin initiatique

*« Notre société, par esquive de l'initiation, est une société d'enfants sans nom, qui génèrent d'autres enfants à leur tour malheureux et sans nom. »*

Annick de Souzenelle

Plonger dans une telle démarche de recherche, de formation et de création impliquait pour moi une descente au plus profond de moi. Il faut rappeler que je n'étais pas dans une démarche artistique consciente mais plutôt dans une quête de moi-même. C'est ainsi que cette démarche a pris des allures de chemin initiatique. Non seulement en m'initiant à l'oralité et à la pratique artistique, mais aussi en devenant une véritable quête de soi, de l'autre et du Tout Autre.

Lebrun (2013), à la suite de Campbell, compare « *celui qui cherche* » au héros. Telle une véritable quête du Graal, son chemin initiatique se compose de différentes étapes. Il commence par le retrait de la communauté, une extraction de la vie quotidienne. Puis, la quête continue dans un voyage, empli d'épreuves, d'obstacles et de rencontres d'alliés. Et comme l'écrit Lebrun, « à un moment ou l'autre, le héros perdra, soyons-en certain, tous ses repères intellectuels, culturels ou mentaux, jusqu'à ce qu'il commence à apercevoir une autre façon de voir la vie » (2013, p.39). Ceci le mène à dépasser un seuil, à partir duquel sa conscience change, s'ouvre, évolue pour qu'il reçoive *un objet de pouvoir*. Celui-ci peut être une connaissance, un enseignement, tels que ceux que j'ai reçus dans cette recherche tant par le travail de réflexion que par la mise en action. Enfin, la dernière étape d'un tel chemin est l'intégration du changement. De retour dans le monde, il assimilera son renouvellement grâce à un nouveau nom ou statut. Lebrun, comme l'anthropologue Christoph Wulf, inscrivent de telles démarches dans les rites de passage. L'ethnologue Van Gennep (1909) les a définis « comme des rituels qui accompagnent un changement de lieu, d'état, de position, ou de classe d'âge, et il distingue trois phases : les séparations, les seuils



et les prises de contact » (Van Gennep, 1909, cité par Wulf, 1998, p.156).

Si je choisis le concept d'initiation pour lire mon parcours de recherche, c'est parce qu'en effet, il m'a semblé vivre un véritable rite de passage qui m'a permis de me compléter, de devenir femme adulte et sujet de ma façon de recréer ma vie. Retrouver ma parole, c'était en quelque sorte me souvenir de ma noblesse oubliée, celle de mon âme, et apprendre à me tenir debout, à porter la responsabilité de ma vie. Mais c'était aussi, nous le verrons, retrouver la mémoire, me réinitier à l'art oublié de mes ancêtres. Cela nous resitue dans une pensée mytho-poétique propre aux cultures non occidentales pour qui, selon Paule Lebrun :

L'initiation suppose que notre naissance physique ne nous a amenés au monde que partiellement. Nous ne sommes pas encore tout à fait présents. Nous pouvons vivre une vie inconsciente, [...] sans jamais être en contact avec cet impalpable niveau d'existence. Toutes les initiations ont à voir avec le besoin de se souvenir de qui on est. (Lebrun, 2013, p.66)

Dans ce même courant de pensée, Singer cite un africain anonyme qui explique : « ici nous n'avons pas de crises, nous n'avons que des initiations » (1996, p.43). L'initiation, d'après Singer, est « la ritualisation des passages, la possibilité pour l'homme de passer d'un état naturel, premier, à cet univers agrandi, où l'autre versant des choses est révélé » (Singer, 1996, p.43). Et c'est ainsi, que les initiations accompagnent les transitions, en leur offrant un cadre pour que la mort, la déstructuration du système ancien, puisse laisser place à une nouvelle forme. Le rituel est la chrysalide contenante qui rend possible la métamorphose. Prenant l'exemple de l'adolescence, Lebrun nous partage la vision de peuples amérindiens :

Les quinze premières années, l'âme apprendra [...] à régler son regard de manière à évoluer efficacement dans ce monde-ci. Une fois ces apprentissages accomplis sera venu le temps de l'initiation. L'adolescent aura à refaire le voyage inverse et à se souvenir qu'il est une âme qui regarde à travers un corps. Il devra rompre avec son identité d'enfant, se séparer de la sécurité de sa communauté et retraverser le miroir. **Sans ce rite de passage, l'adolescent n'atteindra jamais le statut d'un véritable être humain.** (Lebrun, 2013, p.66)

Le philosophe et thérapeute Pierre Albrecht (2011) affirme que notre civilisation occidentale est une des seules à se dispenser d'initiation pour passer à l'âge adulte. Il rapporte que pour plusieurs peuples, nous, les occidentaux, sommes considérés « anormaux ». Il rapporte que d'après eux, nous ne sommes pas entièrement devenus hommes ou femmes, coincés dans ce qui est parfois appelé l'« adulescence ». Pour Albrecht, cette absence d'initiation est à l'origine de maladies du « non-sens » (toxicomanie, boulimie, dépression...). Singer confirme que même si certains rites initiatiques primitifs nous semblent barbares, « il n'y a pas de rite pourtant [...] qui soit aussi violent que l'absence de rite » (1996, p.43). Ainsi le rituel accompagne le changement car, selon l'anthropologue Wulf, il offre une structure pour intégrer les transitions, comprendre sa vie et la vie dans toutes ses dimensions.

Ils aident l'homme à ordonner et à interpréter le monde et sa situation propre, à en faire l'expérience et à la construire intellectuellement. Les actions rituelles établissent un rapport entre l'histoire, le présent et l'avenir. Elles rendent possibles à la fois la continuité et le changement, la structure et le lien social, les expériences du passage et de la transcendance. (Wulf, 2005, p.11)

### 3.4.2 La ritualisation

*« Aujourd'hui comme hier, la vie en communauté n'est pas possible sans rituel ni ritualisation. »*

Christoph Wulf

Si l'initiation semble nécessaire pour avancer, si la crise est une forme d'initiation, le rituel est l'acte permettant de ne pas rester en état de transition chronique et souffrant. En effet, en s'appuyant sur les travaux de l'ethnologue Van Gennep (1909), Lebrun nous explique que les transitions « sont des moments d'énergie intense et souvent dangereuse : d'après lui (Van Gennep), les rites de passage ont été créés pour permettre à la personne de naviguer en une relative sécurité dans ces moments d'entre-deux » (Lebrun, 2013, p.80). Cette observation concerne selon elle, non seulement la vie d'un individu mais celui de

toute société. Wulf confirme le rôle éminemment relationnel et social du rituel et sa pertinence dans l'état de crise actuelle de notre société :

On considère à présent que les rituels doivent servir de pont entre les individus, les communautés et les cultures. Il se dessine une conception du rituel comme forme fondatrice de cohésion sociale dans la mesure où il offre, en vertu de son contenu éthique et esthétique, une certaine stabilité dans ces temps de désordre. (Wulf, 2005, p.11)

En effet, d'après les travaux de cet anthropologue, le rituel est parmi « les formes les plus efficaces de la communication humaine » (Wulf, 2005, p.9) car, et cela m'intéresse, elle allie les langages verbaux et non verbaux. Par un jeu de scène corporel et symbolique, le rite permet la création, le maintien et les transformations de l'individu et de la communauté. Ainsi, Wulf explique que « les rituels diffèrent des formes purement langagières de communication, car ils constituent des dispositifs sociaux dans lesquels il y a création d'ordre et de hiérarchie par le biais d'une action sociale commune qui produit du sens » (Wulf, 2005, p.9). Il ajoute que le rituel peut être une fenêtre par laquelle on peut entrevoir les dynamiques d'évolution culturelle d'un peuple. Pour le groupe comme pour l'individu, Wulf dégage les fonctions essentielles du rituel (2005, p.140) :

Tableau 2: Principales fonctions du rituel selon Wulf (2005)

<b>Principales fonctions des rituels selon Wulf</b>
<p><b>1. <i>Ils créent le social</i></b> en faisant naître des communautés dont ils sont l'élément organisateur et dont ils garantissent la cohésion émotionnelle et symbolique.</p> <p><b>2. <i>Ils créent de l'ordre</i></b> en fabriquant des structures sociales qui garantissent la répartition des tâches et leur planification, tout en préservant des marges d'adaptation.</p> <p><b>3. <i>Ils créent de l'identification</i></b> en garantissant aux acteurs sociaux une cohérence temporelle, garante de continuité mais également ouverte sur le futur.</p> <p><b>4. <i>Le rituel comme mémoire et comme projection</i></b></p> <p><b>5. <i>Ils permettent de surmonter les crises</i></b>, en enclenchant des processus de réparation ou des mécanismes de maîtrise de la crise, à la suite d'expériences douloureuses ou pour répondre aux questions liées au domaine de la vie et de la mort.</p> <p><b>6. <i>Ils ont une fonction magique transcendante</i></b> en garantissant la communication avec l' » Autre » et avec le sacré.</p> <p><b>7. <i>Ils permettent de traiter les conflits</i></b> en introduisant des césures, des seuils et des cadres dans le social qu'ils abolissent ensuite le cas échéant.</p> <p><b>8. <i>Ils déclenchent et intensifient des processus mimétiques</i></b> en répétant tout en modifiant les dispositifs sociaux.</p> <p><b>9. <i>Ils sont créateurs d'un savoir pratique</i></b> dans la mesure où ils contribuent à l'incarnation de formes d'actions, d'images et de schémas sociaux.</p> <p><b>10. <i>Ils développent la subjectivité</i></b> en donnant à l'individu la possibilité de faire l'expérience de soi-même et de se développer par l'intermédiaire des dispositifs sociaux.</p>

### 3.4.3 La pratique rituelle

*« L'enjeu dans les rituels n'est pas la vérité mais l'action exacte. »*

Christoph Wulf

Wulf étudie les rituels à partir d'un nouveau courant de recherche qui observe plus particulièrement l'agir rituel dans les communautés. À la suite de Bourdieu, Tambiah, et Schechner, il offre un regard sur « l'aspect pratique et performatif de la mise en scène des rituels » (Wulf, 2005, p.11). Wulf met en relief le fait que les « rituels créent la communauté en faisant appel à l'émotion, au symbolique et à la performativité du geste et de la parole » (2005, p.15). Pour ce chercheur, la corporéité est décisive dans la force de communication et d'implication de l'acte rituel.

Dans la mesure où ils sont des mises en scène et des représentations des corps, les rituels ont en général plus de poids que de simples discours. La corporéité en effet incite les acteurs du rituel à s'investir dans la situation sociale plus qu'ils ne le feraient par le biais de la communication langagière. (Wulf, 2005, p.11-12)

Le jeu corporel suit une mise en scène précise « dans lesquelles les participants accomplissent différentes tâches et créent ensemble de l'action rituelle en se prenant mutuellement comme référents par la parole et l'action » (Wulf, 2005, p.13). Ainsi, appuyés sur la corporéité, chacun des mots prononcés dans l'acte rituel permet le renouvellement de la représentation symbolique individuelle et sociale.

Le rituel porte des similitudes avec l'art, notamment celui du théâtre. Wulf rapproche la performativité du rituel de la performance artistique car elle a une véritable dimension esthétique. L'importance de la forme, « La manière dont l'acteur d'un dispositif rituel poursuit ses objectifs participe de ce "plus" de l'agir rituel » (Wulf, 2005, p.13). Et inversement, l'artiste Brunon explique que le rituel mytho-poétique participe à la vivance d'une œuvre artistique. Il décrit le rite « comme un processus qui a le pouvoir de nous inclure dans la dimension dynamique du mythe qui n'est rien d'autre que la vie en état de création perpétuelle » (2002, p.153). Cependant, Wulf distingue la théâtralisation rituelle du

spectacle artistique par le fait que les rituels sont faits pour toucher les actants, autant, sinon plus que les spectateurs. Et il ajoute aussitôt que ce critère de référence n'est pas complet car, rappelle-t-il, dans la plupart des sociétés, l'agir rituel n'est destiné ni à l'actant, ni au spectateur mais dirigé vers « les ancêtres et les dieux, la nature et le cosmos » (Wulf, 1998, p.159).

Ainsi la médiation rituelle tend à concerner soi (l'actant), l'autre (le spectateur) et le Tout Autre (aspect transcendant). Wulf explique que durant le processus « il se fait progressivement comme une assimilation de ceux qui y participent et de ceux qui y assistent » (1998, p.159). Et ceci, d'après lui, grâce à la force mimétique de l'agir rituel, ainsi que par la sensorialité et les sentiments éveillés. Une contagion essentielle car selon Wulf, « pour l'efficacité des théâtralisations rituelles, il est décisif que ces émotions ne soient pas ressenties par un individu, mais à l'échelle de la collectivité » (1998, p.159). La représentation symbolique et l'expressivité scénique semble vouées à ouvrir un champ perceptif et imaginaire commun grâce auquel « on assiste à l'avènement des diverses formes de cohésion, d'intimité, de solidarité et d'intégration d'une communauté » (Wulf, 2005, p.12).

Et s'il crée de la communauté, l'agir rituel ne dissout pas la singularité puisqu'il semble qu'il serve « de prétexte à des interprétations et à des lectures différentes, sans toutefois que les dispositifs rituels perdent de leur efficacité; au contraire, une partie de celle-ci vient justement de ce que les actions rituelles peuvent recevoir une lecture polysémique sans que le rituel ne perde rien de sa magie sociale » (Wulf, 2005, p.13). Par ailleurs les acteurs recréent des rythmes, images et mouvements spécifiques et néanmoins universels. Et, d'après Wulf, cette « appropriation mimétique entraîne chez les acteurs un savoir pratique transférable à d'autres situations » (2005, p.19). Ainsi, l'initié peut « jouer » son rôle à venir, sa fonction en devenir, tel que dans les rituels d'identifications.

#### 3.4.4 La récréation et les rituels d'identification

*« Ce dont les gens ont besoin et ce qu'ils demandent à la vie, ce n'est pas la richesse, le confort et la reconnaissance, mais bien un Jeu qui vaut la peine d'être joué. Recherchez cela avant tout : un Jeu qui vaut la peine d'être joué. Et lorsque vous avez trouvé ce jeu, jouez-le avec intensité comme si votre vie en dépendait. »*

Robert de Ropp

Dans le cadre de cette recherche en psychosociologie, je regarde ce passage de la corporéité à l'oralité comme un processus *ré-et re-*créateur. Récréateur, tout d'abord, car je porte l'intuition de Beer à propos de la créativité qui se déploie dans un espace similaire à celui du jeu, grâce au phénomène d'immersion. Nous serons amenés à voir que cette plongée temporelle et spatiale dans le présent est au cœur d'un phénomène croisé de création artistique et de récréation de soi. Une récréation correspondant à l'appréhension de nouvelles compréhensions du monde et de compétences pour les incarner socialement. Cela entre dans le prolongement de l'initiation qui signifie *commencement*. Les rituels ont cela d'initiatique qu'ils peuvent ouvrir la porte au changement, à la récréation. Pour Wulf, « ce potentiel d'innovation et de métamorphose réside dans le caractère symbolique et performatif des rituels et dans leur aspect de création de la réalité » (2005, p.16).

Parmi ces rituels de récréation du réel, il existe les rites d'identification où l'« on tente de transformer les êtres humains en ce qu'ils sont déjà » (Wulf, 2005, p.16). Ce déploiement des potentiels silencieux de la personne demande paradoxalement de plonger dans l'inconnu pour révéler du « déjà là ». « C'est pourquoi les rites de passage ont une structure paradoxale. Ils permettent l'avènement d'un nouvel ordre, fixent un nouvel état et font émerger une réalité sociale nouvelle qui semble aller de soi » (Wulf, 2005, p.16).

En m'engageant dans la quête d'une expression authentique, j'entrais dans un chemin initiatique traversé par des moments rituels au sein de ma communauté de chercheurs. Ceux-ci me supportèrent pour réaliser ce que j'avais à devenir, j'étais ainsi obligée d'apercevoir par l'intermédiaire de leurs regards et de leurs paroles cette Élise naissante

que je devenais. Ils ouvraient peu à peu la voie à ma force et mon désir de création. La voie de ma voix. Le fait de « jouer » un rôle dans un contexte ritualisé permet dans le même temps un renouvellement et un rappel à soi : une récréation. Un jeu qui trouve sa force et sa justesse non seulement grâce à la reconnaissance de la communauté mais aussi par la conscience d'une présence transcendante. Une relation essentielle car selon Wulf, « dans le rituel, il devient un "autre", il se comporte en tant que tel par rapport au "tout autre" » (2005, p.17).

Par ailleurs, je fais donc référence au jeu pour la notion de présence intense au moment, la « bulle » temporelle et spatiale de l'enfant qui joue ou de l'artiste qui crée. Un état de grande présence à l'immédiateté et de suspension des projections futures ou passées que l'on retrouve selon Wulf (1998) dans les rituels et qui permettent de « s'oublier » assez pour que la vie se rappelle à nous.

[...] Une sorte d'amnésie de soi s'empare des actants, qui ne connaissent ni d'avant ni d'après. L'actant du rite se centre sur le ici et maintenant, faisant alors l'expérience du plaisir à un haut degré d'intensité. Intense oubli de soi qu'on peut également décrire comme un flux intérieur. (Wulf, 1998, p.159)

Ce mouvement ou flux interne « communique le sentiment d'une présence insistante et d'un contentement intérieur » (Wulf, 1998, p.160). Ceci n'est pas sans rappeler le mouvement interne évoqué plus haut au travers de la pratique corporelle et expressive du Sensible. D'après Wulf, « Mihaly Csikszentimihalyi a sondé plus précisément ces processus, mis en valeur leur caractère autotélique et forgé la notion de Flow-Erlebnis (vécu-flux) » (1998, p.160). Wulf parle ainsi d'une forme d' « assimilation des actants les uns aux autres qui font naître ainsi le Flow-Erlebnis commun, instituant la communauté » (1998, p.160). Il explique que cette « contamination sensuelle-corporelle » permet à l'individu de « fondre » pour un temps dans la Totalité.

Un tel relâchement des cristallisations identitaires « peut aller jusqu'à la mise au rebut des instances de contrôle du comportement individuel » (Wulf, 1998, p.160). Ce faisant, il devient possible de mourir à l'ancien et de réellement (re)commencer. Et en effet, d'après Singer « il s'avère que toutes les initiations [...] ont la même visée : mettre l'initié



au contact avec la mort, le faire mourir, selon le vieux principe du “Meurs et deviens” » (1996, p.43). Et Lebrun ajoute : « Dans la perspective profane, on naît, on vit, on meurt. Dans la perspective sacrée, la mort précède toujours la naissance. Il n’y a pas de résurrection sans mort préalable » (2013, p.70). Il nous faut donc vivre la mort de notre persona<sup>12</sup> pour retrouver la mobilité vivante de notre être profond.

Le rite enfin, est une forme de recréation, car, selon Lebrun, il permet de retrouver l’imagination vive, cette mythologie créative qui manque cruellement à notre société « désenchantée ». À la suite du sociologue Max Weber, elle remarque qu’il y a, en Occident, une prédominance néfaste de la pensée raisonnée et analytique. On a perdu le pouvoir de l’imaginaire, des rythmes, des symboles et des rites dans notre société moderne. Paule Lebrun ajoute que dans une « société qui a de l’âme, il y a continuité de l’extérieur à l’intérieur, il y a une intelligence créative qui passe à travers nous » (2013, p.93). C’est dans cette quête de reliance entre le dehors et le dedans que je situe mon besoin d’authenticité dans la communication. Le rite semble pouvoir recréer une telle continuité, en éveillant l’initié à l’ensemble de sa réalité et en rendant visible l’invisible. Lebrun définit ainsi le rite comme un acte structurant, créateur de beauté. Un art qui soigne par un retour à soi vécu simultanément à une action dans le monde et une participation ouverte à la Vie.

Il (le rite) sert à créer de la beauté, à marquer les passages dans le labyrinthe de l’existence, à nous relier, à nous rappeler notre cosmologie et à honorer nos communautés et nos liens humains. C’est une très ancienne forme théâtrale et poétique. Il a un pouvoir de guérison au même titre que le théâtre, la danse ou la peinture peuvent provoquer un sentiment d’intimité avec soi-même, de lâcher-prise et d’extase qui nous enlèvent nos maux. Mais c’est un art participatif. Vous faites partie de l’œuvre qui se crée. Vous êtes un spectateur-participant. (Lebrun, 2013, p.95)

---

<sup>12</sup> Dans sa psychologie analytique, Carl Gustav Jung a repris ce mot pour désigner la part de la personnalité qui organise le rapport de l’individu à la société, la façon dont chacun doit plus ou moins se couler dans un personnage socialement prédéfini afin de tenir son rôle social. Le moi peut facilement s’identifier à la persona, conduisant l’individu à se prendre pour celui qu’il est aux yeux des autres et à ne plus savoir qui il est réellement. Dans ce cas, la **persona** de Jung est proche du concept de faux self de Donald W. Winnicott. Il faut donc comprendre la persona comme un « masque social », une image, créée par le moi, qui peut finir par usurper l’identité réelle de l’individu.

([http://fr.wikipedia.org/wiki/Persona\\_\(psychologie\\_analytique\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Persona_(psychologie_analytique)) - consulté le 28/08/14).

## CHAPITRE 4

### UN RÉCIT MAÏEUTIQUE: À L'ÉCOLE DU CORPS

#### INTRODUCTION

Le projet de ce chapitre est de présenter les données produites autour de mon rapport au corps, tout en les interprétant. J'ai tenu à intituler ce chapitre récit maïeutique plutôt que récit de pratique, car plus que la mise en pratique d'une technique apprise, mon parcours d'accompagnatrice somatique a été pour moi un lieu pour me mettre au monde à travers l'accompagnement par la médiation du corps.

Issu de la mythologie grecque, le concept de *maïeutique*<sup>13</sup> est associé à Maïa la mère d'Hermès. Un nom qui signifie littéralement celle qui veillait aux accouchements. La maïeutique est associée à Socrate depuis le quatrième siècle avant Jésus Christ. Depuis ce philosophe, ce concept fait référence à *l'art de faire accoucher des connaissances* ou mieux encore *d'accoucher des esprits*. Cet art consiste à engager un sujet sur le chemin du dévoilement des vérités inconscientes qu'il contient, du potentiel dont il est porteur. Ainsi il accouche de lui-même.

Dans le cadre de cette recherche, mon récit tente de retracer le parcours de ma rencontre avec moi et les autres au contact du corps humain en général et du corps sensible<sup>14</sup> en particulier. Ce parcours est spécifiquement celui d'une praticienne qui travaille en relation d'aide manuelle. Le toucher est donc au centre de ma pratique relationnelle et professionnelle.

---

<sup>13</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Maieutique> consulté le 28 mai 2014.

<sup>14</sup> Le corps sensible (Bois, 2001; Leão, 2003) est ici entendu au sens du corps de l'expérience, du corps considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. (Ève Berger, 2005)

Le processus interprétatif qui a organisé l'écriture de ce récit avait comme objectif de révéler et partager quelques-uns des enseignements fondateurs que m'a offert cette expérience de proximité avec l'organicité mouvante du corps humain et son intelligence propre. Préalablement formée en masso-kinésithérapie, j'ai complété ma formation initiale par une longue formation continue en fasciathérapie Méthode Danis Bois. Une formation qui m'a permis d'entrer dans une écoute encore plus subtile du corps humain tout en faisant une démarche personnelle de quête de sens et de mieux-être.

#### 4.1 TOUCHER, POUR NAITRE À SOI ET À L'ALTÉRITÉ

*« Toucher. Toucher pour parler et pour entendre au-delà des mots qui sonnent faux ou qui blessent. Toucher pour dire, pour nommer son existence quand on est que silence, paroles en déficience. »*

Elise (Journal de recherche, 2011)

J'ai le sentiment d'être née avec une très grande sensibilité et peu de mots. Depuis toute petite, lorsque je me sentais en manque de mots pour créer la proximité dont j'avais besoin, je me rapprochais de l'autre et le touchais. C'est plus particulièrement à l'âge de 11-12 ans, que j'ai découvert la force du toucher. À partir de cet âge-là, je me suis mise à masser régulièrement mes amis et ma famille qui aimaient vraiment cela. Ils me disaient que j'avais une connaissance intuitive du corps. Un savoir-toucher presque inné.

##### 4.1.1 Sur les traces d'une vocation

*Je me souviens, j'ai treize ans. Je suis agenouillée au sol, j'ai un ami près de moi. Il est allongé sur le lit, sur le ventre. Il m'a demandé de le masser. J'accepte avec joie. Mes mains glissent et dansent sur sa peau. Je suis la musique qu'on écoute, qui nourrit mon geste autant que mes oreilles. Doucement, je sens le dos de mon ami qui se relâche en même temps qu'il parle de moins en moins. Une forme de profondeur silencieuse se donne. Je nous sens ensemble, comme si nous étions tout entiers dans le mouvement de mes mains dialoguant avec son corps. La musique extérieure sur laquelle je me suis appuyée au départ semble se fondre avec ce*

*silence harmonieux. Je sens mes mains, mon corps guidés par cette musique intérieure. Et ça sourit en moi. Tout dans moi est devenu silence. J'ai arrêté de penser, de m'inquiéter de ce que pense mon ami, de m'inquiéter de tout et de rien. Je sens en moi une joie d'enfant, totalement plongée dans son jeu. Je sens comme je suis moi, à cette place, pleine de ce sourire intérieur. Et mon ami aussi sourit, par son corps relâché, par sa tête presque endormie. Je découvre avec émotion que c'est bon de faire du bien sans s'inquiéter de bien faire. Mes mains savent, elles jouent sans crainte.*

Dans ce court récit, je suis à la racine de ma manière singulière de toucher. Avec cette évocation, je recontacte la praxis qui s'est développée intuitivement, en amont de mes formations comme masso-kinésithérapeute ou fasciathérapeute. Il y a dans ce *kairos* comme dirait Galvani (2005), l'évocation de ce que cet auteur appelle un moment inaugural, dans le sens d'un moment qui initie, inaugure ou préfigure la vie à venir. Une expérience où se dévoile une dimension inédite de la vie comme dans une initiation.

Le moment inaugural par son caractère d'émergence, voire d'irruption d'une nouvelle identité, peut relever du régime diurne héroïque du trajet anthropologique [...] Mais il arrive aussi [...] que le moment inaugural soit vécu sous le régime mystique de la fusion. C'est bien sûr le cas du choc amoureux (Alberoni, 1993), mais aussi de la révélation d'une vocation dans la première rencontre avec un métier ou une pratique artistique. (Galvani, 2010, p.78-79)

C'est bel et bien ici, une rencontre vocationnelle avec mon futur métier. Dans le cadre de mes études du secondaire, lorsqu'il me fut demandé de choisir un milieu pour faire un stage d'orientation professionnelle, je savais, à 14 ans, que je voulais aller chez une masso-kinésithérapeute. J'ai aimé mon expérience, je m'y suis sentie en confiance. Si bien que je me suis dit que c'était cela que je voulais faire. Je venais de choisir mon métier.

Lorsque, avec un peu de recul, je me demande aujourd'hui ce qui m'attirait tant, je me dis que je me sentais utile et reliée. J'avais la sensation que faire du bien aux gens me faisait alors énormément de bien à moi-même. Je me sentais en lien, en connexion et donc en confiance. Je vivais une sorte de simplicité inédite en relation. Je n'avais rien d'autre à faire que suivre le mouvement de mes mains qui dansaient sur le dos de l'autre, je nous sentais ensemble, et j'étais dans le simple bonheur d'être et d'être avec. Je me sentais enfin

libre d'être moi-même au contact de l'autre, libre d'être avec lui, d'être une parmi les autres, à ma juste place grâce à un geste qui m'exprimait vraiment.

Comme je le mentionnais précédemment, je constate avec joie, qu'en amont de ma formation de thérapeute manuelle, j'étais déjà dans ma voie et dotée d'une forme de prédisposition qui a soutenu et facilité mes apprentissages, mais qui a résolument précédé toute forme de formatage.

Je voudrais ici revenir aux caractéristiques essentielles de cette expérience inaugurale qui ont participé à faire de ce moment une référence de ce que je cherche à vivre. Je sais qu'aujourd'hui encore, je poursuis les mêmes objectifs, je déploie les mêmes compétences et je tente de créer les mêmes conditions pour accéder à la justesse de mon geste, de ma pensée ou encore de ma parole, aussi bien dans mes actions que dans mes relations.

Ce que j'ai appris avec ce moment, c'est qu'une présence totale à mon geste produit une présence totale à l'instant. Un phénomène qui me donne aussitôt un sentiment d'entière plénitude. De cet état de fait, je découvre des indicateurs internes de la justesse de mon geste. Je vis ainsi une expérience claire de suspension de la pensée, qui me libère du coup de toute préoccupation de moi et de toute forme d'inquiétude. Un espace inédit se libère alors et je me découvre non seulement unifiée et reliée mais aussi dans la joie d'être moi, dans un geste authentique avec l'autre. Je peux alors agir avec une certitude intuitive et pratique. Je suis dans ce que j'appelle un moment de libération.

Je réalise en écrivant ce récit, que depuis cette expérience fondatrice, je n'ai cessé de chercher à créer ce type de moment libérateur, à retrouver une telle connexion avec moi, l'autre et l'univers. Je savais désormais qu'il était possible de créer des conditions pour que ce soit mes mains et pas seulement ma pensée ou pire encore mes peurs, qui dirigent mon action. Et, portée par le constat selon lequel il est « bon de faire du bien sans s'inquiéter de bien faire », j'ai pu enraciner mon choix de faire de cet appel du toucher une profession.

Ainsi, devenir une professionnelle du toucher constituait une voie fiable pour réunir les conditions afin de vivre le plus souvent possible ces moments émancipateurs.

Tableau 3 : Quelques indicateurs d'un geste juste

<b>LA PRESENCE TOTALE AU GESTE</b>	
<b>Le sentiment d'entièreté</b>	La suspension de la pensée et l'ouverture à ma globalité corporelle et à l'espace environnant
<b>Le sentiment d'être unifiée</b>	La libération de toute inquiétude et la certitude d'appartenir à quelque chose de bienveillant qui nous dépasse
<b>Le sentiment d'être reliée</b>	La libération de la préoccupation de moi et l'ouverture réelle à l'autre
<b>Le sentiment de plénitude</b>	La certitude intuitive et pratique d'être au bon moment, au bon endroit, avec la bonne personne en train de faire la chose qui est juste pour moi
<b>L'expérience de la joie</b>	L'expérience d'un geste authentique qui prolonge ma joie dans mon action et dans la relation

Ainsi, suivant cette orientation que me donnaient mes mains, j'ai choisi de faire le métier de kinésithérapeute<sup>12</sup>, avant de rencontrer la fasciathérapie MDB. Par cette dernière formation, j'ai eu le sentiment de déborder le cadre du soin pour entrer dans une dimension plus proche de mon expérience d'enfant. Cette fois-ci, je touchais non seulement pour soigner mais aussi pour écouter, pour aimer, pour apprendre à communiquer manuellement. Christian Courraud (2007) kinésithérapeute, formateur en fasciathérapie et chercheur au

<sup>12</sup> Les masso-kinésithérapeutes ont, en France, une fonction équivalente aux physiothérapeutes, spécialistes notamment de la rééducation fonctionnelle du mouvement.

C.E.R.A.P.<sup>13</sup>, avance que la relation d'aide manuelle en fasciathérapie permet d'atteindre la personne dans ce qu'elle a de plus authentique :

La personne parle autant avec son silence qu'avec ses mots et parfois le dialogue silencieux avec le corps nous permet de rencontrer profondément la personne alors que les mots ne nous paraissent que refléter la surface de la personnalité. La médiation manuelle nous paraît être une voie d'accès privilégiée à la partie authentique de la personne qui peut faire émerger cette partie imperçue de sa personnalité. (Courraud, 2007, p.50)

Au travers de cette pratique, je me suis enfin sentie arriver à un toucher thérapeutique qui me ressemble. Une chance de m'inscrire socialement et de construire un rapport plus sain et plus nourrissant avec autres.

