

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**Incarner, accompagner, penser et transmettre sa  
sensibilité dans les pratiques psychosociales**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales  
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

par

© MARJA MURRAY

Janvier 2014



**Composition du jury :**

**Luis Gomez, président du jury, Université du Québec à Rimouski**

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

**Jean-Marc Pilon, codirecteur de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Marc Humpich, examinateur externe, Université Fernando Pessoa (UFP)**

Dépôt initial le 7 janvier 2014

Dépôt final le 28 avril 2015



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.



*Je dédie ce mémoire à ma mère et à mon père  
Par ce mémoire je rends grâce à votre rencontre qui m'a donné la vie.*

*Pour s'incarner,  
il faut faire la rencontre de sa mère et de son père dans soi,  
les reconnaître, les recevoir et les remercier.*

*Je suis la fille de ma mère,  
Je suis la fille de mon père,  
Je suis l'incarnation du délicat mélange de la joie et du silence.  
Je suis la joie et le silence et j'en porte la voix.*

#### *La joie de ma mère.*

*Cette joie, c'est celle qui bondit quand la porte s'ouvre pour aller accueillir l'être aimé,  
C'est celle qui pétille encore plus fort que les bulles d'un grand-champagne,  
Celle qu'on confond à un feu de bengale tellement son cœur éclate en lumière  
Celle qui pèse 95 livres de rayon de soleil  
Celle qui chaque année, met 35 paquets de glaçons dans le sapin de Noël parce qu'il n'y  
aura jamais assez de brillance pour ses yeux.*

#### *Le silence de mon père.*

*Le silence du matin, celui où l'on se recueille, un temps pour soi,  
dans la chaise qui berce, longuement, en ne regardant que la mer.  
Le silence de l'artiste, celui qui crée les yeux ouverts,  
qui construit des ponts dans ses pensées sans papier millimétré,  
celui qui invente un air de musique et le joue en boucle dans sa bouche.  
Le silence de l'amoureux, celui qui se vit au grand jour ou dans le secret de l'intime,  
celui qui envoie des fleurs à ses enfants et à sa mère, à la St-Valentin,  
celui qui offre autant qu'il peut se retenir, audacieux et méfiant à la fois,  
celui qui fait que jamais on ne l'oublie et qui enseigne : À chaque fois que tu peux, mets  
l'amour en premier, pour toutes les fois où tu n'as pas su dire Je T'aime.*





## *REMERCIEMENTS*

Mes premiers remerciements vont à mes directeurs de recherche, Jean-Marc Pilon et Jeanne-Marie Rugira. Non mais, n'est-ce pas tout un duo!

Jean-Marc, ta présence dans ma vie est un cadeau et aucun mot ne peut exprimer toute la gratitude que j'ai pour les inoubliables moments que nous avons vécus ensemble pendant la longue marche de ce mémoire. Toi mon professeur, mon collègue, mon ami, ma présence paternelle à Rimouski, toi qui veilles comme pas un, je garde un souvenir lumineux de ta générosité et de ta présence aimante. Je te souhaite la récolte qui te revient. Je nous souhaite mille voyages encore.

Jeanne-Marie, celle avec qui j'ai tant ri devant l'ordi! Je ne peux m'empêcher de sourire quand je me remémore nos longues heures assises côte à côte à rigoler en essayant de comprendre ce que mes phrases imagées et abstraites peuvent bien vouloir dire! Jeanne-Marie, toi qui me connais si bien, toi qui me rêves et qui me souhaites le plus vaste de moi... Je te remercie du plus profond de mon cœur pour cette magnifique carte blanche, pour avoir consenti à me laisser aller sur le sentier de ma propre écriture, de ma propre autorité. Ma reconnaissance est sans limite. Que nos futurs soient aussi éclatants que nos fous rires!

Je tiens également à remercier les professeurs du département. Chacun d'entre eux m'a soutenue à sa façon, avec une présence toute singulière. Je nomme ici Danielle Boutet, Pascal Galvani, Mire-ô Tremblay et Diane Léger. Vous avez été précieux et vous êtes apparus précisément aux moments où j'en ai eu besoin.

Un merci particulier va à Luis Gomez pour son accompagnement lors d'une semaine intensive d'écriture dans un chalet à St-Fabien-sur-Mer. Luis, c'est avec toi que j'ai appris

la discipline, la rigueur et le respect des élans qui poussent en moi. Ce fut une des plus belles semaines de ma vie! Encore merci.

Dans ce chalet, nous étions plusieurs sous ton aile, ce qui m'amène à souligner le précieux soutien de mes amis pendant ces six dernières années : Sylvie H., Myra, Fabien, Sophie, Jean, Josée, Marie, Sylvie Leduc, Marc-Antoine, Suzanne, Sylvie Lavoie, Eve, Noémie, Catherine, Élie, Vicky, Dany, Kevin, Angela, Géraldine, Monyse, Élise, Violaine, Dominique, Michel, Vincent C., Vincent G. ainsi que ma cohorte de maîtrise.

Je tiens à offrir une mention spéciale à Marie-Sophie Picard, à Pascale Bergeron, à Mathieu Leblanc-Casavant et à Marc Humpich, quatre amis qui ont fait le trajet avec moi en présence comme en pensée. Tout ce travail n'aurait pas été possible sans amis sur ma route. D'ailleurs, je n'ose imaginer une vie sans amis.

Une pensée toute spéciale traverse l'Atlantique et se dirige droit vers les fondateurs et collaborateurs de la Méthode Danis Bois. À vous tous qui travaillez si fort pour que la vie puisse se frayer un chemin dans le corps et dans le cœur des hommes, je vous suis énormément reconnaissante. Je mesure la chance que j'ai eue de vous rencontrer et les impacts de votre travail sur ma vie. Je vous aime depuis mon Rimouski !

Je remercie ma famille pour leur amour et pour la qualité des liens qui nous unissent. J'offre aussi un merci tout particulier à Olivier qui assiste, participe et vit avec moi les derniers pas de ce long trajet. Ton amour, ta constance et ton écoute m'ont aidée à terminer ce long projet. Aimer et se sentir aimé nous permet de faire de grandes choses.

Un grand merci à Sylvie Lavoie, à Thierry Leuzy, à Vincianne Cousin et à Paule Maranda pour l'appui à la correction, à la traduction et à la mise en page.

Merci à Jean-Philippe qui a été grandement présent pendant les premières années de ce voyage académique et intérieur. Avec le temps qui passe, je prends conscience qu'il n'y a pas de limites aux fruits que je vais récolter de notre belle rencontre. Fort avec toi pour la dernière ligne droite de ton doctorat.

Le plus chaud de mes remerciements va à Élie, petit ange qui est venu me chuchoter dans le silence d'un matin de juillet : « *Maman, consens à être matière* ».

Je t'ai entendu.

Je vous aime, toutes et tous.

Marja



## *RÉSUMÉ*

Cette recherche avait comme objectif premier de trouver, à travers mon histoire de vie personnelle et professionnelle, des voies de passage libératrices de l'expression. Mes questionnements initiaux portaient sur les processus d'incarnation du sujet et de sa sensibilité ainsi que sur les conditions nécessaires donnant accès à une parole et une expression en accord avec le ressenti intérieur. La problématique de cette recherche est issue d'un enjeu d'expression et d'une difficulté à accorder ensemble pensée-sensation-émotion. C'est depuis cette difficulté que s'est entamée cette recherche-crédation-formation. Sa particularité était celle de travailler sur les défis de l'incarnation du sujet et d'en dégager des moyens pour gagner en liberté d'être et ainsi trouver la légitimité d'offrir l'autorité de sa propre parole au monde.

Cette recherche est radicalement en première personne, d'inspiration phénoménologique et herméneutique, qui s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Elle a été menée au moyen d'une méthode qualitative de type heuristique et elle est appuyée sur la symbolisation comme méthode de production de données. Les données ont été analysées selon la méthode d'analyse de données en mode d'écriture et elle s'est déployée sous la forme d'un récit de vie accompagné d'œuvres artistiques.

Cette démarche de recherche m'a permis de me développer sur le plan personnel et professionnel, tout en renouvelant ma posture et mes accompagnements dans ma pratique. J'ai, aux fins de ce mémoire, enrichi mon rapport au corps et j'ai grandement appris sur les processus et contextes qui favorisent la libération de son expression sensible dans le monde. Ce mémoire démontre que la quête de sens, l'engagement personnel, l'appropriation de la vulnérabilité, l'ouverture aux autres et au silence ainsi que la crise peuvent être des chemins d'incarnation de la sensibilité du sujet et des ponts vers une expression authentique et assumée.

En somme, cette recherche m'a permis de faire ressortir l'intelligence de mon chemin personnel, artistique et professionnel, tout en me permettant d'offrir à d'autres un accompagnement bonifié dans le cadre de ma pratique.

Mots clés : Incarnation – Sensibilité – Parole – Silence- Expression – Création- Pensée - Autorité – Amour – Vulnérabilité – Voie de passage – Libération



## *ABSTRACT*

The main objective of this research was to dig through experiences from both my personal and professional lifestories in order to find a passageway to liberating expressiveness. My initial intentions focused on incarnation as a means for the subject to tap into sensitivity but also as a way to help define the necessary conditions that set free one's peculiar voice and the expressiveness that together resonate in accordance with true internal feelings. The problematic that has initiated this research-creation-training project was born out of ongoing expression issues linked to the challenge of generating working omeostasis in the thought-feeling-emotion relationship. The particular aim of this paper was to work on challenges regarding 'subject incarnation' in order to identify ways of fulfilling 'freedom of being', in doing so, consolidating legitimacy, thus setting free the authority of one's voice in the world.

Of hermeneutics and phenomenological inspiration, this research is radically portrayed in the first person and is set upon both comprehensive and interpretative paradigms. It was conducted by means of a qualitative heuristic method and has utilised symbolism as a means of data production. The data was analyzed by means of a writing mode and was deployed in the form of a lifestory accompanied by works of art.

This research process has driven me to evolve both personally and professionally. It has helped me renew my personal posture as well as actualise my professional practice. For the purposes of this paper, I was compelled to foster my relationship to my own body, and in doing so, learn about the processes and contexts that best enable my body's 'sensitive expression' to freely release itself into the open world. This paper demonstrates that a quest for meaning, personal commitment, the taming of one's vulnerability, silence, openness to others, as well as the concept of crisis, may all be manifestations of how sensitivity of the subject sets ground in the body in order to give substance to authentic and self invested expression.

In sum, this research has helped me shed light upon the intelligence of my personal, artistic and professional journeys while giving me the clarity of mind to bonify my presence and knowhow toward others in the realm of my practice.

**Keywords:** Incarnation - Sensitivity – Voice - Silence - Expression - Creation - Thought - Authority - Love - Vulnerability - Passageway – Liberation.





## *TABLE DES MATIÈRES*

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
LISTE DES FIGURES.....	21
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
PARTIE 1 QUESTION.....	7
INTRODUCTION.....	9
CHAPITRE 1 ORIENTATIONS ÉPISTÉMOLOGIQUES ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES.....	11
1.1 LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF COMME POSTURE D’EXISTENCE ET D’APPROCHE DE LA CONNAISSANCE.....	11
1.1.1 Petite chercheuse.....	11
1.1.2 Recherche exploratoire de type fondamental.....	12
1.1.3 Pour une approche qualitative de la recherche en étude des pratiques.....	13
1.1.4 Paradigme compréhensif et interprétatif.....	14
1.2 CHOIX MÉTHODOLOGIQUE.....	15
1.2.1 La démarche heuristique.....	15
1.3 TERRAIN DE RECHERCHE.....	19
1.3.1 Outils de production de données.....	19
1.4 ANALYSE COMPRÉHENSIVE ET INTERPRÉTATIVE DE DONNÉES.....	27
1.4.1 Méthode d’analyse en mode d’écriture.....	28
CHAPITRE 2 L’HISTOIRE D’UNE QUESTION.....	31
2.1 MÉMOIRES SCOLAIRES.....	31

2.1.1	Angoisse nauséuse à la polyvalente .....	31
2.1.2	Capituler devant la puissance de ma phobie .....	32
2.1.3	Obligée à l'audace : le plaisir du jeu se pointe timidement .....	34
2.1.4	Faire un pas dans la direction de son désir.....	36
2.1.5	L'engagement universitaire : l'occasion d'une page blanche.....	36
2.2	MÉMOIRES D'ENFANCE .....	39
2.2.1	La mort et la vie en mémoire .....	39
2.2.2	La quête de l'accordage sensation, pensée et parole.....	43
2.3	BRÈCHE DE SENS AU CŒUR DE MA DIFFICULTÉ À « ÊTRE DEVANT » .....	44
2.3.1	Vécu intérieur du perceptif .....	44
2.3.2	Vécu relationnel du perceptif.....	46
2.3.3	Les répercussions dans la sphère professionnelle .....	49
2.3.4	Un écho au loin .....	50
2.4	PROBLÈME DE RECHERCHE.....	52
2.4.1	Mon postulat de recherche .....	53
2.4.2	Ma question de recherche .....	54
2.4.3	Mes objectifs de recherche.....	54
	PARTIE 2 L'EXPLORATION ET LA COMPRÉHENSION .....	57
	CHAPITRE 3 ANALYSE DE DONNÉES ET COMPRÉHENSION .....	59
3.1	LE CHOIX DE LA MARCHÉ .....	59
3.2	ÉTAT DE CORPS .....	62
3.2.1	La perception de mon corps : une quête. ....	64
3.2.2	Le choix de l'incarnation .....	69
3.2.3	Oser le sentier du E-408 : Chemin d'accompagnement.....	71
3.3	ASSUMER L'ATTERRISSAGE OU DEVENIR DISCIPLE PLUTÔT QUE VICTIME DE SON CHEMIN .....	78
3.3.1	Du corps au monde : <i>Tentative d'apparition</i> .....	81
3.3.2	Apparaître : Une expérience de réciprocité et de vulnérabilité.....	87
3.3.3	LE DÉPASSEMENT : <i>Une quête, un engagement</i> .....	90
3.3.4	Advenir à son féminin : <i>L'épreuve de réception</i> .....	92

3.4	L'AMOUR, L'HYPOCENTRE DE L'ÉPICENTRE : LA CRISE QUI INCARNE ET RELIE .....	100
3.4.1	Entrer en crise et enfin sortir de soi .....	102
3.4.2	La reliance au cœur de l'épreuve .....	105
3.5	SYNTHÈSE CRÉATRICE.....	109
3.5.1	L'Éducabilité du rapport au corps et à l'expression : un chemin d'accompagnement .....	109
3.5.2	Faire de ses crises des voies de renouvellement .....	111
3.5.3	L'éducabilité du rapport à l'autre : la rencontre du passeur et du transmetteur.....	112
	CONCLUSION.....	115
	BIBLIOGRAPHIE.....	121



## ***LISTE DES FIGURES***

Figure 1 : Exposés oraux - Horaire des présentations - Gr. 501.....	32
Figure 2 : Le Perceptif ( <i>Encyclopédie de l'Imaginaire</i> , édition 2012).....	45
Figure 3: La marche.....	59
Figure 4 : Peau rouge, 2004.....	62
Figure 5 : Local D-420 .....	67
Figure 6 : L'échappée, été 2005 .....	71
Figure 7 : Processus d'incarnation et de libération de l'expression .....	76
Figure 8 : À l'école de la présence .....	78
Figure 9: L'attachée : l'enfant milieu, été 2007 .....	79
Figure 10 : De la peur de proximité avec soi comme avec l'autre .....	90
Figure 11 : L'engagement : <i>Une succession de prises de conscience, de décisions et de mises en action</i> .....	92
Figure 12 : L'inspirée, automne 2008 .....	92
Figure 13 : Le rôle initiatique du père .....	98
Figure 14: À l'épreuve de la réception .....	99
Figure 15 : Processus d'un tremblement de terre .....	104
Figure 16 : Processus de crise .....	105
Figure 17 : Rebondir en cas d'adversité : quelques conditions de résilience .....	108
Figure 18 : Processus de renouvellement des manières d'être au monde .....	112
Figure 19 : Vers l'autorité intérieure .....	113
Figure 20 : Hiver 2009, auto portrait.....	118



# INTRODUCTION GÉNÉRALE

*Il est temps de vivre ce que tu as imaginé.*  
Henry James

## **À l'origine de cette quête**

En tout premier lieu, il m'apparaît essentiel de mentionner que ce mémoire a pris sa source au creux d'un rêve, le rêve qu'il soit le reflet le plus fidèle de qui je deviens. Au bout du chemin, je sens que je laisse écrire pour la toute première fois celle que je cherchais. Celle que je deviens, cette nouvelle Marja fraîchement découverte, écrit en style narratif car pour elle le flot des mots qui coulent est rempli de sons, de musiques, de textures, d'odeurs, d'images et de gestes. Elle écrit comme elle vit sa vie, depuis son cinéma intérieur où tout est toujours le début, le milieu ou la fin d'une histoire. Elle écrit par son simple et précieux besoin d'écrire, de raconter, de sortir de soi, d'honorer et de transmettre. Au final de tout processus d'écriture, pour celle qui est si longtemps restée coincée dans le *non-respir* de ses mots, rien n'est désormais plus doux que le baume de l'écrit, cet acte d'arriver à rester collée à soi jusque sur la feuille et ensuite jusqu'à l'autre qui la tient entre ses mains.

## **Une démarche heuristique, balise d'un parcours de recherche et de création**

L'ensemble des pages qui suivent raconte la longue et sinueuse histoire de la quête inscrite dans cette recherche universitaire débutée « officiellement » en 2007, lors de mon inscription à la maîtrise en Études des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Je tiens ici au terme « officiellement » car officieusement, mon corps porte mon thème de recherche depuis longtemps, et ce, depuis bien avant l'automne 2007. Vous trouverez donc en première partie le chapitre nommé *L'histoire d'une question*. J'ai tenu à faire ce récit car comme plusieurs, je crois fermement que toute aspiration de recherche

prend racine au cœur d'une expérience vécue signifiante pour le sujet chercheur, engagé dans ses expériences de vie, dans ses désirs de comprendre et de dépasser les formes connues.

Cette recherche est pour moi ni plus ni moins que l'expression d'une curiosité, une envie d'inventer et de se réinventer. Comme le propose avec justesse Peter Erik Craig (1988, p.33), à propos de la recherche heuristique : « Pour chaque individu, les racines personnelles de l'investigation heuristique existaient bien avant toute expérience de recherche, bien avant que la personne désire examiner une question, un problème ou un intérêt ressenti de manière subjective ». Craig m'invite ici à retracer et à prendre la mesure de mes racines personnelles et de la source de cette question qui m'a mise en chemin.

Je savais dès le début de ma maîtrise qu'il me fallait l'audace d'aborder en toute honnêteté ce qui me prend le corps depuis bien des années et qui mérite ma plus grande attention. Face à ce questionnement, la réponse se meut avec force autant dans moi que devant moi : l'expression. L'urgence de pouvoir m'exprimer librement. La soif d'une libre expression de soi, de mon être, de ma sensibilité. Pour être plus précise, je dirais qu'à l'époque cette question m'apparaissait en ces termes : « Quelles sont les conditions qui facilitent l'incarnation de ma sensibilité et la mise en action de mes élans sensibles dans le monde » ?

Dès ma première année de maîtrise, nos formateurs nous ont fait lire différents chercheurs travaillant à la première personne. Craig (1988) et son travail sur la recherche heuristique, qui s'inscrit dans la lignée de Moustakas (1973), m'a beaucoup inspirée par sa manière de concevoir le travail de recherche dans cette perspective : « La principale caractéristique de la recherche heuristique consiste à mettre l'accent sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. » (Craig, 1988, p. 2)

Faire de la recherche heuristique exige d'entrer dans une discipline qui permet de découvrir une forme de progressivité, d'évolutivité, de pas à pas. S'engager dans un tel



processus c'est accepter d'aller au fond de soi, d'entendre ses questions intérieures et consentir à en faire une œuvre visible à l'extérieur. Tel est le projet de cette recherche. C'est un processus d'une proximité telle vis-à-vis de son expérience, qu'un engagement et une immersion totale du sujet est nécessaire afin qu'il puisse en suivre les réponses, en découvrir les choses par lui-même et entendre ses Eurêka. Une telle démarche concerne non seulement l'histoire singulière du sujet chercheur, mais elle permet également de modifier ses structures identitaires. C'est-à-dire que ce type de travail relève également de la capacité de créer et de se créer. Le chercheur est ainsi incontestablement engagé dans un processus créateur. Il devient à la fois le matériau, le spectateur et l'acteur principal de son processus de transformation personnelle, de renouvellement des pratiques et de construction des savoirs. Une telle démarche ne laisse personne indemne – il y aura, sur la ligne du temps du sujet chercheur-créateur, un « avant » et un « après ». Nous sommes ici non seulement sur le terrain de la recherche, mais aussi sur celui de la démarche artistique qui cherche, qui plonge et qui œuvre à partir de l'expérience intime du chercheur-créateur. À l'instar de Craig, je dois dire que cette démarche m'a permis tout au long de ce parcours, d'« examiner le processus d'évolution de ma vie personnelle et professionnelle et de décrire, étape par étape, le processus par lequel mes propres attitudes et valeurs ont évolué. » (1988, p.3)

### **Organisation de ce mémoire**

*Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre par lui-même et qu'il s'approprie.*

Carl Rogers

Ce mémoire sera structuré en deux parties principales inspirées de la démarche heuristique.

La première partie, intitulée *Question*, comprendra deux chapitres qui traiteront des choix épistémologiques et méthodologiques d'une part, et de la problématisation de cette recherche d'autre part. Dans le premier chapitre intitulé *Chemins de recherche*, je tente de

clarifier pour le lecteur ma posture épistémologique résolument située dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Depuis ce paradigme, une méthodologie de type heuristique et d'inspiration phénoménologique et symbolique sera déployée pour la production des données de recherche.

Le lecteur l'aura bien entendu, cette recherche est menée radicalement à la première personne. Ce qui signifie que c'est mon expérience de vie personnelle, ma pratique créatrice et d'accompagnement en formation, qui servira de terrain à cette démarche de production de savoirs d'expérience. Les données produites par nos différents outils de production de données à savoir : le journal de chercheur, l'atelier de création, les journaux de pratiques, ainsi que des textes inédits (comme des notes, des lettres, des fiches de lectures, des commentaires de films ou encore de textes de chansons) seront analysés qualitativement en mode d'écriture comme le conseillent Paillé et Muchielli (2003).

Le deuxième chapitre tiendra lieu de problématique. Un texte à travers lequel je fais un retour dans le temps pour camper la pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de cette question qui me demande toute mon attention. Un travail qui permet d'aboutir à la formulation d'un problème, d'une question et des objectifs de recherche qui servent d'axe organisateur de toute la démarche de recherche-crédation.

La deuxième partie de cette recherche a comme titre *L'exploration et la compréhension*. Il aurait été possible d'en séparer les deux parties : exploration et compréhension, mais j'ai fait le choix de les unir pour des raisons de style et de respect de la dynamique plus spiralee que linéaire, de ma démarche de création et de compréhension. En effet, la création de mes données, le temps de recul pour créer une forme de distance de proximité, comme le disent si bien Berger et Austry (2013), leur analyse et leur interprétation, se font de manière concomitante et circulaire à toutes les étapes de mon processus. Ce qui veut dire qu'au fur et à mesure que j'avance dans ma démarche, mes nouvelles prises de conscience me donnent des clés inédites pour relire autrement toutes mes données et les comprendre (voire même me comprendre moi-même) autrement. Le lecteur trouvera donc un texte complexe, mais complet et fluide, et qui présente à la fois

mes descriptions d'expériences, mes symbolisations, mes compréhensions et mes tentatives de théorisation de mes pratiques créatrices, formatrices et d'auto-accompagnement pour ne pas dire d'auto-crédation.

Ce mémoire se terminera alors sur des considérations qui tentent de résumer très brièvement l'essentiel des apprentissages acquis sur ce chemin de traverse qui m'a mise au monde une seconde fois. Cette recherche m'aura permis de me réinventer à partir de moi, dans l'interaction vive et saine entre l'intérieur et l'extérieur, entre moi et l'autre. Grâce à ce processus, la compréhension est devenue une démarche qui a pour effet la conscientisation et l'intégration des expériences de tout un parcours de vie. L'ambition de production de connaissances devient alors plus payante que tout ce que j'avais imaginé dans ce sens qu'elle autorise des prises de conscience qui me transforment et me sculptent.



**PARTIE 1**  
**QUESTION**



## INTRODUCTION

Avant d'entrer de plein pied dans la rédaction de ce mémoire, il m'apparaît essentiel de souligner l'importance de clarifier (pour moi comme pour mon lecteur) ma posture épistémologique ainsi que mes choix paradigmatiques et méthodologiques. Ces derniers ont balisé non seulement l'émergence de ma question de recherche, mais aussi sa formulation, sa problématisation ainsi que son exploration et sa compréhension, si je me fie au cadre organisateur de la recherche heuristique tel que proposé par Craig (1988).

La clarification de ma posture épistémologique servira donc de balise pour saisir le sens de ma démarche sans la détourner de sa cohérence interne. À l'instar de Piaget (1950), lorsque je parle de choix épistémologiques et méthodologiques, je pense aux conditions de construction de la connaissance, à ce qui nous permet d'en évaluer la validité, la valeur et la pertinence.

Pour avancer dans mon travail/investigation/quête/exploration, j'avais besoin d'une manière de faire la recherche me permettant de rester dans une dynamique cohérente avec ce que je cherche ainsi qu'avec ma manière singulière de trouver. J'avais donc besoin de m'autoriser à intégrer dans mon processus, ma démarche de création ainsi que mon besoin de symboles pour approcher le réel. J'avais surtout besoin de trouver des voies de passage pour faire des ponts entre ma réalité intérieure et la réalité extérieure. Je présente donc d'emblée, dans cette première partie, les considérations épistémologiques et méthodologiques qui m'ont servi de cadre organisateur pour cette recherche. Je présenterai ensuite la problématique, puis la question et mes objectifs, avant d'entrer dans la présentation de mes données et de leur analyse.





# CHAPITRE 1

## ORIENTATIONS ÉPISTÉMOLOGIQUES ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

### 1.1 LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF COMME POSTURE D'EXISTENCE ET D'APPROCHE DE LA CONNAISSANCE

*La recherche doit avant tout être un jeu et un plaisir.*  
Pierre Joliot

#### 1.1.1 Petite chercheuse

Depuis que je suis là, je cherche, je crée. Cela fait longtemps que je le sais mais il m'arrive d'avoir envie de réentendre l'histoire. La semaine dernière j'ai demandé à ma mère : « Comment étais-je dans les premières années de ma vie ? Qu'est-ce que je faisais ? » Elle m'a répondu très vite : « *Tu fouillais partout ! Et maudit que tu as commencé jeune à faire des expériences ! Il fallait toujours t'avoir à l'œil, on ne pouvait jamais deviner ce que tu allais faire quand on avait le dos tourné.* » Je me suis alors souvenue qu'un jour, je devais avoir 7 ans, j'étais partie avec un seau chez mon voisin. J'avais prélevé une pelletée de terre et l'avais déchargée dans mon gros cylindre blanc. De retour chez nous, j'avais extrait du sol un second échantillon et l'avais mélangé avec celle du voisin. Je m'étais assise devant le seau et, imprégnée de toute la candeur qu'un enfant peut porter, j'avais attendu patiemment. Mon interrogation se résumait à ceci : « *Il va se passer quoi si je mélange la terre du voisin avec celle qui se trouve dans ma cour à moi ?* » À huit ans, je portais déjà, de toute évidence, une grande curiosité sur le thème de la réciprocité, de même qu'une véritable attitude de praticien-chercheur qui veut apprendre de ses expériences.

Assise à la cuisine avec ma mère, je me remémorais ces épisodes d'enfance et je souriais. J'avais l'impression d'entendre de la bouche de celle qui avait été là dans les premiers instants de ma vie, dans le dévoilement de ma nature profonde ou encore de ma nature première, une confirmation. *Je suis une chercheuse qui cherche par le biais de l'expérience. Je crée et j'observe ce qui va se passer en moi et autour de moi.* Cette manière d'être, de vivre et d'habiter ma vie est encore bien présente à ce jour. Je le fais la plupart du temps sans trop m'en rendre compte, tellement cela fait partie de mon quotidien, de mon mode de vie. Quand j'ai un élan, *je fais*, tout simplement ! Et, fort heureusement, c'est sans me demander le pourquoi du pourquoi que je le fais. J'ai la conviction profonde et intime que chaque geste porté depuis mes élans spontanés revêt un sens qu'il est possible de révéler et de déployer par la suite.

### **1.1.2 Recherche exploratoire de type fondamental**

Dès le début, je suis convaincue que la création, l'intuition, l'écriture libre, sont d'une pertinence incontestable pour mener une recherche rigoureuse sur l'expérience en sciences humaines. Le choix d'une recherche exploratoire de type qualitatif et à la première personne s'est alors imposé à moi comme une voie de passage qui a sa propre pertinence scientifique. Je me situe donc dans le paradigme compréhensif. À la suite de Gohier (1998, p.271), Rugira (2004, p.26) souligne que ce qui caractérise la recherche fondamentale c'est la volonté de connaître et de comprendre des phénomènes du monde. Ces deux chercheuses opposent ainsi la recherche fondamentale à la recherche appliquée, qui elle, vise la contextualisation des conditions d'applicabilité de théories issues de la recherche fondamentale. Rugira avance par ailleurs que la recherche dite exploratoire « a pour but d'obtenir une compréhension préliminaire et descriptive d'une situation en vue de préciser une problématique et d'émettre des hypothèses qui permettront de poursuivre des études ultérieures ou encore de procéder à une intervention quelconque » (2004, p.26).

Il semble que depuis mon enfance, je comprends qu'il y a, dans nos manières les plus intimes de vivre notre vie comme dans notre expérience singulière, une connaissance

infinie qui peut servir de lunettes pour voir et comprendre le monde. C'est dans ce sens que l'association des enseignants et chercheurs en sciences de l'éducation (AECSE) affirme que :

Le caractère scientifique d'un savoir nouveau peut être fondé sur le démonstratif (administration de la preuve); mais il peut également être fondé sur sa valeur heuristique, c'est-à-dire sur le fait qu'il permet l'extension d'une problématique, la construction d'un champ nouveau d'hypothèses ou d'investigations possibles à partir des significations dégagées. (AECSE; 1993, p.41)

### **1.1.3 Pour une approche qualitative de la recherche en étude des pratiques**

Dès le début de cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je cherche une manière qui me permette de rester collée à ma nature propre, à ma façon de penser, de chercher, de communiquer et d'être. De cette façon, l'œuvre de recherche peut rester congruente et en accord complet avec moi. Ainsi, je suis du même avis que Sophia L. Burn (2007) lorsque dans sa réflexion sur la recherche-crédation, elle affirme que : « [...] la question de la méthode et de l'approche de la recherche est avant tout une question personnelle qui renvoie l'étudiant à ce qu'il a de plus intime, c'est-à-dire sa manière à lui d'approcher le monde et de l'interroger. » (2007, p.274)

Il paraît ainsi évident, comme l'affirment bien des auteurs à la suite de Mead (1934), Laperrière (1982), Guba et Lincoln (1984) et Rugira (2004, p. 28) « que ce qui est au cœur de l'approche qualitative, c'est la reconnaissance de la subjectivité du chercheur comme instrument valable d'appréhension du réel, voire même de sa construction ».

Ainsi, je trouvais pertinent d'adopter une posture radicalement à la première personne qui permet, comme le suggèrent Rabinow (1979), Kérisit et Deslauriers (1993) tels que cités par Jeanne-Marie Rugira (2004, p. 29) à l'objet de recherche d'« être en soi plutôt que devant soi ».

#### 1.1.4 Paradigme compréhensif et interprétatif

Mon cheminement dans le cadre de ce mémoire m'a permis de comprendre que je suis dans un processus qui vise non seulement la construction de savoirs mais aussi la construction de sens sur le chemin du renouvellement de ma pratique et de la transformation de la praticienne que je suis. C'est la quête de sens qui caractérise cette recherche, qui la situe d'emblée dans une perspective compréhensive d'inspiration phénoménologique et herméneutique.

Comme le rappelle Jeanne-Marie Rugira (2004, p.30) : « Depuis Heidegger, on reconnaît l'interprétation comme procédant de la compréhension et la compréhension comme étant un élément structurel de l'être au monde ». C'est dans ce sens que Grondin (2006) précise avec pertinence à la suite de Heidegger que l'herméneutique ne peut plus être réduite à la seule interprétation des textes sacrés.

La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. [...] L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde. (2006, p.7)

Toujours dans le sillage de Heidegger, Rugira (2004) précise que du point de vue méthodologique :

[...] 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. Plus clairement, disons que la compréhension s'achève ou s'exprime et s'explicite sous le mode de l'interprétation. (2004, p. 30)

Ce mouvement circulaire, qui marie si bien la compréhension et l'interprétation, sera mis en évidence dans les pages qui suivent lorsque viendra le temps d'explicitier le choix d'une méthode d'analyse qualitative de mes données. En effet, l'analyse en mode d'écriture telle que préconisée par Pierre Paillé et Alex Muchielli (2003) permet d'incarner le cercle herméneutique que ces auteurs tentent d'explicitier. La recherche devient ici une praxis humaine au même titre que les autres pratiques. Ainsi la production de sens et de

connaissance perçue comme une activité purement humaine et comme un processus plutôt qu'un produit laisse entrevoir certaines autres qualités inhérentes à ce que Craig (1988) identifie comme une science revitalisée de la personne.