#### **4.1.2 Le défi de se laisser toucher**

Le plus confrontant dans ma formation professionnelle, n'a donc pas été d'apprendre à toucher, mais plutôt de consentir à me laisser toucher. Ma passion pour le massage ne s'accompagnait pas de la capacité à me laisser toucher à mon tour. Du plus loin que je me souvienne, je n'aimais pas me faire toucher, coiffer ou encore masser. En fait, je crois que j'étais hypersensible et que j'avais besoin qu'on m'approche avec une infime délicatesse. J'ai rarement été touchée avec le degré de douceur dont mon corps avait intimement besoin et c'était souvent douloureux. Alors j'aimais mieux ne pas être touchée qu'être mal touchée.

Je réalise que cette sensibilité à la douleur et cette soif de douceur ont fortement teinté ma façon de toucher l'autre. Je massais très doucement, comme j'aurais aimé être touchée. J'avais l'impression que pour pénétrer dans le muscle, il me fallait demander la permission à celui-ci, prendre le temps qu'il soit d'accord. Je savais intimement que si j'allais trop vite, trop fort, le corps se protégeait, se défendait de l'agression. Abordant ainsi le corps de l'autre comme j'aurais souhaité qu'on m'aborde, je découvrais que je percevais

---

<sup>13</sup> CERAP : Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive de l'UFP.

mieux le corps, les tensions, les relâchements. Ainsi, j'ai développé une pratique du toucher qui passait davantage par l'écoute que par la force. J'étais encore jeune et je ne connaissais rien à la physiologie, mais je sentais intuitivement et avec évidence, qu'il y avait quelques attitudes et gestes essentiels pour parvenir à toucher l'autre sans le brusquer. Souvent lorsque j'étais touchée, je sentais avec une évidence violente que quelque chose en moi souffrait de ne pas être entendu, attendu, respecté, ou rejoint. Grâce à cette conscience, je me tenais à la source de mon art.

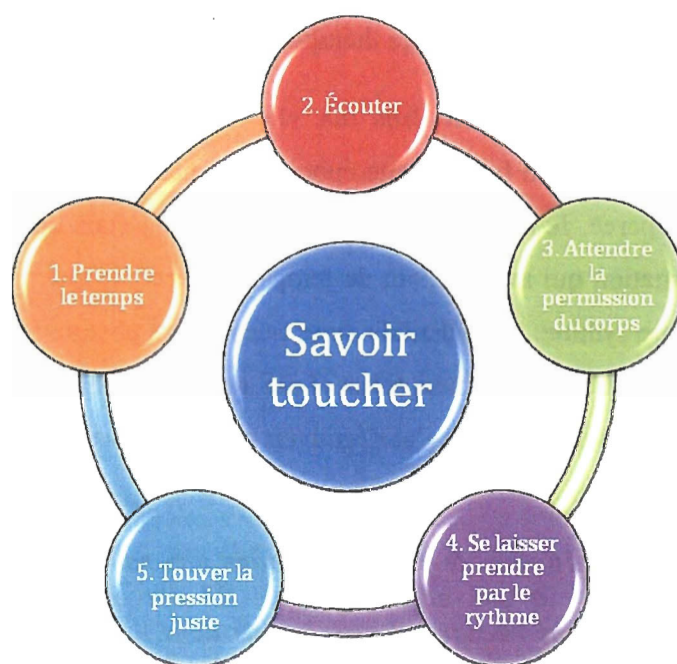


Figure 1 : Attitudes et gestes incontournables d'un savoir toucher

Comme je trouvais trop douloureux d'être mal touchée, j'ai pris la malheureuse habitude d'être celle qui masse et qui ne se laisse approcher par personne. J'ai ainsi fini par m'installer dans un mode relationnel influencé par ce rapport spécifique à la douceur et à la douleur. Je me disais parfois, que j'écoutais pour ne pas avoir à parler et que je touchais pour ne pas être touchée. Je craignais de souffrir. J'ai alors construit un mode relationnel basé sur la protection, ce qui en bout de ligne me faisait vivre un sentiment d'isolement. Je



me sentais déliée sauf lorsque j'avais l'opportunité d'être dans une connexion sensorielle, comme me permettait d'expérimenter mes pratiques informelles de massages.

Lorsque j'y pense bien aujourd'hui, j'ai le sentiment que ma grande difficulté d'être touchée n'était pas uniquement liée à ma demande de délicatesse. Il me semble qu'elle témoignait également de mon difficile rapport à mon corps hérité de la période de ma puberté. Je me sentais dans un corps qui n'était « pas politiquement correct », à en croire les barèmes de la culture ambiante. Cette tension a fini par devenir une crise interne si forte qu'à l'âge de 16 ans, je décidais de faire une thérapie.

J'estimais que tout allait bien dans ma vie et je n'arrivais pas à comprendre pourquoi mon corps était devenu fou. À cette époque je pensais encore le corps, l'esprit et le cœur de manière séparée. Je n'avais surtout pas réalisé que j'étais une adolescente dans un corps en transformation qui avait besoin de temps et d'accompagnement pour que son corps trouve son propre rythme. Je souhaitais donc trouver une posture plus apaisée et plus apaisante dans ce difficile rapport à mon corps et par conséquent à la nourriture, à moi et aux autres. C'est dans ce processus que j'ai découvert ce que pouvait être un corps vécu de l'intérieur.

*Je me souviens, j'ai 16 ans. Je suis assise dans une salle d'attente chez mon psychologue. Il y a une odeur agréable d'huile essentielle ou de bois parfumé. bercée par une musique douce, je suis dans une ambiance chaude et feutrée. J'aime être là, ça me radoucit la journée. Mon tour arrive et Mr G. m'accueille. Je rentre dans son bureau. Je suis un peu gênée comme d'habitude mais heureuse d'être là. Comme je suis incapable de parler de quoi que ce soit qui n'aille pas chez moi, mon thérapeute m'a proposé une pratique corporelle qui passe par la sophrologie<sup>14</sup>. Ça calme mon insécurité et ça me va très bien. Je découvre qu'en étant présente à mon corps, mes muscles, mes os, se détendent. Je suis fascinée de voir que rien qu'en y portant attention, des sensations apparaissent dans mon corps. Comme s'il me répondait. J'aime la chaleur qui circule en moi. On visualise des images, et je m'enfonce dans ma peau comme on le ferait dans un matelas douillet. Je m'adoucis, je ne pense plus à rien. Mon corps*

---

<sup>14</sup> La sophrologie : du grec *sôs* « harmonie », *phrên* « esprit ». Ensemble de pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et les malaises psychiques, afin d'atteindre un développement plus harmonieux de la personnalité. (Dictionnaire Le Petit Robert.1996)

*et moi on est bien dans ces moments-là. Et puis, je découvre des choses sur le fonctionnement humain. Puisque je ne parle pas beaucoup, Mr G. s'est mis à m'expliquer les choses du corps, de la relaxation, des interactions humaines. Et je suis alors tout à fait présente. J'ai plus l'impression d'être à l'école que « chez un psy ». J'ai ainsi appris qu'il était possible non seulement d'entretenir un rapport sain et savoureux avec son corps, mais aussi d'apprendre de cette relation.*

L'expérience vécue dans le travail avec ce psychothérapeute a été fondatrice sur le chemin de construction d'un nouveau rapport avec mon corps. Elle a permis d'initier un dialogue avec mes sensations, et de commencer à dépasser le seul rapport que j'avais avec moi, contrôlé par mon image corporelle. Car j'étais malheureusement inscrite dans une culture qui a congédié l'expérience du corps vécu au profit de l'image corporelle tel que le précise Danis Bois (2008, p.179) à la suite de Guillebaud (2003).

Dans ces temps de guerre avec mon corps, les moments passés chez mon thérapeute m'offraient de véritables trêves. La méfiance et le dégoût que j'avais face à mon propre corps faisaient alors silence. Je suis née dans ce cabinet à une nouvelle compréhension de l'être humain tel qu'il est, unifié dans son corps vivant. Toute corporelle qu'était ma souffrance, je comprenais qu'elle représentait bien plus qu'un simple dérèglement physiologique. Ma quête d'une relation pacifiée avec moi-même et avec mon corps, m'a ouvert une passion pour l'accompagnement somatique et pédagogique de l'être humain. À partir de cette expérience de mon corps ressenti du dedans, j'ai pu continuer d'appivoiser mon « être touché ». Mon désir de soigner les autres me poussait à faire des efforts pour apprendre à me laisser toucher. Les modalités pédagogiques pour apprendre mon métier passaient par là.

### 4.1.3 Du toucher gnostique<sup>18</sup> au toucher de relation

*« Le jeu réveille une force dynamique archaïque. Loin de créer de la régression, il permet de libérer une motricité spontanée, voir jubilante, d'où était surgi le désir de vivre avant qu'il n'ait été artificiellement ou accidentellement "gauchi". »*

Boris Dolto

Dans ma formation initiale, le projet pédagogique, était principalement centré sur la connaissance du corps, des pathologies, et sur un savoir-faire concernant sa façon de fonctionner, de bouger et de s'équilibrer. Ainsi, lorsqu'arrivait le moment de passer à l'application pratique de la théorie, on insistait davantage sur notre maîtrise des techniques et sur la précision dans les gestes que sur la relation interpersonnelle. Je comprenais bien la logique de cette exigence mais elle induisait chez moi, un certain rapport au corps, au soin et au lien, qui me rendait anxieuse et me faisait perdre confiance en moi et dans ce que je pouvais percevoir comme évolutivité du processus qui se déroulait sous mes mains. Je souffrais de ne pas me sentir épanouie alors que j'avais fait un choix qui semblait suivre ma passion. J'avais tant besoin de me sentir libre, reliée, dans des conditions qui autorisent à créer à partir de ce qui se passe dans l'immédiat et non seulement de ce que je crois savoir.

*Je me souviens, je suis dans la salle d'appareillage, à l'hôpital pour enfants polyhandicapés pour lequel je travaille depuis un peu plus d'un an. J'ai 24 ans. Je suis avec les deux appareilleurs, le médecin et une ergothérapeute pour faire un moulage de corset orthopédique à Samuel<sup>19</sup>, un garçon d'une douzaine d'années. Samuel souffre d'encéphalopathie. Il n'a pas de motricité volontaire. Il est hypertonique, très droit, trop droit. Il ne parle pas. Nous sommes tous autour de lui pour lui essayer son nouveau corset. Nous lui tournons autour pour prendre les mesures, le retournons pour glisser les différents morceaux du corset. Il est tendu. La rencontre entre la dureté du corset et sa propre rigidité à quelque chose de douloureux. Mon ventre se serre un peu. Samuel se contracte encore un peu plus qu'à son habitude. Sa main serre la mienne plus fort. Ses ongles s'enfoncent*

<sup>18</sup> **Toucher gnostique** : Terme utilisé par Van Manen (1999) et Austry (2007, p.5) pour nommer le toucher technique qui s'adresse principalement au symptôme. Un toucher qui fait que le thérapeute disparaît derrière ses manipulations techniques tout en étant dans un rapport qui oublie la personne pour la pathologie.

<sup>19</sup> Ce nom est fictif !

*dans ma peau. Je voudrais diminuer sa douleur ! Alors je dépasse ma peur de me faire remarquer par mes supérieurs hiérarchiques. Je quitte ma peur de mal faire et je fais. Au lieu de me concentrer sur les mesures que je dois prendre, je pose mon regard dans celui de Samuel. Je veux le rassurer. Je le regarde avec le plus de douceur possible, et prend la parole pour lui expliquer ce que nous faisons. Son regard devient moins anxieux, ses yeux font moins de va et vient pour essayer de voir ce qui se passe. Ma main masse la sienne, elle se relâche un peu. Je garde le contact avec ma douceur et commence à faire des mimiques et des grimaces. L'ambiance s'allège et il rit. Sa main dans la mienne se détend vraiment. Le regard du stagiaire se détend aussi, et je reçois le retour positif du médecin. Le travail se termine dans la légèreté.*

Dans ce récit, je dépasse les barrières de ce que je crois « qu'il faut faire » ou « ne pas faire ». Je me sers de la force de la douceur, de la relation et de la recherche du plaisir pour travailler avec l'enfant. Je faisais pour la première fois une expérience évidente d'être une « professionnelle » sérieuse et efficace, en passant par le jeu, et par le déploiement de ma créativité. J'étais très étonnée de voir dans les yeux de tous mes collègues une totale validation. J'étais surtout profondément rassurée par le sourire, la détente de mon patient que je voyais progressivement quitter une posture de crispation anxieuse. Quelle douce sensation que d'être une bonne professionnelle sans avoir à trahir ce que je sens. Comme le propose Boris Dolto (1998), le kinésithérapeute franco-russe, conjoint de la pédo-psychanalyste Françoise Dolto, le temps consacré à donner de l'attention, voire de la contemplation, à veiller à toujours accompagner nos gestes par la parole, participe à l'efficacité du geste thérapeutique.

Contempler la main blessée, c'est la considérer attentivement des yeux. Il ne s'agit pas de temps perdu mais de méditation qui, plus qu'on ne pense, permet d'accorder les deux consciences. C'est la chose la plus importante pour rendre le patient consentant. Les yeux attentifs valorisent, les yeux palpent aussi. (Dolto, 1998, p.78)

Revisiter cette expérience, bien que lointaine, me permet de me reconnaître et de me percevoir dans des conditions gagnantes qui caractérisent globalement ma pratique d'accompagnement.

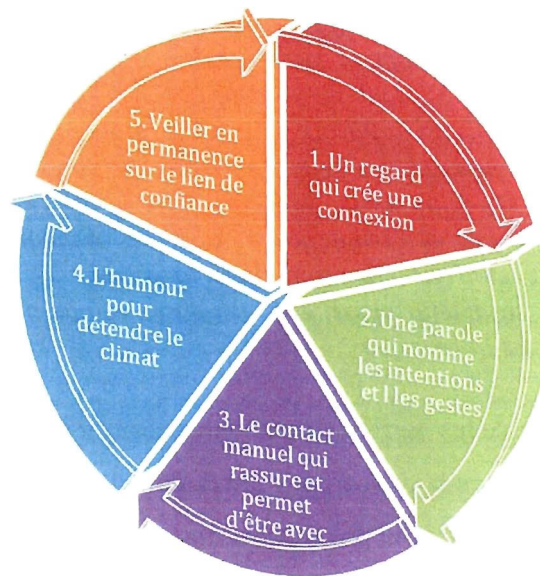


Figure 2 : La personne au centre de mes gestes d'accompagnatrice

Évoquer cette expérience me fait prendre conscience que pour naître à la liberté d'offrir une qualité de présence qui n'a pas comme seule intention de restaurer le fonctionnement physiologique de mon patient, j'avais besoin à cette époque d'être dans un climat d'équipe sain et solidaire. Un climat supportant qui autorise de me faire confiance, afin de cesser de brimer ma créativité. La globalité de l'équipe soutenait la globalité de mon toucher de relation, qui, selon Austry (2007), dépasse la technicité du geste pour concerner le patient dans son entièreté. « Le patient attend premièrement de cette main qu'elle soit soignante, qu'elle prenne soin (« a caring hand »), c'est-à-dire non seulement qu'elle touche le corps physique, mais aussi le soi, la personne incarnée, dans sa totalité » (Van Manen, 1999, p.22. cité par Austry, 2007, p.5).

Une pratique de quelques années à l'hôpital de la Roche Guyon auprès des enfants polyhandicapés, m'a ouverte sur un autre niveau de profondeur du toucher, de dialogue infra-verbal. Ce sont ces enfants sans paroles qui m'ont mise au cœur de mon expérience d'un toucher qui parle. Chez eux, en l'absence d'un développement cognitif ordinaire, le corps prenait tout l'espace de communication. Pour travailler et être avec eux, il me fallait

corps prenait tout l'espace de communication. Pour travailler et être avec eux, il me fallait apprendre, et réapprendre chaque jour à dialoguer de corps à corps pour être en lien. J'étais ici dans un contexte particulier. Cet hôpital était un milieu de vie, les enfants y vivaient pendant plusieurs années, et parfois restaient là toute leur vie. Les professionnels étaient ainsi appelés à travailler en équipe pour penser ensemble une posture relationnelle soignant/soigné particulière, où le quotidien croisait l'urgence. Les soignants ne pouvant plus compter sur la guérison de leurs patients devaient trouver un autre sens à leur présence. Il nous fallait réfléchir ensemble sur le sens d'un soin qui n'est plus une lutte contre la maladie ou la mort. J'ai été initiée par ces enfants sans paroles et aux corps mutilés à ne plus lutter contre ce qui est, à ne plus lutter contre la mort, au point de les accompagner jusque dans le rituel ultime de leur départ. Et ce, sans cesser d'accompagner les vivants, ceux qui restaient. Dans cet environnement, accompagner c'était aussi jouer, aimer, rire et pleurer. J'ai appris là, cette douce et forte leçon décrite par la psychanalyste Jane Bauer citée par Marie de Hennezel (2009):

Le soulagement et la transformation de l'angoisse ne sont possibles que lorsque soignant et soigné peuvent se rencontrer humblement sur le même terrain de l'expérience humaine, reconnaissant que nous portons tous en nous joie et douleur, vie et mort, et que c'est par les choses qui nous blessent et qui nous pénètrent que l'on devient vulnérable donc ouvert aux autres et véritablement humain. Il n'y a pas de soignant parfait, il n'y a pas de patient parfait, il y a juste des êtres humains qui parfois se rencontrent, parfois se manquent, mais acceptent de continuer ensemble dans le mystère de la vie. (Bauer, cité par Hennezel, 2009, p.184)

## **4.2 LA VOIE DU CORPS**

### **4.2.1 Le corps sensible : Une voie de réunification**

C'est à la recherche de cet accordage entre moi et ce qui m'anime du dedans, entre moi et l'autre, entre nous et ce mystère qui nous traverse que j'ai découvert les travaux mais surtout les protocoles pratiques proposés par Danis Bois et son équipe dans la formation de fasciathérapeute. Dans cette formation j'ai appris à affiner mon écoute, à me laisser faire par la force de l'échange, de la rencontre qu'on appelait alors la réciprocité

actante - pour parler de la part agissante de la relation basée sur la profondeur sensible du soignant et du soigné. Le fait de sentir, de reconnaître et de choisir de se laisser guider par un mouvement, par un rythme interne réveillait ma joie de jouer. J'évoluais ainsi au contact d'une musique mystérieuse qui se déploie dans l'espace intime des corps. Progressivement, je me suis vue rentrer dans une profondeur inédite qui me permettait d'apprivoiser une qualité de toucher tout à fait unique dont les effets ne cessaient de résonner dans la profondeur de mon être.

Si le toucher technique est tourné vers le corps touché, si le toucher de relation pose son attention sur la posture et l'intention du thérapeute, le toucher du sensible à la fois réunit et dépasse ces deux premiers niveaux pour laisser émerger un lieu de rencontre, d'inter-réciprocité selon des termes de Danis Bois entre thérapeute touchant et touché, et patient touché et touchant. (Austry, 2006, p.6)

Pour devenir cette thérapeute touchante et touchée, j'ai dû apprendre à habiter mon corps, à approcher le corps de l'autre avec une délicatesse et une qualité de silence qui me permettaient d'accéder à un dialogue tissulaire jusque-là inconnu. J'ai ainsi appris à développer un rapport intime à mon corps. Je découvrais l'importance primordiale de porter attention tant à mon corps qu'à celui de l'autre. L'inter-réciprocité, lorsqu'elle avait lieu, comblait mon besoin d'exercer un métier plein de sens. La formatrice et chercheuse, Hélène Bourhis<sup>20</sup> (2010) nous enseignait que dans la réciprocité actante l'inter-influence concernait le rapport de soi à soi, de soi à l'autre mais aussi de soi à la Totalité. Ouvrir notre attention sans prédominance à ces trois circularités créait une actualisation des potentiels silencieux du corps et de la pensée. Apprendre une telle attitude d'attention non prédominante m'a permis de réaliser, par contraste, mon fonctionnement dualiste au même moment que j'apprenais progressivement à le dépasser. Je découvrais à l'instar de Christiane Singer (2005) que :

Tout va ensemble sur cette terre, tout a deux faces : la face visible du monde, la face invisible; la lumière, les ténèbres; la jeunesse, la vieillesse; l'homme, la femme; le jour, la nuit; la maladie, la guérison; tout va par deux. Et ce à quoi nous

---

<sup>20</sup> Littérature grise.

sommes invités c'est à réconcilier en nous cette dualité. (Singer, 2005, 29 :12)

Mon expérience d'accompagnatrice par la médiation du corps sensible m'enseignait à concevoir la co-présence des opposés dans tous les aspects de mon existence. Cette manière de toucher, d'écouter et de penser me demandait, à l'instar de Singer, d'« avoir l'audace de s'engager dans l'ordre de la non logique, dans l'ordre du vivant. » (2005, 13 :12)

En changeant de dimension, j'accédais à une autre vision du monde et de la vie. Le corps est ainsi devenu une voie d'unification. Grâce à mon corps sensible, j'ai pu faire l'expérience de la non séparabilité du corps et de la pensée, du dedans et du dehors, du visible et de l'invisible, de la joie et de la tristesse, de la douleur et du soulagement et j'en passe. Je suis rentrée de cette manière dans une dynamique puissante de réconciliation avec mon corps et avec ma vie. Je me rencontrais autrement à la fois forte et fragile, à la fois dure et douce, à la fois ignorante et connaissante. Toute expérience devenait pour moi une occasion de me rencontrer et d'apprendre. Il n'y avait plus rien à jeter, rien à refuser, rien à changer, mais tout à accueillir, à rapatrier et à intégrer. Je pouvais enfin incarner auprès de mes patients un autre rapport au monde.

De plus, en apprenant à tenir la tension entre deux états opposés, je gagnais en adaptabilité interne et manuelle. Le maintien d'une non-prédominance entre deux forces donnait naissance à une troisième force, centrée et juste. Je notais une amélioration de mes soins lorsque je m'installais dans ce « centre ». L'émergence de cet état nécessitait de moi une présence ni concentrée, ni absente. Il me fallait être assez relâchée pour que la force de vie puisse passer, et assez présente pour qu'elle s'incarne réellement dans la matière. C'est ainsi que, peu à peu, je me suis moi-même incarnée dans ma vie.



#### 4.2.2 Je suis mon corps : L'expérience du « corps sujet »

*« Je suis mon corps, et réciproquement mon corps est comme un sujet naturel, comme une esquisse provisoire de mon être total. »*

Merleau-Ponty

Durant la formation de fasciathérapie, nous avons appris à suivre un mouvement corporel invisible, lent et autonome, indépendant de notre volonté mais relatif à notre attention. Ses directions étaient multiples et variables, mais, toujours, il semblait aller dans le sens d'une meilleure santé globale. Outre les soins manuels, nous développions notre présence grâce à des méditations construites notamment pour éveiller la perception de ce mouvement sensoriel en soi. C'est ainsi que j'ai fait l'expérience de l'intelligence vivante de mon propre corps. Il cessa alors définitivement d'être un simple objet de désir ou de mépris.

*Je me souviens, nous sommes en septembre 2010, j'ai 27 ans. Je suis en formation de fasciathérapie et nous faisons une introspection. La voix du formateur commence à nous guider. Je ferme les yeux. Nous ouvrons notre attention sur le silence. L'animateur nous propose une consigne qui me touche : « accueillir les sensations comme on accueillerait un être cher après un long voyage ». A cette idée, je ressens tout de suite de la joie, de la confiance et de la chaleur dans le thorax. Alors je m'aperçois en train de poser le geste attentionnel pour « entrer dans ma tête » et la détendre. Je me dis soudainement : « Je ne peux pas « entrer » dans ma tête puisque Je suis ma tête ! ». Je réalise que ce Je qui pense est aussi corps. Je suis ma tête. Je ne suis pas qu'une conscience qui rentre ou sort de ma tête, de mon corps : je suis mon corps. Je reçois des sensations de ma jambe droite et « ça » bouge l'ambiance de mes pensées. Et pensée et pied! Les hiérarchies inconscientes s'effondrent. Les états agréables de mon corps, comme en cet instant où mon corps est chaud, interfèrent directement sur mon tonus, mes pensées et mes états d'âme. Mon identité s'élargit à chacune de mes cellules. « Je » ne suis plus seulement la voix qui parle en dedans de moi, je deviens consciente que je suis cet univers organique mouvant et émouvant : Je suis mon corps.*

Cette pensée qui a émergé et m'a surprise, a radicalement transformé ma vision de moi-même. Avec ce « Je suis mon corps », je réalisais que cette mouvance interne que je percevais dans mon intériorité incorporisée était en totale réciprocité avec le mouvement de

mes pensées. Je commençais alors à comprendre ce slogan que j’entendais dans cette école : « Le savoir du corps – Le mouvement des idées ».

À l’issue de cette expérience d’accordage somato-psychique (Courraud, 2007, p.52-53) je me voyais émerger dans une nouvelle forme d’identité et d’intégrité de ma personne. Après des années passées dans un rapport honteux à mon corps, j’assistais à la naissance d’un savoureux sentiment de réconciliation avec *ce corps que je suis*. Ces retrouvailles avec ma *chair*, se sont consolidées dans ma pratique quotidienne et professionnelle du toucher sensible. Une pratique qui n’a cessé de m’entraîner à demeurer attentive et sans prédominance à la fois à moi et à l’autre, à la mobilité et à l’immobilité, à mon engagement actif et à une neutralité accueillante. C’est dans ce lieu spécifique de présence à moi et à l’autre, qu’apparaît un espace relationnel inédit et vivant. Aujourd’hui encore je prends appui sur le silence et sur cet interstice relationnel pour stabiliser ma vigilance durant mes accompagnements. Avec cette attitude ouverte, qui attend sans rien attendre de particulier, je peux voir émerger et accueillir des solutions que je n’avais pas envisagées au préalable. J’actualise ainsi mon geste à mesure que l’état corporel de mon patient, et le mien se modifient.

#### 4.2.3 Marcher vers soi : Le corps sensible au cœur de ma quête de liberté

*« On est dans le cœur non pas quand on se laisse émouvoir par l’extérieur, mais quand on se laisse habiter par le plus profond de nous-mêmes. »*

Bertrand Vergely

*Je me souviens, nous sommes en mars 2010, je suis sous la tente dans le désert marocain. Assise au milieu d’un groupe franco-qubécois pour une méditation. Dans ce désert, je sens le silence comme jamais. Le silence de cette immense nature ne fait que déployer celui de mon corps. L’air semble rempli d’un silence épais et enveloppant. C’est très doux, ouaté, reposant et nourrissant. La formatrice nous propose d’ouvrir notre attention sur le « cœur ». Non pas juste le cœur physique, mais le lieu de la résonance de notre cœur sensible dans tout le corps. Je ne cherche pas à comprendre. Je me dis « cœur » et j’écoute et goûte les sensations qui apparaissent. On nous invite ensuite à nous mouvoir lentement en*

*suivant notre cœur. Ça me pousse à aller vers le haut. Avec un peu d'effort au début puis de plus en plus facilement. La lourdeur de mes épaules, les tensions de mon dos disparaissent, je me redresse avec aisance. Je continue de monter avec une forme de grâce. Mon cœur me guide et je sens de plus en plus d'allègement et de liberté dans ma cage thoracique. Je sens une grande vitalité et beaucoup de légèreté, de joie même. Je suis libre, redressée et fluide. Je n'ai pas de peur, pas de gêne. La danse du mouvement se prolonge dans mes bras, mes mains, mes doigts. C'est bon et ça a l'air beau. Enfin, je laisse ralentir et s'arrêter le geste. Mon cœur bat dans ma poitrine. Je me sens pleine de joie. Ça pétille dans mon ventre comme si j'étais amoureuse.*

*Je suis en émoi. Et pour la première fois de ma vie cet émoi ne vient pas d'une relation à quelqu'un d'autre que moi-même. C'est pour moi que mon cœur bat. À cet instant, je vis l'expérience nouvelle de me sentir m'aimer. Une large confiance s'établit dans mes veines, mes os.*

Ce moment de grâce m'a fait goûter à la liberté rare de me sentir aimée par moi. À ma grande surprise, je venais de découvrir une source intérieure, une source intarissable d'amour et de confiance. Désormais je pourrais ne plus me chercher dans le regard des autres. La sécurité autorisatrice que j'attendais des autres commençait à fleurir en moi. C'est depuis cet apprentissage initial, cette incitation première que j'ai osé suivre véritablement mon cœur et prendre le risque de quitter mon pays pour faire une maîtrise au Québec. Soutenue par la sécurité nouvelle de ce nouvel amour immanent, je sentais que m'éloigner de ceux que j'aime ne mettrait plus en péril mon équilibre. J'avais enfin pris refuge dans mon cœur plein.

Par contraste, je percevais à quel point j'avais plus de repères dans ma souffrance que dans ma plénitude, même si, depuis cette expérience, j'ai le bonheur d'arriver à y revenir.

*Je suis proche, toute proche d'une source d'abondance. Elle est parfois entourée de dureté, de tension et de division. Protégée du manteau de mon manque. Alors une consigne : Rester. Rester et la suite adviendra. Je suis appelée à cette source. Un mouvement lent me traverse, de gauche à droite et il rapproche mes divisions. Il me relie, me globalise. Alors je goûte, je me désaltère. Dans un goutte à goutte d'abord, et de plus en plus abondamment. Je suis là, au centre de moi, à la source de tout amour, d'une joie douce. Tout mon corps est en état de réception. Je baigne dans la douceur, je me sens enveloppée, une soie délicate est soulevée, mon Soi est dévoilé. De moi à moi, je marche le chemin du savoir aimer. Je touche à :*

« *la merveille du cœur ouvert au mystère de l'être, la merveille de la vie habitée.* »  
(Vergely, 2010, p.11) »

(Journal Elise, Introspection du 17/11/2012)

#### 4.2.4 Du corps à l'autre : Un chemin vers le Tout Autre

« *Moment ultime, moment bouleversant parce que moment de découverte : il y a une vie qui vit en nous, il y a une vie qui appelle en nous. On vit une étonnante libération de soi quand on répond à cet appel, on souffre quand on l'étouffe.* »

Bertrand Vergely

Au fur et à mesure que je laisse mon corps sensible me parler et que je me mets à son écoute, je sors progressivement de cet étouffement dont nous parle Vergely. Je retrouve le goût de ma propre chair, de ma propre vie et de la possibilité réelle d'être accompagnée, supportée jusqu'au plus intime de mon être. Je ressens ainsi de plus en plus, le besoin d'être accompagnée par le biais de ce toucher qui réveille, éveille et révèle cette vie qui appelle en nous. J'ai apprivoisé la possibilité de me laisser toucher pour aller à la rencontre du plus intime de moi tout en étant en relation avec l'autre. J'étais au cœur de ce que Danis Bois appelle la résonance du mouvement. D'après lui, sur ce chemin : « Le secret est d'être touché par ce que l'on observe, écoute, vit, ressent de l'autre mais d'abord de soi-même. Il est toujours plus facile d'être touché par l'autre si l'on sait être touché par soi. » (Bois, 2006, p. 87).

Je découvrais toujours que ce chemin qui passe par le corps pour aller vers moi m'ouvrait forcément à l'autre. Dans ce consentement à me laisser toucher, à me laisser être accompagnée corporellement par l'autre, j'ai fait une expérience inédite d'être respectueusement touchée dans une douceur et une profondeur surprenante. J'ai ainsi appris à me laisser approcher dans un climat où règne une douceur faite à la fois d'alliance et d'autorité. Je suis sortie de l'hyper vigilance et de la méfiance, je suis née à la confiance en l'autre et à l'ouverture au *Tout Autre*, ce mouvement irréductible de vie.



Figure 3 : Le touchant-touché

#### 4.2.5 Le silence : une porte ouverte sur l'infini

*« La connaissance, le silence et l'amour sont indissociables. Pour comprendre, soyez silencieux. »*

Krishnamurti

Le rapport au corps, au silence et à la vie dans mon corps a ouvert les portes closes de ma spiritualité. L'expérience que m'a permis de faire les protocoles pratiques issus des travaux de Danis Bois, me pousse à affirmer avec lui, que : « Le silence n'est pas une absence de bruit, mais la résonance de toute chose dans la profondeur de la vie intérieur du corps. » (Bois, 2006, p.183). Le même auteur avance par ailleurs que choisir le silence n'équivaut pas à la volonté de se taire, mais plutôt à une ouverture au dialogue entre soi et soi, par l'intermédiaire du corps vivant. Et lorsque notre intériorité corporelle retrouve la parole, écrit-il, « on se découvre différent, certains secret remontent à la surface, des manières d'être sont aperçues. » (2006, p.183)

L'écoute du silence permet donc un repos de la pensée. Ces instants où se calme le discours fou des idées fixes sur soi et sur le monde sont profondément soignants. Ils laissent enfin un peu d'espace pour que la vie, l'inattendu passe et renouvelle notre rapport aux choses. D'après Bois (2006), ce que rencontrent le plus souvent les personnes dans l'expérience du silence est le bruit terrible de leurs pensées incessantes. Mais elles peuvent aussi vivre un sentiment d'ennui, ou même de la terreur face au sentiment de vide lorsque la cacophonie de leurs pensées se calme.

Le silence m'a enseigné à me tenir au contact du vide, à *rester*, à demeurer présente dans l'espace qui permet d'accueillir l'inconnu. À la suite de Krishnamurti<sup>21</sup> (1969), j'ai découvert que : « Le silence, à l'opposé de la pensée, est toujours neuf ». J'ai ainsi appris à écouter le silence, mais bien avant cela, à consentir au silence. En effet comme le suggère Jean Yves Leloup, consentir au silence c'est accepter d'apprendre à « suspendre notre jugement, ne plus projeter sur “cela” telles craintes, tels désirs, tous ces “paquets de mémoire” dont est chargé le moindre de notre regard » (Jean-Yves Leloup, 1993, p.95).

Dans le même ordre d'idées, Bois (2008, p.96) propose des outils pour apprendre à faire un point d'appui au niveau de la pensée, un point d'appui qui génère une expérience d'empathie et d'entière très intense. Le choix d'apprendre à méditer et de m'entraîner avec rigueur et régularité m'a fait découvrir ce que Krishnamurti (1971, p.19) appelle un « esprit méditatif, qui voit, qui observe, qui écoute sans dire un mot, sans opinions et sans commentaires, mais avec une fidèle attention au mouvement de la vie dans tous ses rapports. » C'est cette pratique méditative qui avec le temps m'a mise en contact avec une source d'inspiration nourricière d'où je vois chaque jour jaillir des potentialités dont je m'ignorais porteuse. L'une de ces potentialités inédites est ma nouvelle capacité d'être en rapport de vérité avec l'autre. Au fur et à mesure qu'il me devenait possible de supporter de ne rien voir, de ne rien comprendre et de ne pas savoir. Je me découvrais capable de

---

<sup>21</sup> Issu de la retranscription de sept pages manuscrites rédigées par Krishnamurti entre 1967 et 1969. Site Francophone de l'Association Culturelle Krishnamurti. <http://www.krishnamurti-france.org/Il-faut-puier-a-la-source-du-silence-pour>

m'abandonner à une forme d'ignorance salvatrice qui, comme l'écrit Leloup, ouvre la porte à la parole authentique de soi-même comme à celle de l'autre.

Le thérapeute si il a le courage de ne pas renier son ignorance, n'expliquera pas, il écoutera avec ferveur les balbutiements d'une parole vraie qui se fraie un chemin au milieu de mille et une paroles apprises. Son écoute appelle cette parole, il ne sait pas ce qu'est l'Autre, c'est à l'autre de le lui dire. (Leloup, 1994, p.25-26)

C'est ainsi que je suis née au désir d'une parole authentique, émergeant du silence, porteuse du geste juste et née de la musique propre à mon âme. J'ai ainsi saisi ce que veut dire Jean Yves Leloup, lorsqu'il précise que *prendre soin de l'être* c'est : « *Rendre à l'homme son corps manquant et sa parole perdue* » (1993, p.126). J'ai alors assisté à l'émergence dans ma conscience auditive d'un silence allégé des non-dits, de la gêne et de la peur qui devenait progressivement nourriture de l'être et souffle vivant. Mon mutisme a cédé sa place à la contemplation, qui m'a tranquillement ouverte au flux de ma créativité tout en dévoilant, à ma grande surprise, cette grande oratrice que je portais à mon insu.

## CHAPITRE 5

### RÉCIT POÏÉTIQUE: NAÎTRE DE SON ART

*« L'art est un pur vouloir-dire  
qui naît d'un manque. »*

Jeanne-Marie Rugira

#### INTRODUCTION

Dans ce chapitre, j'entre dans la poïétique de l'œuvre se faisant et me faisant alors que je la fais, que je la mets au monde. Telle une femme qui se fait mère par la naissance de son enfant, je deviens créatrice par la faisance de mes œuvres. Je suis ici dans un véritable défi vocationnel. Je suis alors appelée à me découvrir plus vaste que mon choix premier de soigner les autres. Au fur et à mesure que j'avançais dans cette recherche, il s'est avéré essentiel d'assumer cette part artistique qui poussait en moi, en vue de me faire advenir à mon devenir créatrice. Les poèmes et contes élus pour ce chapitre, leur faisance et leur partage tendent à raconter une autre histoire : celle de mon passage du monde du silence au monde de la parole et de la musique. Mon chemin initiatique, un itinéraire de naissance à mon expression qui m'a conduite à découvrir ma force de création.

Pour l'analyse de ces données, je ne voudrais pas ici commencer à décortiquer mes contes ou encore mes kasàlà (poèmes) en terme d'analyse de contenu. J'ai sélectionné ces textes, tout d'abord parce que je les trouvais complets. Il me semble que la structure, la trame de l'histoire est aboutie. Par ailleurs, j'étais mue par cette intuition qu'ils ont leur place dans le trajet de mon processus de recherche. Celui qui me fait marcher de la thérapeute vers l'artiste et de la femme spirituelle isolée à la femme en relation. Ce qui m'importe c'est la voie par laquelle je suis arrivée à libérer mon potentiel de création.



J'opte donc pour un récit poétique dans le souci de comprendre le parcours de cette artiste qui émerge en moi, et qui est définitivement fille de sa création.

### 5.1 DE LA DANSE : UNE VOIE DE MANIFESTATION

Mon rapport à l'art a commencé, sans trop de surprise, dans mon corps. Comme nous l'avons vu précédemment, j'ai déployé un rapport singulier au corps en général et à mon corps en particulier. Mais bien avant de découvrir le toucher, la méditation, le soin, j'avais découvert avec mon corps un véhicule fabuleux pour m'exprimer, grâce à la danse. Je ne me rappelle pas d'un âge où je n'ai pas dansé. Je me rappelle par contre de ce qui devait être mes tous premiers pas de danse.

*Je me souviens, j'ai cinq ans, je suis dans une salle avec du parquet. Dehors il fait beau. La pièce est plutôt sombre. Il y a de la musique. Et j'entends la voix de la femme qui anime le cours. Je me souviens de ma joie. Je tourne. Je passe par la droite, file à gauche. Dans la musique il y a un son de violon. De la musique classique. Je tourne, je tourne. Je ris. J'entends les rires de petites filles autour de moi. Ce n'est pas dur, ce n'est pas triste. Les rires de petites filles continuent de résonner, d'éclater comme des bulles de savon pleines de leur son. Je sens mes cheveux sur mon visage, je tourne la tête dans tous les sens. Mes cheveux ont été raccourcis. Mais ils arrivent à danser tout de même. Je suis une petite fille. Libre.*

C'est dans ces cours de danse improvisée, dont la professeure, je le découvrirai 20 ans plus tard, est aussi fasciathérapeute, que j'ai touché pour la première fois à mon élan créateur. Une fois devenue grande, j'ai cherché longtemps et en vain, un cours qui ressemble à ce cours de danse de mon enfance. Je voulais danser tout mon soûl, danser de mon geste libre et ressentir la même joie. Mais dans les quelques cours de danse chorégraphiés que j'ai essayés, je n'ai jamais ressenti autant de plaisir et de lien avec la musique intime de mon corps pour accepter de suivre les mouvements préfigurés. La danseuse Maria Leão donne à voir une certaine distance au corps qui peut paradoxalement exister dans le monde de la danse, en citant Bois:

Le mouvement des danseurs semblait à Danis Bois abordé trop souvent en dehors de sa quintessence; « *On influence ses paramètres physiques tout en restant extérieur à lui, dit-il. On perçoit ses manifestations mais on ne pénètre pas le "corps". On parle de lui, on le décrit, à la rigueur on l'habite...mais on n'est pas lui.* » (Leão, 2003, p.199)

Hors des circuits, j'ai toujours continué de danser chez moi. Le tapis rouge du salon orné d'un dragon chinois accueillait mes pas. Je tournais dessus et dansais sur la musique que mon père, grand amateur de musique, faisait tourner sans cesse dans ce salon. Près de la cheminée, dans cette pièce qui sentait bon le foyer, je découvrais par mon corps des rythmes de toutes les cultures. La danse était pour moi un jeu confiant et libre.

Par la suite, dans les différents lieux où l'on danse, je me lançais avec simplicité. Je rencontrais les autres du clan masculin, eux en face que je ne comprenais pas, qui m'intimidaient ou m'énervaient. Dans ces moments-là, ils devenaient de véritables partenaires. J'apprenais grâce à ma mère, mes amies, ou lorsque je regardais des films où les acteurs dansaient et que je ne pouvais m'empêcher de les imiter. Mon corps semblait toujours appelé par le rythme, la musique. J'observais et reproduisais les gestes de toute mon énergie. Emportée par la musique, je me fondais souvent toute entière dans le mouvement.

*Je me souviens, avec ma famille, nous descendons le Nil. Par une soirée égyptienne, un concours de danse est ouvert. Danse orientale, bien sûr. Je vais sur la piste, avec tout le monde. Et la musique commence. Derboukas, flutes, claquements de mains nous accompagnent. Je commence à reproduire des gestes auxquels j'ai joué dans ma chambre. Avec mes mains, mon ventre, mes hanches, je danse. Lenteur et arrondis, redressement et voluptés. Je sens la musique, les rythmes. Je les sens parcourir mon corps, et mon corps parcourir l'espace. Ça résonne, ça crée des gestes. L'animateur passe entre nous, et élimine, tour à tour les danseurs. Je continue. La musique s'accélère. Il y a de moins en moins de monde sur la piste. Je descends vers le sol en suivant les circularités de mon bassin. Je tourne sur moi-même, autour des autres. Je tape le rythme avec mes mains, je lance même des sons. Je me mets à faire des youyous! Oui, moi la bretonne, blonde aux yeux bleus, je m'oublie et deviens la fille de cette musique orientale que j'aime. Et qui semble m'aimer. Il ne reste presque plus personne sur la piste. En suivant la musique avec mon corps, je disparaiss de mon connu, et apparais, universelle, et ce soir-là, un peu plus arabe qu'hier. Il ne reste plus que moi et une autre fille. Le juge nous encourage. Les gens sont debout autour du*

*plancher. Le rythme me semble aller de plus en plus vite. Il me mène plus que je mène mes mouvements. Je laisse aller ma tête. Et mon corps bat la mesure dans des secousses, des mouvements d'épaules, des jeux de jambes. Nous dansons en face à face avec la femme. Nous nous amusons dans ce défi. Il me semble plus danser avec elle que contre elle. Dans un moment de montée d'intensité de la musique, je descends les genoux au sol, et je continue de danser. J'ose. Aller toucher le sol sans savoir si je pourrais me relever. Sans crainte d'entrer dans un excès impudique de sensualité. D'ailleurs la femme en face de moi, est elle aussi descendue. Nous jouons des épaules, de la poitrine. Quand je danse, j'oublie de douter de moi. Le rythme continue de me traverser. Je touche le sol avec mes omoplates sans arrêter de danser. Applaudissements. En suivant le mouvement de mes hanches qui glissent de gauche à droite, je me relève comme tirée par le fil invisible de la musique...sans effort ! Nous rions de notre audace avec l'autre femme. Encore, quelques pas de danse et la musique ralentit. Le juge a décidé : impossible de départager. Nous avons gagné à deux. La plus belle des victoires pour moi. Ma famille : « tu as appris à danser ça où toi? ».*

De ce moment, j'observe l'alliance qui se fait entre mon corps et la musique. C'est comme si j'entendais le rythme avec ma chair et la traduisais directement en geste. D'ailleurs mon absence de formation ne me permettait pas de faire autrement. Il y a dans cet abandon au rythme, une joie. La joie d'un corps libre de vivre sa puissance, son amplitude sans enjeu. À cet âge j'étais esclave de mes complexes physiques. Mais le mouvement et la musique me libèrent de cette gêne. De la même façon, rappelons-le, mes premiers massages étaient nés en suivant la musique et le rythme. Au travers de la danse, on me parla souvent de mon «sens du rythme». Ce sens, si je ne suis pas parvenue à l'incarner dans une pratique de danseuse, il semble s'être déployé dans mes soins.

Dans cet espace, mon rapport à moi-même se libère, et par la même transforme mes relations. J'aime lorsque ma musique intérieure se mêle à celle de l'extérieur. Je suis alors sans crainte vis-à-vis des autres, et peux entrer en contact. Nous devenons partenaires de danse. Nelson Mandela<sup>22</sup>, prophétique, annonçait « *It is music, and dancing that make peace on the world.* ». Je ne sais pas encore si la paix se fera ainsi dans le monde mais j'ai pu observer la musique accompagner la manifestation de ma propre réconciliation. À la

---

<sup>22</sup>Johnny Clegg with Nelson Mandela - Asimbonanga – 1999

<http://www.youtube.com/watch?v=BGS7SpI7obY> (consulté le 03/08/14)

suite d'un travail de co-développement autour d'un de mes dessins, alors qu'avec mes co-chercheurs j'essayais de définir l'orientation de ma recherche, la danse et la musique ont ouvert la question de l'expressivité dans mon devenir sujet, libérée et assumée.

*Je me souviens, je suis assise. Encore assise. Un cœur semble battre dans mon bassin, palpitations et tremblements qui me dérobent. Je me contiens par mes mains, en faisant des points d'appui sur mes hanches, mon ventre. Ça me retient de m'en aller, de m'enfuir loin de moi alors que tout le monde est là, et me regarde. En regardant mon dessin, c'est mon âme qu'ils observent et racontent. Le savent-ils?*

*Un de mes complices parle. Il me demande de me lever car il voit la peur qui habite le bas de mon corps. Me redresser? Un terrible appel pour mes jambes inquiètes. Un face-à-face qui m'oblige à faire face. Il me dépose un voile rouge sur les épaules, car dit-il : « il te manque quelque chose ». Je sens qu'il a raison. Le rouge de ma royauté, de ma dignité. Ça semble me donner de la force pour tenir debout. Mais, je me rassois. Je sens que la stabilité de mon bassin est revenue. Et puis, la formatrice m'interpelle elle aussi. Elle me propose de danser pour abandonner ma peur. Elle connaît ma liberté, mon assurance lorsque je danse. Mais là, devant toute une classe, le défi me semble insurmontable. Je pleure et je ris, j'ai peur et j'ai envie. Je me retourne, me cache le visage mais je sens ma vie qui commence à respirer. L'autre formatrice se lève pour mettre la musique de notre danse du soir précédent. Je n'ai plus le choix. Je sens l'injonction qui se fait en moi, c'est **trop bon de vivre!** Il ne faut pas que je m'arrête en chemin. Mais je tremble de tout mon intérieur. Alors je ferme les yeux. Unique issue pour me trouver. Trouver l'impulsion juste. Je ferme les yeux et écoute mon corps. Le rythme est là. Un battement qui propulse tendrement les mots hors de mon secret. Le chant qui m'habite monte. Ma voix m'appuie. Je m'entends de tout mon corps qui se met à bouger. Le rythme se tape dans mon pied. Soulevant les montagnes de peurs qui pèsent comme un enfant trop lourd assis sur mes genoux, je me relève. Les yeux toujours fermés, je commence à danser au son de ma voix, au rythme de ce que je sens. Le rythme monte, la fragilité me fait encore trembler. Mais, ma voix devient de plus en plus forte et j'avance. J'avance dans le cœur du groupe. Ce n'est plus mon dessin qui offre une porte sur moi. C'est tout de moi. Tout de moi qui ne parle pas mais dit tant de chose. Je sens, entends le groupe qui se redresse autour de moi. Mes yeux s'entrouvrent. Je ne suis plus seule. Il fait jour, je danse, je Vis. Et je ne suis pas morte. J'arrête la danse. M'incline, remercie ceux qui m'ont supportée. Je ne suis plus seule. Je retourne m'asseoir du haut de ma réalité. Assise et debout, le rythme ne s'arrête jamais. Ni de s'entendre, ni de se dire. Nous sommes à Rimouski. Il fait beau. La vie dehors est blanche. 4Février 2012. Dans la salle K245. Il fait clair en moi, quelle que soit la couleur à y voir. Il n'y a plus de place pour le désespoir. Quand on cherche, on trouve...*

J'ai alors trouvé, ressenti une grande autorisation. Celle de m'exprimer en profondeur, par ma danse et mon chant intime au cœur du monde dans une salle de classe à l'université. Dans ce même lieu académique qui, nous le verrons plus loin, fit se taire mes ancêtres. Le rythme que j'ai entendu au fond de moi « *propulse tendrement les mots hors de mon secret* ». Il est donc intéressant de m'appuyer dessus pour retrouver la voie de mon verbe. Il y a une grande douceur dans cette puissance rythmique qui me porte, me donne la force de vaincre le poids de ma peur-pudeur. Il ressemble à ce chant, ce rythme primordial que François Cheng évoque :

Tendons l'oreille : combinant vide et plein, alternant retrait et élan, un chant ininterrompu sourd de la terre, rejoint la grande rythmique du courant éternel qui meut les astres. Le rythme diffère de la cadence qui est une répétition du même, il est l'interaction des souffles vitaux dans toute sa complexité. (Cheng, 2013, p.91)

Cette danse m'a révélée au monde en même temps qu'elle me révélait la force d'expression et de redressement qui appelait en moi. La musique, le rythme et les variations d'intensité de ma voix m'ont soulevée, soutenue et guidée. J'ai ainsi pu me tenir debout par moi-même, au cœur des autres. On voit dans ce récit, la vulnérabilité dans laquelle me met le fait de m'exposer à travers ma vie créatrice. Et en même temps, le mouvement semble irréprouvable, nécessaire. Je ne sais pas encore quoi, mais je sens qu'une promesse m'attend si j'ose suivre ce désir silencieux : apparaître dans mon art. Et pour cela je découvre que je peux m'appuyer sur le soutien vertical que me donne ma voix. Je peux apparaître avec dignité et sécurité en constituant une bulle protectrice par le son de mon chant.

Ce mouvement m'a guidée pour exprimer ainsi l'une des parts les plus secrètes de ma vie. J'ai dansé quelque chose de jamais exprimé ainsi auparavant devant du monde hors de tout contexte festif, en plein jour. Ce jour, dans une université, symbolise pour moi la clarté de la raison et je craignais qu'on me croie folle. Cependant, il me semble que lorsque j'ai chanté et dansé, la luminosité nocturne de la poésie a commencé à éclairer ma recherche. Faire cela dans une université a participé à l'inscription symbolique de ce geste libérateur. Assumer ma danse, c'était alors ce qu'il y avait de plus raisonnable pour ma vie.

Le jour, n'est-ce-pas aussi mon regard sur moi qui commençait paradoxalement à s'éclaircir en osant fermer les yeux? Les semaines qui ont suivi, j'ai été portée par un vent de joie considérable. La conversion de mon regard commençait. Il s'entrouvrait un espace, une fenêtre, en dehors du soin, par laquelle je me vivais belle, puissante, authentique et reliée. Je me suis alors mise à chanter à longueur de journée « *Feeling good* », de Nina Simone : « *It's a new dawn, it's a day, it's a new life... And I'm feeling good... Oh freedom is mine!* ». Dépasser mes craintes, notamment celle d'apparaître, me libérait.

Une liberté contagieuse, si j'en crois le mouvement de mes amis en cercle autour de moi pendant la danse. Mon acte audacieux les fit se lever à leur tour, battre le rythme, danser doucement. Lytta Basset, dans son article sur la parole d'autorité annonce un tel mouvement collectif lorsqu'elle écrit: « *Il y a quelque chose de contagieux dans l'autorité d'une parole émanant d'un être libre : c'est comme si elle réveillait en autrui sa propre autorité.* » (2005, p.15). Pour le moment, ma parole n'était encore faite que de gestes et de sons incompréhensibles. Mais je venais d'accéder à une force interne qui pouvait supporter mon courage d'apparaître et guider ma parole à venir.

## 5.2 DU SOUFFLE DU SON ET DU CHANT : À LA RECHERCHE DE MA VOIX PROPRE

*« On commence par chanter et on chante pour finir. »*

Giuseppe Ungaretti

Au travers de cette danse, j'ai mesuré la force que m'apportait le son de ma voix. Tout comme la danse, chanter n'a jamais été pour moi une pratique éduquée. Comme la danse, j'ai rencontré le chant dans le salon musical de mon enfance. Puis par les concerts qui ont marqué la fin de mon enfance, l'entrée dans l'adolescence. En l'absence de tout rituel, la musique a soutenu ce passage. A mes treize ans, j'ai décidé d'apprendre la guitare. J'ai alors découvert l'extrême plaisir d'entendre peu à peu se former des airs de musique sous mes doigts. Dans ce cours, nous étions assis en cercle autour d'une table, et nous

apprenions la guitare en chantant. Fondue dans le groupe, grâce au son des autres, je ne m'entendais pas fausser. Je m'appuyais sur le mouvement d'ensemble pour dépasser les accords difficiles. Dans le chœur, je disparaissais, et alors je jouais et chantais plus amplement. Jusqu'à commencer à chanter seule.

*Je me souviens, nous sommes à table dans la véranda de la maison. J'ai 14 ans. Je propose de jouer un morceau. Je chante. Ma voix est grave, c'est pour cela que j'aime cette chanson. Dans mon intensité, mon ventre, c'est bon. Je suis contente. Et puis mon père me fait un commentaire. Lui qui m'encourage depuis toujours, dans tous les domaines, me dit cette petite phrase : « c'est bien, mais il faudrait que tu chantes plus fort, on ne t'entend pas derrière la guitare. » Ça fait comme une faille dans ma poitrine. Je me décompose. Je crois que je quitte la pièce. Je pleure peut être un peu. Je suis surprise d'être si touchée. Je donne à mon père du crédit, beaucoup de crédit concernant la musique. Et j'avais l'impression que c'était bon. Mais ça ne suffisait pas. Il fallait élever la voix.*

Monter le volume, sortir du mutisme est une demande qui a résonné de nouveau à mes oreilles, quelques années plus tard dans ma salle de cours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à Rimouski où amis et professeurs me répétaient : « *Peux-tu parler plus fort?* ». En mai 2013, ma professeure, décrit cette façon que j'avais de parler sans me faire entendre au début de ma démarche : « *Au moment où c'est son tour de parole, plutôt que d'apparaître dans sa parole, elle faisait la boule, elle baissait la tête, elle baissait les paupières et puis elle avalait ses mots. Ça a beaucoup changé.* » (Enregistrement du roman familial, 01 :36 :02). De mon côté, je parlais de cette difficulté en la décrivant ainsi dans mon journal:

*La prise de parole en groupe n'a pas été simple au départ. De même que le partage de mon « je me souviens » à mes deux alliés. Ce lieu de partage et de création d'une intimité avec des personnes inconnues, et qu'on est appelé à revoir a réveillé une forme de crainte du jugement de l'autre. (09/ 2011)*

Je mesurais ce que Thierry Leuzy écrit dans son roman *Thure*, « je ne savais pas que la timidité que j'éprouvais [...] était en fait de l'intimité » (2013, p.146). Je mesurais que ma parole était limitée dans des rapports de proximité. Je manquais alors de souffle, étouffais ma voix. Au milieu de l'adolescence, au cœur d'une grande souffrance d'être, je me suis appuyée sur le chant pour parvenir à respirer au-delà de mes inhibitions.

*Je me souviens, j'ai 18 ans. Je suis fatiguée, douloureuse, tendue. J'ai trop mangé. La sensation de mon corps est insupportable. Je veux libérer ma peine, ma haine, ma honte de moi et fuis dans la nature. Je vais dans un sous-bois et m'assois sur la souche d'arbre allongée au centre. Je me dépose de toute ma fatigue sur ce tronc mort. Du bout des doigts, je parcours les nervures de l'écorce et la mousse. Ça me calme et je me relève, marche un peu entre les arbres. Un des arbres n'a presque plus de feuilles. Il semble malade. Je suis prise de l'envie surprenante de le soulager, de lui redonner de la vie. Je le touche. Le regarde intensément. Alors, un son monte dans ma poitrine et je le laisse s'échapper. La musique de ces sons articulés forme une sorte de langage. J'ai peur d'être devenue folle mais en même temps ça me fait vraiment du bien de les laisser passer. Je choisis de continuer, de le prendre comme un jeu. La main sur l'écorce, je chante des mots qui n'existent pas. Mais à travers le ton, le rythme il me semble dire véritablement quelque chose. Lorsque je retourne dans ma voiture, je ressens un mélange de surprise, de soulagement et même de joie.*

J'ai recommencé à chanter de tels sons lorsque j'étais seule. Ces chants n'étaient pas limités par le sens des mots et je pouvais exprimer mon trop plein sans me mettre à penser, interpréter ou censurer. Chanter soulageait mes tensions, arrêtait ma pensée, et calmait la peine et la colère que j'avais contre moi. Mon souffle passait mieux. Je chantais les sons à partir de la zone de mon corps qui faisait mal, m'oppressait. J'avais alors l'impression de lui donner la parole. J'avais appris par le biais de ma mère, formée au Qi gong<sup>23</sup> des sons, que chaque partie du corps résonnait à un son différent. Je comprenais ainsi ma pratique.

Plusieurs années plus tard, mon parcours de maîtrise m'a amenée à partager ces chants-sons. Dans ma quête d'expressivité, je désirais explorer ma voix. J'ai alors créé des méditations chantées. J'ai ainsi pu vivre en groupe mon expérience sonore et soignante. Le projet était de chanter pour libérer des résistances expressives des uns et des autres en s'appuyant sur le son de l'ensemble. Il ne s'agissait pas de bien chanter mais de trouver un son ancré dans le mouvement interne du corps. Je m'appuyais sur les protocoles d'introspection sensorielle apprise en pédagogie perceptive. Je nous mettais au défi de vivre un partage sonore issu du silence.

---

<sup>23</sup> Le qigong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (*gong*) relatif au qi », ou « maîtrise de l'énergie vitale ». [http://fr.wikipedia.org/wiki/Qi\\_gong](http://fr.wikipedia.org/wiki/Qi_gong) (consulté le 02/09/2014)



*Je me souviens, je commence la méditation et guide par la parole. J'anime en écoutant mon corps sensible et je m'ancre dans le silence matériel. J'invite chacun à ouvrir son attention sur la perception de son corps. Et puis je leur propose de prendre conscience de leur partie du corps la plus perceptible, et d'exprimer un son à partir d'elle. Le chant a ainsi un ancrage corporel. Offrir sa voix est une mise à nu confrontante et il est tentant de s'extraire de soi pour ne pas sentir. La présence au silence en deçà du son stabilise tout. Après avoir énoncé cette consigne, je me tais et me mets à chanter à partir de mon ventre. Après un moment, mes compagnes suivent le mouvement. L'une d'elles se met à souffler, une autre fait un petit son de gorge. Je continue mon chant qui est comme un appui. Elles viennent les unes après les autres y déposer et déployer leur propre chant. C'est vraiment beau, et surtout bon. À un moment, l'une d'entre elles éclate de rire. La gêne n'est pas loin. Mais je continue. Le rire devient un autre son, on s'appuie dessus. Après 20 minutes, j'arrête de chanter et les guide pour se déposer dans le silence, intégrer et finir. Dans un tour de parole, elles me font des retours positifs.*

J'ai trouvé cette création spontanée vraiment belle. Il y avait des fausses notes mais la rencontre des différentes tonalités et rythmes résonnait avec justesse. Je voyais la force relationnelle et existentielle du partage si intime de nos voix. J'ai répété cette expérience, le groupe s'est agrandi, accueillant des musiciens ou des personnes en quête d'expression. Ma pratique d'improvisation vocale continua d'évoluer. J'ai maintenant un protocole régulier qui met l'attention sur son corps, les autres, et le silence pour chanter. Pour décrire ce qui se passe dans les méditations chantées, je m'appuierai sur les mots de la psychothérapeute Marie-Claude Van Lierde qui réalise elle aussi des ateliers d'improvisation vocale :

La voix est une voie de transmission du vivant. Avec vigilance nous la ressentirons dans notre corps [...] Nous tisserons nos chants de ce qui est touché dans le corps et dans l'âme. L'improvisation chantée accompagne ce qui se révèle: être au monde. C'est une participation vive, concrète, incarnée, consciente vers "l'exister".<sup>24</sup>

Dans ces moments d'improvisation vocale, je cherchais à accompagner chacun vers une expression de son propre son dans un contexte bienveillant. Lucia Lemos confirme que la rencontre avec sa voix est une véritable rencontre avec soi-même:

---

<sup>24</sup> Van Lierde. <http://www.tetra-asbl.be/Votre-voix-chemin-de-l-ame-event-1322.html>. (consulté le 30/07/2014)

Il fut clair, que l'évolution vocale représente en soi une évolution personnelle, une mise en forme de soi à travers la recherche de son son, reprenant ainsi la pensée de P. Harrison, « ... *Aspiring to a balanced singing voice is aspiring at being oneself, with the added possibility of exploring and bringing to recognition the emotional and soulful landscape of the human experience at large.* » (Harrison, 2006, p.230 cité par Lucia Lemos, 2011, p.16)

Comme la danse, le chant était pour moi, le prolongement d'un mouvement corporel et humain, libérant des tonalités émotionnelles, suivant des rythmes, tempo singuliers, révélant des identités de textures, etc. Ce langage musical ou du moins sonore découvrait l'unicité et l'actualité de chacun car tel que l'écrit Vincent Delacroix :

Jamais tu n'es plus proche de toi-même que lorsque tu chantes : lieu de la coïncidence parfaite de soi à soi-même. Le chant est le mode d'expression de coïncidence, et en même temps il en est l'opérateur. (...) Ici, il n'y a pas de différence, de différemment entre soi et soi-même : il n'y a que l'immédiateté de la présence. (Delacroix, 2012, p.60)

Chanter augmentait en effet notre présence. Le son incessant des pensées ne pouvant, le temps du chant, se faire entendre, chacun était rapatrié dans son présent. Être ainsi convié à être soi-même, au milieu des autres participait donc à une double rencontre. La pluralité et l'évolution de nos identités sonores mettaient en évidence la multiplicité des voix qui nous composent. Et dans le groupe, suivre le son d'autres personnes, permettait d'explorer des possibilités vocales souvent surprenantes et inconnues. Et si réciproquement, lorsque quelqu'un suit notre note, ou notre rythme, la validation et le soutien fait grandir la confiance interne. Tour à tour, guide ou guidé, cette co-création ressemblait à un dialogue rythmique et tonal. Et quelle joie lorsque nos sons singuliers entraient en synergie, formaient un ensemble spontané et néanmoins harmonieux. Les participants me faisaient le retour qu'ils étaient touchés autant de s'entendre que de découvrir la voix des autres. L'écoute et l'expression grandissaient parallèlement. Il me semble que nous vivions par instant une unité accordée où aucun n'était effacé. L'improvisation, et ma propre joie de chanter, faisait de la place à une forme de jeu qui allégeait nos rapports à l'expression. Plus qu'une recherche d'une « belle » voix, il s'agissait d'une expérimentation de nos sonorités et de leur accordage au cœur du groupe. La grande attention portée à ce que les

mouvements émergent et nous gardent proches du corps, participaient sans nul doute à cette coordination spontanée.