Pour cet auteur :

La nouvelle « gestalt » qui en découle en est une qui décrit la recherche scientifique comme un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve (Bridgman, 1955, pp. 351, 407) ; sur le sens plutôt que sur la mesure (Giorgi, 1971, pp. 11-14) ; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude (Bridgman, 1927, pp. 33-35 ; 1959, p.63) ; sur la description plutôt que sur la vérification (Bridgman, 1959, p.239 ; Van Kamm, 1959, pp. 70-72) ; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure (Bridgman, 1955, pp. 43-80) ; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée (Maslow, 1969, pp.45-65 ; Rogers, 1970, pp.16-19, 22) ; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure pré-établie (Bridgman, 1955, pp. 352-357, 560 ; Polanyi, 1964(a), pp.76-77) ; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle (Bridgman, 1955, p.319 ; Polanyi, 1964(a), p.5-6, 76-77, 120-131, 142-145). (Craig, 1988, p.54)

## 1.2 CHOIX MÉTHODOLOGIQUE

Je comprends que pour faire le choix d'une méthode de recherche, je me dois de demeurer gardienne de la cohérence entre mes orientations épistémologiques, le choix du terrain de production de mes données, tel qu'il m'aura été imposé par la logique même de ma question de recherche. C'est dans ce sens que la démarche heuristique semblait être le meilleur choix qui s'offrait à moi. En effet, comme le précise avec justesse Craig, (1988) la principale caractéristique de la recherche heuristique consiste à mettre l'accent sur le processus interne de la recherche et sur le sujet chercheur lui-même en tant que principal instrument de description et de compréhension de son expérience humaine.

### 1.2.1 La démarche heuristique

L'heuristique est une notion qui vient du mot *heúrêka* issu du grec ancien εὕρηκα. Ce qui revient à dire « j'ai trouvé ! ». *Eurêka* est le cri qui fut lancé par Archimède lorsqu'il a

découvert les lois relatives à la densité des objets par la poussée qu'ils subissent une fois plongés dans un liquide. « *Eurêka* », renvoie donc à l'idée de faire une découverte. Presque à son insu, de manière surprenante. La méthode heuristique nous invite sur un chemin qui va de surprise en surprise, de découverte en découverte. C'est un processus dont la base relève de la capacité d'inventer, de créer, de trouver, bref, de se laisser faire par un chemin non balisé d'emblée, qu'on trace progressivement grâce à chaque pas qu'on a l'audace de faire.

Pour Craig (1988), la recherche heuristique est une expérience intense de solitude et d'engagement du sujet chercheur dans les méandres complexe de sa vie intérieure et de son rapport au monde. Ce type de recherche débute toujours par un territoire de questionnement qui intéresse le sujet au plus haut point et qui trouve son ancrage et sa pertinence dans son expérience. Ce processus amène le chercheur à faire une description de l'origine de ses questionnements, exposant par écrit les expériences de vie qui l'ont conduit sur ce chemin. Toujours selon Craig (1998, p.3), cette étape de description demande : « (...) d'examiner le processus d'évolution de ma vie personnelle et professionnelle, et de décrire, étape par étape, le processus par lequel mes propres attitudes et valeurs ont évoluées. ». Au fur et à mesure que le sujet chercheur avance dans son processus, son projet gagne en concrétude et exige de plus en plus une implication personnelle immense.

Tout comme Sophia L. Burn (2007), Peter Erik Craig (1988, p.1) dans son texte sur la démarche heuristique, souligne l'importance de cultiver une relation étroite entre le chercheur et son sujet de recherche. Pour Craig, la recherche heuristique est :

[...] une approche de recherche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. Ce type de recherche 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. En tant qu'approche de recherche, la découverte individuelle est encouragée au travers d'étapes précises de procédure, de sens et d'articulation. Ces étapes se sont précisées par le biais d'activités et de méthodes choisies parce qu'elles facilitent la compréhension ou la découverte et permettaient à l'individu de poursuivre la recherche par lui-même. (1988, p.1)

### 1.2.1.1 Les étapes de la démarche heuristique

Dans le but de donner des contours à la démarche heuristique, Peter Erik Craig a exploré son processus de recherche ainsi que celui de ses collègues, plus spécifiquement ceux qui utilisent la démarche heuristique pour appréhender leurs objets de recherche. Comparant son expérience à celle des autres, il a découvert des invariants dans la forme et le contenu, et ce, peu importe le sujet traité. Au bout de cet exercice, il montre que la démarche heuristique est un processus qui prend forme en quatre grandes étapes. Avec le recul, aujourd'hui, au moment de raconter le chemin de ma recherche, je peux dire que j'ai suivi ces étapes sans les connaître d'avance. Il convient de rappeler que la démarche heuristique suit une « logique intuitive », le mouvement naturel du questionnement. Mon mémoire sera ainsi organisé autour de ces quatre phases décrites par Craig.

La première étape se situe en amont de la recherche elle-même, c'est l'étape de l'émergence de la question, c'est le moment où le chercheur devient conscient « d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective » (Craig, 1988, p.15). Habituellement, ce questionnement prend naissance dans une crise, un inconfort, un malaise, une situation difficile, une impasse, ou encore, une envie pressante de faire autrement. C'est en somme le moment où l'individu devient conscient d'une réalité qu'il porte et fait le choix de questionner ce qu'il vit, depuis son expérience, dans une visée de compréhension, de dépassement de ses limites, voire d'affranchissement des barrières héritées de son histoire.

La partie deux de ce chapitre, présente un récit qui trace l'histoire de ma question. Cette partie de mon mémoire est directement liée à la première étape de la démarche heuristique telle que décrite par Craig, puisqu'elle relate avec précision les circonstances de ma vie qui ont donné naissance à des prises de conscience qui se sont par la suite, fautes d'issues, transformées en processus de recherche, en réponses ou en voies de passages adéquates pour un véritable renouvellement.

La seconde étape de la démarche heuristique selon Craig se nomme *exploration*. C'est à ce moment que le chercheur explore sa question à travers ses expériences personnelles, relationnelles et/ou professionnelles. Par une descente solitaire dans les mémoires de ses expériences, il observe, écoute et dialogue avec son parcours de vie en quête d'une conscience grandissante sur les questionnements qu'il porte. C'est en quelque sorte une grande immersion dans soi et dans les éléments qui constituent sa vie afin de mettre en relief ce qui pourrait lui permettre de créer du sens et de la connaissance à la source même de son expérience singulière. Dans ce mémoire, cette partie sera déployée sous forme d'un récit narratif que le lecteur trouvera au chapitre trois.

Il me faut préciser ici que dans mon processus d'écriture, de manière tout à fait organique, j'ai été amenée à réaliser ma démarche d'exploration et celle de compréhension de manière concomitante. Comme le dit Craig, dans l'étape de la *compréhension*, le chercheur aura à aller à la rencontre de ses données de recherche en vue d'opérer une systématisation. Il s'agira ainsi de : « clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration » (Craig, 1988, p.15). Le chercheur y propose une pensée clarifiée et une conscience intégrée des phénomènes vécus liés à sa question. Il peut par cet exercice de compréhension, non seulement valider le chemin parcouru, mais aussi permettre une lecture productrice de sens et de connaissances. Mon processus d'écriture s'est d'abord fait sans réflexion sur la forme. C'est après relecture que je me suis aperçue qu'une trame narrative de fond expliquait et mettait en lumière les compréhensions faites tout au long du récit expérientiel. Les deux phases se sont ainsi constamment chevauchées, dans la mesure où dans mes différentes séquences d'écriture, de lecture et de réécriture, je suis passée de la description à la compréhension comme l'évoque Pierre Paillé (2005) lorsqu'il parle de l'analyse des données qualitative en mode d'écriture.

La dernière étape de la démarche heuristique selon les tenants de cette méthode est la *communication*. Encore une fois, il semble important de préciser que cette partie n'est pas du tout détachée des précédentes, elle en est plutôt l'aboutissement. La communication se fait à partir du travail réalisé lors des trois phases précédentes à savoir, la question,



l'exploration et la compréhension. C'est un espace particulier qui permet au chercheur d'entrer en rédaction en vue de problématiser, clarifier ses choix épistémologiques et méthodologiques mais surtout présenter ses données et les interpréter. Communiquer c'est donc articuler ses découvertes afin de pouvoir communiquer aux autres les savoirs tout comme le sens issus de l'expérience intime du chercheur. Ainsi rédiger et introduire dans le monde ce mémoire complétera ma démarche de recherche de type heuristique.

### **1.3 TERRAIN DE RECHERCHE**

Pour commencer à explorer ma question de recherche, j'avais besoin, comme on nous l'apprenait, d'en baliser le terrain, c'est-à-dire déterminer mes différents lieux d'exploration.

J'en ai identifié quatre :

- Mon atelier de création
- Mon expérience de vie
- Mon expérience d'auto-accompagnement en pratique somatique
- Mon expérience d'accompagnement en formation

C'est au cœur de ces différents territoires que je me suis rencontrée et explorée avec assez d'engagement pour plonger dans mon expérience mais aussi avec assez de recul pour pouvoir m'apercevoir et laisser des traces de ce que je percevais tout au long de ma démarche.

#### **1.3.1 Outils de production de données**

J'ai produit et puisé mes données de recherche à même les différentes sources précédemment identifiées. J'avais besoin d'outils de production de données pour pouvoir me saisir au cœur de mes différentes expériences.

Dans mon processus de recherche, la création et la symbolique précèdent plus souvent qu'autrement la nécessité de nommer, de réfléchir, voire de partager verbalement et / ou par écrit mon expérience. Ce mémoire présente en premier lieu l'atelier de création, ensuite mes journaux de création, de recherche et d'accompagnement. La question de symbolisation comme voie de production de données m'a énormément intéressée. Au début du processus, j'ai eu beaucoup de difficulté à traduire en pensée réflexive et en parole la subtilité de l'expérience que je faisais de moi et du monde. Je commençais donc par le silence pour ensuite passer à la peinture sur toiles. C'était ma voie de passage pour ne pas avoir le sentiment de me trahir. Un regard méta-symbolique sur mes toiles, me permettait un meilleur dialogue avec moi, et seulement à partir de là, je pouvais décrire dans mes journaux mon expérience de vie ou de création. Avec les années, j'ai gagné plus de liberté et de fluidité dans mon expression verbale et écrite. La fonction de la création dans ma vie a alors changé, étant donné qu'elle n'est plus la seule voie possible pour pouvoir m'exprimer et partager avec les autres le précieux de mon expérience. Je pouvais ainsi commencer à m'engager dans la rédaction de ce mémoire. Il m'aura fallu six ans.

### 1.3.1.1 Présentation de l'atelier de création

*Donner une forme à ce qui est informe est efficace surtout lorsque l'attitude consciente n'offre aucun moyen d'expression à un inconscient qui déborde.*

C. G. Jung

Afin de bien prendre la mesure de la place de l'atelier de création dans cette recherche, je présente ici le récit de la création d'une œuvre réalisée en 2003.

Ce récit décrit très bien comment je cherche par le biais d'une création, quand les mots manquent à ma compréhension, quand j'ai besoin de mettre tracé et couleur sur ce qui m'habite. Les œuvres qui sont intégrés dans ce mémoire ont été faites dans le même esprit, dans une quête de sens, de compréhension et de création de soi.

## Récit d'une œuvre

*L'œuvre ouvre un monde.*  
Sophia L. Burn, 2007

*L'œuvre est un monde, une porte vers soi. C'est exactement ce qui se passe quand, à l'automne de ma deuxième année de baccalauréat, je me mets à écouter en boucle une chanson du chanteur français Mano Solo. C'est un ami qui m'avait fait découvrir cet artiste à la voix aussi tremblotante que puissante. À l'aube d'une mort certaine puisque porteur du VIH, il chantait sa vie avec une intensité telle que rien d'autre n'attirait plus mon attention. C'était l'automne et je portais moi-même une triste impression de mort, une sensation lourde dont je n'arrivais pas à comprendre la présence, et que je n'arrivais pas à mettre en mot, ni sur papier, ni en dialogue avec quelqu'un. Je me baladais dans cet automne de ma vie avec cet état clandestin, « imperçu » de mes proches, tellement je le conservais secret. Je ne sais pas combien de fois j'ai rembobiné cette chanson, assurément une centaine en deux mois. Il faut dire que la chimie de la mélodie et des paroles me submergeait complètement. Je me sentais littéralement transportée au centre de moi-même, dans un décor qui se vivait en coulisses et dont, pour être honnête, je ne prenais pas la juste mesure. Un matin, naviguant encore en pleine atmosphère préverbale, je me suis extirpée du lit, j'ai pris une toile et j'ai lancé à ma colocataire : Je ne vais pas en classe aujourd'hui ! Elle a quitté tôt vers l'université, me laissant, à mon grand bonheur, l'appartement à moi seule. Une fois la porte de l'entrée bien verrouillée, je me suis très sérieusement assise sur le divan et j'ai appuyé sur « repeat ». La piste 9, je l'ai écoutée, écoutée et écoutée, encore et encore. Je me la réoffrais avec en conscience l'objectif clair et précis de faire ressortir le plus fidèlement possible les images et les symboles que j'avais envie de faire apparaître sur la toile. Je voulais que l'effet visuel du produit fini soit symétrique à l'effet engendré par cette chanson ; effet qui, je m'étais faite à l'idée, résidait dans mon corps en permanence.*

*Je sais aujourd'hui que cette pièce musicale, dont le texte criait la solitude, la mort et l'impuissance devant la finalité de l'Homme, me donnait accès à une couche émotive lointaine qui cherchait à remonter pour être enfin vue et reconnue comme bien réelle. Je traversais à cette époque une immense restructuration de tout mon être. Je me sentais comme « l'automne avant l'hiver ». Je me sentais dans une période de mort, devant l'inévitable fin de quelque chose qui avait porté ma vie jusque-là. Une nouvelle manière « d'être-au-monde » cherchait à naître en moi mais il fallait me laisser mourir pour que je renaisse. N'ayant pas les mots ni la compréhension exacte de ce qui m'arrivait, j'ai trouvé une voie de passage au travers du processus de création de cette toile. Il est assez étonnant de constater que le titre de cette chanson soit « Dis-moi ». Cette œuvre est le symbole d'une œuvre entre moi et moi. C'est pour me parler à moi-même que je l'ai faite. « Dis-*

*moi » est le résultat d'un discours intérieur, le symbole du passage interne obligé avant l'expression vers l'extériorité, vers le dehors. Cette œuvre représente pour moi, une de mes premières vraies expériences artistiques. C'est grâce à cette expression symbolique que mon expérience artistique est devenue un véritable espace d'expression de « tout ce qui cherche à se dire mais qui ne sait pas encore le faire. »*

*(Lien pour entendre la chanson : <http://www.youtube.com/watch?v=VJJbailaYz0>)*

### **1.3.1.2 Le journal de recherche-crédation**

*Comment naît l'Art ? Il accouche de la capacité qu'a l'esprit à sculpter le domaine sensoriel. Que fait l'Art pour nous ? Il met en forme et rend visibles nos émotions et, ce faisant, leur appose ce cachet d'éternité que portent toutes les œuvres qui, au travers d'une forme particulière savent incarner l'universalité des affects humains.*

Murielle Barbary

Comme je l'introduis plus haut par la description de mon expérience avec la toile *Dis-moi*, quand je porte en moi quelque chose qui cherche à se dire et qui ne sait pas comment faire, je crée. Je crée pour dire. Je crée pour qu'une fois l'œuvre terminée, je puisse l'observer, l'analyser, la scruter à la loupe et dialoguer avec elle pour découvrir ce qui s'y cache, ce que je ne sais pas, ne comprends pas ou ce qui n'a pas encore de mot mais qui a tout de même besoin de s'exprimer, de s'extérioriser voire de me créer. Je mélange matériaux, textures, couleurs, formes, luminosités et j'observe. J'observe ce qui se passe en moi. J'attends la nouveauté, l'information non encore perçue, le sens en émergence, j'attends la connaissance.

C'est sur cette base que j'ai fait ma collecte de données pour les fins de mon mémoire. J'ai tenu un journal de recherche-crédation, dans lequel j'ai également fait le choix d'inclure des œuvres faites dans le passé. Je tenais à les conserver, me disant qu'on ne sait jamais, puisque l'une d'entre elles pourrait avoir sa place dans ce processus de recherche. Une œuvre réalisée dans le passé pourrait se révéler comme la trace d'une tranche de vie.

*Parole intime entre moi et moi.*

Je tenais donc ce journal à la manière du « journal d'itinérance » de René Barbier (1996). À la suite de René Barbier, Jeanne Marie Rugira (2004) précise que :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le 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.117)

Je logeais donc dans mes journaux de recherche-crédation, les poèmes, les haïkus, les descriptions de moments de pratique, les correspondances, les dessins, les peintures, les collages, les poteries, les vitraux et les vidéos. Tout devenait « *une possible donnée* » pour ma maîtrise. Pour ce faire, je prenais les œuvres en photos, ce qui me permettait de conserver tout ce que j'avais fait dans un même document informatique.

La pile de données grandissante, je me disais parfois un peu angoissée devant la tâche anticipée qu'il me faudrait un jour faire des choix, un tri. C'est finalement lors de ma deuxième année de scolarité de maîtrise que, pour la première fois, je me suis attardée à cinq toiles qui semblaient raconter une histoire. Plus je posais mon attention sur elles, plus je voyais en couleurs et en images mon thème de recherche apparaître, prendre forme et se révéler devant moi. Je voyais, depuis un nouveau regard, à quel point ces œuvres étaient temporellement biographiques et combien elles recelaient d'indices et de réponses à mes questionnements sur l'incarnation de la sensibilité. Mais par-dessus tout, elles représentaient à mon sens des preuves visibles et concrètes de ma transformation. Pour mes collègues de classe et moi-même, elles s'affichaient vraisemblablement unies, même si elles avaient été faites à des années d'intervalles, dans des élans bien uniques et distincts. Je nomme aujourd'hui cette série de toile : les autoportraits<sup>1</sup> chronologiques. Chacune de ces toiles est jumelée à un texte qui a été écrit quelques années après la création de l'œuvre. En premier, il y eut la peinture, ensuite, il y eut les mots. Des années séparent la peinture de

---

<sup>1</sup> Un *autoportrait* est une représentation d'un artiste, dessinée, peinte, photographiée ou sculptée par l'artiste lui-même.

l'écriture et la raison en est fort simple : chez moi, l'image précède toujours les mots et de loin.

### **1.3.1.3 La question de la symbolique au cœur de ma démarche de recherche**

C'est en tenant ce journal que j'ai réalisé combien la question de la symbolique était centrale dans ma démarche. Entrer en dialogue avec mes œuvres m'a permis de voir que le symbole constitue une véritable voie de compréhension – elle porte la voix du sens. La symbolique, c'est avant tout un mode de langage. C'est une voie d'expression, un prolongement de l'intériorité sous la forme imagée. C'est dans ce sens que Maurice Legault (2003) précise avec justesse que la voie symbolique :

[...] permet à la personne d'être présente à son vécu d'une manière dont elle ne pourrait l'être dans le monde verbal. Cette démarche peut être vue comme une technique concrète contribuant à opérer la réduction phénoménologique car elle permettrait alors de « faire apparaître la chose telle qu'elle est », du moins, davantage que si on ne la faisait apparaître que par la verbalisation. (Legault, 2003, p.39)

Le même auteur ajoute que :

Le fait d'inclure des éléments provenant de la symbolisation, autre que ceux de la verbalisation, a aussi la fonction d'aider [...] à se rapprocher de l'expérience sensible du vécu. (Legault, 2003, p.39)

Il devient clair ici que la puissance libératrice de la symbolisation est une voie prometteuse lorsque la verbalisation se fait ardue voire impensable, pour ne pas dire impossible, lorsque le chercheur est aux prises avec une expérience innommable. Legault soutient également dans ces travaux que la symbolique permet au sujet de se rapprocher au plus près de son expérience sensible vécue, sans quoi une souffrance profonde apparaît, celle de ne pas réussir à frayer un chemin d'expression naissant de l'intériorité vers l'extériorité.

Un retour sur mon expérience personnelle me permet de constater que le tout premier pas que j'avais à faire dans ma démarche de recherche consistait à trouver une manière de

pousser au dehors ne serait-ce qu'une image, qu'un simple son, sortir de moi l'oppressé, la vie qui bout, qui gronde de vouloir éclore dans le chaud et l'humide d'un médium recevant l'inexprimable à mes yeux.

Ma rencontre avec l'œuvre de Maurice Legault m'a fait vivre un profond sentiment de soulagement dans la chair, puisqu'il m'arrivait fréquemment d'être hautement complexée par cette difficulté que j'ai de transposer en mots, ce qui dans moi cherche à s'exprimer au dehors. Je vivais un fort « *sentiment d'imbécilité* ». C'est dur comme mot j'en conviens mais c'est la réalité ! Je me sentais simplette d'esprit, inintéressante en discussion et ennuyante à l'écrit. Faire des petits dessins me faisait un bien immense tout en appuyant fermement sur mon complexe de simplette. Et même si la voie symbolique a pris, en ce qui me concerne, une tournure artistique plutôt intéressante, et même si je ne doute aucunement que j'ai grandement appris de ces moments où je n'arrivais pas à dire, l'envie du vocabulaire, le pouvoir et la liberté de dire et d'écrire m'obsédaient. Étant fondamentalement attirée par l'état de liberté, je ne désirais rien de moins qu'une révolution, un renversement total et radical de mes empêchements.

Les travaux du professeur Legault m'ont permis dans un premier temps d'honorer ces moments d'incapacité, voyant enfin l'intelligence qui se faufile dans mes tentatives créatives pour détourner ma difficulté réflexive. Ensuite, ses articles et sa rencontre m'ont fait voir que la symbolique est un passage vers une issue, qu'elle fait partie du chemin de la libération verbale, et qu'elle se transforme par la suite en une forme de communication puissante et imagée. Plus tard, en lisant Monbourquette (2003, p.224) j'ai découvert avec bonheur que la symbolique était une porte ouverte sur le Soi.

L'épanouissement du Soi dépend d'un accueil attentif à ses manifestations et à ses directives discrètes et subtiles. La connaissance du Soi, de son identité profonde, ne se fait pas par voie logique et rationnelle ou volontaire, mais en vertu d'une sensibilité intelligente capable de saisir les messages et leur sens symbolique. Il ne faut pas s'en étonner, c'est le fonctionnement habituel du Soi.

#### 1.3.1.4 La question du corps au cœur de cette recherche

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

Merleau-Ponty

Une grande partie de mes données ont été produites entre 2003 et 2013 dans le contexte d'accompagnement et de stages de formation continue en somatopsychopédagogique. Une approche par la médiation du corps en mouvement qui est interdisciplinaire et qui s'inscrit dans le courant phénoménologique. Les fondateurs de cette pratique ont développé des cadres pratiques d'une pertinence redoutable. Dans cette approche, on travaille tantôt en accompagnement manuel, tantôt en pédagogie du mouvement, tantôt en introspection sensorielle ou encore en entretien par la médiation du senti corporel. Je me suis longtemps accompagnée par ces protocoles, et lorsque la passion m'a gagnée, j'ai décidé de me former à cette approche comme praticienne. J'ai donc eu l'occasion de faire plusieurs fois une expérience intime, intense et inédite de moi dans ces différents contextes. Il me semblait que cette pratique était appropriée à mes besoins car, « la somato-psychopédagogie se donne comme objectif une transformation concrète des modes de pensée et de perception de la personne » (Danis Bois, 2006, p.57).

C'est dans un cours optionnel dans le cadre de mon parcours académique au baccalauréat en psychosociologie, que j'ai fait la connaissance de cette approche. C'est mon rapport au corps et à la sensibilité, et surtout à mes sensations corporelles, qui fait que je me suis vite sentie rejointe par cette approche, plus particulièrement par l'efficacité du travail dit d'accordage somato-psychique. Une pratique d'accompagnement : « par laquelle le somato-psychopédagogue essaie de rétablir une communication entre le psychisme et le corps de son patient » (Danis Bois, 2006, p.11).

D'après Danis Bois, ce qui retient l'attention des praticiens de cette approche, c'est cette promesse de : « réhabiliter la pensée comme instrument de communication entre soi et soi,



et entre soi et les autres, tout en maintenant son enracinement dans un éprouvé corporel riche de significations pour l'individu » (Bois, 2001).

Au contact de ce travail je me suis vue renouveler progressivement mon rapport à moi, à mon corps, mais surtout à ma pensée et à mes compétences d'expression. Ce nouveau rapport à moi a été très supportant dans ma démarche de quête de sens, de connaissance et de nouveaux contours identitaires surtout en relation avec les autres et le monde. J'assistais à la construction progressive d'un espace de conscience et de confiance comme dirait Danis Bois (2006). J'ai ainsi pu m'appuyer sur cet espace de confiance pour établir mes nouveaux repères intérieurs qui m'ont permis d'être de moins en moins projetée au dehors, à la merci des événements et des situations.

La perception de soi devient un guide, un fil d'Ariane garant du chemin qu'il ne faut pas quitter, le moyen de garder un regard neuf sur les choses, sur les gens et sur soi-même, un regard qui de moins en moins se fait mettre en échec par l'influence massive des représentations, des peurs, des attentes. (Bois, 2006, p.12).

#### 1.4 ANALYSE COMPRÉHENSIVE ET INTERPRÉTATIVE DE DONNÉES

*L'écriture ne fait pas que retranscrire  
le sens mais participe à le créer.*

Jacques Hillion

Il sera question ici de préciser la manière dont je m'y suis prise pour procéder à l'analyse qualitative de mes données. Paillé et Mucchielli (2005), définissent l'analyse qualitative comme :

[...] une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène. La logique à l'œuvre participe de la découverte et de la construction de sens. Elle ne nécessite ni comptage, ni quantification pour être valide, généreuse et complète, même si elle n'exclut pas de telles pratiques. Son résultat n'est, dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet. (Paillé et Mucchielli, 2005, p.5)

#### 1.4.1 Méthode d'analyse en mode d'écriture

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

Paillé et Mucchielli

J'ai choisi l'analyse en mode d'écriture pour la possibilité de création que ce cadre spécifique d'analyse autorise. Cette méthode permet une grande liberté d'expression, permettant ainsi au chercheur de se laisser surprendre par le sens qui se donne au fur et à mesure que son texte se construit. Pour ma part, puisque j'avais au préalable fait une forme de catégorisation de mes données, je pouvais laisser monter les moments au gré de la progressivité du texte. En effet, d'après Paillé et Mucchielli (2003) :

L'analyse qualitative va donc progresser à mesure de l'écriture, de la réécriture et de l'accumulation, d'abord de constat, puis, de plus en plus de textes plus longs. [...] L'écriture est ici tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. [...] En fait, au sein du travail d'analyse en mode d'écriture, c'est le texte, et non les constats, qui constitue l'« unité » de sens. (2003, p.107)

Ainsi, avant de commencer mon processus de rédaction, je ne savais pas du tout quel souvenir précis allait s'imposer dans le texte final. C'est en laissant l'histoire s'écrire que la trame narrative s'est donnée, nourrie par les riches extraits de mes journaux. Il y aurait eu mille moments à raconter. Le processus d'écriture en a imposé quelques-uns presque avec évidence. Ce texte s'écrit dans une logique créatrice comme pour faire une toile, une musique ou encore une sculpture. Pour écrire, j'étais installée en moi, dans un lieu silencieux, un lieu de tous les possibles. Il me fallait simplement laisser aller mes doigts et ne rien retenir. Me laisser surprendre par mes données, par la part intime de mes souvenirs, par la part cachée de mon histoire, sa part précieuse encore présente dans ma mémoire sensorielle au moment de l'écriture.

Le passé et le présent se côtoient toujours quand on revient sur les traces de sa vie, c'est inévitable, et c'est cette rencontre du passé avec la nouvelle maturité du présent qui ouvre les portes d'un futur prometteur. Apprendre, toujours apprendre de son expérience, voilà ce qu'offre l'analyse en mode d'écriture quand on s'y implique.

Pour Paillé et Mucchielli (2003, p.105) ce mode d'analyse :

[...] laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, [...] elle 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.

Ce mode d'analyse est totalement en cohérence avec l'approche de recherche de type heuristique. Comme le mentionne Craig à la suite de Moustakas (1973), « lorsqu'on utilise des méthodes spécifiques dans une recherche heuristique, celles-ci doivent être flexibles afin de laisser place à la contribution personnelle du chercheur, à ses ressources individuelles et à ses pouvoirs d'imagination. » Craig (1978, p.35)

Analyser ses données en mode d'écriture exige dans un premier temps de procéder à un travail que Paillé et Mucchielli appelle : « *l'appropriation* ».

L'appropriation consiste évidemment à s'approprier un matériau au départ étranger. C'est donc l'ensemble des processus comprenant l'examen des données, l'articulation de ces données entre elles ou en rapport avec des référents interprétatifs, de manière à parvenir à un horizon de compréhension. (Paillé et Mucchielli, 2003, p.103)

Pour ces auteurs, dans un processus d'analyse de données qualitative, cette étape demande une posture de neutralité qui permet une écoute de la matière à analyser sans être tenté d'en dégager prématurément du sens. L'étape suivante, nommée « la déconstruction et la reconstruction » pousse d'abord le chercheur vers une déconstruction du matériau et l'invite à n'en conserver que les données pertinentes à l'orientation de la recherche en cours. Puis ensuite viendra la reconstitution dont la fonction est de rassembler, dans un effort synthétique, les données relatives à une orientation précise.

Afin de mener à bien toutes ces étapes, je me suis vite retrouvée devant l'évidence de relire tout ce que j'avais encore en ma possession. Écrire l'histoire, sans faire un retour dans le passé pour lentement le revisiter, me semblait être un raccourci douteux, vide

d’empreinte et de chaleur. Je fais donc le choix de me plonger dans tous mes écrits. J’ai mis trois semaines à tout relire. J’ai commencé mon marathon de lecture à l’époque de mon secondaire, dans mes agendas scolaires qui étaient finalement davantage des carnets de dessins et des lieux de correspondances avec mes amies. J’ai aussi relu : journaux intimes d’enfance (primaire et secondaire), journaux de formation pendant mon baccalauréat et ma maîtrise, journaux de vie, carnets de voyage, cahiers de textes poétiques, lettres d’amour ainsi que lettres de rupture. J’ai, à un moment, senti le besoin de me faire masser! Il ne faut pas être trop naïf quand l’on relit mille pages de son histoire. Le corps vibre comme si chaque ligne du texte reprenait sa place dans l’instant présent. Nous sommes mémoires et bien au creux dans cette brèche dans le temps, je m’appelais Mémoire.

*Dans la lecture solitaire, l'homme qui se cherche  
lui-même a quelque chance de se rencontrer.*  
Georges Duhamel

Lors de cette période de lecture, j’ai maintenu la rigueur d’extraire et de transcrire tout ce qui me touchait, m’interpellait, me saisissait. Ce fut une étape très émouvante et remplie d’une reconnaissance profonde pour les rencontres humaines que j’ai faites et pour les événements vécus. À l’aube de mes trente ans, je fais plus qu’une rédaction de maîtrise, je ritualise en bouclant une grande séquence. *Je jachère, je métamorphose, je sédimente, je combustible, j’homéostasie, je chrysalide.*

## CHAPITRE 2

### L'HISTOIRE D'UNE QUESTION

*Rien n'est plus important que de comprendre les origines des découvertes qui sont, à mon avis, plus intéressantes que les découvertes elles-mêmes.*

Gottfried Wilhelm Leibniz

#### 2.1 MÉMOIRES SCOLAIRES

##### 2.1.1 Angoisse nauséuse à la polyvalente

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu une véritable phobie de prendre parole devant le monde, par peur du ridicule, par peur de perdre la voix, mes mots, voire ma pensée. Je me souviens de ces situations angoissantes vécues dans des contextes scolaires, où à l'intérieur des cours nous étions obligés de nous lever devant la classe. Une séquence précise me revient en mémoire, c'était en secondaire cinq.

*Je me souviens, nous sommes à la polyvalente. Yvan, le professeur, circule dans les allées. Il maîtrise d'ailleurs très bien l'art d'osciller librement entre les pupitres en contournant ceux qui y sont échoués. Les étudiants sont en déficit flagrant d'attention, et fixent le Dieu Horloge. Toute cloche de fin de journée est attendue comme un salut. Les élèves semblent «relax» et au bout de leur journée, attendant mollement le son libérateur. Molle ! Pas moi ! Non, pas moi ! Je suis plutôt raide, toute à l'inverse du mou, étrangère à l'enthousiasme. Yvan, continue de circuler entre les bancs, il se balade avec une grille horaire. Il s'arrête à chaque carrefour de pupitre, promenant ladite feuille, de crayon en crayon. Ça y est, j'ai déjà la nausée. Mes doigts se rapprochent et mes ongles grattent la peau de mes mains qui elles, se tiennent coincées entre mes cuisses et le dessous de mon petit bureau. J'ai le dos courbé et le regard en alerte. Il se rapproche. L'inévitable est là, la maudite grille pour s'inscrire aux exposés oraux est déjà*

devant moi. C'est mon tour, il me faudra m'inscrire. Je prends un grand respir avant de la regarder.