J'ai ainsi exploré avec les autres une performance vocale qui s'appuie sur le silence du corps. Mais, il vint un temps, où je me suis sentie frustrée de ne pas réussir à créer du signifiant, dans des chansons par exemple. Bien que j'aime écrire, je ne parvenais pas à mêler le codifié de mon écriture éduquée et mon rapport « sauvage » à la musique. Jusqu'à ce que je cesse de vouloir écrire de la musique et découvre une écriture musicale : la poésie. J'entrais ainsi dans les traces de Delacroix qui écrit « Mêler le chant à la parole, voilà qui pourrait être la tâche de l'existence. » (2012, p.36).

### 5.3 LE KASÀLÀ : UNE POÉSIE QUI APPELLE L'ÊTRE À L'EXISTENCE

*« L'espace des mots s'ouvre peu à peu devant moi, laissant de l'espace aux maux pour qu'ils prennent leur envol. »*

*Elise (Journal, 2011)*

#### 5.3.1 La parole chantée du Kasàlà

Entre le chant et le mot, j'ai découvert sur mon chemin de recherche une poésie africaine, déclamée comme un chant de force: le kasàlà. Le professeur Kabuta, expert dans cet art africain le définit ainsi :

Le kasàlà est un poème qui célèbre en général la personne et la révèle à la communauté et à elle-même. De plus, et c'est là une de ces particularités, il stimule la vitalité au point que la personne se voit libérée de toute crainte, du stress paralysant, et peut aller jusqu'à se lancer au-devant de la mort pour sauvegarder ce quelque chose qui est encore plus fondamental que sa vie, à savoir son Ubuntu, son humanité, sa dignité. (Kabuta, 2010, p.19)

La vitalité rythmique de cette poésie m'a progressivement permis de me redresser face à la crainte d'apparaître dans ma parole. Au courant de ma deuxième année de

maîtrise, j'ai participé à plusieurs stages de Kasalà durant lesquels s'est révélée mon écriture prolifique, mais aussi et surtout, l'art de déclamer mes textes. Durant ces lectures, j'incarnais mes mots dans un éloge que j'avais moi-même créé avec jeu. Une façon pour vivre une rencontre entre ma voix et mes mots qui éveilla une vocation qui m'appelait...de toute ma voix!

Cette poésie se constitue à travers une louange de soi ou/et des autres et de la nature à travers la création de noms poétiques rencontrant les noms de famille, nos identités sociales. Elle me donnait ainsi l'occasion de m'auto-nommer. Au début de ma recherche, je jouais avec les mots et mon thème de l'autonomie se transformait en quête d'auto-nommie. Je pensais alors à ces traditions dans lesquelles un nouveau nom est donné à celui qui passe une initiation. J'intuitionnais que mon émigration et ma démarche de recherche étaient initiatiques. Je voyais ma vie se transformer radicalement, et me demandais sur quoi cela ouvrirait. Trouver un nom, c'était donner des contours, identifier la femme que je devenais.

Alors j'ai accueilli avec joie la proposition du professeur-faiseur-de-nom de nous créer des noms, à partir d'hyperboles et d'une récurrence de « *Je suis* ». Mon corps résonna aux rires et à la puissance de la poésie de Mr Kabuta et je me suis laissé écrire:

*Je suis la note qui danse,  
L'infinie goutte de musique  
Cette tendre impatience qui danse le long des corps  
Cette terrible douceur qui caresse les âmes  
Je suis l'œuvre grandiose et précise de ma Vie  
Creuseuse, fouilleuse, démêleuse, ...  
Bref, chercheuse, courageuse et audacieuse  
Qui ose se choisir - Femme heureuse*

Cette écriture s'est faite d'un jet, et prise de vitalité confiante, je me suis levée pour la lire. J'ai savouré la joie d'incarner mes mots, de sentir et partager avec mon corps et ma voix ce qu'ils disaient. Et j'ai vu avec plaisir le visage de mes amis-auditeurs s'illuminer de sourire.

Par ailleurs, je me réjouissais de découvrir une manière d'exprimer des mots difficiles car condamnés par l'histoire et les préjugés. Ainsi, par exemple, à l'instar de Bobin, je mesurais à quel point : « *Les mots Dieu ou amour ont traîné partout, et pourtant ils sont trop précieux pour qu'on les abandonne. Il faut donc rafraîchir le langage pour qu'il retrouve son innocence.* » (2001, p.97). Le kasàlà m'offrait ce rafraîchissement :

*Je suis Amour  
Oui, oui, Amour, ni plus ni moins!  
Aimée, tendrement caressée par les mains de la Vie  
Aimante, passionnée composée de mes élans, désirs et peines  
Je suis Amour car je suis Dieu !*

Je découvrais en même temps que je les disais, que ces mots m'habitaient, mais étaient proscrits, trop épineux. Cela me faisait du bien d'exprimer ces expériences, qui sont les miennes, avec légèreté et authenticité. Quelle était cette poésie qui ouvrait la voie à l'improbable joie de se dire beau, de dire le Beau, sans tomber dans le vide des préjugés et être mal jugée? Une forme de création par laquelle, tel que l'écrit Jean Kabuta : « On se sent honoré, reconnu, aimé. On se sent exister et on se sent bien. En même temps se découvre la vraie mission du poète, qui est, non pas de louer, mais de créer de la beauté. » (Kabuta, 2010, p.124)

### 5.3.2 Kasàlà, Je suis la Poésie qui éveille

En octobre 2012, la poésie africaine entre une seconde fois dans mes oreilles, dans mon corps, et entraîne mon crayon qui entraîne mon cœur. J'écris et m'extrait d'un état d'épuisement physique et émotionnel. Je me relève et lis, me redresse avec une puissance inconnue dans et par mon mot. Mais écoutez plutôt :

*Je me souviens, je suis assise dans le fauteuil de la salle, en arrière de la ronde du groupe. J'ai besoin de sentir les bras protecteurs du fauteuil et de la solitude autour de ma vulnérabilité. Un peu fatiguée, j'écoute les kasàlà lus par les membres du groupe. Mr Kabuta nous a demandé de laisser résonner les textes en nous. Le corps relâché dans le fauteuil, presque somnolente, je laisse entrer en moi les mots sans chercher à tout entendre, à tout comprendre. Soudain, j'attrape*

*une phrase, ou plutôt une phrase m'attrape. Je me laisse écrire les mots côte à côte. Leur assemblage me plaît. Et j'écris encore. En écho aux mots de l'autre, apparaissent mes propres mots pour me dire Kasàlà. « Je suis... ». Un point de départ, ces deux mots. Je me jette de leur appui comme d'un plongeur, et écris. Pas de réflexion, les mots coulent, circulent librement. Je les découvre à mesure qu'ils se disent dans ma tête. Pas de censure, je les écris tels quels. Ils riment, leurs sons me lancent, me relancent. J'écris comme on suit un cours d'eau. Un autre texte, une autre phrase. Et le rebond se fait, la suite s'écrit, logique. Logique ou plutôt cohérente. Il n'y a pas de scission entre les différentes parties qui font suite à chaque texte. Je suis surprise de l'endroit où me mènent les mots de l'autre. Toujours assise dans mon fauteuil, je m'éveille peu à peu. « Kasàlà, je suis... ». Les mots me redressent. Ils sont de moi, ils parlent de moi, par ce « Je ». Mais ils sont en même temps libres. Je ne sais pas où va m'emmener le texte. Je sens juste les consonances des mots. Leurs sons rebondissent les uns sur les autres. Et ensemble, le sens se donne peu à peu. Je joue, c'est léger. A la fin de la lecture, mon texte prend encore quelques secondes pour finir son mouvement. Il s'arrête tranquillement comme un cerf-volant qui se pose gracieusement quand le vent se calme. Le mouvement s'arrête. Mr Kabuta nous donne alors la consigne d'écrire un texte en résonance aux lectures. Et je souris. Le texte est déjà là. Je le sens finis. Je le relis et l'aime. Je me relève de mon fauteuil, la fatigue m'a quittée. Après la pause, je me rassoierai, radieuse, dans le groupe.*

J'ai repris ainsi place, non plus en arrière mais au cœur du groupe. Je me sentais prête à m'installer au milieu des autres, sans me sentir agressée ou dérangée. Ainsi installée, j'ai lu mon texte, à la suite d'un ami slameur dont la parole était particulièrement bien rythmée. Le son des mots, leur rebond guident mon écriture. Jean Kabuta explique : « Les sons reproduits en échos n'ont-ils pas d'ailleurs, comme autre fonction essentielle, précisément, d'accentuer le rythme, à la manière de ces percussions qui nous préparent au retour du temps, le temps qui ne meurt pas? » (Kabuta, 2010, p.30)

Le rythme qui porte mon écriture, porte aussi l'impulsion qui me pousse à me mettre debout pour lire mon texte dans un même souffle. François Cheng note l'importance de ce souffle rythmique et de l'entièreté de la personne dans la mise en forme artistique: « [...] l'art exige qu'elle (la forme) atteigne une exacte intensité animée par le souffle rythmique. Pour cela, l'artiste est amené à solliciter pleinement les trois composantes de son être : le corps, l'esprit, l'âme » (Cheng, 2013, p.89).

Ainsi dans mon parcours créatif et expressif, mon corps est sollicité tant pour entendre l'inspiration que pour la mettre en forme en suivant la résonance sonore. L'esprit quant à lui orchestre, joue avec les mots. Et mon âme n'est-ce pas elle qui se nourrit, se revitalise et me permet d'auto-valider ma création? Mais il y a une telle fluidité, un tel abandon global au mouvement de résonance entre moi et le texte, que je dirais volontiers que c'est tout de moi qui agit dans un même temps.

Une globalité qui continuera d'œuvrer lors de la lecture de ce texte. J'ai observé ce moment d'oralité par le kasàlà lors d'un entretien d'explicitation mené en Décembre 2012, avec le professeur Galvani (annexe 2). Il me fit mesurer les libérations physiques et psychiques qui ont eu lieu dans ce moment d'expression. Un déploiement personnel qui se dégage et dont j'ai dégagé les principaux enseignements:

Tableau 4 : Entretien d'explicitation de mon premier moment d'oralité

Evocation du moment d'oralité	Création et recréation de soi
<p><i>C. est slameur et lit avant moi. Sensation de stabilité dans sa voix.</i></p> <p><i>Je sens que j'ai de la place devant moi- je sens l'appui derrière moi des autres. Ça ouvre devant et ça appuie derrière.</i></p> <p><i>Ça s'ouvre dans mon thorax /ça ne tremble pas dans ma voix.</i></p>	<p><b>Confiance dans le groupe</b></p> <p>Ouverture dans le cercle, place donnée par les autres et sentiment de soutien. Prise de conscience de l'importance de la qualité de présence et de bienveillance du groupe</p> <p>Confiance qui vient de l'extérieur.</p>
<p><i>P : Quand tu joues avec le son de tes mots comment tu fais ça?</i></p> <p><i>E : C'est un peu comme si j'accordais ma voix, comme on le ferait d'un instrument. Comme si j'accordais ma voix avec le corps du texte/ ça sonne bien à mes oreilles/ et puis je lis un peu plus fort et puis le volume augmente. Je sens que ça grandit en moi, en ma voix. Ma voix gonfle, prend de l'assurance/ Je joue avec les mots, mon écrit est plein de jeux de mots.</i></p>	<p><b>Suivre et jouer avec la Musicalité</b></p> <p>Accordage voix/texte</p> <p>Écoute de la justesse</p> <p>Amplification du volume sonore. Me donne de l'assurance</p> <p>Jeux de mots, jeux de sonorité</p>

<p><b>P : Tu écoutes en même temps que tu lis?</b></p> <p><i>E : Je pense, en tout cas, j'entends les sons. Le son donne la sensation que quelque chose s'ouvre en moi. Je m'ouvre dans le son de ma musicalité, et j'aime mes mots.</i></p> <p><i>J'entends les autres aussi [...] Des petits sons d'appréciation, je sens qu'ils aiment ce qu'ils entendent. Ça me fait du bien d'entendre que ça parle aux autres, que ça les touche.</i></p> <p><i>Ça se déploie, ça s'ouvre</i></p> <p><i>[...] que ça aime,</i></p>	<p><b>Créer de la Réciprocité</b></p> <p>De moi à moi : j'écoute et suis touchée par la musicalité et le contenu de mon texte.</p> <p>Moi avec les autres : J'écoute, j'entends et ressens les réactions des auditeurs. Je sens que ça communique.</p> <p>Moi avec l'ensemble : le <i>ça</i> qui se déploie, s'ouvre, un mouvement d'ensemble qui permet de sentir la justesse. Le mouvement est à la fois interne et externe, entre le son et le texte, entre les autres et moi.</p>
<p><i>E : et ça me redresse un peu. C'est comme si tout doucement mon corps qui tremble, se met à trembler de moins en moins. Je sens du tonus aussi dans les phrases qui commencent par « Je suis »/ Ça me fait l'impression d'un grand tonus dans le cou, dans le dos/ Je sens le tonus, et je sens que ça met de la force dans ma voix/ Chez C., j'ai senti ce tonus, dans la répétition tonique. C'est peut être ça la stabilité que j'ai sentie chez C. et qui m'a donné l'impulsion de me lever après. J'entends une espèce de voix d'homme/ Ça ressemble à un truc qui tonne comme du tonnerre, mais qui ne fait pas peur du tout. Ou un gros tambour, quelque chose de grave, qui sonne dans les graves. Ça martèle, mais qui ne fait pas mal aux oreilles. Ça c'est important : c'est comme si ce son, cette voix en moi, avait la puissance d'un bruit fort mais ne fait pas mal aux oreilles, ne me brutalise pas/ me tient debout. Quelque chose qui a du poids, et du tonus/ P : de l'autorité?</i></p>	<p><b>Autoriser l'autorité</b></p> <p>Réveil d'un tonus, une force et d'une stabilité par le rythme, la répétition tonique.</p> <p>Permet le redressement. Calme la peur et contient l'intensité émotive (le tremblement)</p> <p>Impulsé par une voix interne tonique, grave comme celle d'un homme, rythmée comme un tambour, d'une puissance qui n'est pas violente, agressive : redéfinition interne de l'autorité qui favorise l'assumance du « Je suis », de se dire sujet de sa parole.</p>
<p><i>Il y a quelque chose en moi qui a l'impression d'exister très fort/ Une grande intensité mais pas explosée/ Je me sens complètement là et je n'ai pas la peur de me perdre. C'est vraiment comme si je sentais ma puissance mais je ne crains pas que ça fasse mal aux autres. Quand j'entends les autres résonner, apprécier autour de moi, je sens que ça ne les efface pas. Alors je parle encore</i></p>	<p><b>Retrouver le sentiment d'existence</b></p> <p>Intensité contenue et pas retenue</p> <p>Présence, confiance</p> <p>Assumer son amplitude, sa puissance en restant relié à soi (stabilité) et aux autres</p>



<p><i>plus fort, ma voix continue de s'asseoir. Je gagne en stabilité/ mon souffle passe de mieux en mieux à travers mon ventre. Je commence à regarder les autres. Je gagne en aisance, je bouge dans mon corps, je m'adresse au groupe. Je gagne vraiment de l'énergie.</i></p>	<p>(résonnances)</p> <p>Assurance, confiance interne : assise de la voix. Fluidité du souffle, ouverture du regard, connexion, mobilité corporelle. Elévation du niveau d'énergie.</p>
---	--

Le kasàlà m'a permis de rencontrer l'art oral, et de m'y déployer. À travers cette expérience, je me suis découverte capable de croiser les rythmes de l'écriture et ceux de mon corps et de ma voix. Dans le prolongement de la danse et du chant, j'ai rencontré dans l'oralité le plaisir de communiquer au travers de la musicalité et du rythme. D'ailleurs, pour Zhumtor dans la poésie orale, le son est aussi important, sinon plus, que le sens :

Okpewho, à propos de genres africains, va jusqu'à soutenir que cette poésie n'a pas pour fonction de transmettre des contenus intelligibles, mais seulement des sons et des rythmes. Paradoxe, mais non point contre-vérité. Le rythme est sens, intraduisible en langue par d'autres moyens (Zhumtor, 1982, p.114)

Je trouve donc des repères avec le kasàlà qui s'appuie sur ma corporéité et ma voix. Pour Amina Boudjellal, « La voix et la gestuelle sont alors deux procédés propres au récit oral. Elles lui octroient une valeur absente de tout récit écrit, que même les techniques les plus fines d'écriture ne peuvent imiter. » (2012, p.10). En alliant écriture, voix et corps, je me découvre un nouveau plaisir, et un nouveau don. Je me sens à ma place, habitée de ma création et de mes relations. Je me sens libre d'exister pleinement dans cette nouvelle voie.

*Kasàlà, je suis la tempête de liberté  
Par ma voix mille autres sont autorisées  
Autorisées jusqu'à faire Autorité*

*Je suis l'autorisation qui nourrit le courage  
Le courage de crier, ou de rêver. Encore.  
Le courage de créer, ou de vibrer plus fort*

### 5.3.3 Devenir Kasàleuse et vivre...

À la suite de la lecture du *kasàlà du Kasàlà*, un jaillissement d'assumance et de détermination m'a traversée. La fatigue a disparu. Je semble avoir attrapé un rythme -ou être attrapée par lui- qui m'a donné l'élan d'écrire d'autres vers. Je me suis donc levée une nouvelle fois et j'ai déclamé. J'ai tout de même été traversée par la peur de déranger en prenant de nouveau de l'espace pour un de mes textes. Mais, il semble qu'il me restait encore un peu de ce « *brin d'audace entre les mains* » qui concluait le premier texte. Alors, avec mes mots, je me crée un nouveau métier, je m'autodétermine « Kasaleuse », assumant ainsi, sans le moindre diplôme de littérature orale, un don qui émergeait.

Dans ce texte, j'ai nommé « *cette vocation qui prend chemin* », que je ne savais pas encore chercher, et qui semblait déjà m'avoir trouvée. Une vocation qui est dans ce poème « décrite » par les noms suivants : *La reine à la Verve Houleuse*, une oratrice? *L'ensableuse d'or qui réveille les morts*. Une créatrice dont l'imagination redonne du souffle par l'émerveillement? *Divine*. Cette femme en moi, est-elle divine car vraiment savoureuse à vivre, ou divine car spirituelle et reliée à une source d'inspiration? Peut-être les deux...Et que fait-elle?

Elle *Dit, devine, divise, dialogue*. Elle prend la parole car elle a deviné l'invisible et l'inaudible, puis organisé sa pensée en mots pour la communiquer aux autres. Aussi, elle *tonne, gronde*, de sa puissance, son autorité et *Rit, inonde, féconde*, créant avec joie, transmettant la force créative par le jeu des mots et des sons. *Égrené les corps, les lettres...les étrennes*. Allant de mon toucher à mon écriture, j'égrenais, comme une prière, le grain du papier comme on égrenait jadis un chapelet, de la même manière que le grain de peau. Et en suivant le fil musical j'étrennais une parole chantée.

Ce texte a ouvert la porte à un plaisir et un appel qui continue d'apparaître dans les textes qui suivront (*La poétesse, La Chercheuse*) nommant et précisant peu à peu ce désir vocationnel. Les lire en public, et les retraverser ici, m'a permis de porter, d'entendre, et de

comprendre ce que je me disais le long de ces lignes : il y avait dans mon corps le souvenir d'un art perdu, l'art oral, un art breton. J'avais besoin de l'assumer et ainsi de le rapatrier.

#### 5.3.4 Terre Africaine au rire Franc

*Je remets un pied en Afrique.  
Je remets un pied en terre de liberté humaine, terre au rire franc et à la bedaine accueillie.  
Je reviens là où j'ai toujours su que j'allais...  
Sur la terre de mes mots, de mes mains, de mes danses et de mes chants  
Sur la terre de mes prières, officielles et officieuses  
Officiées d'une voix nouvelle,  
Une voix qui soigne, une voix qui règne.*

*Je remets les pieds en pays de Rythme.  
Je redeviens Griot. Je redeviens Barde.  
Mille vies enfin se réunissent.  
Tranquillement de mon Nom je vois apparaître l'esquisse.*

L'art africain m'a donc fait découvrir l'oralité. L'Afrique, et son rire, m'avait déjà touchée fondamentalement alors qu'à 17 ans, j'avais fait un voyage humanitaire en Côte d'Ivoire. C'était le début de ma crise identitaire. Ce voyage avait nettoyé mon cœur, à coup de rires et claques culturelles. C'est là que s'initia un amour des voyages qui me pousserait un jour à oser aller au Québec, où j'allais apprendre à vivre loin de mes racines pour mieux les retrouver. De ce voyage fondateur, j'ai écrit un récit poétique (février 2014) :

*Afrique Noire, tu m'offres une Mama, et cent amis de toutes les essences. Trou noir tu manges mon Nom. Je perds Elise de vue et deviens la Blanche-qui-brille-si-fort-qu'elle-ne-peut-plus-passer-inaperçue dans cette immense marée Noire. Lorsque je dois te quitter, je pleure, je hurle. C'est une première, je peux me mettre en colère ! Une promesse sur les lèvres je te salue. Mes études achevées, promis je vous reviendrai. Mes études continuent toujours, et je n'ai pas encore vu naître le retour.*

Par le choc culturel, je quittais une sorte de pudeur émotive et cessait de passer inaperçue. Alors que, hors de ma famille, j'avais pris l'habitude de me cacher pour vivre, je devenais ici visible comme un phare au milieu de la nuit. Cela vint secouer mes valeurs d'Européenne élevée dans l'égalitarisme : tour à tour admirée ou dirigée, j'ai découvert la

que j'étais percutée par un autre rapport à l'autorité. Mais j'ai aussi reçu une grande leçon d'humilité devant leur consentement à « ce qui est », cette humilité digne portée par la nécessité de survivre. Les amitiés liées là-bas m'offrirent la découverte d'un nombre de nuances émotionnelles qui m'étaient inconnues.

Cette expérience humanitaire, est aussi de celles qui m'ont amenée à prendre conscience que pour bouger les choses dans le monde, je devais commencer par le commencement : ma propre transformation. Ainsi, mes premiers pas en Afrique participèrent à me faire entrer dans un autre voyage : celui de ma démarche personnelle, une marche pour me connaître afin de découvrir ce qui me donnerait le sentiment d'être véritablement vivante, et non plus, moi aussi, survivante. Et quinze ans plus tard, me voilà sous un soleil plus froid, au Québec, de nouveau secouée, réanimée, par un rire noir aux dents blanches. Un rire qui fait trembler les murs de mon indifférence, et me redresser, digne dans ma différence.

C'est en suivant ce rire que je commencerai à apparaître, moins anonyme, dans ce texte. *Je suis le Rire (...) l'Éclat d'Élisa*. Je laisse ainsi apparaître mon prénom, remanié, pour la première fois. A l'heure de réunir mes textes pour les retravailler avec le professeur Kabuta, je réalisais que mon nom propre, mon nom de famille n'apparaît presque pas dans mes kasàlà. Rien d'extraordinaire pour la poésie qui est habituée à nourrir le mystère et à se nourrir de lui. Mais le kasàlà est une histoire de mémoire, une histoire de famille, une histoire de nom collectif qui se dit, s'affirme et se déclame. Un kasàlà est toujours signé par le nom de son auteur, qui se prolonge de ceux de sa lignée. « Se chanter, ce n'est pas seulement proclamer ses qualités et mérites. C'est aussi se situer, par le biais du nom propre, dans un espace, dans l'histoire, dans la société, et surtout dans une lignée. » (Kabuta, 2003, p.135)

Nous pouvons bien sûr nous créer des noms métaphoriques, tels que Kasàlà ou Poésie. Mais sans oublier d'insérer dans ce récit poétique, la signature. Il allait me falloir apprendre à sortir de la protection de l'anonymat et assumer que ces textes venaient de moi. Et associer ma lignée à ces mots, cette parole que j'autorisais. Après ce passage de la

musique de l'être au chant de l'existante, j'ai pu entrer dans la danse de l'autre. Pour assumer l'aspect social de cette poésie, je devrais passer par la louange de l'autre. Cette poésie me permit bel et bien de me relier, aux autres et à mes racines, par l'oralité.



*Au pied de l'Arbre à Palabre,  
L'amour n'a plus peur d'exister  
La femme devenue libre n'a plus besoin de s'exiler  
L'arbre sourit  
Frémissements sous son écorce  
Les palabreurs en joie l'embrassent*

#### **5.4 LA POÉSIE ORALE POUR INSCRIRE LE SUJET DANS SES LIEUX ET SES LIENS**

##### **5.4.1 De l'émigration à la création : sortir de l'exil par la poésie**

*« Ce n'est pas pour devenir écrivain qu'on écrit. C'est pour rejoindre en silence cet amour qui manque à tout amour. »*

Christian Bobin

Nous sommes en mars 2013, lors d'un traitement de fasciathérapie une idée émerge en moi : pour son anniversaire, j'aimerais écrire un kasàlà pour rendre hommage à mon père. Je vois aussi apparaître l'image de deux de ses frères. Joseph et Jean-René ont eux aussi quitté la terre de notre famille, le Finistère, dans leur jeunesse. Je me sentais assez en confiance avec eux pour leur demander le geste incongru de lire à mon père le kasàlà que je lui écrirais. Je souhaitais que mon père l'entende de la voix d'un homme de sa famille.

père. Je vois aussi apparaître l'image de deux de ses frères. Joseph et Jean-René ont eux aussi quitté la terre de notre famille, le Finistère, dans leur jeunesse. Je me sentais assez en confiance avec eux pour leur demander le geste incongru de lire à mon père le *kasàlà* que je lui écrirais. Je souhaitais que mon père l'entende de la voix d'un homme de sa famille. Peut-être parce que le seul souvenir que mon père m'a transmis du sien, est celui de leurs discussions philosophiques quand ils allaient traire les vaches. Mon grand-père est mort avant ma naissance. Je ne connais pas le son de sa voix, mais j'aimais l'idée que mon père entende résonner, par la voix de ses frères, la beauté poétique de notre bonté familiale.

*Je suis l'Homme qui lie et relie, autour de son amour  
 Les alentours se peuplent, la maison se remplit.  
 Je suis l'homme de famille qui agrandit ses contours.  
 Celui qui apprend toujours des fruits de cet amour, qu'agricole, je sais cultiver.  
 Je suis l'Homme né le jour de la Femme. Celui qui porte la réconciliation tout le long de son nom.  
 Je suis l'Argouarc'h, le guerrier du Pardon.  
 Le pacifiste révolutionnaire qui change le monde en protégeant ce que les autres,  
 dans toute leur peur, veulent écraser.  
 De la petite araignée à la grande douceur d'être.*

J'ai donc écrit le *kasàlà du papa*, et envoyé ma demande à mes oncles. Le premier était d'accord pour le lire à mon père, au téléphone, le jour de son anniversaire. J'étais aux anges. Il m'entendait et en plus acceptait le défi. Le second me répondit aussi. Leurs réponses, nos échanges me réchauffaient le cœur dans mon exil. Je traversais l'océan de mon atlantique familial. La poésie m'a offert cela aussi : raccourcir la distance qui me sépare de ceux que j'aime et pouvoir supporter mon émigration. Pour François Cheng :

Toute œuvre digne de ce nom, un poème, une musique, une peinture, une sculpture, tente de transmuier la solitude en ouverture, la souffrance en communion, les cris d'appel en chant, chant qui résonne par-delà les abîmes creusés par la séparation et la mort. (Cheng, 2013, p.84)

La création a en effet été une voie pour dépasser la séparation que ma vie me demandait d'assumer. J'ai commencé à me relier par la voie orphique dans le creux de la mort. J'ai pris ma plume et fait entendre ma voix pour la première fois lors du décès de ma grand-mère. Pauline est morte deux mois après mon départ au Québec. J'avais un lien très fort avec elle, et avec mes cousins descendants de sa lignée. Ils étaient tous réunis pour son

enterrement. J'étais la seule en dehors du clan. Alors que j'ai toujours été l'une des plus reliée, j'étais séparée par le choix de ma vie. Alors j'ai écrit mon premier poème.

*Mémé, Ma belle mémé Pauline.*

*Tu as su créer une famille qui se serre les coudes, qui se sert à boire, à manger, à vivre, avec gourmandise et sourire. Sourire, rire (...)  
Ton rire, enfin, mémé, quand tu n'arrivais plus à entendre, à comprendre, comme une dernière façon de nous parler. Ce rire est le son qui me reste de ta vie.  
Mémé, tu t'en vas, tu t'envoles. J'ai le cœur plein de toi, et les yeux pleins de larmes. Celles de savoir que je ne vais plus te revoir, même une dernière fois.  
Celles de sentir que c'est plus juste comme ça, et que c'était le temps pour toi.  
Celles versées sur le temps de Quilligien, entre bottes de paille et lait frais, entre cousins et cousines. Mais pas de regret. Juste un merci, pour ce temps ensemble, ce temps plein de vie, ce temps qui sourit. Ce temps qui a tant compté.  
Merci belle grand-mère, pour l'amour qu'il y a entre nous tous.  
Un tel amour qu'il dépasse les mers, et qu'à des kilomètres je me sente près de vous, de toi...  
Au revoir Mémé, Adieu Pauline. Je t'aime.*

Mon frère et ma sœur ont été mes voix. Et lorsqu'ils l'ont lu, ma famille a été touchée. Absente, je ne suis pas sûre de n'avoir jamais été aussi présente, dans ma singularité, au cœur de notre multitude. Ce texte a été écrit avec une présence aiguisée par le désir d'être là-bas, de la voir, de les prendre dans mes bras. Lorsque je le lis aujourd'hui, il franchit aussi la distance du temps et les larmes remontent à ma surface. La lecture me permet de finir mon deuil. Je n'ai pas pu vivre le rituel de l'enterrement. Je crois que je me suis créé mon rituel lorsque j'ai écrit ces mots. Aujourd'hui, ils m'offrent un lieu où venir me recueillir. Je savais que ces lignes m'avaient offert de me relier aux vivants dans ce moment important pour notre famille. Je découvre qu'il me relie aussi, par-delà la mort, à cette femme qui m'a élevée. La mère de mon père.

Une reliance qui rappelle ce qu'écrit le professeur Pitika Ntuli cité par Kabuta :

Lorsque j'ai récité mon autolouange, je me suis relié à ma mère, je me suis relié à mon père, aux parents de mon père, et ainsi de suite, par l'intermédiaire de noms [...] Chaque nom fonctionne en somme comme un relais, et aussi comme un lieu où est consignée l'histoire psychique d'un peuple. De cette manière, chaque nom fait partie d'un réseau immense d'interconnexions, et de corrélations. (Kabuta, 2003, p.136-137)

Je continuais donc de tisser le fil entre moi et ma famille en créant un kasàlà pour mon père. Mon deuxième oncle m'a proposé d'organiser une soirée, à mon retour en France, pour que je le lui lise moi-même.

*Je suis le papa roi.  
 Celui qui de l'enfance tient le royaume.  
 Vous, mes enfants vous me voyez grand, je suis à peine né.  
 Je suis l'homme qui, devenu père, a offert.  
 Sa douceur utile à vous porter.  
 Sa sensibilité d'oreille (r!) à vous entendre pleurer. Et rire.  
 Sa paix à vous voir avancer, bon gré, mal gré.  
 Et grandir. Et partir.  
 J'accueille vos revenir, quel que soit votre devenir.  
 Mélomane, je vous accueille comme j'ai toujours reçu la musique...  
 En écoutant attentivement, amoureuxment.*

J'ai alors joué de mon oralité devant une petite partie de ma vaste famille, pour lui transmettre mon amour.