LUNDI 9 NOVEMBRE	
NOM :	SUJET :
1. Jessica St Pierre	LA Famille idéale
2. Sylvain Dumas	La nuit s'échoue
3. David Beignon	Les jets
4. Mathieu Delap	Celine Dion
5. Pierre-Luc Couture	La planche
6. Martin Lamer	Les cheveux noirs
MARDI 10 NOVEMBRE	
NOM :	SUJET :
1. Caroline Plouffe	la peine de mort
2. Yannick St-Jean	Le père Noël
3. Maude Soleil	le métier de coiffeur
LUNDI 16 NOVEMBRE	
NOM :	SUJET :
1. Caroline Guay	La planète Mars
2. Marja Murray	LES EFFETS DU JOIEUX
3. Yves Lamothe	LES MARMOTES
4. Stéphanie Parent	mon animal préféré
5. Philippe St-Amant	le chaton
MARDI 17 NOVEMBRE	
NOM :	SUJET :
1. Cedric Couturier	Ces saisons
2. Bruno Murray	les cornifans
3. Alice Pélouot	Je suis pas

Figure 1 : Exposés oraux - Horaire des présentations - Gr. 501

*Un son sort discrètement de ma bouche : « Shit ! », la dernière journée est pleine. Je m'inscris donc pour le lundi 16 novembre. Depuis le début du secondaire, j'ai toujours eu le souffrant réflexe de me mettre en fin de liste. Tout pour faire durer l'angoisse je le sais bien mais je ne peux m'empêcher de repousser le jour de l'abattoir le plus loin possible. (Journal, 2008)*

### 2.1.2 Capituler devant la puissance de ma phobie

Nous sommes lundi 16 novembre 1999. Il est 7h35, je suis dans mon lit et j'angoisse à grands cris dans mon oreiller : « Je ne veux pas y aller. Je ne veux pas y aller. JE NE VEUX PAS Y ALLER ! » J'ai des sueurs froides et je ne respire pas bien du tout. Je

déplace ma main droite sur mon cœur qui m'inquiète. Il bat d'un rythme irrégulier. « *Je vais mourir, c'est certain. Non, je veux mourir. Non, je ne veux pas mourir. Je veux être malade. Oui, c'est ça, aujourd'hui, je serai malade. C'est bon ça. Mais j'ai déjà fait le coup à maman, elle va me voir venir. Il faut être stratégique. Il faut des preuves.* » Ayant déjà tenté le coup du sèche-cheveux sur le thermomètre, je ne peux le refaire. De toute façon l'échec fut total. Pas facile d'atteindre précisément 39 degré Celsius et de se rendre à temps pour le montrer à sa mère. Il faut aussi mentionner que le bruit de l'engin est un facteur difficile à gérer. Ceci dit, après deux minutes de brainstorming avec moi-même sur le thème : Je ne veux pas aller à mon cours de français faire mon exposé, alors que faire ?

Ma décision finale se pose sur : J'ai la gastro. « C'est une bonne idée ! »

J'ai le symptôme, reste la preuve à créer ... :

1. Je vais vomir et le montrer à maman.
2. Elle aura de l'empathie
3. Elle me donnera la permission de rester ici.

Je suis accroupie devant le bol sur la céramique frette, l'index et le majeur prêt à faire leur devoir. Je suis, à ce moment, très consciente du pathétisme de la scène. Mon égo en prend un sale coup. Mais, ce que je suis prête à faire pour ne pas « Être devant »<sup>2</sup> une classe, face aux autres, en avant plan, avec le risque de me voir perdre ma pensée est impressionnant, voire épouvantable.

Ce matin-là, je ne suis pas allée à l'école et ce n'est vraiment pas grâce à mon plan bidon. Je n'ai pas réussi à vomir et ma mère avait perçu le son plutôt «douteux» de mes tentatives. Alors, quand je suis entrée dans sa chambre pour lui dire que je ne me sentais pas bien, je me suis fait revirer de bord assez vite. Nous nous sommes engueulées parce qu'elle disait ne pas vouloir motiver mon absence. « *Ben c'est ça, laisse faire, je vais m'arranger toute seule !* » fut ma dernière parole avant de retourner en boule dans mon lit.

---

<sup>2</sup> « Définition de l'Être Devant : Divulguer ce qui œuvre dans l'ombre, lever le grand-voile et révéler sa précieuse transparence. Moment d'apparition ».

J'y suis restée toute la journée, tendue, frustrée mais surtout gênée de moi-même, de ne pas arriver à faire face à cette phobie du « Être Devant ».

### 2.1.3 Obligée à l'audace : le plaisir du jeu se pointe timidement

*Le jeu, c'est un corps-à-corps avec le destin.*  
Anatole France

Mon extrême phobie de prendre parole en public m'a suivie jusqu'au Cégep, même si dans ce contexte, c'était beaucoup plus facile car la plupart de nos apparitions devant la classe se faisaient en équipe de deux ou trois, ce qui me donnait le sentiment d'un filet de sécurité, car je savais que l'autre pourrait prendre la rondelle si je l'échappais. De plus, je me jumelais avec des amis ce qui me rendait la tâche parfois, plus agréable. Malgré mes progrès face à ce trouble qui m'handicapait devant l'autre, je n'ai pu m'empêcher de paniquer quand j'ai lu sur mon horaire de la rentrée d'hiver:

*Français : option théâtre*

Pourtant, comme les présentations se faisaient en équipe dans le cours de communication, j'avais bien pris soin de m'inscrire à :

*Français : option communication*

Mon horaire solidement accroché à mes doigts crispés dans l'espoir de pouvoir changer de groupe, j'ai filé jusqu'au bureau du responsable de la tragédie, monsieur Larochette. Je me voyais déjà lancer des fléchettes à monsieur Larochette. « *Je ne peux te changer de groupe, le cours de communication est complet, raison pour laquelle certains se retrouvent en théâtre, je ne peux rien faire pour toi (ou plutôt, je ne veux rien faire pour toi me dis-je silencieusement!).* » Après l'avoir fusillé du regard, je suis descendue me réfugier au fumoir excessivement occupé. J'y ai boucané mon émotion tout l'avant-midi.

La semaine suivante, je marche dans l'aile jaune, cherchant le local du début de ma torture. Ma sœur, qui était au Cégep en même temps que moi, me croise à la sortie des casiers. On marche ensemble un bout. Elle prend les mêmes couloirs et les mêmes escaliers que moi. « *Voyons ! Tu vas où ? Tu me suis ou quoi ! C'est quoi ton cours ?* »



*« Français : Théâtre »*

me répond-t-elle. Cette annonce m'a figée un brin. Je trouvais très étrange d'être dans la même classe avec ma sœur aînée, mais j'avoue que cette fois-ci cela me rassurait. Lors de ce premier cours, la professeure, sans doute pour apaiser ceux qui devaient avoir la même tronche que moi, a très vite fait le point sur la question des comédiens : il y aura des personnages principaux, des secondaires, des figurants, d'autres aux décors. OUF ! OUF ! C'est ma chance. J'ai sautillé pour me retrouver responsable des décors, mais pour les besoins essentiels du cours, on m'a rajouté deux personnages qui apparaîtraient et disparaîtraient en moins de deux minutes. J'accepte, me disant que la vie est tout de même sympa avec moi.

Dans cette pièce mon premier personnage montait sur la scène pour ne balancer que quatre phrases. Comme j'avais très peu de texte à apprendre, la professeure m'a fait écrire l'histoire du personnage en question, son origine, son accent, ses habitudes, ses manies, etc. Il en résulta un vieux scientifique russe, déglingué, extrêmement brillant et parfaitement fou aussi. Je me suis amusée à le créer et je me suis attachée à lui, ce qui m'a miraculeusement donné l'envie de le faire exister pour vrai, sur la scène. Le soir venu, j'avais tout de même le trac ainsi que la palpable peur de me tromper dans «mes quatre lignes». Je me suis d'ailleurs gourée. L'erreur est passée inaperçue dans mon bla bla de mots. Les fous sont étranges, c'est bien connu ! Mon second personnage était un pilote d'hélicoptère qui recevait une flèche mortelle dans le dos et se retrouvait plein visage au plancher. J'avoue que j'ai plutôt bien réussi ma mort. J'ai entendu mon frère pouffer de rire dans la salle, ce qui a eu pour effet de faire rigoler et ressusciter le cadavre.

«*Vie et mort du roi Boiteux*», sera la première expérience qui m'ouvrira les portes du « **Être devant** ». Pour la première fois je prendrai plaisir à apparaître sur scène, devant le monde. Merci monsieur Larochette !

#### 2.1.4 Faire un pas dans la direction de son désir

*On dit que le désir naît de la volonté, c'est le contraire, c'est du désir que naît la volonté.*

Denis Diderot

Je suis au Cégep de Matane, entre deux cours, et je me balade. Je m'arrête à une table devant le café de l'école. Deux personnes de l'équipe d'improvisation tiennent un kiosque. Ils recrutent des joueurs, des volontaires aux statistiques lors des matchs et disent avoir besoin de bénévoles à l'accueil, dont le rôle serait de percevoir le prix des billets pour la soirée. Le MONDE de l'improvisation me fait peur autant qu'il m'attire. Mon désir étant un peu plus fort que ma peur je décide de m'inscrire pour m'occuper du pointage, des pénalités et du chronomètre. Je me suis ainsi retrouvée pendant deux ans, derrière la patinoire de jeu, à sonner la cloche, noter les points, les punitions et les étoiles du match. C'est de là que je réussissais à me tenir au plus près de l'improvisation et de la spontanéité. Même quand on m'invitait aux partys je n'y allais jamais, leur puissance de verbe m'impressionnant beaucoup trop, je les trouvais trop libres pour moi, j'étais certaine de figer. Danger !

En effet, comme le dit si bien Jacques Salomé (2003) dans son éloquent texte qui nous invite à ne plus vivre sur la planète TAIRE ; Il y a toujours un grand désir derrière les peurs les plus paralysantes ou inhibitrices, les plus importantes, les profondes, qu'elles soient conscientes ou inconscientes. Il est ainsi possible d'apprendre à apprivoiser ses peurs en exprimant le désir ou le besoin qui en est à l'origine.

#### 2.1.5 L'engagement universitaire : l'occasion d'une page blanche

Après m'être royalement égarée dans les options offertes par le CEGEP aux perdus dans mon genre, je me suis retrouvée à l'UQAR, dans le programme Communication, option relations humaines. Quand même ! Communication ! Une amie du secondaire m'avait parlé de ce programme. Dans le partage du récit de sa première session, j'ai senti en moi un profond soulagement : *«C'est ça, c'est ça que je veux»* disait une voix intérieure.

Cette certitude fut comme un baume pour mon cerveau déjà fatigué de mes prises de tête quant à l'orientation de ma vie future. Il faut préciser ici que dans le mois précédent, j'étais passée de : Santé animale, à Aménagement de la faune, à Pilote de brousse. Comment dire autrement que : je n'en pouvais plus de me chercher !

Je crois que ce qui m'avait touché dans ce récit c'était sa description de la place de la parole à l'intérieur de ce programme. J'entrevois également entre les lignes de son roman oral, la présence d'une pédagogie alternative, non conventionnelle et en dehors du cadre habituel. J'en avais marre du système scolaire qui répète toujours les mêmes méthodes pédagogiques sans égard à la matière enseignée. J'avais soif de surprises. Et pour l'avoir fait en entier, c'est en effet un bac qui surprend ! J'ai donc quitté Matane en ayant l'intuition forte que les trois années à venir allaient m'offrir les conditions pour me redécouvrir autrement, sous une nouvelle forme, bref, devant moi se présentait une occasion de créer une vraie page blanche.

#### **Du « regret amer » au « rebond moteur »**

Parlant de page blanche, je m'en suis pris toute une dans un cours de la première session, au moment où un professeur nous a demandé d'écrire un essai de trois pages, dont la lecture se ferait en décembre. Nous avons le choix de présenter nos textes en classe ou bien dans le cadre du colloque de fin de session.

Auditorium, **audioire**, lecture, hOraire, lutrin, micro, debout

=

profond malaise

(Nausée, fièvre, chute de pression)

*- «Euh ... est-ce que l'on peut tout de suite mettre son nom pour la liste de présentation en classe Marcel ?»*

Décembre est arrivé très vite, j'ai fait ma lecture en classe tel que demandé et j'ai failli implorer tellement la proximité de mon écrit me révélait. C'était ma première

expérience d'une lecture de texte à la première personne. Me balader toute nue dans la cafétéria ne m'aurait pas faire vivre un état de nudité plus intense. Je me sentais à risque quand je parlais de moi. À risque de quoi ? Je ne le savais pas encore.

**Me dire**, nommer ce que je Vis, **partager ce que je sens**, mettre mes sensations en parole, émettre des mots, **ME DÉVOILER**, **me raaaconter**

=

Profond malaise + Blanc mental

(Gorge serrée, trachée en alerte, réflexe de fuite, Vietnam)

La semaine suivante, pendant la première journée du colloque, un pincement au cœur m'a déstabilisée. J'attrapais le regret. Je regardais la scène, la salle pleine de gens écoutant d'une oreille sensible et je regrettais d'avoir choisi la sécurité de la salle de classe. Je déteste la sensation de regret, c'est tellement amer pour la chair. Après plusieurs minutes de silence, depuis cet état, j'ai bondi vers Marcel pour lui demander si je pouvais me glisser quelque part dans l'horaire pour me reprendre. Il a refusé. Je suis retournée m'asseoir.

Deuxième séquence de silence. Depuis cet état quasi méditatif, j'en arrive à faire un contrat avec moi-même : l'an prochain, je présenterai la recherche que je ferai à l'automne. Marja au colloque, scène 1, prise 2.

*La conscience de la possibilité d'une prise 2, c'est l'antidote à l'amertume et le moteur de secours dans le ciment de l'inertie. (Journal 2012)*

### **La retenue du vécu interne**

*Tout désir, même celui de parler, est un désir de vivre.*  
Hubert Aquin

Au baccalauréat en communication, grâce à cette pédagogie alternative dont je parlais plus haut, j'ai vite observé qu'en plus des présentations demandées, d'autres facteurs anxiogènes venaient perturber le quotidien de ma vie étudiante. À n'importe quel moment les professeurs pouvaient nous demander : « *Comment ça va? Ou encore : Qu'est-ce que tu*

*vis en ce moment ? Ou pire : Comment tu te sens ?!* » Ce que j'arrivais à nommer était toujours en deçà du réel de mon état ; soit parce que je n'avais pas envie de répondre trouvant la question intime et la jugeant intrusive ou encore, parce que j'éprouvais une totale incapacité à me livrer, à me nommer, à pousser un son, à dire tout simplement ce que je vivais, pensais ou sentais. Il m'arrivait, en cours, et ce, sans être en contexte oratoire, de ressentir la même sensation désagréable d'angoisse à prendre la parole. Je sentais de vives envies de parler, de réagir ou simplement de partager mes impressions, mais j'en étais absolument incapable. Le contenu de nos journées de classe avait souvent pour effet de me faire vivre des tonnes de sensations et d'émotions qui me remplissaient le corps sans que je sache comment laisser s'exprimer mon vécu au dehors. J'avais l'impression de m'étouffer constamment dans le non-respir de mes mots, et de mes maux. Ma gorge se resserrait, la trachée en alerte, comme dans un étou, comme le jour où pour une toute première fois j'ai vécu dans mon corps une expérience d'étranglement, avec des effets tant dans ma pensée et mes sensations que dans mes affects.

## **2.2 MÉMOIRES D'ENFANCE**

### **2.2.1 La mort et la vie en mémoire**

Il me revient en mémoire un souvenir marquant de mon enfance. C'est en fait le souvenir le plus près de la sensation qui m'habite quand je crains de vivre une dissociation entre mon corps et ma tête, quand j'anticipe de perdre le fil de ma pensée en présence de l'autre ou quand j'ai peur de me percevoir isolée dans mon propre corps, prisonnière de mes sensations, et surtout, sans aucun pouvoir sur la situation.



<http://www.image-fond-ecran.fr>

### ***Je me souviens, la mort, la vie.***

*Je m'appelle Marja, j'ai 10 ans. Je suis une petite châtaine débordante de vie et il n'y a que vivre pleinement qui m'intéresse. Du coup, ma jeune existence est une quête constante d'explorations de toutes sortes. Je suis une chercheuse, j'expérimente, j'essaie, je découvre. J'en fais ma vie.*

*Mon père vient tout juste d'acheter une grande maison près d'un lac. À mon grand bonheur, les anciens propriétaires y ont laissé quantité de meubles et d'objets. L'ouverture de chaque armoire, boîte ou coffre me plonge dans un univers de découverte, de nouveauté et de création. Je suis toute excitée de ce que j'y trouve. Je marche dans la maison et j'entre dans ce qui me paraît être une chambre. Il y a au bout de cette pièce une autre porte qui mobilise mon attention. J'adore ouvrir les portes ; j'ai l'impression d'avoir chaque fois accès à un autre monde. Mais celle-ci est particulière, elle ouvre le chemin vers un gigantesque garage atelier de deux étages. Mes yeux n'arrivent pas à capter tout ce qui s'y trouve. C'est pour moi un paradis de trouvailles. J'y passe deux jours.*

*Un après-midi, alors que je me trouve en ce lieu, je monte dans l'échelle qui mène au niveau supérieur. J'y fais la découverte du siècle : une bobine géante. Elle est mille fois plus grosse que les bobines de fil de maman. Je vais chercher papa qui me dit que c'est de la corde à bateau. Il me dit de ne pas jouer là, que le plancher n'est pas solide, qu'il y a plein de clous, bla bla bla ! J'attends qu'il parte et je cours chercher mon petit frère de 6 ans. Je donne à Alexandre la mission de m'aider à descendre par l'échelle le monstre de corde qui pèse une tonne. Une fois en bas, nous la posons dans une brouette et je me dirige vers les grands arbres. Je grimpe dans les feuillus et j'y attache des bouts de cordes. Je me construis un sentier aérien qui aura pour but de m'amener d'arbre en arbre.*

*Je ne vois pas le temps passer, je n'ai même pas faim. Je pourrais faire ça toute ma vie durant.*

*La fin de semaine suivante, je poursuis mon projet. Au bout de la première journée, tout est en place sauf le plus important, l'élément manquant. J'ai posé les cordes tellement hautes qu'il m'est difficile d'y monter. Je dois faire preuve d'ingéniosité pour créer quelque chose qui me permettra de grimper. Je rassemble donc une brouette, un banc et un bout de corde. J'amène la brouette entre deux arbres et j'embarque dedans. L'équilibre est fragile car le sol est en pente. Je prends le banc, le pose dans la brouette. et monte dessus. J'attache la corde à la structure en place et fait une grosse boucle au bout. Mon plan est : Monter dans la brouette, monter sur le banc, mettre mon pied droit dans la boucle et me redresser pour atteindre la hauteur désirée. Cet enchaînement me paraît tout simple.*

*Je suis sur le bout des pieds, sur le banc qui se trouve dans la brouette instable car dans une pente. Mon corps est fatigué de se battre pour maintenir l'équilibre et mes bras ramollissent d'épuisement. Je termine enfin la boucle, à bout de bras. Je pose mes mains dans la boucle et y dépose ma tête pour me reposer. Dès que j'y appuie la tête, la boucle se referme subitement sous le poids. Je sursaute et cela me fait perdre l'équilibre. Je sens sous le bout de mes orteils nus le banc s'éloigner de mes pieds. Cette fraction de seconde est lente. C'est l'instant où je perds contact avec le sol. Du bout de mes orteils qui s'agitent maintenant dans le vide, je sens venir d'elles un message. Il monte dans mes pieds, mes jambes, mes hanches, laissant derrière lui une agitation corporelle inquiétante. Je suis suspendue dans les airs, la tête et les mains prises dans un nœud et la panique me prend le corps. Des secousses violentes parcourent mes muscles. Tout mon corps se tortille dans le vide. Mes pieds cherchent désespérément un endroit pour prendre appui. Je lève les yeux et aperçois ma mère dans le coin gauche de mon regard. Elle est derrière la fenêtre de la cuisine, elle semble faire la vaisselle. C'est alors que part instinctivement de mon ventre l'élan vital de crier « Maman ! » mais ce mouvement de survie s'écrase dans ma gorge que la corde est en train de broyer sous le poids de mon corps et de mon énervement. Je la regarde et mon visage se couvre de larmes. Je suis incapable de crier, crier pour que quelqu'un viennent me sauver la vie. Je suis seule et sans mot.*

*Je contrôle de moins en moins mon corps pendu. La terreur a fait son nid dans chaque cellule qui cherche à survivre. En moi les mouvements bougent et oscillent à la vitesse de la folie. Chacun leur tour, des muscles se relâchent à l'intérieur de mon tronc, près des poumons et du ventre. Mes jambes, elles, continuent éperdument de chercher le sol. Je me retrouve soudainement dans ma tête, que dans ma tête, je suis ma tête. Mon corps bouge indépendamment de ma*

*tête, de moi. J'ai les yeux grands ouverts, de plus en plus ouverts. L'intérieur de mon crâne et de ma mâchoire se dissout. La blancheur me gagne et m'éteint.*

---

*(Il y eut un grand vide, un grand blanc et je ne sais ce qui s'est passé, mais je me suis retrouvée au pied de l'arbre.)*

*Je sens le poids de mon corps appuyé. Pleine de tremblements, j'ouvre lividement les yeux. Ma tête convulse du dedans. Ma main droite se resserre amenant avec elle un peu de terre. Mon regard se penche vers cette main et je vois le sol. Rien en moi ne comprend ce qui se passe, où je suis... Je cherche en moi la vie.*

*Je suis semi assise, par terre, au pied de l'arbre. Mon corps se tient sur mon bras droit qui lui non plus ne comprend pas. Je me redresse le corps, m'appuie contre l'arbre. Ma tête roule sur le côté et je vois de manière floue des cordes suspendues. C'est à cet instant qu'un chemin se fait en moi vers ma mémoire. Je me souviens. Je me souviens de la mort.*

*Les minutes passent et je suis toujours au pied de l'arbre. Je me demande que faire et la réponse tarde à venir. Je m'imagine raconter à ma mère ce qui vient de se passer et j'ai peur. J'ai peur qu'elle pense que j'ai tenté de me suicider, j'ai peur qu'on me surveille, qu'on surveille ma vie. Alors je prends la ferme décision de me taire car pour rien au monde je ne veux avoir à défendre le fait que je sens la vie en moi, que je veux vivre et que j'aime la vie. Douze années ont passé, douze années avant que je ne parle à des amis de cette journée où j'ai touché la mort du bout de mes pieds. (Journal 2008)*

*Un seul oiseau en cage la liberté est en deuil.  
Jacques Prévert*

Depuis cet incident, il m'arrive encore de sentir cette corde à mon cou. Elle arrive sans trop prévenir, la plupart du temps à des moments importants pour ma vie, quand ma vie cherche à se dire, cherche à survivre. Je revis en moi cet élan qui veut vivre, qui veut crier de vouloir vivre. Plus ce qui cherche à se dire ou à s'exprimer est important pour la santé de ma vie, plus la mémoire de cette corde à mon cou revient violente. Cela commence par une multitude de petites sensations effervescentes, instables, qui se propagent dans mon cœur, ma poitrine et mon ventre jusqu'à devenir insoutenables. C'est à cette limite de l'intolérable qu'un mouvement part de mon tronc et se loge en bloc dans ma gorge.



Viennent ensuite des filaments violents qui cisailent ma trachée, l'écrasent et la broient. Les premières larmes qui montent à mes yeux sont des larmes d'une douleur physique inqualifiable. Les autres larmes sont celles d'une jeune fille, à nouveau seule et sans mot car aucun son n'arrive à sortir de sa bouche effarée. Je me retrouve à nouveau incapable de parler, de dire, ou de crier, crier pour me sauver la vie, crier pour qu'on vienne m'aider. Ma tête et mon corps s'isolent l'un de l'autre et je suis prise entre deux mondes à l'intérieur, mais ce n'est pas ça le plus souffrant pour moi. Ce qui me peine le plus c'est d'être isolée du reste du monde car en moi la blancheur revient et m'éteint, m'éloigne des autres. Cette expérience va s'atténuant au fur et à mesure que je grandis et que surtout, j'apprivoise une parole libre.

### 2.2.2 La quête de l'accordage sensation, pensée et parole

*La parole remet la pensée en sensation*  
Antoine de Rivarol

Il m'a fallu du temps pour arriver à lire ce bout de texte sans que montent des larmes fragiles et impuissantes. Ce n'était pas le moment de la pendaison qui m'affectait quand je me relisais, mais plutôt ce passage : « *Les autres larmes sont celles d'une jeune fille, à nouveau seule et sans mots car aucun son n'arrive à sortir de ma bouche effarée* ». Je la connais tellement bien cette fichue sensation de ne pas réussir à rassembler mon vécu en mots pour exprimer ce qui se vit en dedans au dehors. Combien de fois dans ma vie un élan de parole s'est écrasé en bloc au fond de ma gorge? Des centaines? Des milliers. Non, plus. Beaucoup plus. Il m'arrive en soupirant de me dire que je suis née comme ça et que les circonstances et les événements de la vie n'ont fait que colorer en plus foncé les traits de ce système de non-liberté que je porte au plus profond de moi. Cette journée où j'ai passé à un cheveu de mourir pendue à un arbre n'est pas le déclencheur de cette difficulté de parole que je vis au quotidien, je tiens à le préciser. Il n'est pas, à mon avis, à l'origine de mon blocage. Je joins ce « Je me souviens » car c'est la façon la plus directe pour moi de donner accès à l'autre à ce qui se passe en moi quand ma sensation corporelle, ma pensée et ma parole ne parviennent pas à s'accorder, à vivre en paix, toutes trois, tranquilles. J'aime le

mot effaré pour qualifier l'état dans lequel je suis juste avant de prendre parole. Son étymologie vient du latin *exfridare*, « *faire sortir de la paix* ». C'est la guerre dans moi quand j'essaie de partager quelque chose d'important pour moi. C'est la guerre, ou la survie... guerre et survie ne seraient-ils pas des synonymes ? Dans tous les cas, l'un ne vient jamais sans l'autre. Exprimer mon intériorité, c'est mon Vietnam à moi. Tout se divise et je ne saisis pas pourquoi tant de tranchées, pourquoi tant de résistances, pourquoi tant de défenses, pourquoi tant de vulnérabilité, pourquoi tant d'impuissance, tant de blocages, et contre quoi je me bats ? Quel est le danger à apparaître, je me protège de quoi ? Dans ces moments précis, je perds toute compréhension et réflexion, je glisse dans l'infini de la perception, perception qui me dépasse totalement à m'en éclater les contours. Je ne deviens plus que sensations avec les flots émotionnels qui viennent avec sans que je puisse y donner un sens. Mes contours, où sont-ils d'ailleurs ceux-là quand je les cherche ? « *Ils sont dans tes os Marja, ils sont dans tes os !* » me répétait sans cesse une amie pendant plusieurs années. Elle aurait dit : « *Ils sont dans ta prostate Marja, ils sont dans ta prostate !* » que je n'aurais pas été plus déconcertée. Ceci m'amène à mentionner que le travail corporel a grandement fait partie de mon cheminement des dernières années. J'ignorais à l'époque qu'il allait me donner une stabilité émotionnelle et cognitive au service de ma liberté d'expression. J'approfondirai ce sujet un peu plus loin dans le texte. Je peux tout de même dire que mon extrême capacité perceptive créait dans mon corps, de toute évidence, un trop plein de sensations que ma tête avait peine à traiter avec intelligence et cohérence.

## 2.3 BRÈCHE DE SENS AU CŒUR DE MA DIFFICULTÉ À « ÊTRE DEVANT »

### 2.3.1 Vécu intérieur du perceptif

Il m'a fallu bien des années pour comprendre pourquoi je détestais autant les oraux. De toute façon, au secondaire, je ne cherchais pas à comprendre mon malaise, mais seulement à l'éviter. À cette époque l'équation était simple dans ma tête : j'aime pas les oraux parce que je suis gênée. Point final.

C'est à l'hiver de ma première année de maîtrise que le thème de la sensibilité est apparu au cœur de mes questionnements oratoires. Et si ce n'était pas que de la gêne ? Et si c'était une énorme difficulté à « Être Devant », à être debout, à me contenir, à stabiliser mes sensations et ne pas me perdre dans ce à quoi je suis si sensible. Mon Dieu ! Ferais-je partie de la race des Perceptifs ?

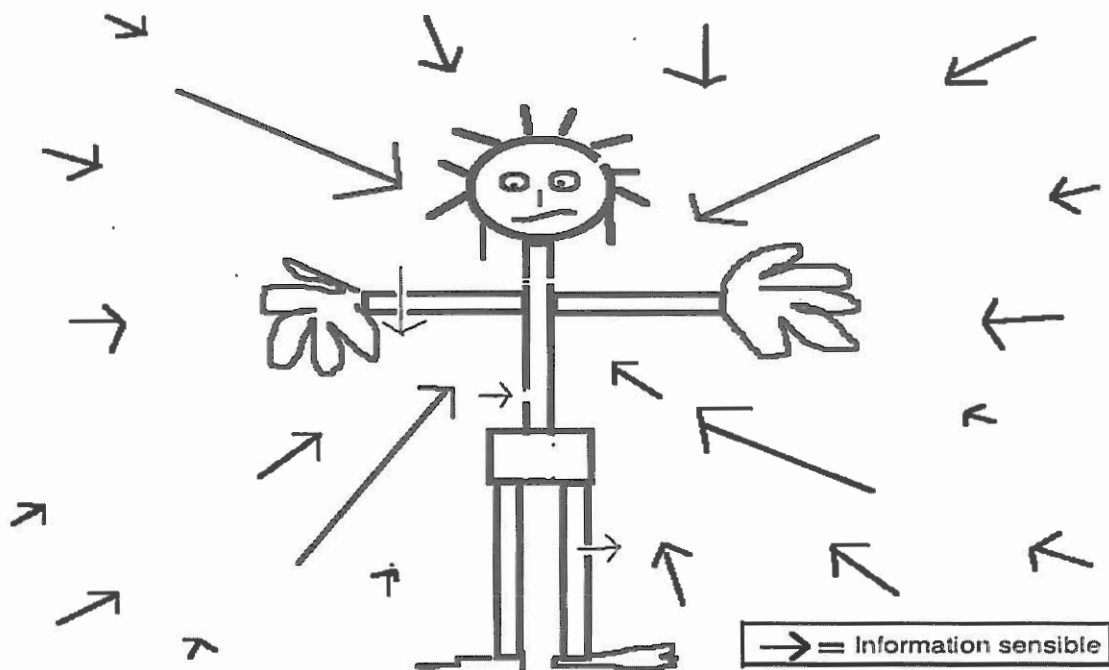


Figure 2 : Le Perceptif (*Encyclopédie de l'Imaginaire*, édition 2012)

### **Le Perceptif :**

*Le Perceptif est un bipède sans plumes doté d'une forme d'intelligence particulière, l'intelligence perceptive. Il a, comme on dit, «les sens dans le tapis». Il passera d'ailleurs une grande partie de sa vie à tenter de comprendre tant bien que mal, l'autre race, le Réflexif. On raconte du perceptif qu'il vit sa vie comme dans un film puisqu'il est constamment en relation avec des images défilantes, des sons d'ambiances, des couleurs mouvantes, des rythmes progressifs et des personnages qui apparaissent et disparaissent au gré des séquences. Il ne s'ennuie pour ainsi dire presque jamais. C'est un schizophrène sans diagnostic de pathologie, très adapté socialement, tellement qu'on le croit «normal». En fait, il*

*arrive à passer inaperçu tant et aussi longtemps que l'on ne l'aperçoit pas en plein blocage. Il a, pour rester poli, vraiment du mal à transférer « perceptions » en « réflexions ». Il préférera donc les habitats non-verbaux, se tenant loin des cahiers et des micros. Cet être, souvent incompris de par sa faible cohérence au niveau du vocabulaire, craint au plus haut point tout contexte oratoire. Il se peut donc, que vous ne le remarquiez, seulement qu'après quelques années. (Journal 2012 : section encyclopédie de l'Imaginaire)*

Je rigole en écrivant parce que j'aime rire et surtout ne pas me prendre la tête de façon démesurée avec les difficultés mais tout de même, c'était loin d'être une colonie de vacances mon truc. Avec le recul d'aujourd'hui, je saisis avec plus de lucidité le nœud de mon angoisse à me présenter devant une classe. Je n'aimais pas « Être Devant » pour l'extrême exigence de présence que ça me demandait de rester en lien avec ma sensation et ma pensée. Cela exigeait un tonus attentionnel particulier que je ne pouvais pas encore tenir. Je savais que j'étais à risque de me prendre un «blanc mental» en situation d'expression devant un groupe ou tout simplement en situation relationnelle. Ainsi, je fuyais tout contexte qui aurait pu me mettre dans un tel embarras que je qualifie encore aujourd'hui de torturant. Les exposés oraux, les présentations et les représentations de toutes sortes convergeaient sans exception vers le risque de me plonger dans la sensation ultime de ma difficulté : une coupure insoutenable au niveau de la gorge, en symétrie avec l'affolement de mon cœur et de ma tête qui elle, prend le large. Rester muette et bien tranquille sur ma chaise en classe ou dans des rencontres sociales avait la «grâce» (où plutôt son inverse quand on finit par s'avouer l'illusion) de me donner une pause. Ça me permettait de vaguer dans mon monde imaginaire sans devoir faire l'effort incessant de me garder en présence dans l'ici maintenant, à ce qui se passe en moi, et autour de moi. Cela ne dérangeait en « apparence » personne, même pas moi qui en fait, plus souvent qu'autrement, ne voulais pas m'en rendre compte.

### **2.3.2 Vécu relationnel du perceptif**

J'ai effleuré plus haut le sujet mais je reviens ici pour préciser mon vécu d'un moment de distanciation avec autrui. Il monte parfois dans moi sans trop prévenir, une

forme d'insensibilité qui gagne presque tout mon regard. Comme si le haut de ma tête, cette partie réflexive de mon être, s'éteignait tout d'un coup, ne me laissant qu'avec mes sens et le devoir de les gérer du mieux que je peux. Je me divise en deux, trois, quatre, jusqu'à quasi totale dissolution et voilà que je fige et disparaît devant l'autre. Je peux affirmer qu'en pleine discussion, c'est vraiment gênant.

*Imagine que rien ne sort de ta bouche pendant que l'autre te parle, te pose une question, te regarde et attend une réponse. Imagine que le temps passe, les secondes et les minutes s'égrènent, que tu sentes s'ouvrir bien grand les portes d'un lourd silence de celui qui ne trouve pas ses mots. Imagine que tu en sois témoin conscient sans pour autant être capable d'agir autrement. C'est non seulement très gênant mais aussi très souffrant.*

Il y a des moments qui sont encore plus gênants. Parfois, j'arrive à parler mais sans entendre préalablement dans moi ce que je suis sur le point de dire. J'ai comme on dit, « *pas le temps de faire le tri* » et ce qui sort peut vraiment être d'une incohérence aberrante, du « n'importe quoi ». C'est par la suite que je me dis : « *Oups, c'est sorti tout croche. J'aurais préféré un malaise silencieux à ce type d'incohérence. Mais là, trop tard !* »

Puis, il y a les situations où je codifie l'information. Mon meilleur exemple est celui-ci : pendant que j'étais au CEGEP de Matane, deux amies précieuses étaient parties vivre à Rimouski. Nous avons passé ensemble toutes nos dernières années et voilà qu'au quotidien, je ne les voyais plus. Leur dire que je les aimais, qu'elles me manquaient ne faisait malheureusement pas partie de ma palette de possibles. Plus l'élan d'amour et de beauté était fort, plus il restait coincé dans ma poitrine.