***Je me souviens**, je lis le texte en regardant mon père, en les regardant tous. En voyant les yeux de ma mère, émue, en percevant le cœur de mon père, battant, je suis touchée. Et, surprise, je sens monter une émotion lorsque je lis un passage pour mes cousines que j'ai ajouté juste avant la lecture. Alors que je célèbre ma cousine qui a vaincu la maladie, monte une bouffée de larmes. J'ai eu peur qu'elle meure, très peur. Mais c'est seulement aujourd'hui, en lisant mon texte que je le mesure. Je ressens comme la peur était encore présente dans mon corps. Le kasàlà me permet de me libérer de cette peur incrustée dans mon rapport à elle et de faire toute la place à la vie qu'elle a su renouveler. C'est à travers la lecture que je reçois la portée des mots que j'ai écrit. Je les incarne et ils m'atteignent. Lorsque je finis, je me rassois à la fois contente, et encore surprise par mon émotion.*

Le kasàlà m'aide à actualiser mes liens, à libérer les émotions cristallisées qui obstruent mes relations. Par ailleurs, j'ai cru entendre aussi, durant ma lecture, un silence un peu dur, ou gêné. Très différent de l'écoute durant les stages, où je vivais le plaisir et le jeu d'une communauté plus habituée, et préparée à ces échanges. Car selon Kabuta :

La poésie autopanegyrique a, aussi bien pour le récitant que pour le public, quelque chose de ludique, qui procure une jouissance particulière en même temps qu'une libération, dans la mesure où elle autorise momentanément des conduites normalement proscrites. (Kabuta, 2003, p.111).



L'oreille, dans ma famille, ne m'avait pas semblé adopter complètement la louange. Je sentais une gêne dans le corps de celles dont je célébrais le nom. Un éprouvé qui ressemblait à l'humiliation que j'ai vécue lors de la lecture d'un kasàlà écrit pour moi.

#### 5.4.2 Le kasàlà de l'autre : quand ma célébration devient humiliation

##### Kasàlà pour Élise

Par Thuy Aurélie Nguyen (Avril 2013)

Je m'appelle Élise Argouarc'h et je suis Bretonne.  
Je viens d'un village battu par le vent et la pluie  
Où les hommes se taisent et les femmes aboient parfois  
Ma famille est nombreuse, les liens tissés serrés

Nos réunions sont de grands éclats de rire qui balaient le paysage  
Où on boit, on mange, on se déguise, où on rit  
Comme nulle part ailleurs. Santé !  
Je fais d'ailleurs les crêpes comme personne  
Ou plutôt comme toutes les femmes de mon pays.

Depuis longtemps j'entends des voix  
Des voix qui chantent, des voix qui dansent, des voix qui soignent  
Mais je n'ose pas le dire et le garde pour moi  
– je ne veux pas qu'on me croit folle !  
Je sais jouer comme une enfant, ouvrir des mondes imaginaires, ensorceler le temps  
J'adore les histoires et les contes, mes yeux brillent émerveillés  
Et je peins des tableaux de ventres ronds, symboles d'infinis.

Comme je ne pouvais pas parler, je me suis mise à toucher  
Toucher les corps, toucher les âmes  
Réparer les os, relier ce qui est désuni  
Mettre du moelleux dans la matière  
De l'humide dans l'aride  
J'habite le silence présence  
Et j'appelle les êtres à l'existence

Un jour, c'est ma voix à moi que j'ai entendue dans le silence  
J'ai suivi son appel, fidèle  
J'ai quitté le vieux continent, comme on laisse une vieille peau  
En emmenant ma guitare et son lot de potions  
Et c'est ici, à Rimouski, que j'ai trouvé ma famille d'âme

Que je peux sortir du secret  
 Exit le vilain petit canard !  
 J'ose montrer mes couleurs, je découvre mes talents  
 Chamane, initiatrice, kasaleuse, je jongle avec les mots  
 De mes doigts d'enchanteuse  
 Telle Morgane dans la forêt de Brocéliande  
 J'ouvre des mondes inconnus  
 Je dévoile mes visions  
 Et parle avec les esprits de la forêt  
 De l'invisible au visible  
 Mon cœur danse avec la lune  
 Je fais chanter le monde autour du soleil  
 Et entendre ma voix  
 Celle-là même qui criait  
 À l'intérieur depuis si longtemps  
 En cadence, s'il vous plaît !  
 Le rythme est dans ma peau désormais !

De l'informe à la forme  
 De la terre jusqu'au ciel  
 Je me redresse et dans ma verticalité retrouvée  
 Je conquiers des espaces renouvelés  
 Je joue à la marelle, je saute à cloche pied  
 Je fais dégringoler les tambours dans la nuit  
 Et les rires des anges  
 J'ouvre les portes aux prisonniers  
 J'habite l'instant et l'insouciance  
 Me fait créer des occasions inespérées  
 Festive je suis et je resterai !  
 Ne me demandez pas de changer

J'ai peur des conflits mais petit à petit  
 J'ose mettre un pied dedans  
 Il faut dire que ma vie m'y pousse  
 Et cette fameuse colocation, avec 2 femmes puissantes  
 Qui, elles aussi, cherchent à se faire entendre  
 Parfois, c'est souvent le matin, je dis :  
 Pourquoi, nous, on ne pourrait pas tirer sur la vie pour qu'elle pousse plus vite  
 Alors qu'elle, elle a le droit de nous pousser, de plus en plus vite?  
 Éclat de rire.

Parfois, je fais des choses saugrenues  
 Incongrues, inattendues, farfelues  
 Qui mettent mes amis en colère

Je tombe alors dans l'humiliée, la vengeresse  
 Mais j'apprends à m'extirper  
 De ma glaise et à faire face  
 Sans perdre la face  
 À rester là, fidèle à moi  
 Tout en écoutant l'autre  
 Et je me rends compte que l'un n'empêche pas l'autre !  
 Finalement, j'aime ça le dialogue  
 Et je peux dire ma colère sans mourir

De la peur à l'amour  
 Je deviens libre d'aimer  
 Un peu plus chaque jour  
 Je n'ai plus à choisir  
 Entre moi ou l'autre  
 J'ondule entre deux ports  
 Tel un voilier tranquille  
 Je deviens femme, je deviens mère  
 Je veille sur les lieux  
 Parfois j'oublie mon feu à droite à gauche  
 Parfois je brûle et me consume  
 Mais mon rire ouvre les cœurs  
 Et ma candeur est contagieuse

Moi qui m'appelle Thuy Aurélie  
 Qui signifie l'eau pure celle qui n'a pas été souillée  
 Fille du ciel qui devient terrienne  
 Voici que je trouve ma petite sœur à Rimouski  
 Fille de la terre qui devient céleste  
 Bras dessus, bras dessous  
 Bon gré mal gré nous nous altérons  
 Nous nous méissons  
 Et nos fruits n'en seront que plus savoureux  
 Compagne de route  
 Alliée de mon chemin et de ma vocation  
 Merci, Élise, bretonne enchanteresse, d'être dans ma vie.

Le kasàlà peut être ainsi utilisé pour faire l'éloge de l'autre. Si, avec mes yeux de soignante, j'avais appris à voir la beauté, le potentiel sous-jacent chez l'autre, lorsque vint le moment de recevoir à mon tour un tel texte, je fus frappée de plein fouet. C'est Aurélie, mon amie et colocataire de l'époque, amoureuse d'écriture et de littérature, qui me l'a

composé. Lors du stage, je lui avais proposé de faire le travail sur l'éloge l'une de l'autre, car nous étions alors en conflit. J'espérais que le kasàlà soit une voie pour sortir de notre crise.

Mais lorsqu'elle m'a lu devant tout le monde son texte magnifique, je n'ai pu l'accueillir. Une colère m'a envahie. Je me sentais diminuée, humiliée par les mots élogieux de mon amie. Elle y parlait de candeur, là où je me rêvais de sagesse. Elle parlait de mes sons, de mes chants que j'assumais à peine. Et surtout je me suis mise sur la défensive lorsqu'elle a parlé des miens, des bretons, lorsqu'elle a évoqué ce nom que je gardais sous silence. Et je ressentais une incompréhension terrible, comme un écart immense qui me séparait de l'amie la plus proche que j'avais au Québec. Fidèle à mon silence émotif, je n'ai rien dit sur le coup, mais une autre de mes amies a vu mon visage se décomposer. À l'heure de faire le bilan de notre expérience, elle me questionne et je me confesse : je n'ai pas aimé recevoir un kasàlà pour moi... La question était de découvrir ce qui était si difficile. Le public? L'écart entre la vision que j'ai de moi, et celle de mon amie?

La réponse que j'allais trouver se trouve dans ces mots qui inaugure son texte : « *Je m'appelle Élise Argouarc'h et je suis Bretonne.* ». En découvrant la source de mon humiliation sourde, j'ai découvert pourquoi il m'était si difficile de signer mes poèmes à travers mon nom et ma lignée.

### **5.4.3 Kasàlà de l'Humus : de la honte au rapatriement**

Pendant qu'Aurélie, debout, me lisait son kasàlà, j'ai changé de face et mis le masque d'une de mes identités intérieures que j'appellerais l'Humiliée.

*Je suis L'Humiliée,  
L'incroyable rengorgée  
Qui jamais n'a vu le jour de sa propre lumière*

Cette part de moi avait envie de pleurer, de crier. Je me trouvais diminuée alors qu'on cherchait à m'aimer. Là où mon amie voyait de la beauté, moi j'entendais un mépris qui réveillait de la honte. Elle honorait ce que je m'appliquais à cacher comme la candeur, la festivité, la maladresse ou la spiritualité. Pour comprendre et dépasser cette désagréable sensation de moi, j'ai composé le kasàla de l'Humus. Écrit en écho à mon état, il nomme le désir de passer de l'humiliation à l'humilité, d'accueillir le réel, et de parvenir à me voir et m'aimer telle que ce que je suis.

*Je suis l'Humble à la beauté visible  
Je reçois mon couronnement, sors du brouillard  
Et j'avoue que je ne sais pas  
Aimer ce qu'on aime, ni voir ce qu'on voit. De moi.  
Mais je suis décidée à ne plus mourir de me cacher.  
J'apprends dès lors à me dénuder*

Un ami me dira un jour que l'humilité correspondait au fait de s'admettre ni plus grand, ni plus petit que ce que nous sommes. En écrivant dans ce poème la présence de l'humiliée en moi, j'assumais la *terreur d'être mise à jour* qui me fait baisser la voix et redouter d'apparaître en public. Ce faisant, je m'accueillais telle que j'étais, à ce moment-là. C'était dur de vivre, d'écrire et de dire cette honte dont je ne comprenais pas la source. Mais le kasàla est une poésie de célébration qui nous permet de louer même nos ennemis, nous explique Jean Kabuta. Ici, c'était une de mes ennemies intérieures (mais en a-t-on véritablement d'autres?) que je louais.

Et lorsque j'ai écrit et dit *Je suis la Honte autorisée/ l'impossible hauteur de m'humidifier à ton eau, amie*, tout de suite après je pouvais me dire *Entière, complète, acceptée, acceptant/ je deviens la rapatriée*. J'ai cessé de me mettre moi-même à la porte de chez moi, de me rejeter. En m'accueillant comme j'étais, j'ai pu me refaire une place dans ma vie. Je me suis alors renommée *Elise-femme Humus/ identifiée par mon cœur humide*, un cœur qui continuait d'apprendre à s'aimer. *Humus*, un nom de terre pour la descendante de paysans dont l'histoire commençait à me rejoindre.

#### 5.4.4 Kasàlà de la Bretagne : dignité retrouvée

*« Nous sommes le produit d'une histoire dont nous cherchons à devenir les sujets. »*

Vincent De Gauljeac

Dans le kasàlà de l'humus, je me suis nommée *la Rapatriée/ qui à son tour retrouve ses papiers d'identité*. Contre toute attente, j'ai découvert la trace de la honte en remontant le long des racines de mon identité Bretonne. En effet, à la suite de cette succession d'humiliation et de rapatriement, lors d'une méditation, je me suis mise à ressentir des sensations me rappelant agréablement la Bretagne. Et tout à coup, le sentiment de honte s'est remis à couler en moi alors que j'avais une vision : des paysans bretons avançant tête baissée dans les champs. Je suis interrogée car cela ne correspondait pas avec la fierté d'être Bretonne que j'ai toujours ressentie.

Et puis, j'ai eu un doute : et si cette fierté hypertrophiée, et collective, cachait une honte plus profonde liée à notre origine? Et si j'étais fière par protection, pour éviter de sentir ce désagréable sentiment d'infériorité. La prise de conscience était forte, elle retournait ma peau identitaire : je n'étais pas **que** fière d'être bretonne! Je croyais percevoir la transmission d'une honte sociale, paysanne, qui s'instillait dans mon propre sentiment d'humiliation, mes comportements d'invalidation. Il me semblait que je n'étais pas la seule à porter ce poids et que je ne portais probablement pas que mon poids à moi.

Devant ce constat, de nouveau, j'ai pris ma plume. Et dans le kasàlà de la Bretagne, j'ai vu remonter les traces de la honte avec l'école. Je me suis alors rappelé que mes grands-parents furent taxés de stupidité et punis pour avoir eu le malheur de ne pas savoir parler la langue imposée, le français. Ils parlaient breton, une langue d'origine celte. Fanch Élégot raconte qu'à cette époque à l'école en Bretagne, « la pédagogie fait usage de la violence symbolique et physique. Elle consiste à imposer directement la langue dominante, sans faire usage de la langue connue des élèves, bref d'imposer un enseignement en une langue inconnue » (1978, p.190).

Mais tant qu'à revenir sur ce passé langagier, je vais laisser témoigner ma grand-mère. Voici un extrait du récit biographique composé par ma cousine sociologue Nadine Palut, sur la base d'entretiens enregistrés avec Pauline Argouarc'h. Écoutez sa voix...

C'est la faute de l'école qu'on a dû changer de langue. Arrivés à l'école on n'avait pas le droit de parler breton. Et comme on ne savait pas le français il fallait qu'on apprenne pour suivre les autres. Mais le français j'ai eu du mal à l'apprendre car à la maison tout le monde parlait en breton. Alors à l'école j'étais plutôt moyenne, très moyenne; [...] avec le breton tu n'iras pas loin tandis que tout le monde sait le français. Je ne pouvais pas suivre les autres puisque je ne savais pas le français. Il fallait que je traduise pour savoir qu'est-ce que c'était. [...]

Vers dix ans, je savais assez de français pour faire des phrases. Mais moi encore, j'étais aidée par rapport aux autres de la campagne car à Loterval, les jeunes parlaient tous le français. [...] Mais entre nous on parlait toujours breton. Alors, j'ai eu du mal à apprendre le français ! Ça changeait complètement. Par contre celles du bourg maîtrisaient très bien la langue puisqu'elles étaient à l'école depuis leurs cinq ans peut-être et qu'elles avaient appris que le français. Tu penses bien qu'elles avaient de l'avance sur nous ! Enfin c'était comme ça. A la campagne on était tous comme ça. [...] Et, à l'école eh ! Tu n'avais pas le droit de parler breton ou alors c'était une amende. Des mots à copier, une punition, souvent c'était écrire « j'ai parlé breton » ou « j'ai été méchante ». Ah ! On n'avait pas le droit de parler le breton ! Comme on ne savait pas le français et bien on se taisait et on parlait en cachette. Mais, quand une surveillante ou une maîtresse arrivait, on se taisait, la punition nous guettait. Les garçons non plus d'ailleurs mais pour eux c'était pire, il y avait « Ar vuoc'h »<sup>25</sup>, la vache. C'est une médaille, une pièce trouée que l'on attachait sur celui qui avait parlé en breton le dernier. La punition était sévère car le soir le garçon qui rentrait avec ce « symbole » à la maison avait la honte Oh ! Pépé a déjà eu ça sûrement ! Il paraît qu'il était indiscipliné. [...]

[...] celles du bourg qui savaient le français elles se moquaient de nous. Elles disaient qu'on était des nouilles, des sottes. Oui, ceux du bourg, là, ils ne parlaient plus breton. (Palut, 2001, p.31-32)

---

<sup>25</sup> « Depuis plusieurs années déjà, dans de nombreuses écoles, des mesures vexatoires étaient prises pour dissuader les élèves de parler breton, la plus tristement célèbre étant le « symbole » (parfois connu sous le nom de « vache » ou « sabot », [...]) dont l'Inspecteur de Quimper aurait étendu l'usage vers 1863. Il s'agissait le plus souvent d'un objet suspendu au cou de l'élève surpris à parler breton. Cette pratique, qui exprimait concrètement le mépris dans lequel était tenue la langue bretonne, favorisa la délation et les punitions arbitraires. » (Abalain, 1995, p.44)

Je suis touchée en relisant ces lignes. Je réalise l'exclusion sociale qui se jouait sous l'apparente « intégration » à l'identité nationale française. J'entends presque les rires de « *celles du bourg* », enfants de notaires, instituteurs ou commerçants qui éclataient aux oreilles des enfants de « *la campagne* », enfants de paysans. Je perçois un mode d'éducation par la honte, le mépris et l'interdiction. De parler. Le professeur Hervé Abalain, spécialiste de l'histoire bretonne et celtique confirme:

Il va sans dire que cette interdiction de parler breton à l'école, assortie de mesures coercitives, a été perçue par les élèves comme une condamnation de la langue qu'ils pratiquaient et que pratiquaient leurs parents : la langue, dévalorisée à leurs yeux, devenait objet de honte et développait en eux une forme de refoulement, un complexe d'infériorité. (Abalain, 1995, p.44)

Mon émotion naît aussi de la sonorité singulière du style de l'écrit qui ne trahit pas la parole. Dans sa préface, Nadine Palut écrit : « (...) vous rencontrerez régulièrement des mots bretons ou francisés, une syntaxe calquée sur le Breton et autres bizarreries de style. J'ai tenu à conserver ce style propre à Mémé afin de produire un texte à son image : simple, naturel, généreux. ». Par ce style, j'entends la voix des personnes âgées, qui parlaient un français « pas comme il faut », ponctué de bretonismes. Je bénis leurs erreurs grammaticales nées du métissage langagier. Aujourd'hui ce sont elles qui me permettent d'entendre la voix de ma grand-mère et toute son unicité dans cet écrit. Le son de sa parole semble traverser l'espace et le temps et me touche en plein cœur. Je l'entends quand je la lis. Et je suis heureuse de prolonger le son de ce vocable dans cet écrit et de participer à sortir du silence la souffrance née de cette séparation des classes sociales et des langues. À l'instar de Fanch Élégoet qui écrit à propos de sa biographie d'un paysan de ma région:

Nous avons voulu contribuer aussi à faire remonter une voix de « *l'immense contrée des silencieux* » où le système social dominant a confiné la population bretonne. Seuls parlent les tenants du pouvoir. La parole est pouvoir et la prise de parole prise de pouvoir. La prise de parole est aussi une pratique de repossession, et en Bretagne on s'est trop longtemps tu. La seule expression tolérée était le folklore, parce que mort. Le silence est le lieu des dépossédés. (Élégoet, 1978, p.20)



Je souris lorsque ma grand-mère dit : « *Entre nous des fois on parlait français, quand on ne voulait pas que les parents nous comprennent* ». Des années plus tard, mes grands-parents emploient le même stratagème inversé : ils parlent breton lorsqu'ils ne veulent pas que nous, enfants, comprenions ce qu'ils disent. Au terreau de toutes les contraintes, l'être humain sait créer et trouver ses avantages. En parlant ainsi sans être compris, ils créaient de la proximité entre eux. Ils se distanciaient des autres âges qui n'avaient pas cette particularité bilingue, qui ne dura, chez moi, que le temps d'une génération. Au sein des familles, le passage d'une langue à l'autre a marqué la distance, et sûrement l'incompréhension. Car un changement d'idiome provoque un déplacement de regard, de culture. Utilisant une autre langue, mes arrière-grands-parents pouvaient-ils réfléchir le monde comme je le fais aujourd'hui? Au-delà des différences générationnelles, cette rupture linguistique a-t-elle amplifié l'écart de culture et l'absence de partage entre parents et enfants? Mon oncle Joseph témoigne dans le livre sur la vie de ma grand-mère:

Sinon une des choses un peu difficiles à vivre c'est que nos parents se parlaient breton entre eux. Les adultes parlaient breton entre eux et quand ils nous parlaient à nous, ils s'étaient passés le mot, il fallait nous parler en français pour qu'on ne soit pas pénalisé pour entrer au primaire. Et bien ! Je pense que ça a fait des choses un peu bizarres, c'est-à-dire je pense qu'on a intégré ce refus du breton et malheureusement des choses plus profondes que ça au niveau de la culture bretonne. C'est-à-dire pour réussir il fallait faire une croix sur toute une partie de la culture de nos parents, de nos grands-parents. Et moi, j'ai toujours trouvé très moche ce qui se passait à l'école primaire à l'époque où les enfants qui n'avaient pas du tout parlé français dans leur famille sont arrivés à l'école primaire en parlant breton et ces gamins-là ont été brimés, ont été moqués. Ça a fait des choses très moches qui pour moi ont expliqué des problèmes d'alcoolisme après chez certains d'entre eux, qui a cassé des gens. (Argouarc'h Joseph cité par Palut N., 2001, p.123)

Même si le Breton est totalement effacé de ma grammaire, le souvenir de sa sonorité danse dans mes oreilles. Sans en comprendre le sens, j'en connais le son. Peut-être que mon attrait pour les chants de son sans signifiant est né de cette mémoire? Toujours est-il, qu'en retravaillant le kasàla de la Bretagne avec Jean Kabuta, je suis enfin parvenue à inclure mes noms de famille. C'est avec joie et puissance que j'entonnerai ces noms en les prononçant de tout mon accent Breton lors de ma performance artistique. Je goutais profondément à la

liberté de pouvoir parler quelques mots de cette langue dont je suis issue. En assumant ma généalogie, un nouveau nom a émergé : je devins *l'Oratrice-qui-se-laissa-repousser-sa-langue-coupée*. Et de toute ma voix rapatriée, j'ai pu me mettre à chanter non plus le kasàlà de l'autre, mais un kasàlà vers l'autre en moi. Rendue à ma dignité, soulagée de la honte, je commençais à quitter le monde des dominants/dominés.

### LE KASÀLÀ DE LA BRETAGNE

*Je suis la Bretagne*

*Cette mer de honte dans laquelle coule le sang des prisonniers  
Condamnés à perpétuité au silence...*

*À moins que ne se déchainent mes enfants comme souffle le vent de l'ouest sur mes flancs,  
Ce vent qui leur chante l'existence des pays aux hommes libres*

*Je suis le Breton*

*La langue inconnue de ses descendants*

*Tracée le long des écorces de mes arbres les celtes y ont inscrit leurs secrets.*

*Je suis la langue oubliée qui peu à peu retrouve la mémoire :*

*Sur les bancs d'école les tout petits me chantent de nouveau*

*Et dans mes plaines les âmes des guerriers magiciens et la grande matriarche se réveillent de joie.*

*Argouarc'h, Yven, Miossec, Lebras ou Bihan, écoutez ce murmure...*

*Je suis la fille, la petite fille de tous ses noms*

*Qui chantent un autre pays que celui de mon français d'aujourd'hui.*

*Écoutez-les qui résonnent dans le vent des signifiants.*

*Loin d'être insignifiants, ils évoquent des guerriers du pardon, des ifs verdoyants, des chanteurs et*

*des Hauteurs. Grande et Petite, je suis leur enfant traductrice*

*Qui devient l'Oratrice-qui-se-laissa-repousser-sa-langue-coupée.*

*Je suis La Bretonne*

*La fille perdue, née sur une terre qu'elle ne connaît plus tout à fait*

*Tout en ne connaissant qu'elle.*

*A la recherche de mes mères, des sons de leurs enfances,*

*Je lève les voiles et la prend. La mer.*

*Je suis navigatrice des océans humains, voguant, explorant, flibustière en quête de son grand trésor : la paix. La paix de ceux qui s'aiment tant qu'ils n'ont plus à se fuir.*

*Née de Gandhi, je marche vers la paix,*

*Être comblée qui n'a plus envie de baisser la tête ni peur d'embrasser son sol.*

*Je suis celle qui choisit de renaitre, Bretonne. Je suis celle qui rechoisit son corps, ses os, ses arbres et le sel du vent qui souffle en son sein.*

*Tuez-moi si vous le souhaitez je renaitrai comme mes marées. Haute. Basse.*

*Je suis celle qui aime toutes ses hauteurs.*

*Nul dans le grand pays ne contredira la force de la beauté qui compose mes paysages. Jusqu'au visage de mes paysannes. Pauline, Thérèse, Maryvonne, Anna, levez les yeux,*

*Regardez-moi, et regardez haut*

*Bretonne,*

*Je suis la paysanne au visage d'âme. Je suis belle de ma puissance enracinée.  
J'ai les traits parcourus par les mille pays rencontrés par mes amants marins.  
Je suis le visage ovale des vénus de marbre nues à l'aube d'une renaissance.  
La honte choisit une autre route, ma grotte s'aère du doute.*

*Bretagne ressuscitée,*

*Je suis la femme de tous les peuples qui cessent de se croire morts et se recommencent. Une  
nouvelle fois. D'Une nouvelle voix.  
Je suis la digne descendante d'un peuple de légende,  
Conteuse magnifique qui vous libère l'âme de mots pleins du souffle de son enfance.  
Le souffle d'un vent de l'ouest...*

*Je suis la Bretagne,*

*Féconde, féconde, je suis l'onde verte des mille arbres qui me parcourent.  
Riche, j'ai l'opulence végétale d'une terre nourrie  
Des va-et-vient amoureux de l'eau d'en haut et du brulant lumineux.*

#### **5.4.5 Kasàlà de la réciprocité co-créatrice**

Je me donnais ainsi la chance de prolonger le mode relationnel réciproque et créateur vécu par le toucher jusque dans la parole. En Décembre 2012, dans un projet collectif de stage, je tissais à travers un kasàlà la trame d'une intention relationnelle réciproque et co-créatrice. Nous étions invités dans ce stage à réfléchir sur l'art de l'être et du faire ensemble. Pour atteindre de nouvelles rives relationnelles, quitter le pays des dominants-dominés, nous avons esquissé le portrait de ce rêve en écrivant le kasàlà de la réciprocité co-créatrice.

Ce poème me fit réaliser à quel point je me sentais impuissante devant mon rêve de partage réciproque et combien m'étaient chères ma liberté et mon individualité: *Je suis sans savoir comment ne pas l'être Je. (...) Je suis, difficilement, si laborieusement, réciprocité co-créatrice.* Comme Jean-Yves Leloup, je porte la conviction que « L'être de l'homme est d'être dialogal. Il n'y a un "je" que pour un "toi", et de "toi" que pour un "je". » (1994,

p.32). Cependant alors que je laissais émerger mes mots, je mettais à découvert ma peur, ma résistance à me laisser altérer. Ou mon ignorance...

*Je suis réciprocité co-créatrice  
Mais qui suis-je donc?  
Je me connais si peu,  
A peine me suis-je effleurée...  
Tant de peur à être altérée, touchée  
Ont, jusqu'alors, ralenti mon fleurissement*

Mais ce texte annonçait aussi le glas de ma peur d'apparaître, d'être rencontrée: *Réciprocité co-créatrice/ je t'espère/ Sentant la possibilité au-delà de la colère / « Je suis » disparaît, et alors Apparaît.* Car, paradoxalement, c'est en m'effaçant sous des noms poétiques que, dans un premier temps, j'ai trouvé la force de prendre la parole et de dire « Je », portée par la musicalité. Devenir sujet, me redresser, m'assumer telle que je suis est un chemin de longue haleine. La poésie m'a offert une belle porte pour cela. En effet, le projet du poète, n'est-ce pas comme le dit si bien Christiane Singer de « *livrer passage* » à l'inspiration? Jean Kabuta, lui parle de « l'art de se mettre à l'écart, pour laisser passer l'autre, pour le faire émerger » (2010, p.123). Ainsi le poète doit travailler pour devenir perméable à la beauté de la personne et du monde, et la laisser transparaître grâce à sa propre transparence.

Mais cette transparence n'est pas évanescence. Et paradoxalement pour faire de la place, du vide, il fait parfois prendre toute sa place. En m'inscrivant dans la société par mes poèmes, ma voix; en signant de mes noms de naissance mon mouvement vers la création. Changer de continent, faire cette recherche-formation-crédation, m'a donné le courage d'incarner mon authenticité. J'ai pu m'ancrer dans mon autorité propre grâce à la force de ceux qui apprennent à se voir tels qu'ils sont. Et après trois années de formation et de traversées, j'apprends à me nommer moi-même dans toute ma réalité, recréée par la voie métaphorique. J'assume enfin de mettre en lumière ma beauté intime : la beauté poétique, beauté commune à ceux qui créent et se recréent avec courage et sincérité. Savoir se recréer la vie comme on sculpte une œuvre; avec l'art de celui qui voit dans l'informe le potentiel

de la forme à venir; et la bonté patiente de celui qui marche, agit, taille ou écrit pour rendre visible cette invisible beauté qui appelle à venir. Ou rendre audible cette inaudible amour...

*Je suis réciproque  
Quand mon récit approche le nôtre  
Quand notre époque devient celle de toujours  
Quand l'Aller rencontre son Retour  
Je suis Co-crée  
Il a fallu plusieurs pour me façonner  
Il en faudra de nombreux pour me sculpter  
Chacun devenant parcelle  
De mon universel singulier  
Croisement de regard à jamais ponctuels,  
Je suis la Mortelle qui s'éternelle dans notre unité  
Je suis celle qui tremble de tout ce nom  
Réciprocité co-créatrice  
Ultime, folle, divine, Réinventée  
Humanité révélée.*

## 5.5 LE CONTE : UNE VOIX POUR SE RELIER À SON ÂME ET AU MONDE

### 5.5.1 La conteuse, descendante d'un pays de légende

Continuant sur le chemin de la tradition orale, après la poésie, je me suis (re)mise à écrire des contes. Le conte est, pour moi, une voie qui relie à l'enfance. Une voix que j'ai eu à reconquérir à l'âge adulte. J'avais un défi : celui de retrouver dans les mots la spontanéité et la présence à la vie dont j'avais l'intuition et l'expérience lorsque j'étais toute petite. À l'instar de Bobin, je crois que « *l'enfance est ce qui nourrit la vie.* » (1992, p.33). La vulnérabilité de l'enfant, sa nouveauté dans le monde, lui offre cette perméabilité originelle que doit reconquérir le poète pour atteindre la maturité de son art.

Je me souviens de cette voix de mon enfance, la voix de ma mère qui rassure, lit des histoires pour accompagner le passage du jour à la nuit. Le conte, c'est le précieux de mon enfance qui s'est prolongé dans une vie intime et intérieure, une vie silencieuse faite de lecture, d'imagination, de livres. Une vie quasi secrète gardée au chaud dans les livres et

dans mes souvenirs d'enfance où régulièrement je me réfugie, pour vivre mes passages de la lumière à l'obscurité de la vie. Lors d'un atelier d'écriture avec l'auteur Thierry Leuzy, nous avons écrit sur notre premier rapport à la lecture. Je ne peux que le déposer sur ces pages pour mieux vous partager la teneur de ces veillées contées autour du feu d'une voix chaude.