*Il y a des choses si belles qu'elles ne s'expriment pas avec des mots, et c'est pour cette raison que le cœur en souffre.*

Red, *À l'ombre de Shawshank*, film 1994

Face à leur départ et mon manque de leur présence dans ma vie, je me suis retrouvée coincée entre mon mutisme et mon amour. C'est dans le geste que j'ai trouvé une brèche par laquelle j'ai pu me glisser pour exprimer d'une façon toute particulière ce qui bouillonnait dans moi. Par un après-midi d'automne, j'ai sorti sur la grande table de la

cuisine pinceaux, colle, sable et carton. J'ai fait ce que j'ai nommé Les Gardiens. Ils sont au nombre de trois, un pour mes deux amis, un pour moi. Au dos du Gardien se trouve une inscription codée ayant comme base le phénicien, une ancienne langue appartenant à la famille chamito-sémitique. Le texte était entièrement codé et après leur avoir offert, de temps à autres, je leur envoyais par la poste des indices pour décoder le Gardien. Le texte du Gardien est un Talisman qui représentait pour moi mon état d'amour, de vieillesse et de protection pour elles. Trois ans plus tard, j'ai fait une plaque et cette fois, il s'agissait d'un code leur permettant de décoder le Gardien. Un code qui décode le code. Je soupire juste à y repenser ... un code qui décode un code, bonjour la paralysie de l'extériorisation. Au final, elles n'ont pas cherché à le décoder, trop compliqué j'imagine et ce n'est que quatre ans plus tard que je l'ai lu devant elle. Mieux vaut tard que jamais dit le proverbe.

En bout de piste, il y a les moments où je choisis volontairement de ne rien dire et de me taire sous terre. Je choisis le mutisme quand l'effort me semble démesuré par rapport à ma capacité de nommer. Je le choisis aussi quand je sens que le risque est trop grand, quand j'ai peur de m'y blesser et d'être déçue de moi ou pire, de l'autre. J'ai souvent opté consciemment pour cette forme de passivité et quelquefois, j'arrive me pardonner. À ma deuxième année de baccalauréat, j'ai noté ceci dans un cahier :

*C'est très fréquent pour moi d'être en présence d'une personne que j'aime beaucoup, dont la présence me fait le plus grand bien, de sentir que c'est réciproque mais tout de même ne pas être pas capable de nourrir de ma parole la relation. Ces personnes sont tellement nombreuses que quand j'y pense, ça me fait pleurer. J'ai envie de crier, je suis désolée ! (Journal, 2004)*

Avec ces barrages de fond, apparaître dans le monde, c'est un Vietman de sensations incontrôlables et un Everest à l'ascension impensable. Devant moi, seul le vrai choix de m'y adresser se pose.

### 2.3.3 Les répercussions dans la sphère professionnelle

*Le développement professionnel ne peut se faire sans la transformation personnelle.*

Jean-Marc Pilon (2004, p.89)

Au final, toutes ces manières de réagir décrites précédemment sont différentes mais ont en commun l'effet de rendre la relation et l'interaction complexe et difficile, en plus de me bloquer dans mes élans professionnel. Je cite en exemple le moment où, à la fin de mon baccalauréat, on m'a approchée pour faire partie d'une troupe de théâtre d'intervention qui parcourait les écoles primaires et secondaires de la province. La personne qui était venue à moi me connaissait et était persuadée que j'avais le profil pour faire partie de cette troupe. Elle m'avait vue auparavant sur scène, mais je ne crois pas qu'elle ait pris la mesure du défi que je relevais chaque fois. J'ai failli refuser ce travail par crainte de me retrouver toute l'année devant des salles remplies d'enfants, de professeurs, d'intervenants et de parents. J'ai mis plus d'un mois avant de me décider à dire oui. Même scénario quand la directrice du module de psychosociologie m'a offert une charge de cours à l'hiver 2008. Pendant plus d'un mois encore, je l'ai évitée dans les corridors de l'université. J'étais complètement figée et même si j'étais convaincue de ma capacité à donner ce cours, je me retrouvais totalement terrorisée à l'idée de me retrouver seule devant une classe pendant toute une session. Nous étions en octobre et le premier cours devait démarrer à la mi-janvier.

J'ai tellement angoissé ! Le jour venu, puisque j'ai fini par dire oui, je me suis réveillée à 3h00 du matin, sans pouvoir me rendormir. J'étais dans un état de stress tel que l'envie de m'enfuir au Mexique me paraissait être une avenue à envisager avec sérieux. Je souhaite démontrer par ces exemples, qu'il est tout à fait possible de plafonner dans sa vie professionnelle quand la libre expression est entravée par de tels blocages. En effet, des opportunités peuvent nous paraître inaccessibles voire nocives, en raison du grand taux de stress qu'ils génèrent, devant l'ampleur du défi à surmonter. Il m'apparaît évident que pour ma part, sans aide et sans cheminement personnel sur ces questions importantes touchant

l'expression, j'aurais rebroussé chemin à plusieurs reprises, manquant ainsi bon nombre d'opportunités de travail et d'occasions d'accomplissement personnel.

#### 2.3.4 Un écho au loin

*L'être humain est un projet d'humanité qui, à des degrés divers et selon les individus, vit coupé de lui-même.*

Dropsy, 1973 p.35

Je ne crois pas être la seule à sentir de la distance dans mon être et je ne crois pas être la seule qui porte une distance interne qui se répercute dans le monde. Je ne crois pas non plus être la seule qui souffre d'écartèlement entre pensée et sensation, entre monde interne et monde externe. Je suis d'avis que les individus qui constituent notre société souffrent souvent de ce type de distance avec eux-mêmes et que la majeure partie de ceux-ci ne savent pas comment aborder cette souffrance.

Pour plusieurs personnes, parler en public, exprimer son opinion, un besoin, une limite, provoque une peur paralysante. À mon avis, l'origine de cette peur prend sa source dans nos histoires personnelles, familiales, voire culturelles. Je reconnais dans ma lignée ce type de rapport au monde dont je suis l'héritière en manque de liberté. Il me semble que dans ma vie, savoir ce que je pense avec clarté, l'exprimer avec fluidité, constitue une véritable quête. Ce qui réussissait à sortir de ma bouche était, depuis ma triste perception, raturé, trié, diminué, étouffé, dénaturé. Je cherchais une parole vraie. Une parole entière qui rapatrie tout de moi. Une parole qui puisse aller au fond de moi et remonter sans être castrée par tous mes filtres. Dans le même ordre d'idées, Danis Bois (2001, p.83) affirme qu'aujourd'hui : « Nous sommes si habitués à la dissociation de l'âme et du corps que savoir comment les réunir est toujours un problème. »

Quand je lis sur le sujet de la peur de la parole, je trouve très peu de contenu qui soit satisfaisant pour moi. Il y a beaucoup d'articles et d'ouvrages sur la question du trac, sur l'angoisse des prises de paroles devant un public ou sur une scène. Dans mon cas, j'ai du mal à me retrouver dans ce type de description que je trouve linéaire, sans relief et sans



regard global sur l'histoire de la personne qui le vit. C'est Danis Bois (2006), dans son livre le *Moi Renouvelé* qui me rejoint le plus avec ses mots, comme un écho au loin :

Comment laisser vivre une parole vraie, une parole qui ne laisserait aucun espace entre ce qui est perçu dans le corps et ce qui est dit, et qui, finalement, exprimerait le contenu de l'état d'être jusque-là silencieux ? Une parole qui, pour reprendre le propos du psychanalyste F. Roustang, ne ferait rien d'autre qu'« exprimer la pensée inscrite dans le sensoriel [...], c'est-à-dire la pensée du sensible humain. » [...] Pourtant, mon questionnement s'orientait encore différemment : je cherchais plutôt une parole qui résulterait du ressenti du corps [...] Je parle d'une pensée corporéifiée qui se glisserait dans la parole. (2006, p.77)

Une parole née de l'intérieur. Une expression qui est en accord avec l'intérieur. C'est plus que de l'authenticité, c'est du vrai, du pur que je cherche. Une parole épurée de bruit, clair, limpide. Un fleuve, du dedans vers le dehors. J'entends de la justesse dans les propos de Danis Bois. La question du corps sonne ses cloches et je ne pourrais pas faire sourde oreille.

Je poursuis en affirmant que je fais ici l'hypothèse selon laquelle le manque de reliance entre sensibilité, sensation, pensée et parole crée des barrières relationnelles qui ont des impacts sur les couples, amis, collègues, groupes et familles qui composent le monde dans lequel nous vivons. Je crois que cette question mérite d'être posée puisqu'elle me semble être une voie de compréhension de certains phénomènes relationnels et sociaux. Il y a un manque énorme dans la relation quand la parole est coupée du vécu interne. S'il advient que le mutisme et la retenue de se nommer à l'autre gagne du terrain, c'est tout un fossé d'incompréhension qui se creuse. Un fossé de souffrances en soi, entre soi et l'autre. Alors c'est tout le Sujet qui se tortille, qui se retire et éprouve une carence d'air, de lumière, de chaleur et de présence humaine. Il en faut du courage et de la contenance pour oser son intériorité face à l'autre, dans le monde. Mais si le courage est grand, le bénéfice l'est tout autant.

Jacques Salomé (2010) fait l'éloge de la parole en ces termes<sup>3</sup> :

La parole en effet permet de se positionner, de se situer face à l'autre, non pas à travers un discours sur soi, mais en parlant de soi, en témoignant, en osant se définir (pour éviter d'être défini par l'autre).

La parole devient alors le support essentiel à la fois pour une émancipation personnelle (face à la famille et au milieu d'origine) et d'une émancipation sociale pour s'affranchir de l'emprise de tabous, de certaines prescriptions culturelles, religieuses ou sociales plus ou moins oppressantes ou obscurantistes.

Je suis ici dans une véritable quête d'une parole fluide, authentique et sensible, je marche pour une libération de la parole autant dans moi que dans mes relations. Voilà la porte d'entrée que je cherche depuis si longtemps. Je suis ainsi située sur un long sentier de recherche d'une parole accompagnante, créatrice et connaissante. Sur ce chemin, comme il a déjà été mentionné précédemment, la question de l'articulation, corps, symboles et création m'a constamment servi de repère et de point d'ancrage. Passer de la pensée à l'expression nécessite de passer par la médiation symbolique et par l'audace d'habiter une parole assumée, incarnée qui se prolonge en action.

#### **2.4 PROBLÈME DE RECHERCHE**

Le lecteur aura compris que le questionnement à l'origine de ma démarche de recherche création trouve sa source dans cette difficulté d'expression qui remonte loin dans mon histoire. J'ai pu dans les pages précédentes non seulement en identifier les racines, et en décrire les manifestations, mais aussi en démontrer les effets sur mes relations personnelles et sur le déploiement de ma pratique professionnelle. Lorsque je me suis inscrite à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'ai compris que ce processus de recherche devait me servir de voie de passage pour non seulement produire de la

---

<sup>3</sup> Voir son éditorial sur son site internet : [http://www.j-salome.com/03-telechargement/editorial\\_2010-06-10.htm](http://www.j-salome.com/03-telechargement/editorial_2010-06-10.htm), p.1.

connaissance mais aussi renouveler mes pratiques professionnelles et relationnelles grâce à un processus de transformation personnelle de la praticienne que je suis.

J'observais que la démarche de recherche formation qui nous était proposée participait à me faire évoluer dans mon rapport à cette difficulté d'expression qui progressivement, menaçait de devenir une problématique professionnelle, voire relationnelle. L'enjeu de renouvellement posé par ce programme de maîtrise me semblait donc tout à fait approprié. Ce qui m'importait le plus à cette époque c'était de créer des conditions de changement et de pouvoir observer par quelles voies allait pouvoir passer mon renouvellement à cet égard.

Je me suis alors impliquée dans une démarche d'accompagnement somatique, de création artistique et de formation en relations humaines avec l'intuition que ces différentes voies allaient m'offrir l'issue que j'attendais. Ma recherche devait donc porter sur ces trois processus. Je me suis engagée à les observer, les décrire, les documenter, les discuter en vue de mieux comprendre mon chemin de libération, le systématiser en vue de pouvoir penser un chemin d'accompagnement des personnes aux prises avec des difficultés d'expression comme moi.

#### **2.4.1 Mon postulat de recherche**

Le postulat de recherche avec lequel je suis entrée dans cette démarche me faisait penser qu'accorder une place de choix au corps, à l'imaginaire et au symbolique en amont de la fonction langagière constituait pour moi, une voie pleine de promesses.

Ainsi me suis-je engagée dans un processus d'accompagnement somatique, de création artistique et d'autoformation. J'espérais de cette manière réussir à transformer mon rapport à l'expression par la modification du rapport à ma sensibilité, à la présence à moi, à mes relations et à mon action.

Dans cette perspective, il me semblait évident que la quête qui donnait un axe organisateur à ma recherche devenait une nécessité de conserver un lien clair avec ma

pensée et ma parole même dans les instants de grande sensibilité, vulnérabilité ou instabilité émotionnelle et perceptive.

#### 2.4.2 Ma question de recherche

En quoi et comment un engagement résolu dans un processus de création artistique, d'accompagnement somatique et de formation en relations humaines peut contribuer au renouvellement de mon rapport à ma pensée, ma parole et ma liberté d'expression ?

#### 2.4.3 Mes objectifs de recherche

Au jour d'aujourd'hui, pendant que je termine la rédaction de ce mémoire, je peux dire que j'enseigne à l'université depuis sept ans. Pendant mes études, j'ai pris part à des soirées d'humour dans lesquelles je présentais des numéros avec ma colocataire. J'ai aussi, entre mon baccalauréat et ma scolarité de maîtrise, fait partie d'une troupe de théâtre d'intervention sur la violence et l'intimidation. Nous avons présenté la pièce *T'es qui toé ?* deux cent dix-huit fois en un an à travers le Québec. Avec une amie, j'ai également monté la pièce *Il était une fois demain* avec de jeunes adultes inscrits dans un programme d'insertion sociale. J'ai participé à quatre colloques et à deux congrès dans lesquels j'ai fait une présentation. J'ai aussi chanté deux fois lors d'évènements sociaux.

Que s'est-il passé ? Comment tant de retenue et de blocage peuvent faire place à tant de libération ensuite ? Que s'est-il passé ? C'est depuis cette interrogation que la suite de ma recherche prend tout son axe et donne naissance à des objectifs clairs :

**Identifier** à partir de mon histoire de vie les sources et les manifestations de ma difficulté d'expression ainsi que des voies de renouvellement.

**Comprendre** à partir de mon expérience de création mais aussi des œuvres qui en résultent les étapes du chemin de renouvellement de mon rapport à mon corps, à ma pensée et à ma parole

**Tracer** un exemple d'itinéraire d'accompagnement des processus d'accompagnement des difficultés de rapport à soi, à l'autre et à l'expression à travers une démarche somatique, symbolique et créatrice.



**PARTIE 2**  
**L'EXPLORATION ET LA COMPRÉHENSION**





## CHAPITRE 3

### ANALYSE DE DONNÉES ET COMPRÉHENSION

#### 3.1 LE CHOIX DE LA MARCHE

*Nous avons tous un souvenir extraordinaire où un être se dresse. Le propre de la vie, c'est la marche, la roue qui tourne ; c'est cela le grand changement, la grande marche du monde, la marche des anges, la marche du vivant.*

Yvan Amar, 2005, p. 54

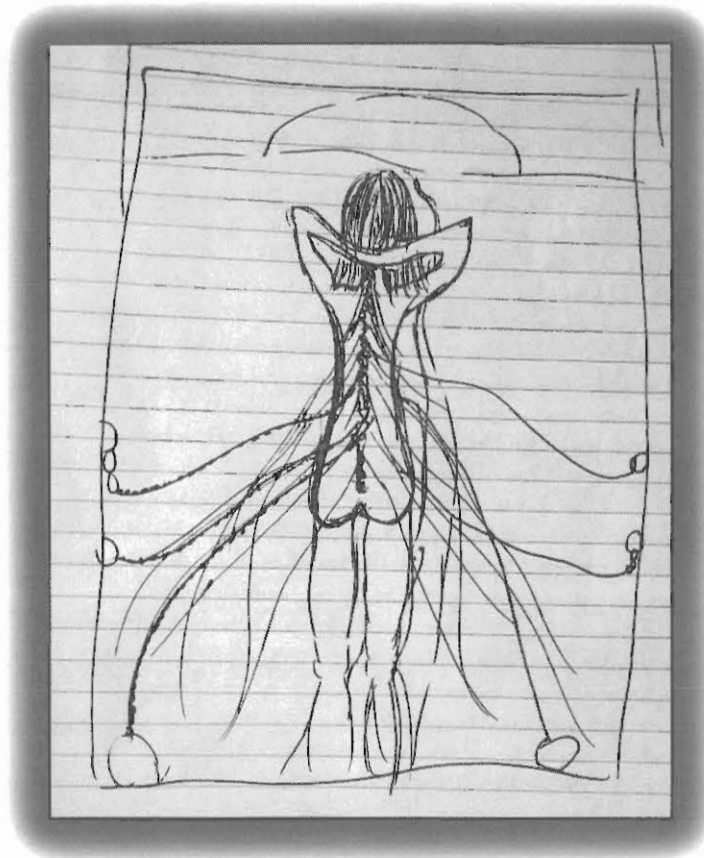


Figure 3: La marche

« À tenter de marcher ainsi, tu ne peux que t'épuiser  
 Tu es prise dans ton cadre et ton cadre te prend  
 Vertèbres, chaînes et poignets fondus  
 Où penses-tu te rendre ?  
 Toi ma chère femme conditionnée. »

*Cahier de note, maîtrise, première année, 2007*

Ce dessin représente pour moi la souffrance ressentie lorsque je suis en contact avec une promesse enchaînée, une promesse qui se débat pour se défaire des chaînes de son histoire, des contextes qui l'entourent et de cette société qui préfère les cadres sécurisants bien définis, par peur des changements, des révolutions. Fort malheureusement pour l'humain, tout autour de soi peut être un « joli » prétexte à rester dans ces attaches et il n'y a pas d'acte plus facile et déresponsabilisant que la plainte individuelle, groupale et sociale. Ce dessin représente aussi : « Faire le choix de la marche », qui signifie en d'autres mots, se tenir en dehors de l'inertie par l'acte de choisir le mouvement de la vie. C'est le dessin du : Reconnaître que le choix est un mouvement en lui-même.