*Il était une fois...*

*« Clément, dépêche-toi! » criais-je à mon frère. « Allez, vieeeenns! »*

*« Ch'arrive! » me répondit-il la bouche pleine de dentifrice. « Rhaaa! Elise, elle est toujours pressée celle-là! », se dit-il en le recrachant.*

*Ben oui quoi, je suis une Elise pressée. Et alors, c'est normal, d'abord, bientôt maman va monter et y a intérêt qu'on soit prêt. J'ai envie que ça commence tout de suite! J'ai déjà choisi le livre. Je l'entends, elle monte, vite sous mes couvertures! Ce soir, c'est dans ma chambre. «Clééémennnt, viens! »*

*Tous les soirs, quand elle est à la maison, Anna lit des histoires à ses deux enfants. Elise aime beaucoup entendre la voix de sa mère parcourir leur soirée. La réchauffer avant la nuit. Et puis, tout le temps de la lecture, elle s'allonge contre sa mère comme quand elle était toute petite. Ça y est, l'histoire est commencée. Anna joue avec les voix, et fait les personnages. Les enfants rient ou écoutent en silence. Elise essaie de lire. Dans sa tête seulement, car elle veut entendre sa mère qui va vite avec tous les mots. Comme si elle chantait.*

Le rapport à la vie des enfants me paraît enseignant. N'étais-je pas aussi à la recherche de cet héritage de conteuse reçu par ma mère et de sa culture orale dont je portais la promesse? Selon Birman<sup>26</sup>, professeur au Collège International de Philosophie:

Les racines ne sont pas simplement une origine qu'on a quittée et oubliée; elles sont un commencement. Elles tiennent en réserve des possibilités qui peuvent dépasser, par leurs virtualités, cela même que l'on comprend et que l'on connaît aujourd'hui. Il ne s'agit pas tant de se tourner vers le passé pour le passé que de tenter d'apercevoir ce qui était en promesse dans ces premières intuitions, d'autant plus ambitieuses qu'elles étaient originaires et dont nous n'avons pas fini d'épuiser les possibilités. (Claude Birman, 2000, p.1)

---

<sup>26</sup> Birman. <http://www.erf-auteuil.org/conferences/l-humanisme-et-la-pensee-juive.html>

J'ai pris conscience de la force des enfants lors de mon premier emploi comme animatrice dans un camp de vacances. J'étais alors adolescente. De plus en plus loin de mon enfance, j'en perdais la sécurité, la confiance et la liberté de danser. Les enfants ont été mes premiers maîtres dans cette période pas facile. Leur spontanéité m'offrait un peu de jeu et d'autorisation à être. C'est d'ailleurs dans ce camp, qu'à ma grande surprise, je me suis retrouvée à créer ma première soirée conte.

*Je me souviens, j'ai 17 ans. Je suis animatrice dans une colonie de vacances. Nous sommes à la fin d'un séjour qui a été mouvementé. Les enfants que nous accueillons viennent d'un quartier difficile de Charleville Mézières, et nous les avons emmenés en vacances à des kilomètres de là, au cœur de la Bretagne, au bord de mer. Chez moi, là où, enfant, je n'ai jamais croisé le dixième de la violence qu'il y a chez certains de ces enfants. Ce soir-là, l'électricité ne fonctionne plus. Un gros orage sévit, tandis qu'un enfant en crise a cassé une vitre à coup de poing et vient d'être amené par les pompiers. C'était le chaos le plus total parmi les enfants. Alors nous les avons réunis dans les chambres. Moi je suis avec des garçons de 7 à 13 ans. Je tente de les calmer, tout en gardant mon propre calme devant la situation. Mais je manque d'autorité. Alors me prend l'envie, l'idée, d'essayer faire le calme en leur racontant une histoire. Je me souviens, ils sont tous autour de moi, dans leurs lits ou assis par terre. Je commence une histoire de voiture que je connais un peu. Je me souviens des images, et m'en inspire pour me rappeler le début de l'histoire. Mais je ne connais pas la suite. Alors j'invente. Je leur demande : « Et puis là vous pensez que le héros va faire quoi? ». Ils me répondent, je rebondis. Ils rient, ils écoutent. Je sens que je réussis quelque chose que je tente de faire depuis le début du séjour : les rassembler, les amener à se déposer, à s'intéresser, sans avoir à me casser la voix. Je continue mon histoire, je prends beaucoup de plaisir. Il me semble retrouver du pouvoir sur la situation en créant de la joie et du plaisir à la place de cette tension violente face à laquelle je me sentais si impuissante. A la fin, les enfants en redemandent. Et moi aussi. J'ai découvert un nouveau plaisir : inventer et raconter des histoires.*

Suite à cette découverte, je commence à rêver d'art. Si bien qu'un jour, en voiture avec mon frère Clément, qui rêvait de faire dessinateur de bandes dessinées, je lancerai le projet de faire un livre de conte ensemble. Lui au dessin et moi au stylo. Je rêvais qu'on puisse plus tard raconter nos propres histoires à nos enfants, comme le faisait notre mère par le passé. À l'époque, nous étions deux étudiants, moi dans la santé, lui dans le commerce. Deux orientations qui n'allaient pas vraiment dans la direction de ce rêve partagé. Alors nous l'avons presque oublié.

Mon frère a su socialiser son goût pour l'art au travers de sa profession. Moi, par contre, je l'ai laissé dans le secret et suis devenue soignante. Ce n'est que lorsque je reprendrai mes études, au Québec, que le feu de ce rêve se ravivera. Dans les premiers mois de ma vie immigrante, je n'avais pas les papiers pour pouvoir travailler. La vie m'offrait un temps d'arrêt qui m'a permis de sentir de nouveau mes élans de créativité. Je me suis alors remise à créer, à écrire. C'est la première fois que je restais éloignée aussi longtemps de ma terre, de mes amis, de ma famille. Alors pour l'anniversaire de mon frère, au contact de mon manque de lui, je lui ai écrit un poème. C'est bon parfois la distance : elle permet d'écrire ce qui, par pudeur, ne se dit pas. Le lendemain, j'ai le cœur plein et décide de lui offrir le cadeau d'un premier pas vers notre rêve commun. Dans mon journal, j'écris :

*« 25 octobre 2011. Je suis au Barista. Ce matin, j'ai médité, ma matière est plus en mouvement. Je sens mon crâne serré. J'essaie de me déposer. Je commence à écrire un conte. Ce sera un cadeau d'anniversaire pour mon frère Clément, pour nos naissances conjointes. Lui à sa vie, moi à mon altérité. Je suis l'ainée et lui le second, je suis née sœur à sa naissance. »*

La distance était encore grande avant que je ne ressente l'autorisation d'orienter ma recherche et ma vie sur la création. Pourtant, je me mettais déjà à écrire un conte. Ne le trouvant pas assez finalisé, je n'ai pas réussi, alors, à le partager à mon frère, ni à quiconque. Mais aujourd'hui je peux le voir comme une prémisse du mouvement de création que j'entreprends actuellement.

Ainsi nous avons pu voir mes pas vers le monde du conte. Une écriture qui naitrait dans un désir d'altérité et au contact de ma corporéité, tel que le pressent cet extrait de journal. Quelle est la place de l'ancrage corporel dans mon processus de création? Et celle de l'Autre? Voulez-vous que je vous raconte?



### 5.5.2 Noûs : découverte d'une parole vivante

#### NOÛS

*Conte magique à l'usage des alchimistes modernes*

Il était un fois un royaume à la bordure du temps de maintenant et au centre de notre espace commun. Dans ce royaume vivait une jeune femme au nom inconnu.

On l'appelait *Elle*.

Elle, vivait dans une maison blanche au bord d'une rivière en cascade. Tout autour de chez Elle s'étalait une grande forêt de pin, épaisse et sombre. Elle aimait beaucoup ses arbres qui la protégeaient.

En aval de la rivière, au-delà de la forêt, il y avait un village. Nombre de ses frères, sœurs et amis y demeuraient. Il y avait là beaucoup de vie, et un grand Feu qui ne s'éteignait jamais.

Elle, comme tous ses âmis, avait parcouru les mondes intérieurs et extérieurs avant de trouver refuge dans ce royaume et de s'y réchauffer le cœur.

Si Elle avait fait ce long voyage, c'est parce qu'elle était prise d'un drôle de sortilège.

Un bébé magique logeait au cœur de son ventre.

Il était là depuis toujours, bien calme.

Mais lorsque vint le temps des premières Lunes de Elle, Il se mit à s'agiter.

D'abord doucement, puis de plus en plus fortement. Il avait fini sa gestation, et

demandait à venir au monde. La clé de sa naissance était enfermée dans son Nom.

Il suffisait qu'Elle le lui chante.

Elle le savait.

Au début, Elle ne fit pas véritablement d'effort pour retrouver ce nom.

C'est qu'elle s'y était habitué, à ce bébé.

Mais les contractions se firent de plus en plus douloureuses. Jusqu'à ce que, dans une crise de souffrance terrible, Elle voulu hurler ce maudit nom.

...

Silence.

Elle réalisa qu'elle ne s'en rappelait pas. Alors, années après années, elle creusa la terre de sa mémoire, fouilla son histoire, explora les dédales de son corps à la recherche du Nom. Mais rien n'y fit, et les contractions continuèrent à la tourmenter.

Treize années de grossesse passèrent.

Épuisée, Elle avait fini par atteindre le royaume au Feu vivant.

Et c'est là, qu'alliée de ses nouveaux compagnons, Elle reprit sa quête. Dans leur laboratoire alchimique, ils essayèrent, les uns pour les autres, nombres de mélanges, formules et autres fontes de leurs métaux précieux.

Un jour, particulièrement inspirée par ses guides et alliés, Elle se prit à chanter, à incanter autant qu'à danser. Un grand

soulèvement de puissance se fit, et dans ce cri, Elle crut en la Délivrance.

Cependant, le lendemain, durant une nuit de lune pleine, Elle fut réveillée par une odeur de brûlé. Les pins sous sa fenêtre prenaient feu. Elle sortit à toute vitesse, les arrosa de ses larmes et de son Silence, et le feu pris fin. Mais ces arbres les plus proches n'étaient plus. Et les contractions reprirent.

Le cœur en deuil, Elle poursuivit sa recherche. Elle chanta de nouveau, tout en dansant avec ses mains. Ce fut alors la joie pendant plusieurs semaines. Elle crut même que le bébé l'avait quittée.

Mais, une nuit, l'Incendie se déclara de nouveau. Cette fois, il fallu trois jours et trois nuits pour l'éteindre. La moitié de la forêt protectrice était consumée. Elle pleura beaucoup. De peine et de rage mêlées. Et les contractions reprirent de plus belle.

Déterminée, malgré son grand sentiment d'impuissance, Elle se remit en marche. A grande force d'accompagnement et d'amour, Elle tenta le mot.

Elle écrivit.

Elle lut.

Quelle libération! Quelle Joie!

Elle prenait Parole et la délicatesse, et la puissance du bébé magique transparaissait dans ses mots. Entre deux contractions, Il riait, de plus en plus léger, sentait Elle. Elle avait la peau abimée par la rage du corps à corps intime qui durait depuis des années. Cependant Elle commença à apercevoir la peau fine du bébé affleurer sous sa cuirasse.

Et parfois, des petites mains s'asseyaient dans les siennes, lorsqu'Elle soignait.

Elle sentait la magie du bébé pénétrer lentement ses chairs, et quelques lettres de son nom remontaient à sa mémoire.

Tout lui semblait plus doux.

Jusqu'à cette nuit, plus sombre que les autres, où le Feu revint poser son baiser funeste sur l'écorce des pins. Cette fois, le brasier dura plusieurs jours et plusieurs nuits. Elle ne dormait presque plus. Elle ne pleurait plus.

Car elle n'en n'avait plus la force. Et aussi parce qu'elle sentait de temps en temps, logé dans son cœur, le petit cœur de son ventre qui la rassurait. Elle finit par tomber, épuisée.

Un matin, Elle s'éveilla à même la terre brûlée. Il ne restait plus aucun arbre sur ce qui était maintenant une vaste plaine noire autour de sa maison.

Le Vent son ami vint lui caresser le visage. Puis il souffla, amoureuxment, et rassembla les cendres devant Elle. Elle s'agenouilla et pleura des larmes nues pour chaque arbre. Machinalement, elle caressa les cendres, joua avec, jusqu'à y dessiner des symboles.

Un triangle... Une spirale.... Un cœur...

Comme les lettres qui désignent une Vie.

Soudain, dans le tas de cendres, Elle vit apparaître une pousse d'un vert profond. Celle-ci grandit à une vitesse incroyable, donnant naissance à un Hêtre immense qui prit des allures d'arbre centenaire.

Dans sa souche était un creux.

Elle s'y allongea, comme appelée.

Lovée là, on dit qu'Elle dort cent jours et cent nuits.

Durant ce temps, des feuilles poussèrent, une à une, sur les branches du Hêtre royal. Lorsque vint l'Automne, les 224 feuilles devinrent rouges et dorées.

Une première feuille se détacha, toucha le sol et Elle ouvrit les yeux.

Une deuxième feuille tomba, et Elle s'agita lentement.

Une troisième feuille toucha le sol et Elle se leva.

Le bébé n'était plus en son sein, sentit Elle, un peu nostalgique.

Toutes les feuilles de sa mémoire tombèrent tour à tour, et Elle, aidée de son ami le Vent, les rassembla et les recueillit

Après les avoir réunies dans ses mains, Elle et le Vent, soufflèrent les feuilles de cette histoire sur le Monde.

Lorsque ce fut fait, et que ce fut bien fait, Elle choisit d'aller se baigner, dénudée, dans

la rivière. Elle mit un pied dans l'eau, puis l'autre... Et tout à coup, Elle aperçut son reflet. Elle éclata de rire.

Le bébé ne s'était toujours pas envolé parmi les anges... Il était devenu Elle!

Leur union s'était dessinée dans les traits de son visage.

Alors Elle-Lui se leva sous la cascade, et Lui-elle reçut son Baptême.

Ensemble, ils reçurent le nom de Noûs.

En Il, Elle avait reconnu l'Artiste, à l'expression nécessaire et créatrice.

En Elle, Il avait reconnu la Guérisseuse à la main oratrice.

En Noûs était l'incarné sacré, le Créateur dont ils étaient issus et qui était lui-même issu de leur grande réCréation.

Ce conte est le premier que j'ai écrit après le « conte de famille » inachevé dont je parle plus haut. Je l'ai créé pour une présentation de recherche en deuxième année de maîtrise. A ce moment-là, ma recherche évoluait encore beaucoup. Mais elle s'articulait déjà autour de ma quête de parole incarnée, habitée, qui me permette de vivre dans le verbal ce que je vis en relation par le toucher, en soin. Je voulais, par la soutenance, vivre et faire vivre cette parole. Lors d'une première soutenance, j'avais lu le récit de mon parcours de chercheuse. Mais je n'étais pas parvenue à décoller les yeux du texte. Et il lui manquait quelque chose pour toucher mon corps et celui des autres. J'habitais de moins en moins ma parole. Un de mes professeurs me fit prendre conscience que mon texte était une métaphore d'une composition musicale. Il ajoutait que tant qu'à cela, ce serait bien d'adapter le tempo, le rythme du texte au contenu, comme dans un opéra. Cela m'a mise sur la voie de la musicalité pour travailler la seconde présentation.

Le jour qui précédait cette soutenance, je sentais que mon travail était bon mais qu'il manquait quelque chose pour aboutir. Je ne parvenais pas à m'endormir, et le lendemain, à bout de fatigue, j'ai posé un premier acte autorisateur : me choisir. Alors que je ne me sentais pas la capacité attentionnelle pour être à l'écoute de mes collègues, je me suis permis, pour la première fois depuis le début du processus, de m'absenter pour prendre le temps d'être avec moi et d'écrire. Au cours de cette première échappée belle dans mon engagement rigoureux à l'autre, j'ai médité et écrit le conte qui sera porteur de l'aboutissement du travail performatif réalisé dans ce cours.

*Je me souviens de ce matin de création... Février 2013, je suis chez moi, assise face au bureau, j'ai les yeux fermés et je médite. Je sens mon corps brûlant, enflammé. Le manque de sommeil et le travail intensif de la semaine, pour la présentation que je dois faire demain, impriment leurs traces dans mes tissus. Je ne suis pas en cours. Je n'ai pas pu. Les yeux grands ouverts jusqu'à tard dans la nuit, j'ai travaillé la présentation que je n'estimais pas finie. Mais je n'arrive pas à me reposer alors je choisis d'écrire à partir de cet état, d'en faire quelque chose. Je commence par méditer pour me rapprocher de ma sensation de moi. Pour plonger dans cette intensité qui semblait vouloir sortir de partout et m'empêchait de me reposer. Je m'assois donc, ferme les yeux. J'écoute le silence. Je le cherche un peu, puis laisse venir. La seule sensation que j'ai est cette brûlure sous le plexus solaire. C'est presque insupportable. Doux, tout doux, me répétais-je. Je prends appui sur la chaise et le sol, et continue. De ne rien faire. Une première image apparaît. Dans mon ventre un bébé qui hurle, bouge, veut sortir. Et le feu dans une forêt d'arbre. Une pensée me traverse « Le feu est nécessaire pour faire de la place »... Où est cette forêt? De la place à quoi? Je laisse l'histoire monter. Mon imaginaire remonte de ma chair. Mon ventre se calme un peu. Je sens qu'il faut que j'écrive. J'ouvre les yeux. Je ne veux pas écrire sur l'ordinateur. C'est très clair, il me faut du papier et un crayon. Je me lance. J'écris l'histoire. Pas de nom. L'héroïne n'a pas de nom, et devra en trouver un. Pas le sien, celui de l'enfant qui s'agite en elle et veut sortir. Elle doit dire ce nom à haute voix... Le début du récit s'écrit vite. Je suis comme baignée des images de la méditation et de son ancrage dans ma propre histoire. Puis je découvre. Je me découvre. Les mots qui viennent je ne les anticipe pas, ils émergent, libres. L'histoire me raconte des pas que je n'ai pas encore posés. Comme un avenir possible et inconnu qui s'ouvre devant moi, par moi. Je suis curieuse. Ce qui me guide c'est le son. Le rebond des mots les uns sur les autres. Ma fatigue extrême m'empêche de retenir quoi que ce soit. Les mots ont tous leur place, et circulent librement sur le papier. Le chemin que suit l'héroïne a l'amplitude de tous les possibles. L'inconnu s'ouvre devant moi, mais je ne me perds pas. Il y a comme un fil que je tire, ou qui m'attire. Que va-t-elle découvrir si elle délivre le bébé? Je*

*me sens lectrice au moins autant qu'écrivaine. Parfois je ferme les yeux pour revenir à mon corps. De la même façon l'héroïne se retrouve dans une matrice, pour l'écriture d'un livre-mémoire qui s'écrit sur les feuilles de l'arbre qui la contient. En fait l'héroïne n'écrit pas, ce sont les feuilles qui s'écrivent d'elles-mêmes le long de l'arbre et l'éveillent. La présence de l'arbre me détend. Je sens ce qui en moi, autour de moi, est plus grand que moi, me contient et m'accompagne. Le calme après la rage et les larmes de sa quête deviennent peu à peu les miens. Mon ventre brûle moins. Lorsqu'Elle a fini sa quête, je ne sens plus de mouvement, d'inspiration. Je ne sais pas comment finir l'histoire tout en sentant qu'il manque une conclusion. Le mouvement s'est calmé en moi et je n'entends plus de nouvelle sonorité dans mon corps. Si je poursuis sans ce mouvement émergent que je sentais aller de mon corps à mon écriture, je me dis que je ne peux qu'écrire du connu, du déjà pensé. Je n'en ai pas la force, ou l'envie. Je pose mon crayon. Je me lève et vais prendre une douche. Je me sens déjà plus légère. C'est incroyable, je n'avais jamais écrit comme ça. Et une histoire que j'aime qui plus est.*

*Je sens bien que ce conte est ce qui me manquait pour ma présentation de recherche. Sous l'eau de la douche, mon corps continue de se délasser, mon esprit de s'éclaircir. Et puis là d'autres images m'apparaissent. L'eau... Je sors de ma douche, m'habille. J'ai le sourire. Je sens que j'ai le fil pour découvrir la fin. Je termine l'histoire. Le visage de ce qui fut le bébé magique apparaît dans l'eau. « Elle est devenue Il, Il est devenu Elle » et dans une explication finale je découvre les identités en moi qui jouèrent cette histoire. Je découvre leur union, et son fruit, le Noûs. Trois pôles, une seule personne. Le fin mot de l'histoire de nouveau se joue de son. J'aime ce que j'entends dans ce que j'écris et lis. Ça sonne juste et bon. Mon cœur s'ouvre pour moi. Doux, très doux.*

Le lendemain, je présentais ce conte à mon groupe de recherche. J'ai alors pris conscience que cette histoire de bébé me travaillait depuis une semaine lorsque j'avais appris qu'une de mes amies en France attendait son second enfant. J'étais incapable de me réjouir pour elle. Avec tristesse, je sentais la joie pour mon amie réduite par mon envie, mon manque. J'aime les enfants et rêve d'en porter un. Et d'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours rêvé de devenir mère. Lorsque j'ai partagé cela à mes collègues, je mesurais qu'en mettant au monde mon écriture, ma musique, ma voix, je devenais mère par ma création.

Et quelle joie de partager ce conte ! Ma voix était assise, pleine. Après quelques mots, j'ai quitté ma feuille du regard et me suis mise à raconter autant qu'à jouer l'histoire. Je

n'avais plus besoin de la sécurité du papier, le conte était en moi, en mon histoire et en mon corps. J'ai ressenti la même sensation qu'avec les enfants dans le camp de vacances. Droite, libre, légère et pleine, je parlais de tout mon corps en disant les mots créés par mon cœur. J'en suis sortie profondément nourrie, pleine et heureuse.

A mon retour de cette journée, fait exceptionnel, j'ai ressenti le désir d'être seule. J'étais invitée avec des amis mais je suis restée chez moi. Pour une fois, je ne ressentais pas le besoin de me sentir entourée. Ma solitude avait un véritable goût de rendez-vous amoureux. Après des années de manque, je savourais mon contentement. Pour intégrer cet état de complétude et de bien-être, j'ai écrit ce soir-là dans mon journal :

*« Femme. Se sentir Femme avec un sentiment de Gloire au bout du nom. Lorsque je me suis réservé une chambre pour écrire, je me suis sentie femme. La femme de ma vie. Femme, fécondant ses écrits et accouchant de sa parole, je rencontre l'honneur, la fierté et la Gloire de celle qui devient mère. Femme, je suis et avec amour. Je vis une rencontre amoureuse, tour à tour passionnée et tendre avec la création qui chemine pas après pas, mots après mots, sur la peau de papier de ma chercheuse qui se trouve. Un véritable amour, qui vous tourmente de temps en temps, ou, comme ce soir, vous rend la vie douce. Femme heureuse. Comblée. Je suis une femme comblée. Pour la première fois, je ne me sens manquer de rien alors que je ne possède aucun des êtres que j'espérais, Homme ou Enfant. Je le sais qu'on ne peut posséder personne. Mais je l'espérais pourtant, confondant amour et consommation, être et objet. Entrée en cohérence avec ma vie, je me sens juste et ajustée à cette place qui se construit en même temps que je trace le chemin. Je le sais, la magie s'efface, éphémère. Et l'état de grâce rencontre les bourreaux du lendemain, quotidien. Mais je ne pourrai plus ignorer à quel point je me complète, ce soir. Platon, à ton banquet, je me sens entière, ombre et lumière, homme et femme. Toute »*

Comblée, entière, j'ai véritablement aimé être ce que j'avais été ce jour-là, une conteuse, une raconteuse. Une femme à la voix, aux mots, aux gestes qui touchent. J'étais vraiment surprise de sentir comme cela me donnait la sensation de devenir, de m'assumer femme. Paradoxalement, plonger dans mon goût de l'enfance semblait me rendre véritablement adulte, créatrice, responsable de mon désir et de ma parole. Je cherchais alors à recréer cet état, à continuer d'écrire et de raconter des histoires.

### 5.5.3 Feu de dragon et amour de terre

*« Notre histoire se déroule en un temps lointain. Un temps où les êtres humains et les êtres de magie n'étaient pas séparés par cette frontière du visible qui nous fait nous ignorer aujourd'hui (...) De tout temps, il y avait des veillées où chaque peuple partageait autour du feu leurs petites et grandes histoires dans des joutes oratoires fabuleuses. C'était une bien belle époque... »*

ElisA. *Feu de dragon et amour de terre*

J'ai écrit ce second conte alors que mes colocataires étaient en semaine d'écriture. Cela faisait plusieurs mois que je voulais retenter l'expérience. J'ai profité de l'ambiance de création qui régnait chez nous pour prendre soin de mon désir d'écrire, de créer.

*Je me souviens, nous sommes en mai 2013, la maison est vide, je suis seule avec mon projet : créer. Je m'installe et me mets à méditer. En me plaçant dans cet ancrage corporel, je sens une brûlure d'estomac, un état inflammatoire général et une fatigue brûlante. De nouveau, mes forges viscérales chauffent à plein régime. Qu'est ce que, de tout mon corps, je veux me dire? Pour répondre à la question, je laisse monter des images en rapport avec la sensation de brûlure. Apparaît un dragon cracheur de feu. Je pars de cet animal, et travaille à le déposer sur le papier. Pour l'accueillir, je crée un monde fantastique. Je laisse se dérouler l'histoire pour dire, écrire, créer à partir de la douleur dans mon corps, plutôt que de la subir. Je sens que je renonce au contrôle pour écrire. Je laisse s'exprimer à travers le corps de ce dragon ce que, peut-être, veut dire mon propre corps. Il est enragé. Vraiment. Je ne sais pas pourquoi, mais je sais qu'il tuerait tout le monde. Je décris sa rage, sa légende, et découvre que c'est le bruit qui l'assassine, le violente au point de créer sa violence. Par ce dragon, je parviens à dire une colère que je ne m'autorise pas à vivre. Un dragon peut vouloir cracher son feu. Il n'est pas mauvais, il est comme ça, c'est tout. Le feu fait partie de lui. L'histoire continue. J'attends de nouveau pour que la résolution arrive dans une alliance finale et imprévue. Et de nouveau, je me sens soulagée, libérée. Et enseignée par mon corps et mon imaginaire.*

Je me suis servie du conte pour inventer des solutions à la souffrance, cette fois liée à mon hypersensibilité. Mon rapport au bruit apparaît et se laisse soigner. J'ai créé pour cela une belle sorcière qui n'a pas peur de parler aux arbres et de caresser les dragons. Ouvrir cet univers, était une autorisation fabuleuse pour dire la magie invisible que je perçois du

monde, sans me cogner aux murs de la raison. Je pouvais raconter en toute sécurité le rapport à la nature et aux rêves, aux symboles, qui me soutenait en secret depuis l'adolescence. Et puis dans les contes, l'impossible est rendu possible, les paradoxes sont acceptés, les lois de la physique ne sont plus une limite. Avec cette liberté là, je découvrais des solutions nouvelles que l'imaginaire me permettait d'inventer. Les personnages revêtaient des rôles, des caractères, des valeurs importantes dans ma vie psychique et spirituelle.

Dans cette nouvelle expérience, pour laisser parler une voix renouvelante en moi, il m'a fallu de nouveau patienter, ne pas me presser et continuer de pratiquer une forme d'écoute. Billeter décrit très bien un état similaire à ce que je tente d'exprimer ici :

Ces moments de suspension, d'attente distraite, d'attention à rien- sont le départ de tout. Quand une idée va naître, il se produit un frémissement. Je concentre sur lui mon attention afin de la cueillir à l'instant précis où elle prendra forme, avant qu'elle ne se dissolve à nouveau ou ne se mêle à d'autres. Je dois être rapide, de peur que la perte ne soit irréparable- tel un héron qui attend au bord de l'eau, impassible, et d'un geste imparable saisit sa proie dès qu'elle fait surface. (Billeter, 2012, p.8-9)

L'accueil de l'inspiration, notamment dans la création de la conclusion, la mise en sens finale, ressemble à une véritable relation avec l'autre, au rapport à l'amour : cela se donne, et si on tente de le posséder, il s'évanouit. Il fallait m'inspirer de la confiance et la foi dont font preuve certains artistes tel que R.M.Rilke qui d'après d'Untereiner (1960) s'abandonnait véritablement au mouvement processuel de l'inspiration, respecte la gestation de l'œuvre.

[Rilke] obéit ainsi aux rythmes des créations successives qui se lèvent en lui comme autant de grossesses qu'il supporte [...] Ne pas contrarier, porter jusqu'au terme, puis enfanter, tout est là. L'art devient une volonté délibérée de ne pas vouloir et de laisser faire. (Untereiner, 1960, p.289)

Dans ces conditions de vigilance, je cueille le mot, l'image ou le sentiment émergeant. Je suis alors déplacée de mon système connu ce qui, comme l'écrit Roustang, permet une réelle création, ou recréation de soi :



Cette vigilance en suspens, parce qu'elle est sans contenu déterminé, est en rapport potentiel avec n'importe quoi. Sous l'effet de cette potentialité, tous les n'importe quoi communiquent, et ils sont susceptibles de constituer de nouvelles connexions exigées pour la recomposition du contexte de l'existence. Les déterminations de cette dernière ne sont plus figées et soumises à des restrictions d'habitudes. (Roustang, 2006, p.105)

Un des indicateurs que la création a eu lieu, c'est le sentiment de plaisir que je ressens lorsque la fin apparaît, que l'histoire se complète. C'est bon car ça sonne juste en moi, comme une musique qui entre en résonance avec mon corps et me touche l'âme.

J'ai longtemps eu de la peine à exprimer mes émotions, opinions et idées personnelles car je me méfiais des préjugés et jugements extérieurs. La poésie et le conte sont des voies de passage pour assumer et partager ce que je vis, pense, ressens dans mon intériorité sensible. La place du récit narratif dans la transformation existentielle et sociale des personnes est confirmée par la psychosociologue Isabelle Graitson :

Peu importe les époques, les modes et les coutumes, le - dis, tu me racontes une histoire – est une demande intemporelle, sans appartenance de lieux, ni de races. [...] Le récit, ce lieu magique de tous les possibles est l'endroit où on invente ou réinvente le passé, où l'on crée ou recrée le présent et où on l'on imagine l'avenir. C'est l'espace de l'apparente liberté d'où seraient bannies entraves et pressions, c'est le lieu où l'on déplace les contraintes de la vie vers celles, moins violentes, de la narration orale ou écrite. (Graitson, 2008, p.26)

L'écriture de cette histoire m'a donc nourrie, mais lorsque je l'ai lue, j'ai senti qu'il manquait quelque chose. Je ne ressentais pas la force orale, le sentiment rythmique, qui attrapait mon corps lorsque j'avais raconté le premier conte. Qu'est qui avait changé? Non seulement la structure du texte, plus long; mais je remarquais aussi que je l'ai conté à une amie unique et non à tout un groupe. Il semble qu'il y avait une double contrainte : le manque de rythmicité du texte et le support attentionnel, la présence d'un auditoire.

Sur les conseils de mon auditrice et amie, la jeune conteuse Clémentine Nogrel, je rajoutais du mouvement, de l'action dans mon texte. C'était la première fois que je réécrivais. D'habitude mes textes émergeaient et puis, je n'y revenais pas. En réécrivant mon conte, en réalisant cet effort, j'assumais mon désir d'être lue. Par la suite, je l'ai

envoyé à une autre amie qui publie des contes. Outre son avis, elle m'a partagé que cette lecture éveillait son désir d'écrire. J'ai mesuré alors qu'une des choses les plus importantes que je souhaitais transmettre par mes moments de création était ce désir, cet élan créatif.

#### 5.5.4 La fée Timidité

*« Et parfois, allez savoir pourquoi, Ma boule de Fée de joie me sautait en plein visage comme un grand feu de joie. Allumée de Timidité, ma fée, je ne pouvais que sentir la chaleur qui montait, montait... C'était comme une grande marée brûlante qui débordait dans ma gorge, dans mes mots, dans ma voix. Alors ma foi, devenue rouge jusqu'au bout des doigts, je me mettais à parler tout bas..! Mais alors tout, tout bas. »*

ElisA. *La fée timidité*

En travaillant avec ma co-directrice sur mes terrains de recherche, j'ai mesuré la nécessité d'intégrer la part artistique dans mon travail. L'expérience que je faisais à ce moment de ma vie, c'est que la pratique de soin, seule, ne suffisait plus. J'ai alors cherché à inscrire la création dans ma vie, tout comme dans ma recherche. Je sentais qu'il me fallait provoquer des situations qui m'obligent à sortir mon désir créateur du secret. J'ai alors contacté le conteur Vianney Gallant pour ne pas me retrouver en apnée, sans contexte pour me permettre de partager mes créations de toute ma voix.

*Je me souviens, Octobre 2013. Je me suis osée, cette semaine à contacter Vianney pour participer à une de ses soirées contes. Il m'a répondu positivement. Le lendemain, je le croise dans un café. Je le reconnais, mais lui ignore qui je suis. Nous nous retrouvons côte à côte à la caisse, et je me présente, un peu gênée. Comme toujours avec les gens qui m'impressionnent un peu et que je désire rencontrer. C'est le matin, nous ne sommes pas bien réveillés, il me répond à peine, il me semble. Là, je deviens officiellement gênée, et me retire trop vite vers ma table. Le lendemain, je le rencontre de nouveau. Cette fois, je suis assise, et bien calée dans ma chaise, je salue de loin, pour ne pas revivre la même gêne. Mais cette fois c'est lui qui vient vers moi et me pose des questions. Qui je suis, qu'est-ce que je fais. Je me présente un peu, et puis je ne sais pas d'où c'est venu, de lui ou moi, mais il y a une incompréhension de langage québécois/français*

*dans notre échange. Alors je rougis, mais je rougis! Je suis de nouveau prise de gêne et lui rit, libre. Peut-être même me fait-il remarquer cette rouge timidité. Je coupe court à la conversation et me rue sur mon clavier. Je me défoule à coup de mots. J'ai l'orgueil en colère face à cette mal-habilité sociale. Je suis touchée et j'écris dans le vent de cette marée émotionnelle. Le conte s'écrit vite et bien. L'émotion s'est transformée au fil des mots, et dans une sorte de kasàlà final, toujours assise sur ma chaise, je me redresse, libérée! Cela finit de me donner envie de me sortir de ma coquille, et d'aller à cette soirée conte. Malheureusement, ce ne sera pas encore le moment. Une angine me cloue au lit juste avant la soirée. Je n'ai plus de voix... Pour le moment.*

Ainsi, l'émotion me porte à créer. Cette expérience m'a montré cela vivement. Ici, je n'ai pas eu besoin de méditer, mon corps criait, et ce n'était pas trop dur de l'entendre. L'émotion m'a fait créer pour dépasser ma honte et pouvoir, malgré elle, ou plutôt, avec elle, entrer en relation avec l'autre, à travers mon écrit. L'hypersensibilité qui crée des excès réactionnels en société, et qui m'a poussée à me retrancher en moi pour ne pas trop exploser, me semble, ici, canalisée dans les mots. Elle devient un avantage : la force d'entendre tous les méandres subtils du monde. Ma solitude, et l'imaginaire que j'y ai développé font le reste.

*Bientôt dans notre jeu joyeux  
Bientôt grâce au plaisir verbeux  
Je vais me métamorphoser  
Je serai la Blanche, la fée Confiance*

#### **CONCLUSION : UNE PAROLE INCARNÉE DANS UN CORPS CHANTANT ET DANSANT**

En suivant le rythme vivant, je danse et les mots sortent de mon secret. J'écris, je dis, je chante de la même façon que mon corps et mes mains dansent : portés par la musique. La tradition orale dont je suis issue, et le bain musical de mon enfance m'ont-ils permis de déployer des intelligences musicale et kinesthésique telles que décrites dans la Théorie de Gardner?

L'intelligence musicale est la capacité de penser en rythmes et en mélodies, de reconnaître des modèles musicaux, d'être sensible à la musicalité des mots et des phrases. L'intelligence kinesthésique est la capacité d'utiliser son corps ou une

partie de son corps pour communiquer ou s'exprimer dans la vie quotidienne ou dans un contexte artistique. (Gardner cité par Boudreau, 2003, p.2-4) <sup>27</sup>

Tout comme cela a soutenu mon apprentissage de soignante, l'alliance des intelligences musicale et corpo-kinesthésique guide mon écriture et mon oralité. La musicalité traduite dans mes mots et communiquée par mon corps, ma voix lors de moments d'oralité est primordiale dans mon processus de création.

Des formes d'intelligences issues de cette mémoire culturelle qui se libérait en moi, de cette tradition orale et musicale, de la culture bretonne m'ont rendue à moi-même et à ma singularité. Si l'usage du français avait totalement effacé cette langue de ma vie, mon corps semblait porter le souvenir d'un savoir ancestral tel que le décrit le philosophe Vincent Delacroix :

A l'origine, nous chantions. Il y avait les aèdes : la poésie était chantée et non encore écrite. Les traditions orales, comme on dit, sont des traditions originellement chantantes, du moins des traditions où chant et parole ne divergent pas encore. (Delacroix, 2012, p.16)

Entre parole et chant, l'oralité jouit d'un jeu expressif et réciproque de mon corps, de ma voix et de mon écrit. Le kasàlà, poésie publique, m'a offert de mettre mon écoute, ma sensibilité corporelle et musicale au cœur d'une parole touchant les autres. Pour parvenir à écrire ce chapitre, l'habiter, il m'a fallu répondre au défi de créer une performance artistique dans laquelle mes quatre pratiques se croisent. J'ai à cette occasion déclamé le kasàlà de la Bretagne, accompagnée de ma guitare. Soutenue par la musique de mon instrument, ma voix s'est complètement déployée. Le public a été profondément touché. J'ai alors définitivement réussi, me semble-t-il, à articuler la parole et le chant. Dans cette articulation, j'ai découvert une forme artistique singulière dans laquelle je me sente authentique, cohérence et touchante. Je trouvais la voie pour offrir ma voix.

---

<sup>27</sup> [http://www.csaffluents.qc.ca/im/PDF2005/ens\\_outils/Descr\\_8intell\\_ill270105.pdf](http://www.csaffluents.qc.ca/im/PDF2005/ens_outils/Descr_8intell_ill270105.pdf) (consulté le 29/07/14)

Il me semble que contes et poésie m'ont permis d'évoluer symboliquement au travers des émotions retenues et retenantes en moi. Grâce à leur création et partage, j'ai retrouvé une forme de pouvoir, non plus en interdisant l'émotion mais en écoutant ce qu'elle avait à me dire. Pour ce faire, il me fallut assumer mes ombres et les renverser pour en voir la lumière. La création, l'oralité sont ainsi devenues de véritables occasions de libération et de recréation de soi.

## CHAPITRE 6

### L'ACTE SYNTHÈSE D'UNE PERFORMANCE ARTISTIQUE

#### INTRODUCTION

Le cheminement de ma recherche m'a permis d'entendre et de comprendre le désir de créer, de révéler ce qui m'habite et d'apparaître au monde avec ce qui jaillissait au creux mon corps. Il me restait à honorer cet appel par un acte qui me permettrait d'inscrire socialement ma force poétique, mon appel artistique dans un cadre créé par ma propre initiative. J'ai ainsi organisé une performance de Conte poétique vivant, chantant, et dansant, acceptant le défi lancé par ma directrice de recherche qui m'invitait à croiser mes différents médiums artistiques.

Construire et réaliser ce projet a été une véritable œuvre d'autoformation artistique, existentielle et relationnelle qui concluait avec merveille ma démarche de recherche-formation-crédation. Sa mise en place, le déroulement du spectacle et l'espace de réception dialogique que cela a ouvert, concentrent plusieurs des apprentissages majeurs de ma recherche. Je les rassemble ici pour offrir une vue d'ensemble sur le renouvellement de pratique à la fois radical et cohérent qui est né de ma recherche.

#### 6.1 LA PERFORMANCE ARTISTIQUE : UN ACTE DE CO-CRÉATEUR ET RE-CRÉATEUR

##### 6.1.1 L'autonomie au service de la co-crédation

*Entre cette liberté si désirable et la relation vivante que notre nature appelle ardemment, le déchirement semble fatal. Pourquoi notre rêve d'autonomie ne respirerait-il pas au cœur même de nos plus profonds engagements? Pourquoi dans un respect mutuel de nos rythmes et de*

*nos lentes métamorphoses, ne tenterions-nous pas une loyauté nouvelle? Le mariage - et les alliances vieilles comme le monde - familles et communauté - qui volent en éclats aujourd'hui attendent d'être réinventées, modulées de neuf. Car en-deçà du bruit et de la fureur, l'histoire de notre humanité n'est qu'un lumineux tissu de solidarités secrètes.*

Christiane Singer

Je me suis donc mise en projet pour marier dans une même performance l'éducatrice somatique, l'oratrice, l'écrivaine, la chanteuse, la danseuse et la musicienne. Mais je manquais de technique et de métier pour traduire avec justesse la musique intime qui m'habitait. Je ne souhaitais pas exposer mon précieux avec violence hors d'un cadre de formation. Il me fallait trouver des moyens pour pallier à ce manque.

En premier lieu, je m'en suis remise à mon engagement dans l'effort. En effet, en lisant une biographie de Jacques Brel, j'ai découvert que celui-ci n'avait pas, au départ de sa carrière, la moindre formation musicale. Mais il avait de la détermination, et à force de travail, il a réussi à mettre son talent au monde. J'ai ainsi mis ma force de travail au service de ma passion, répétant encore et encore, jusqu'à trouver ce que je cherchais à exprimer. J'ai comblé le manque de savoir par la force d'action, faisant ainsi honneur aux qualités de mes ancêtres agriculteurs dont le savoir-faire n'était issu d'aucun livre. Cette activité était nourrie et orientée grâce à des temps de relâchement réceptif où je recueillais de nouvelles idées, retrouvais ma musicalité silencieuse ou ses impulsions. Cela avait lieu le plus souvent lorsque je faisais des soins. La proximité des corps m'aidait à trouver l'inspiration, et l'attention portée à l'autre m'aidait à prendre du recul sur mon projet. Avec une nouvelle autorité interne, j'ai réussi à faire confiance à chacune de mes aspirations.

Cela m'a permis par ailleurs, d'accueillir sans le moindre jugement mes limites et d'aller chercher des ressources chez les personnes présentes dans mon environnement; notamment pour répondre à mes lacunes de techniques artistiques. C'est ainsi que je me suis alliée avec une dizaine d'ami(e)s pour avoir des regards, des idées, des moyens pour réaliser mon projet. En me reliant, en leur demandant de l'aide, je leur offrais de mettre en

fonction leurs propres savoirs, savoirs-faire et savoirs-être créatifs. M'ouvrir à ces interactions, tout en continuant d'agir à partir du dialogue avec ma propre intériorité, c'était apprendre l'autonomie telle que l'entend Philippe Mérieux (2011):

Apprendre à être autonome c'est apprendre à construire un projet, à identifier ce que l'on veut, où l'on va, c'est apprendre à connaître son environnement, identifier dans son environnement les ressources, les richesses, les contraintes [...], et l'environnement de l'Homme c'est aussi et peut-être d'abord les autres hommes et femmes qui font partie de cet environnement. L'accession à l'autonomie c'est donc la possibilité de rentrer en interaction avec les autres autour de soi pour voir comment les échanges qu'on entretient avec les autres peuvent permettre de construire son projet, de se donner une identité et d'aller vers la liberté. (Mérieux, 2011, 0:40-2:34)

Ainsi, ce projet de création est devenu une expérience de co-crédation. Chacune de mes demandes d'aide ressemblait à ce moment ultime, dans un bal, où l'on se lève de sa chaise pour inviter la personne désirée à danser avec nous. Bien sûr, je craignais qu'il/elle refuse; mais je m'inquiétais peut-être tout autant qu'ils acceptent et que nous finissions par nous marcher sur les pieds une fois la danse commencée. J'apprivoisais la négociation entre le besoin de la présence des autres pour aller plus loin dans la qualité de mon travail, et la nécessité de ma solitude pour continuer de percevoir ma justesse personnelle. La co-crédation m'intimait un double dialogue, avec l'autre dehors et avec l'autre en moi.

À la fin du spectacle, une de mes alliées dans cette entreprise m'a dit qu'elle avait aimé travailler avec moi, car je recevais ses propositions et me laissais altérer par elles avec simplicité. Elle s'était sentie libre d'agir et d'interagir de tout son art. Et moi, j'ai véritablement eu la certitude de ne pas me perdre dans l'autre, de respecter l'intégrité de ma voix interne. C'est ainsi que j'ai réalisé avec joie que j'avais réussi à appliquer hors de la salle de soin la relation co-crédatrice, libre et confiante, que je recherchais.

Le sentiment de justesse a été le guide intérieur qui m'a permis de mener une telle danse. Ma nouvelle colocataire et amie, Elie, m'a vue évoluer durant la préparation de la performance. Ancienne comédienne, mon projet lui semblait fou, pour ne pas dire irréalisable, et elle nous partagea à la fin du spectacle sa grande surprise devant la manière



dont j'avais mené et réussi mon projet : « *Elle entrait dans son processus de mise en forme de ce qu'elle souhaitait. Pas à pas, elle s'est mise dans une justesse. A chaque détail, elle s'interrogeait « qui suis-je? » « Qu'est ce que moi je souhaite? ».*

La justesse est une référence qui me permet d'orienter et d'évaluer mes actions de soin, de création, mes interactions et même mon processus de recherche. Pour sentir la justesse, il me faut déployer une écoute interne corporelle. Ce sentiment de justesse est une expérience personnelle que je reconnais à plusieurs indicateurs décrits dans le tableau du geste juste. Je peux surtout dire ici, que je le reconnaissais particulièrement à ce mélange de joie et de silence qui m'envahissait lorsque mon désir et mon action s'emboîtaient et créaient un étonnement, un émerveillement réel.

### 6.1.2 La performativité au service de la parole qui touche

*« Le performer introduit le physique dans l'imaginaire »*

Pradier

J'ai commencé la performance en partageant au public mon intention de recherche : partager une parole qui touche. Toucher, signifie pour moi, créer une interface de reliance où entendre le son des âmes émues résonner les unes aux autres et en être transformées. L'art vivant de la performance, mais plus particulièrement cette alliance de la poésie du kasàlà et de la musique de ma guitare a atteint une grande partie du public dans une expérience de rencontre artistique transformatrice telle que la décrit François Cheng (2013).

Ce que je viens d'évoquer me donne la nette impression d'une transmission d'âme à âme, la singulière conviction que, quelque part, quelque chose s'est enfin accompli. Et que le temps de la métamorphose peut d'ores et déjà se mettre en marche. (Cheng, 2013, p.116)

Le but de toucher le public n'est donc pas une recherche divertissante de stimulation émotionnelle mais la quête d'un émoi qui mobilise la personne dans sa force créatrice et transformatrice. Lorsque je traite, j'ai la sensation essentielle de respecter l'évolution de ma

vie tout en accompagnant le mouvement de la vie de l'autre. La performance me donnait l'occasion de recréer cet espace par la force et la grâce de l'art oral. Au cours du spectacle, j'ai eu la chance immense de me sentir intimement à ma place, au cœur de ma vie tout en touchant les autres dans la leur.

*Je me souviens, je suis debout et je parle. Je conte et symbolise ainsi l'histoire de mon parcours initiatique de recherche. Soutenue par le tambour de J.M, je viens de danser en suivant mes sons devant tout le monde. Puissante et extrêmement tremblante, je sais que c'est la part la plus sauvage de moi que je viens de partager. Je reprends le récit, le souffle encore habité de ma danse. Je glisse alors dans un moment joyeux. Je chante Nina Simone et mes mimiques font rire. Le rire du public élargit ma poitrine, je prends confiance par ce lien avec eux. J'ajoute quelques pas de danse, joue avec le comique de la situation. Puis le récit avance, et les variations émotionnelles continuent. Je fais des arrêts, écoute le silence, le nourrit. Ça devient intense. Avec Brel, je chante ma détermination désespérée à atteindre les promesses de ma vie. Je sens dans moi cet intense engagement, mes pieds s'enracinent profondément, je me redresse un peu. Lorsque je reprends le récit, j'entends, je ressens la présence forte du public. Mes amis semblent tout entiers avec moi, en eux. Le silence est éblouissant. Je me laisse pénétrer par lui, mon regard s'ouvre. J'arrive au moment du kasàlà. Je me retourne vers ma guitare, m'installe. Mes gestes sont lents. Je choisis ainsi, à chaque transition d'habiter mon calme. Je commence à jouer mes notes de guitare. Leur rythme monte dans mon corps, rencontre mon ventre, ma gorge et je me lance. Je parle avec fierté de ma terre. Je parle fort, je parle doux. Je ralentis, évoque la honte. Je baisse la voie, l'amplifie, l'accélère avec mon jeu de guitare. Puis, j'arrête celle-ci d'un coup, et laisse toute la place à ma voix qui a soudain ralenti, distinguant chacun des mots. Rien n'est anticipé, mais les mots, leur sens guident la musique et vice-versa. De plus en plus présente à ma musique, je chante dans ma parole. A la fin, les applaudissements explosent. Doucement, je reprends mon conte. La qualité du silence a encore grandi alors que j'offre la fin de mon histoire et que je danse de nouveau, sur la musique du piano de JP. Avec mes gestes, je dessine le mouvement de la conversion intime, ultime que je traverse. Je me relève lentement du sol, puis vivement, je tourne, tourne, tourne... Jusqu'à ce que mes mains s'arrêtent sur ma poitrine. Je me retourne et m'immobilise ainsi face au public. JP arrête doucement la musique. Droite dans ma douceur, je suis touchée. Je dois attendre un peu pour reprendre la parole. Un arrêt qui me fait réaliser qu'ils sont eux aussi touchés. Je vois une amie qui essuie une larme. Je conclus le conte, termine dans une dernière chanson. Légère, je chante mon nouveau nom, mon nom d'artiste, Elisa. Je suis artiste ! A la fin du morceau, je me lève, et tous se lèvent instantanément dans leurs applaudissements. J'ai la poitrine qui explose de joie, je lève les bras au ciel dans cette certitude : J'ai réussi ! Mais ce n'est pas fini, le cercle ne parvient pas à se défaire. Je dis quelques mots, et me sens*

*complètement enlignée dans ma parole, qui est claire et habitée. Finalement, on ouvre un cercle de parole. Je reçois les retours du public qui me touchent à leur tour, dans une belle réciprocité.*

De la relation avec l'autre, j'ai longtemps attendu de combler un manque. Voilà que cette expérience artistique en communauté me rendait pleine, comblée, entière. Je suis tentée de dire qu'en accueillant le silence au cœur de la parole, l'immobilité au sein d'une danse, je contactais la grâce évoquée par Simone Weil : « La grâce comble, mais elle ne peut entrer que là où il y a un vide pour la recevoir, et c'est elle qui fait ce vide » (1947, p.18). Le vide c'est notamment cette capacité de suspendre le son et d'accueillir le silence, de créer de l'arrêt au cours de l'action pour sentir la présence de l'autre résonner en moi.

De l'autre et du Tout autre, au travers de l'émergence créatrice qui impulsait les mouvements de ma voix et de mon corps. Pour Zumthor (1982) les jeux de voix et de rythmes de l'orateur provoquent une transmission fondamentale de vie.

Par ses retours, la voix systématise une obsession; par la syncope, elle fait exploser les signes en une symbolisation virtuellement hystérique : se transmet ainsi une connaissance affranchie de temporalité, identifiée à la vie même, battement immémorial comme elle. (Zumthor, 1982, p.115).

Ma réussite c'était notamment de parvenir à exprimer à travers l'art oral, ma perception vaste et subtile du monde et de voir le silence, le rire, l'émotion se propager autour de moi et en moi. Ouvrir ainsi la temporalité à ce rythme fondamental, c'était me relier à la vivance dans chacun. Il me semble qu'une telle percée dans l'immédiateté a été soutenue, contenue par la présence matérialisée de mes amis du public. Ils ont créé l'espace attentionnel pour entrer dans le temps du jeu créateur et de l'échange créateur.

### 6.1.3 Créer de la beauté grâce à l'authenticité

*« L'art performatif est porteur d'enjeux profonds. La scène se joue dans le dedans de l'acteur, dans un intime qui ouvre au grand jour d'une transparence chèrement conquise. »*

Leão

Comme nous l'avons vu dans mes récits, je me suis rencontrée pour mieux m'émanciper de mes enfermements à travers mon art et ma corporéité. Le retour de ma directrice de recherche, à la suite du spectacle, m'a révélé que j'avais enfin touché l'humilité, l'authenticité et la justesse que j'avais appelées : *« je suis très touchée par la courageuse transparence. Combien de courage ça prend pour être si humble, combien de courage ça prend pour être si transparente? »*.

J'avais réussi le défi du poète, de l'artiste mais aussi de l'humain de *« livrer passage »* à la vivance créative qui me traverse lorsque je consens à m'effacer devant elle. Et paradoxalement dans cette disparition égotique, j'apparaissais plus authentique que jamais. Je transparaisais, un peu plus universelle. Au-delà de mon manque d'expertise, l'authenticité a donné une beauté simple et directe à la performance. Il ne s'agissait pas de la beauté esthétique d'un geste parfait. Ou plutôt, je devrais dire que la perfection se logeait dans le jeu naïf et total entre moi et l'émergence créatrice.

Un des spectateurs, compositeur et musicien, m'a ainsi partagé lors du tour de parole : *« ce qui me touche beaucoup c'est l'impudeur. Je salue très chaleureusement cette folie-là que tu as de te montrer dans tout ce que tu es. Je suis troublé. Parce que la danse, la musique, t'es pas une experte mais on s'en fout on est là pour t'admettre. Tu nous as révélé qui tu es. Pour moi c'est complètement nouveau. Je vais sortir d'ici ce soir, bouleversé. »* Il était donc possible de créer une œuvre de valeur malgré mon « ignorance » du langage et des codes artistiques. Une autre artiste a ajouté : *« Ça fait du bien, de te voir artiste non prisonnière d'un cadre de formation disciplinaire pointu. Ce qui fait en sorte*

*que tu as la sainte paix, et que tu t'es amusée. Ça paraissait. Il y avait du jeu dans ton travail, il y avait quelque chose de sain, de beau, qui était toi. »* La beauté naît ici de la générosité d'être telle que j'étais, d'offrir ce qui m'habitait. À l'instar de Bergson, je découvrais la beauté née de la bonté de cette vie qui abonde si on consent à lui faire une place. « Le degré suprême de la beauté est la grâce, mais par le mot grâce, on entend aussi la bonté. Car la bonté suprême, c'est cette générosité d'un principe de vie qui se donne indéfiniment. C'est là le sens même de la grâce. » (Bergson cité par Cheng, 2013, p.82)

Cette grâce est aussi pardon. Celui que l'on donne aux prisonniers qui sont graciés. À cet instant, comme à tous ceux où j'ai osé partager ce que je portais, je m'auto-graciais de ma honte d'être, de ma peur de vivre, et je vivais. J'éprouvais ainsi un sentiment de complétude intense. Sentiment qui d'après le philosophe Martin Steffens, est à la source de l'expérience de joie esthétique.

Qu'est-ce qu'une joie esthétique sinon l'expérience charnellement vécue de la complétude? Quand la beauté saisit un homme il ne trouve rien à redire. La chose lui plaît, la chose lui parle. [...] le sentiment authentique de la beauté est l'accord vécu de l'être et du devoir-être. C'est la sensation que toute chose est à sa place. Dans ces moments-là nous consentons, au sens précis où nous consons par la sensation à l'ordre du monde. [...] Il est donc une façon de dire oui qui se passe de mots. Il n'est que de laisser parler la beauté. Ce qui est d'un grand secours à l'homme qui espère en ce monde une vie sensée. La joie esthétique, c'est le désir d'harmonie qui perçoit un instant son reflet dans la Création. (Steffens, 2011, p.102-104)

## **6.2 LA PERFORMANCE COMME ACTE RITUEL**

### **6.2.1 Un rituel identificatoire**

Revenons sur le partage que me fit le spectateur musicien. Je suis profondément touchée lorsqu'il prononce le mot *admettre*. Tout mon être résonne à cette parole d'inclusion qui initie mon sentiment d'appartenance à la communauté artistique. Mon sentiment d'illégitimité était balayé par cette prise de conscience.

Puis dans son retour, ma professeure et amie africaine m'a permis d'identifier un tel acte : « Ce que tu fais ce n'est pas de l'art, c'est du rituel. C'est de la ritualisation. C'est quand l'art est soignant et quand le soin produit de la beauté. Et on appelle ça **ritualiser** là d'où je viens. Quand tu dis : "Je n'aurais pas pu le faire si vous n'aviez pas été là", pour moi c'est cela ritualiser. Personne ne se met au monde tout seul. J'ai besoin des autres pour me mettre au monde ». Entre art et soin, la performance m'a permis de syntoniser tous mes savoirs pour et au sein de ma communauté, en vue de m'inscrire dans ma nouveauté et d'incarner mon devenir. J'ai ainsi créé avec ma communauté un rituel identificatoire, tel que défini par le professeur Christoph Wulf (2005) pour naître à ma vie artistique.

Les rituels identificatoires sont des actions performatives qui produisent ce qu'elles désignent en engageant le sujet à faire preuve d'un savoir-faire dont il ne dispose pas encore; en le désignant comme expert dans la tâche qu'il doit accomplir, ils le reconnaissent déjà comme celui qu'il doit devenir. (Wulf, 2005, p.16)

Le rituel permet de distinguer un moment sacré de la vie profane. Mon triple rapport à moi, aux autres et au Tout autre a ouvert un espace sacré articulant dans mes gestes, mes paroles et mon silence, une relation entre le visible et l'invisible, la parole et l'ineffable, entre mon intériorité et l'extériorité du monde. Le soin des temps et des espaces de transition de la soirée, le choix du lieu, l'installation de la scène et des sièges du public ont tous été choisis dans l'écoute profonde de la justesse en moi. Suivre l'autorité immanente m'a permis de recréer la performativité d'un *agir rituel* (Wulf, 2005). Dans mon désir de transmettre une parole ancrée et reliée, j'ai retrouvé l'une des *formes les plus efficaces de la communication humaine*. (Wulf, 2005, p.9)

La nécessité de l'alliance avec mes amis devint encore plus évidente. Il fallait que mon action ne soit pas seulement individuelle mais bien sociale, collective pour être reconnue par une communauté. Le rituel a ainsi pu communiquer l'essence et l'importance du passage que je vivais. La réciprocité de leurs résonances et témoignages ont scellé ce moment. Ils m'ont ainsi accompagnée à naître et baptisée du nom d'artiste que je m'étais créé. Pour signifier mon renouvellement vocationnel, je me nommai *Elisa*.

*Je suis ÉlisA,  
 La femme avec un grand A,  
 Un A pour Apprendre à Aimer l'Art dont je suis née  
 ÉlisA, je suis le sang renouvelé  
 Des orateurs qui labourent leur Taire, s'extraient du silence  
 Des créatrices qui traversent la Mère, abolissent la carence.  
 Les brumes de l'Amnésie se dissipent sous le souffle de mon Aspiration  
 A vivre.*

*Je suis ÉlisA, la digne héritière de la liberté d'Anna  
 Enfant de cette femme qui guérit par sa parole et son rire qui rayonne  
 Je suis la femme nouvelle qui se réchauffe au feu du A passionné de sa mère-Solaire.  
 ÉlisA, je suis l'Écoute de l'Art  
 L'Art de vivre une vie de Musique  
 Fille Attentive de l'Argouarc'h nommé Yves  
 Je suis la descendante musicienne d'un père à la Grande Oreille.*

*Je suis ÉlisA,  
 L'Élise d'Hier qui s'honore du A d'Aujourd'hui  
 Je suis la fille discrète qui devient femme complète  
 ÉlisA, je suis l'Artiste et la Soignante,  
 Le Silence et la Voix,  
 Le Mot et la Main,  
 ElisA, je suis le temps des corps, le tempo des cœurs  
 Je suis rythme d'une Beauté qui affleure.*

*ÉlisA, J'aime  
 ÉlisA, je Donne  
 ÉlisA, sans plus de Peine,  
 A mon Art je m'adonne.  
 ÉlisA, je suis la femme qui entend sa Vie lui murmurer  
 Que le Rêve et la Réalité, en Amour fusionne.*

La performance devait initialement être une création artistique pour nourrir mon récit poétique. Elle devint un moment fondateur et rituel par lequel j'ai non seulement été « admise » dans le monde des artistes mais je me suis aussi sentie entrer dans ma vie de femme individuée. Suivre mes élans intimes tout en me reliant, pour organiser cette soirée m'a montré qu'il était possible de me mettre en projet socialement avec plaisir et présence.

## 6.2.2 Concevoir et nommer : une voie d'individuation féminine

*La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il y a de plus rebelle à toute comparaison.*

Carl Gustav Jung

Durant cette soirée, je contais *Noûs*. Je partageais ainsi la traversée de ma quête existentielle et les étapes fondamentales de mon processus de recherche qui m'a menée du *cri* à l'écrit et à la parole chantée. En dansant, chantant et contant mon cheminement, je l'intégrais. Pour nommer ce parcours, une amie, à la fin du spectacle honorait « cette réconciliation intérieure ». Tout d'abord, une réconciliation entre ma pensée et mon corps, pour naître à un amour de moi et à l'écoute de ma Vie silencieuse; puis entre la thérapeute et l'artiste pour naître à ma parole créative, et apparaître finalement dans un acte rituel de célébration. Ce rituel qui marquait, suivant le conte *Noûs*, le mariage intérieur mon féminin et mon masculin. Cette amie ajoute « Et ce qui m'a vraiment émue c'est ce moment où tu te baignes et "Il devient Elle". Lui et Elle. Je trouve que c'est vraiment tout ton processus de réconciliation. »

*Il* dans mon conte est *l'artiste à l'expression nécessaire et créatrice*. La guérisseuse, *Elle*, cesse de souffrir lorsqu'elle accouche de sa force créative et l'assimile. Une intégration qui lui permet de se compléter, de devenir entière et de s'ouvrir dans cette alliance à l'incarnation de sa spiritualité, le *Noûs*. Un cheminement qui ressemble singulièrement au processus d'individuation décrit par Carl Gustav Jung.

Selon Paule Lebrun, « La personne qui part en quête envoie à son inconscient le chemin à suivre pour réaliser pleinement ce que Jung nomme le "processus d'individuation" » (2013, p.39). Est-ce ce chemin que j'initiais en quittant mon pays, ma communauté initiale, pour faire cette recherche par laquelle j'allais apprendre à concevoir



et recréer ma vie comme une véritable œuvre d'art et devenir ainsi une personne debout dans sa parole et ses actes?

Ainsi, au-delà de mon identification artistique, la performance m'a permis de jouer et de ritualiser ce processus pour devenir femme adulte, humaine *normale* et complète, pour reprendre l'idée de Pierre Albrecht et Annick de Souzenelle, car l'initiée est mise sur le chemin de sa vie. Je sortais ainsi de la crise chronique qui sourdait dans mon corps depuis l'adolescence en recevant un nom et une fonction qui réconciliait mes archétypes féminins et masculins, et ouvrait la porte de mon Soi, source d'une spiritualité à la fois singulière et universelle.

La première étape des rituels de passage selon Van Gennep (1909) est la *séparation* avec le milieu et la communauté d'origine. Ainsi, je suis venue au Québec, en suivant l'appel qui murmurait dans mon corps. La distance et le manque ont ouvert la voie de la création. J'entrais ainsi dans la seconde étape, qui est celle des *seuils*. Chacun des moments de rencontre avec mon expressivité, ma voix, ma création, constituait une épreuve qui m'a amenée à me redresser dans mon autorité pour (re)prendre ma parole et construire une autonomie créatrice et reliée. La performance a été le dernier seuil. À l'instar de Cheng (2013), je dirais que l'art m'a permis de réveiller et d'assumer la femme humaine et spirituelle que je suis.

Il (l'artiste) célèbre le fait de vivre ici et maintenant, tout en re-suscitant ce qui semblait perdu. Ce faisant, le créateur se met dans la posture du Créateur qui, rappelons-le, à partir de Rien à fait advenir le Tout. Ainsi, la voie artistique, en sa plus haute dimension, relie l'humain au divin. (Cheng, 2013, p.87)

J'ai appris à me voir dignement et humblement dans ma beauté humaine. Et grâce à l'art du Kasàlà, j'ai franchi la dernière étape de l'initiation selon Van Gennep : la *reprise de contact* avec mon milieu d'origine à partir de mon *nom* de femme-artiste.

Lorsque j'ai déclamé le kasàlà de la Bretagne devant ma famille, lors du mariage de ma cousine, j'ai été admise par mon tout premier cercle social dans mon art nouveau de la parole chantée. À la fin de mon texte, j'ai accueilli les félicitations émues de toute ma

famille. La pudeur bretonne s'est alors fissurée, et plusieurs d'entre-eux pleurèrent profondément. De joie, de surprise, de soulagement. Ceux qui avaient nourri mon enfance, avec qui j'ai construit ma vie, me recevaient de leurs yeux humides. À cette seconde, j'ai éprouvé une profonde paix. Je sentais dans mon corps un emboitement et dans mon cœur une joie intime : le monde de ma famille, de la Bretagne, ma culture initiale, venait à son tour, si je me permets l'expression de mon ami artiste, de rencontrer et d'admettre la femme que je devenais. Une femme qui libérait la honte et parlait à voix haute l'art oral de notre terre. Descendante de taiseux parmi les descendants de taiseux, j'ai scellé la fin de mon exil en leur présentant *l'oratrice-qui-se-laissa-repousser-sa-langue-coupée*. Je n'étais plus emprisonnée en moi parmi eux. J'étais libre de toute mon âme, et libérais collectivement la dignité que nous ne savions pas avoir perdu. Ma cousine Nadine Pellen, auteure de la biographie de ma grand-mère, a honoré de ses larmes le chemin parcouru, et enfin parlé, de notre peuple. Invitée au mariage de ma cousine, je finissais de célébrer mon propre mariage entre le monde de mon existence et celui de mon essence.

Je voudrais finir ce chapitre par cette symbolisation de mon chemin initiatique regardé à travers ses différentes phases totalement reliées entre elles telles qu'elles se sont imposées à mon expérience.

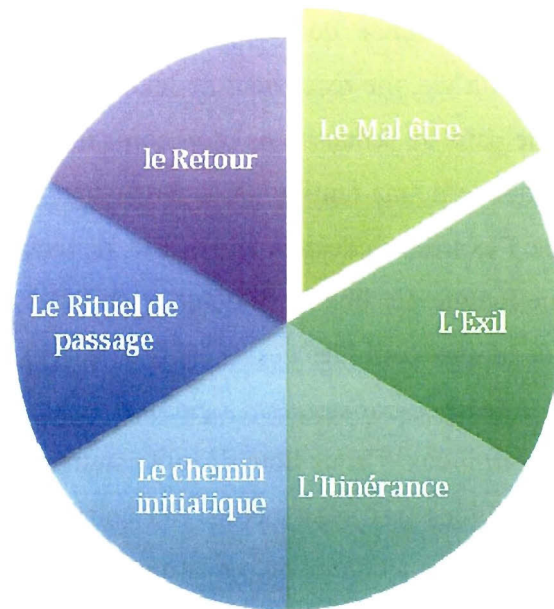


Figure 4 : Un chemin initiatique de recréation de soi et de sa vie

## CONCLUSION GÉNÉRALE DE L'ART DU SOIN À L'ART QUI SOIGNE

*« L'œuvre de l'homme, c'est lui-même. »*

Henri Lefebvre

Ce travail de recherche m'a permis de mettre en évidence la communication réciproque à laquelle m'ont éduquée le toucher et l'accompagnement via le corps sensible. La voie du toucher et de la contemplation m'ont ouvert la porte d'une reliance intime avec mon essence profonde, qui m'attendait dans le silence, au-delà de mon identité conditionnée, blessée et à recréer. Je prenais conscience de la subtilité de la vie vivante qui me composait et composait le monde. Cette mouvance que je contactais au sein de mon propre corps et de celui des autres, me redonna le goût de moi et de ma vie, et la confiance nécessaire pour suivre les élans profonds, d'apparence irraisonnables mais réellement cohérents. Mise ainsi sur le chemin d'une vie plus vivante, j'ai quitté ma terre et les repères de ma vie connue pour trouver une manière de vivre véritablement libre et en paix avec moi, les autres, et le Tout Autre. Mon processus de recherche m'a permis d'assouvir enfin ma faim de création et libérer ma parole de ses chaînes anciennes.

C'est ainsi que j'ai découvert l'art oral et la poésie qui ont éveillé l'héritage logé au creux de ma chair de bretonne. Portée, supportée par le souffle de ma création et le corps de ma voix, je suis parvenue à me redresser dans une expression authentique et à partager ce qui m'habite grâce la métaphore artistique. J'ai ainsi trouvé une voie pour libérer ma puissance sans quitter ma douceur, avec jeu et humilité. L'art devint soignant, comme le toucher fut créateur.

Sur ce chemin, j'ai découvert la racine des interdits de parole qui ont blessé le peuple auquel j'appartiens. Je reste ignorante des nuances du vocabulaire avec lequel mes

anciens évoquaient nos paysages, parlaient de leurs relations, contaient leurs mythes et légendes, décrivaient la terre, la pluie ou la mer de chez nous. Mais je commence à retrouver la chair de cette culture orale. Cette recherche m'a ainsi véritablement permis de me recréer une pratique pour exister avec les autres à partir de tout mon être. La pratique performative de la *parole chantée*.

La poésie de François Cheng illustre avec grâce mon chemin re-créatif qui va du toucher au chant qui révèle la musique de l'être entendue dans les tréfonds de la chair.

Âme charnelle,  
 Cette basse continue en chacun  
 Lorsque le toucher d'un autre le fait vibrer, résonner  
 Lentement alors s'élève  
 Éveillé puis émerveillé  
 Éveillant puis ensorcelant  
 Le chant de la haute enfance  
 Jadis éclatant puis oublié  
 Longtemps enfoui puis souvenu  
 Psalmodiant le présent et sa plénitude  
 Où le lys éclos rejoint enfin l'étoile...  
 L'Être n'est-il justement cette musique  
 Qui depuis l'origine  
 Cherche à se faire entendre  
 Qui attend chaque instant de chaque jour  
 Et chaque jour de toute une vie  
 Que la main sache enfin toucher la lyre?

François Cheng (*Cinq méditations sur la mort*, 2013, p.114-115)

Grâce à ma recherche-formation-création, j'ai découvert des voies de passage qui me sont propres pour « rentrer chez moi », en moi et parmi les miens, par la voie d'une parole chantée. La fin de cet exil de l'Être signe le début d'une vie véritablement autre au sein de relations libérées, nourrissantes, créatives et récréatives.

Mais j'ai bien conscience que ce parcours m'est propre. Les réponses avec lesquelles j'ai répondu au défi de reprendre ma parole sont singulières et relatives à ma personne et à mon contexte socioculturel. Cependant, il me semble que nous aurons tous un jour ou l'autre le besoin de parler avec tout de soi. Au détour d'un amour, d'une mort ou d'une naissance, dans le cadre d'un discours professionnel, pédagogique, artistique ou de tout autre dialogue interpersonnel, combien serons-nous à chercher nos mots pour parvenir à réaliser l'impossible tâche d'évoluer vers notre devenir véritablement humain : transmettre l'essentiel au cœur de nos limites existentielles. Je rejoins le pédagogue Paolo Freire qui estime que « l'existence humaine ne peut être muette, silencieuse, ni se nourrir longtemps de fausses paroles, il lui faut ces paroles authentiques avec lesquelles l'homme transforme le monde. » (Freire, 1974, p.72)

Cette recherche-formation-crédation m'a ainsi fait apercevoir les enjeux de pouvoir qui se logeaient au cœur de la question de la parole, tout autant que les formidables promesses relationnelles de réciprocité et de co-crédation. À l'instar de la praticienne-chercheuse Marja Murray, je continue d'espérer la contagion d'une parole unifiante car unifiée, en vue d'une réconciliation humaine intra et interpersonnelle.

Je crois parfois que j'ai toujours eu peur de la parole, car dans moi, elle était souvent associée à une forme de pouvoir voire d'une autorité dominatrice qui me tenait bien loin de la mienne. Pour moi, ce type de pouvoir ne savait pas faire alliance avec le cœur sensible, il faisait peur et il transformait en incompréhension et en bataille des promesses de dialogue. Je m'étais donc juré de me mettre en route pour trouver l'autorité de mon cœur, une autorité qui ne blesse pas les autres et n'écrase rien dans son environnement. (Murray, 2014, p.109-110)

Je conclus ce cheminement initiatique avec le goût de poursuivre l'exploration de l'art oral, dans une poursuite de réappropriation identitaire. Recréer mon histoire pour bâtir un avenir libre et fécond. Par ailleurs, j'ai besoin de découvrir plus en avant cet art performatif du kasalà, dont la force rituelle me semble essentielle à notre époque en quête de repère. Enfin, il me semble important de réfléchir à la transmission de cette parole qui réveille et révèle la beauté de chacun au service de tous. Cette beauté authentique qui fait

autorité parce qu'elle *crée en faisant ce qu'elle dit* (Basset, 2005, p.5) et qui propage autour d'elle le désir et la liberté de se redresser en suivant l'élan créateur de sa propre vie.

*« Là aussi la beauté intérieure remplacera la beauté extérieure. Une puissance qu'on ne peut encore soupçonner, une force vivante émaneront des mouvements « non-beaux ». Leur beauté éclatera tout d'un coup. A partir de ce moment, la danse de l'avenir prendra son essor. »*

Kandinsky

### **Des limites de cette recherche et perspectives d'avenir**

Pour atteindre les objectifs qui étaient les miens, j'ai choisi de faire une recherche exploratoire à la première personne radicale. Une recherche qui me permettait de mettre en place des conditions susceptibles de m'aider à entrer en toute sécurité sur mon chemin de création. Je me suis amenée jusqu'ici, mais j'ignore encore si ce chemin pourra servir les autres. J'aimerais pouvoir, dans les suites de ce chemin de recherche qui vient de s'ouvrir à moi, investiguer la manière dont je pourrais mettre ce que mon chemin initiatique m'a appris au service de l'accompagnement des autres. La femme unifiée et initiée que j'ai réussi à mettre au monde pourra-t-elle s'y inscrire professionnellement et vivre réellement de tous ses arts?

À quelles conditions relever ce défi est-il possible?

La praticienne-chercheuse que je suis saura-t-elle mettre ses connaissances et ses compétences renouvelées au service des déracinés qui peuplent actuellement notre monde? Si oui par quelle voie?

La chercheuse que je deviens saura-t-elle se mettre à l'école des sciences anthropologiques pour mieux comprendre son peuple et marcher avec lui le chemin de la récupération de sa dignité?

La néo-québécoise que je suis devenue saura-t-elle assumer son exil, habiter ses terres intérieures en vue de nourrir sa terre d'accueil des trésors de sa terre d'origine?

Voici les questions avec lesquelles je sors de cette démarche de recherche-formation-ritualisation. Je ne ferme rien, j'ouvre. Je ne termine rien, je ne fais que commencer... Je dis Oui à la vie qui m'appelle.





## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ABALAIN, H. 1995. *Histoire de la langue bretonne*, Paris : Éd. Jean Paul Gisserot.
- ALBRECHT, P. 2011. *Nous (les occidentaux) sommes devenus les anormaux !*,  
<http://synergies.lib.uoguelph.ca/search/authors/view?firstName=Amina&middleName=&lastName=Boudjellal&affiliation=Universit%C3%A9%20de%20Ouargla&country=DZ>
- APREA, L.. 2007. « La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice », maestrado de pédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- AUSTRY, D. 2007. Le touchant touché – Exploration phénoménologique du toucher thérapeutique, Communication au colloque : Phénoménologie(s) de l'expérience corporelle. Clermont-Ferrand, Novembre 2006. Publication des chercheurs du C.E.R.A.P.
- BARBIER, R. 1994. « Le journal d'itinérance », *Paroles et pratiques sociales*, « La place de l'écriture dans le travail social », revue de travail social *PEPS*, n° 44, janvier-mars 1994.
- BARBIER, R. 1996. *La recherche action*. Paris: Éd. Économica. 112 pages. Chap. 5, p.83-104.
- BASSET, L. 2005. « Qu'est que parler avec autorité », Leçon inaugurale (28.10.2005),  
[http://www2.unine.ch/files/content/shared/files/Fac.%20de%20théologie/Faculté%20de%20théologie/BASSET\\_LYTТА\\_Leçon%20inaugurale.pdf](http://www2.unine.ch/files/content/shared/files/Fac.%20de%20théologie/Faculté%20de%20théologie/BASSET_LYTТА_Leçon%20inaugurale.pdf)
- BEER S. 2007. « Qu'est ce que la créativité? », oncampus Fachhochschule Lübeck/Lübeck Université des Sciences Appliquées, Lübeck, Allemagne. [http://pf-mh.uvt.rnu.tn/743/1/technique\\_de\\_creativite.pdf](http://pf-mh.uvt.rnu.tn/743/1/technique_de_creativite.pdf)
- BERGER, E. 2005. Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation? In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation, Corps et formation*, St Denis : Université de Paris 8. pp. 51- 64

- BERGER, E. 2009. Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes; Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Paris 8.
- BERGSON, H. 1907. *L'évolution créative*, Paris : Presses Universitaires de France.
- BIESE, R. 2002. « Une et Multiple, la Femme selon Jung », [http://www.cgjung.net/alchimie/femme\\_cg\\_jung/anima\\_animus.htm](http://www.cgjung.net/alchimie/femme_cg_jung/anima_animus.htm) (consulté le 31/07/14)
- BILLETER, J.F. 2012. *Un paradigme*, Paris : Éd. Allia.
- BIRMAN, C. 2000. « L'humanisme et la pensée juive », Étude de recherche d'Auteuil, <http://www.erf-auteuil.org/conferences/l-humanisme-et-la-pensee-juive.html> (consulté le 01/08/14)
- BOBIN, C. 1992. *Le très Bas*, Paris : Éd. Gallimard.
- BOBIN, C. 2001. *La lumière du monde*, Paris : Éd. Gallimard.
- BOIS, D. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Paris: Éditions Point d' Appui.
- BOIS, D. 2005. 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, D. 2006. *Le moi renouvelé*, Paris : Éd. Point d'Appui.
- BOIS, D. 2007. Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo cognitif à médiation du corps sensible, thèse de doctorat européen, université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel López Górriz.
- BOIS, D. & AUSTRY, D. 2007. Vers l'émergence du paradigme du sensible, Réciprocités, n°1, revue électronique du CERAP, pp. 6-22
- BOIS, D., JOSSO, M.-C., HUMPICH, M. 2009. Sujet Sensible et renouvellement du moi; Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie, Paris : Éd. Point d'Appui
- BOIS, D. 2009. « L'advenir, à la croisée des temporalité. Analyse biographique du processus d'émergence du concept d'advenir », Revue Réciprocité n°3,

- [http://cerap.pointdappui.fr/images/Reciprocites/advenir\\_danis\\_bois.pdf](http://cerap.pointdappui.fr/images/Reciprocites/advenir_danis_bois.pdf) (visité le 6/06/2014)
- BONY, M. 2004. *La parole sensorielle*, Mémoire de Diplôme International MDB, sous la direction de Didier Austray.
- BOUCHARD, Y. 2004. De la problématique au problème de recherche, dans *Introduction à la recherche en éducation*, dirigé par Thierry Karenti et Lorraine Savoie- Zajc, 2<sup>ème</sup> édition, édition du CRP, Sherbrook.
- BOUDJELLAL, A. 2012. « Le conte à l'intersection du code écrit et de la tradition orale », dans revue Synergie Canada, n°4. *Saisir l'intermédialité : construction et réception*. <http://synergies.lib.uoguelph.ca/search/authors/view?firstName=Amina&middleName=&lastName=Boudjellal&affiliation=Universit%C3%A9%20de%20Ouargla&country=DZ>
- BOUDREAU, P., GRENIER, G. 2003. « Description des huit types d'intelligences selon Howard Gardner », (consulté le 29/07/2014) [http://www.csaffluents.qc.ca/im/PDF2005/ens\\_outils/Descr\\_8intell\\_ill270105.pdf](http://www.csaffluents.qc.ca/im/PDF2005/ens_outils/Descr_8intell_ill270105.pdf)
- BOURHIS, H. 2007. *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, Mémoire de mestrado en psychopédagogie, Université Moderne de Lisbonne, Portugal.
- BOURHIS, H. 2009. « Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante », dans *Vers l'accomplissement du devenir humain*, sous la direction de Danis Bois et Marc Humpich, Ivry-sur-Seine : Éd. Point d'Appui. Pp 293-304
- BOURHIS, H. 2012. *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle* - Recherche qualitative auprès d'une population de somatopsychopédagogues. Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation, Université Paris VIII
- BRUNON, G. 2002. *L'art et le feu créateur*, Paris : Éd. du Dauphin.
- CACCAVO, M. 2013. « Quelle est la démarche et le processus de création artistique? Pourquoi crée-t-on? » Intervention à la fondation Carzou de Manosque, France. <http://www.youtube.com/watch?v=8XgKBkqDhA> (consulté le 27/06/14)
- CAMPBELL, J. 1977. *Le Héros aux milles visages*, Paris : Robert Laffont.
- CLOUTIER, C. 2000. « La « faisance » du poème selon « poïétique » de Valéry », Revue Canadienne d'esthétique, volume 5, [http://www.uqtr.ca/AE/Vol\\_5/index.htm](http://www.uqtr.ca/AE/Vol_5/index.htm)

- CHENG, F. 2013. *Cinq méditations sur la mort* autrement dit sur la vie, Paris : Albin Michel.
- CHEVRIER, J. 2009. La spécification de la problématique, sous la direction de Benoît Gauthier, dans *Recherche sociale de la problématique à la collecte des données*, Presses de l'Université du Québec, Québec. Chapitre 3, soit p.53 à 87
- CORNELY, A. 1997. *Qui écoute?*, Gap : Éd. Souffle d'or.
- COURRAUD, C. 2007. *Toucher psychotonique et relation d'aide*, L'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie, mémoire de maestro en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- CRAIG, P.E. 1978. (1988 traduction française), *The Heart of the Teacher : a Heuristic Study of the Inner World of Teaching*. These de doctorat: Boston University Graduate School of Education. (Chapitre II). Traduit de l'anglais par A. Haramain.
- DECROUX, E. 2003. « Des origines du mime et d'une conception du monde », dans *Étienne Decroux, mime corporel. Textes, études et témoignages*, sous la direction de Patrick Pezin, éditions L'Entretemps.
- DE HENNEZEL, M. 2009. « Le temps de mourir : peut-on vivre ce temps comme un accomplissement? » dans *Vers l'accomplissement de l'être humain, soin, croissance et formation*, recueil des interventions du Congrès International de Somato-psychopédagogie d'Athènes (mai 2007), Ivry-sur-seine : Point d'Appui.
- DELACROIX, V. 2012. *Chanter. Reprendre la parole*, Paris : Flammarion.
- DESLAURIERS, J.P., KERISIT M. 1993. La question de recherche qualitative. Dans *Actes du Colloque du Conseil Québécois de la Recherche sociale* Tenue à Rimouski le 17 mai 1993.
- DOLTO, B. 2006. *le corps entre les mains*. Paris : Éd. Vuilbert.
- ELEGOET, F. 1978. *Nous ne savions que le breton et il fallait parler français*-mémoires d'un paysan du Léon, éditions Breizh Hor Bro, La Baule.
- ERICKSON, F. 1986. « Qualitative methods in research on teaching », dans *Hand-book of research on teaching*. New York: Éd.Macmillan. p.119-161
- FREIRE, P. 1974. *Pédagogie des opprimés suivi de conscientisation et révolution*. Paris : François Maspéro.

- GALVANI, P. 2005. *Pour une démarche herméneutique des moments d'autoformation : une démarche transdisciplinaire de formation-recherche-action*. Mémoire d'Habilitation à Diriger des Recherches. Tours : Université François Rabelais.
- GALVANI, P. 2007. « L'autoformation par la recherche dans la maîtrise en études des pratiques psychosociales ». *Présence*, revue d'étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski.
- GALVANI, P. 2010. « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle » chapitre 6 dans P. Carré A. Moisan et D. Poisson (coord.), *L'autoformation perspective de recherche*, Paris : PUF, pp.269-31.
- GALVANI, P. 2013. « Explorer les moments intenses de l'autoformation pratique, conscientiser l'intelligence de l'agir », UQAR, Rimouski.
- GAUTHIER, J.P. 2007. *De l'interdit de dire au droit d'être: chemin de Trans-formation , vers une mise en forme de soi, de son expression, de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*, mémoire présenté dans le cadre du programme en études des pratiques psychosociales en vue de l'obtention du grade de maître ès arts, Université du Québec à Rimouski.
- GOMEZ, L. 2009. *L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale de maîtres : un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique*, Thèse présentée comme exigence partielle du doctorat en éducation, Université du Québec à Rimouski, en association avec l'Université du Québec à Montréal.
- GOUTTAS, C., GRANIER, J.M., MATHÉ, A. 2012. « Les trois corps adolescents », revue *Actes Sémiotiques* [en ligne], n°115. <http://epublications.unilim.fr/revues/as/1974> (consulté le 25-06-14)
- GUILHEM, D., SELLAMI, M. 2006. L'adolescent et son corps, dans la revue *L'école des parents*, n°566 qui réunit les contributions présentées en octobre 2006 durant un colloque organisé par Fil Santé Jeunes. [http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/compte\\_rendu/DG-MS-L-ecole-des-parents.pdf](http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/compte_rendu/DG-MS-L-ecole-des-parents.pdf) (site visité le 24-06-14)
- GUILLEBAUD, J.-C. 2003. *Le goût de l'avenir*, Paris : Éd. Seuil.
- GUSDORF, G. 1952. *La parole*, Paris : Presses Universitaires de France.
- GRAITSON, I. avec la collaboration d'Elisabeth NEUFORGE. 2008. *L'intervention narrative en travail social, essai méthodologique à partir des récits de vie*, Paris : éd. L'Harmattan.
- GRONDIN, J. 2006. *L'herméneutique*, Paris : Éd. Presse universitaires de France.

- GRONDIN, J. 2013. *Paul Ricoeur*, Paris : Éd. PUF, collection *Que sais-je?*
- HENDRICKX, T. 2013. « Itinéraire d'une formation d'acteur, de formateur et de créateur en expressivité. *Vers une pédagogie Sensible de la construction de personnages archétypiques des Arts de la scène* », UFP, Porto.
- DE HENNEZEL, M. 2009. « Le temps de mourir, peut vivre ce temps comme un accomplissement », dans *Vers l'accomplissement de l'être humain*, sous la direction de Danis Bois et Marc Humpich, Ivry-sur-Seine : Éd. Point d'Appui.
- HENRY, M. 1965. *Philosophie et Phénoménologie du corps*, Paris : PUF, collection "Epiméthée", réédition 1987.
- HENRY, M. 2000. *Incarnation, Une philosophie de la chair*. Paris : Éditions du Seuil.
- HERMAN, J. 1983. *Les langages de la sociologie*, Paris : Presses Universitaires de France.
- HESS, R. 1998. *La pratique du journal : l'enquête au quotidien*, Paris : Anthropos, coll. "Exploration interculturelle et science sociale", 142 pages
- HESS, R., FARIA-FORTECOEF, C. 2006. « le moment du journal dans la recherche en éducation », dans *le Journal des chercheurs*, article du 3 Novembre 2006, [http://www.barbier-rd.nom.fr/journal/spip.php?article670&var\\_recherche=journal%20d%27itin%E9ranc%C3%A9](http://www.barbier-rd.nom.fr/journal/spip.php?article670&var_recherche=journal%20d%27itin%E9ranc%C3%A9)
- HUSSERL, E. 1996. *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, Paris : Éd. Presses universitaires de France, ISBN 2-13-044002-9
- JEAN, G. 1991. *Pour une pédagogie de l'imaginaire*, Paris : Casterman, p. 133.
- JUNG, C.J 1958. *The undiscovered self*, New York: Mentor Books.
- KABUTA, N. S. 2003. *Éloge de soi, Éloge de l'autre*, Bruxelles : Éd. P.I.E Peter Lang, Presses Universitaires Européennes.
- KABUTA N. S. 2010. *De la connaissance à l'éveil de soi*, Éd. Peter Lang, Presse universitaires européennes.
- KAUFMAN, J.C. 1996. *L'entretien compréhensif*. Paris : Éditions Nathan.
- KARSENTI, T. et SAVOIE-ZAJC, L. 2004. *La recherche en éducation : étapes et approches*. Sherbrooke: Éditions du CRP. 316 p.

- KRISHNAMURTI, J., *La révolution du silence*, Paris : Stock, 1971 et Paris : Le Livre de poche, 1995, trad. C. Suarès.
- KRISHNAMURTI, J. 1967/1969. *il faut puiser à la source du silence*, notes, site francophone de l'association culturelle de Krishnamurti, @ 2001 Association Culturelle Krishnamurti, Paris. <http://www.krishnamurti-france.org/Il-faut-puiser-a-la-source-du-silence-pour>
- LAVELLE, L. 1947. *La parole et l'écriture*, Paris : Éd. de l'Artisan du Livre.
- LEÃO, M. 2003. *La présence totale au mouvement*, Ivry-sur-Seine : Éd. Point d'Appui.
- LEBRUN, P. 2013. *Quête de vision, quête de sens*, Paris : Éd. Véga.
- LE COGUIEC, E. 2007. Chapitre 10 « Démarche de recherche et recherche création », dans Traiter de recherche création en Art, Sous la direction de Monik Bruneau, Andrée de Villeneuve, P308/32.
- LELOUP, J.Y. 1993. *Prendre soin de l'être*, Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie, Paris, Éd. Albin Michel.
- LELOUP, J.Y. 1994. *Manque et Plénitude*, éléments pour une mémoire de l'essentiel, Paris : Éd. Albin Michel.
- LEMOS, L. 2011. « La voix renouvelée, impact de l'expérience du Sensible sur les potentialités du chanteur lyrique », UFP, porto.
- LESSARD-HEBERT, M., BOUTIN, G., GOYETTE, G. 1997. *La recherche qualitative : fondements et pratiques*, éditions DeBoeck Université.
- LEUZY, T. 2011. *Thure*, Montréal : Éd. de La Bagnole.
- MAINE DE BIRAN. 1834. *Nouvelles considération sur le physique et le moral*, Ouvrage posthume publié par Victor Cousin, Paris : Éd. Ladrance.
- MAINE DE BIRAN. 1954–55. *Journal*. Neuchâtel : Édition intégrale publiée par H. Gouhier, Éd. de la Baconnière.
- MAKYO, P. 1996. *Elsa*, Tome 1, Paris : Glénat.
- MARTINEZ, A. 2005. « Le cercle herméneutique »  
[http://www.annickmartinez.com/pdfs/amae\\_textes\\_6.pdf](http://www.annickmartinez.com/pdfs/amae_textes_6.pdf) (visité le 19/06/2014)
- MARTY, F. (dir.). 2003. *L'adolescent dans l'histoire de la psychanalyse*, Paris : In Press, collection Champs Libres.



- MASLOW, A.H. 1969. *The psychology of science : a reconnaissance*, Chicago: Éd. Henry Regnery. Co, Chicago.
- MERLEAU-PONTY, M. 1945. *la phénoménologie de la perception*, Paris :Éd. Gallimard.
- MERLEAU-PONTY, M. 1969. *La Prose du monde*, II, « La science et l'expérience de l'expression », Paris : Gallimard, p. 59-64 [publication posthume]
- MERIEU, P. 2011. Autonomie et apprentissage, Premières Assises nationales de la Pairémulation, organisées par le Groupement Français des Personnes Handicapées (GFPH), <http://www.youtube.com/watch?v=278JjBuW31Q>
- MINKOWSKI, E. 2000. *La lutte intérieure, écrits cliniques*, Paris : Eres.
- MORIN, E. 2008. *Introduction Générale à la Méthode*. Tome 1, pp. 44-45, Paris : Seuil.
- MURRAY, M. 2014. *Incarner, accompagner, penser et transmettre sa sensibilité dans les pratiques psychosociales*, mémoire présenté dans le cadre du programme en études des pratiques psychosociales en vue de l'obtention du grade de maître ès arts, Université du Québec à Rimouski.
- OLRY, P., LANG, N., FROISSARD-MONNET, M-T. 2005. *Distance thérapeutique et corps à corps, l'exemple du traitement de la douleur en masso-kinésithérapie*, Paris : Éducation Permanente n° 165/2005-4.
- PAILLE, P., MUCCHIELLI, A. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- PAILLÉ, P., MUCCHIELLI, A. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2<sup>ème</sup> ed.). Paris : Armand Colin.
- PALUT, N., ARGOUARC'H, P. 2001. *Pauline, Mémoire d'une Famille*. Édition limitée au cercle familial.
- PARÉ, A. 2003. *Le Journal*, Presses Universitaires Laval.
- PASSERON, R. 1989. *Pour une philosophie de la création*, Paris : Klincksieck,
- PILON, J.M. 2009. « Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales », dans revue Présences Vol2.  
[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_pps\\_no2\\_principes\\_et\\_methodes.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_pps_no2_principes_et_methodes.pdf)
- PINEAU, G. 2013. «Les réflexions sur les pratiques au cœur du tournant réflexif», Éducation Permanente n 196/2013-3. 16 pages numérotées de 9 à 24.

- POLYA, G. 1954. *Mathematics and plausible reasoning : patterns of plausible inference.*, Princeton university Press, Princeton.
- ROUSTANG, F. 2000. *La fin de la plainte*, Paris : Odile Jacob.
- ROUSTANG, F. 2006. *Savoir Attendre*, Paris : Odile Jacob.
- RUGIRA, J.M. 2004. *La souffrance comme expérience trans-formatrice*, thèse présentée pour le doctorat en éducation à L'Université du Québec à Rimouski.
- RUGIRA, J.M. 2005. « Se former à l'espérance », dans *Educational Insights*, Volume 9, Number 2  
<http://www.ccfi.educ.ubc.ca/publication/insights/v09n02/articles/rugira.html>
- RUGIRA, J.M. 2008. La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement, Collection du Cirp, Volume 3, pp. 122 à 143, ISBN 978-0-9781738-5-2, Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques
- SIERRA, R. 1988. *Introduction à la lecture de Jung*, Genève : Georg,
- SINGER, C. 1996. *Du bon usage des crises*, Paris : Éd. Albin Michel.
- SINGER, C. 2005. *Choisis la vie et tu vivras*, livre audio éditions Coffragrants,  
<http://www.youtube.com/watch?v=GpV5GjhHKVg> (Consulté le 06/06/14)
- SCHWENK, T. 2005. *Le chaos sensible*, Paris : Triades.
- STEFFENS, M. 2011. *Petit traité de la joie, Consentir en la vie*, Paris : Salvador.
- UNTEREINER, R. 1960. « Réflexions sur la création artistique », In: Bulletin de l'Association Guillaume Budé, n°2, juin 1960. pp. 285-293.
- VALERY, P. 1974. *Cahiers II*, Paris : Gallimard.
- VAN GENEPP, A. 1909. *Les rites de passage: étude systématique*, Paris :Nourry; rééd. 1981.
- VERGELY, B. 2010. *Retour à l'émerveillement*, Paris : Albin Michel.
- VERMERSCH, P. 1989. « Expliciter l'expérience ». Revue Éducation permanente : Apprendre par l'expérience, 100/101, pp 123-131.
- VERMESCH, P. 2012. *Explicitation et phénoménologie*, Paris : PUF. 457p. ISBN- 978-2-13-057374-6, PP.75-86

WEIL, S. 1947. *La pesanteur et la grâce*, Paris : Plon.

WULF, C. 1998. « Mimesis et Rituel », Centre d'anthropologie historique, Université Libre de Berlin, revue Hermès n.22, de l'Institut des sciences de la communication du CNRS (ISCC), p.153 à 162.

WULF, C. 2005. « Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales », Université libre de Berlin, Revue Hermès 4.

ZUMTHOR, P. 1982. *Introduction à la poésie orale*. Paris : Seuil.