- Mais faut-il d'abord l'avoir senti dans son corps ?
- Avoir ainsi senti que le choix est mouvement ?
  - Je crois que oui.
  - Je vis que oui.

Ce dessin a une ressemblance frappante avec une carte du tarot Tzigane, carte qui a pour titre : « Le soleil sur les routes oranges ». Cette carte est le symbole même de l'action libératrice. Il faut marcher. Pour sortir de ses chaînes, il faut marcher. Il faut faire le choix de la marche et il n'y a pas, selon moi, de réel dépassement sans consentir à cette mise en mouvement. Marcher pour marcher. Parler pour parler. Écrire pour écrire. « *Et si la bonne idée était au bout du quatrième paragraphe !* » suggère Éric-Emmanuel Smith (2003, p.291) à la fin de son livre « La part de l'autre », alors qu'il partage au lecteur ses réflexions sur le processus de l'écriture. Et si le chemin se donnait après quatre heures de marche. Et si la bonne solution se trouvait patiemment cachée derrière cinq idées en apparence mauvaises. La vie est mouvement. N'importe quelle forme de vie qui se tient en

dehors de son mouvement intime se meurt. Mais pour avoir l'élan de cette marche, encore faut-il avoir senti le désir de la libération dans sa chair.

Le choix de la marche est ce que j'appelle la **posture en amont**. Avec le recul, je vois que cette posture est en amont de mes gestes, en amont de mon choix de m'inscrire dans ce processus de maîtrise. Je n'aurais pas pu choisir un thème plus impliquant pour moi que celui de la libération de l'expression. Toute mon implication dans ce processus de recherche est axée sur ce choix de faire de mes actes des voies de passage, de libération, de dépassement.

C'est la posture qui est en amont des pages qui suivent. Ceci étant dit, je reviens à ce que j'ai annoncé plus haut, le déploiement de la question du corps en lien avec mon thème de recherche. Ainsi, à l'instar de Jacques Dropsy (1973, p.177), disons que si le texte qui suit peut donner l'impression de quelque chose de théorique et d'abstrait, la pratique dont il est issue et à laquelle il invite, est irréductiblement précise et rigoureuse. En effet, comme le précise cet auteur, comprendre dans quelle direction travailler est une chose, mais faire réellement le travail en est une autre. On est ici dans un espace où le geste que nous faisons participe à nous créer. Ce type de processus est transformateur, il demande du temps, de la patience et de la persévérance. Au bout de ma recherche, je commence à comprendre que tout processus de transformation du sujet nécessite du temps. Un temps de maturation, d'intégration. Comme le dit si justement le philosophe sinologue Jean François Billeter (2012, p.113) : « 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. »

Même si la transformation semble apparaître par paliers, la préparation indispensable, que j'appelle la posture en amont, ainsi que les différentes séquences qui constituent le chemin, se déroule dans le temps. Comme le dit encore avec pertinence Jacques Dropsy (1973, p.9), le temps lui-même est inutile s'il n'est pas nourri et soutenu par un travail rigoureux, dont la concentration et la régularité sont plus importantes que la force et la quantité. Je suis d'accord avec cet auteur pour affirmer que cela exige du courage et de la

persévérance dans l'effort. « Dans ce domaine, on ne reçoit réellement que ce que l'on a payé au plein prix avec son corps et avec son esprit » (Dropsy, 1973, p. 9).

### 3.2 ÉTAT DE CORPS

*À mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême. Ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité. Aucune idée, qu'il s'agisse de celles d'un autre ou des miennes propres, n'a le même caractère d'autorité que mon expérience. C'est à elle que je dois revenir sans cesse, pour m'approcher de plus en plus de la vérité qui se développe graduellement en moi.*

Carl Rogers, 1998, p.20

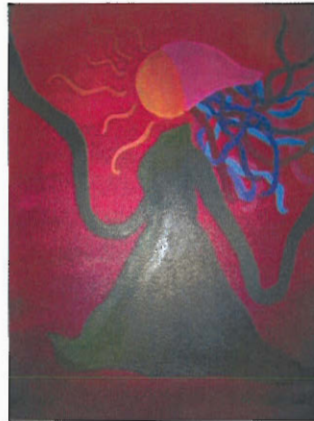


Figure 2 : Peau rouge, 2004

*Je suis libre, sans frontière et mes bras portent le signe de l'infini,  
Mes mains cherchent l'univers et le trouvent.*

*Je suis portée par le vent du Sud, ce vent chaud qui souffle sur  
ma vie en permanence.*

*J'avance sur une terre brute et rougie par les rayons du soleil,  
Jamais je ne me brûle, mais il m'arrive de me perdre l'espace d'un  
moment.*

*Je vis dans un désert de sable et ma maison est immensément grande,  
Mon cœur respire un air nouveau chaque jour, ça lui est vital.*

*Je m'appelle Peau Rouge et je suis née un jour bouillant de juillet.*

(Journal - Marja 2008)

Quand je regarde cette toile aujourd'hui, je sens l'effet de l'espace-temps. J'ai peint Peau Rouge en 2004, écrit le texte qui s'y rattache en 2008, et nous voilà à l'hiver 2013, le 30 janvier. De l'espace-temps, il y en a entre l'été 2004 et l'hiver 2013 ! Je considère avoir en moi maintenant le recul suffisant pour voir la beauté de ce personnage sur toile mais, honnêtement, ce qui attire mon œil, ce sont ses failles. Il y a dans cet autoportrait, toute la souffrance cachée que je portais sans en avoir réellement conscience, et du coup, sans en percevoir les impacts réels sur ma vie, mon quotidien et mes projets d'avenir. Cette souffrance prend corps et voix, neuf ans plus tard par ce bout de texte écrit cet automne. Elle peut enfin se nommer clairement car je ne suis plus, de toute évidence, dans la même toile aujourd'hui.

Alors, **elle** est belle, mais :

*Elle est belle.*

*Elle est belle mais elle ne touche pas le sol.*

*Elle est belle mais il n'y a pas de lien entre son corps et sa tête.*

*Elle est belle mais elle ne voit pas ses mains qui sont trop loin.*

*Elle est belle mais on ne voit pas son vrai visage.*

*Elle sait voyager, pas résider.*

*Elle appartient au ciel, bien plus qu'à la terre.*

*Pas de semence, pas de culture, pas de récolte.*

*Cette âme se tient loin des autres*

*Non- Incarnée*

(Journal - Marja 2012)

On voit bien à la lecture de ces textes l'œuvre du temps qui passe, permettant ainsi la maturation d'un sujet, la transformation identitaire et le renouvellement des manières d'être au monde d'une praticienne. Ce qui est le plus frappant ici c'est le changement : mon regard d'abord, puis mon rapport à cette toile qui se modifie avec le temps. Ce temps trop long selon le temps institutionnel d'une maîtrise et pourtant si juste et essentiel pour mon processus de croissance, de connaissance et de renouvellement de ma pratique. C'est grâce à cette longueur de temps que je me suis autorisée, que mes toiles ont fini par déployer leur enseignement. Cette notion d'espace-temps exprime l'indissociabilité de l'espace et du temps dans la subjectivité en processus de transformation. Nous sommes ici dans ce que

Bergson (2001) appelle *la durée* lorsqu'il avance qu'à l'intérieur du sujet, un processus d'organisation ou de pénétration mutuelle des faits de conscience se poursuit dans une forme de continuité qui constitue la durée. C'est donc dans la durée qu'une pratique se transforme et qu'un être mature.

### 3.2.1 La perception de mon corps : une quête.

*Sentir,  
Sentir l'autre,  
Sentir le vent,  
Sentir une amie qui pense à moi.*

*Sentir le jour à venir,  
Sentir une idée qui se balade et les saisons qui changent,  
Sentir l'enfance de ma grand-mère.*

*Sentir une voiture qui s'approche ou un chat qui a mal,  
Sentir le courant de la rivière ou la marée qui se retire,  
Sentir une couleur qui s'étend sur le papier fibreux,*

*Sentir les rayons du soleil qui chauffent la pièce,  
Sentir l'inquiétude de la caissière au dépanneur,  
Sentir l'orée d'une forêt que je ne connais pas encore,*

*Sentir,  
Je sais faire.*

(Journal – Marja 2012)

Et pourtant...

Sentir. Sentir ma peau, mes muscles, mes os, la chaleur de mon cœur, mes pieds nus dans la terre. Sentir le corps de l'autre, mais surtout rassembler mes idées, les mettre en pensées sur papier, réfléchir sans divaguer, me concentrer, sans dilater mon attention jusque chez le voisin, savoir où je suis sans devoir regarder autour pour me situer dans l'espace, fermer les yeux et sentir l'épaisseur de mon corps, par moi-même, je ne savais pas faire. Maintenant oui.

Cette recherche à la première personne tente de témoigner de ce chemin de transformation, de mon parcours de formation qui est aussi ma voie de connaissance.

Je me souviens qu'à la fin de ma dernière année du secondaire, mon ami Simon m'a donné une petite photo de lui en toge de finissant avec ce mot inscrit derrière : «*Quand je tomberai, je penserai à toi*». En effet, quand notre petit groupe d'amis se retrouvait en cercle devant la polyvalente, si une personne me donnait une petite poussée, et bien je tombais raide au sol. Direct. Comme ça ! Avec une simple petite poussée du doigt. Si je n'étais pas en mode : «*Je me concentre sur mon corps*», je n'avais pas la conscience de mon corps, de ses contours et de ses limites. Un rien et bang, tête première, j'étais déjà dans la pelouse.

Et pourtant, j'ai fait beaucoup de sport pendant mon enfance et mon adolescence : tennis, nage synchronisée, gymnastique, cirque, taekwondo, ski, planche à neige. En fait, j'étais à vrai dire toujours en mouvement ! Depuis ma naissance, j'ai toujours eu besoin de bouger. Je suis un bébé qui, à neuf mois, est sorti de sa couchette par lui-même. Il faut le faire.

C'est là que la question du corps devient intéressante pour moi. Comment se fait-il qu'une jeune fille aussi active et toujours en mouvement, sente si peu son corps ? Il m'apparaît clair, en cet après-midi de janvier 2013 que mon besoin d'être en mouvement était une occasion de me ressentir. En effet, pour faire des arts martiaux ou encore du trapèze de cirque, il faut apprendre à concentrer son attention dans son corps sans quoi c'est un accident assuré. Comme j'avais de la misère dans ma vie quotidienne à sentir automatiquement mon corps, je ne sais par quelle sage intuition je me suis mise dans des situations qui m'obligeaient à me concentrer sur mon corps engagé dans son mouvement. Il faut croire qu'il y avait une intelligence en moi, mais vraiment en avance sur moi qui me faisait faire des choix justes dont je suis encore surprise aujourd'hui. Les gestes de ma vie quotidienne étant devenus automatisés, je pouvais bouger sans pour autant me percevoir dans mon geste, dans l'intimité de mon déplacement, ce que je ne pouvais pas me permettre dans mes activités sportives.

Comme le suggèrent les travaux de recherche en psychomotricité, l'apprentissage sportif est un apprentissage qui se fait non seulement par l'expérience mais aussi par la médiation du corps en mouvement. L'enfant est ainsi entraîné à porter son attention sur les modalités d'exécution de son mouvement. Il peut ainsi sentir les sensations en provenance de son corps, identifier les contractions ressenties ainsi que le relâchement de ses muscles et de son tonus.

Il est pour moi d'une évidence incontestable qu'un travail important doit être fait par l'enfant pour s'entraîner en vue de devenir capable de porter son attention sur les informations provenant de son corps en mouvement. Nous sommes ici dans le secteur de l'apprentissage attentionnel et perceptif, au sens où en parle Jeanne-Marie Rugira (2008). Ce n'est donc pas étonnant que dans mon parcours académique, j'ai eu tant besoin de recourir à une pédagogie perceptive et somatique pour accompagner mon processus de formation, de recherche et de production de connaissance à partir de mon expérience. En effet, comme le dit si bien Yvan Amar (2005, page 147) :

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

Le temps était venu pour moi de faire un pas dans cette direction. Il devenait de plus en plus capital de faire le choix conscient de me référer à la perception de mon corps pour accompagner ma démarche de croissance, de formation et de connaissance. Pour faire ce choix d'entrer dans une démarche qui va dans le sens de mon déploiement, il m'a fallu vivre une expérience signifiante qui m'a mise sur ma route. Je comprends mieux aujourd'hui ce que voulait dire Danis Bois, en affirmant que : « C'est au nom de ce que nous vivons que la décision de changer nous prend » (Bois, 2006, p. 8). Je me souviens encore de ce moment précis où, entre moi et moi, j'ai fait le choix de m'attarder avec rigueur sur ma relation à la perception de mon corps. Cette décision fut fondatrice dans mon histoire de vie et ses répercussions sont encore aujourd'hui majeures, voire inespérées.



### 3.2.1.1 Un très simple mouvement debout : Un inattendu voyage en train

*Je suis dans le local D-420 de l'Université du Québec à Rimouski en février 2004. Nous sommes plusieurs, tous inscrits au cours PCM5220 : « Laboratoire de recherche ou d'expérimentation en psychosociologie et communication ». Le chargé de cours vient de France. C'est un grand ami d'une professeure en psychosociologie. Cet homme est grand, mince, effilé et il a les cheveux grisonnants. Il parle lentement, très lentement. Il a une présence qui me ralentit le dedans. Oui, sa présence me ralentit et contrairement à ceux qui me ralentissent habituellement, je ne me sens pas irritée. Serait-ce de la douceur ? J'observe que sa présence et sa parole s'animent d'un rythme particulier et ma curiosité face à lui me tient vivement éveillée. Cet homme porte quelque chose qui m'intrigue profondément alors j'écoute, au cas où ce que je cherche et pressens de lui ne se cacherait pas dans une de ses phrases bien ficelées. Ce n'était finalement pas dans la syntaxe que se tenait le trésor mais dans un mouvement debout. Un simple, très simple mouvement debout. J'explique. Lors de l'après-midi de la première fin de semaine de ce cours, il nous a été demandé de nous lever et de nous placer en rangée.*

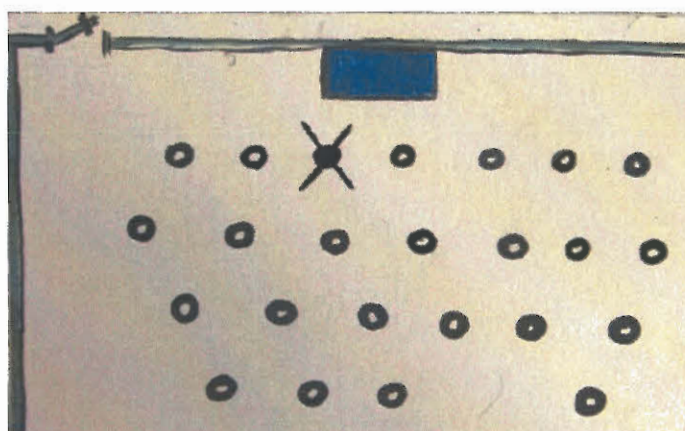


Figure 3 : Local D-420

Bloc Bleu : Marc Humpich  
Cercle marqué d'un X : moi

*Marc était devant nous, face à nous et nous regardait en parlant. J'étais physiquement très près de lui et je suivais posément les consignes. Nous sommes donc debout, tous en rangs, face à lui, les jambes légèrement ouvertes, symétriques aux épaules. Il nous demande de glisser le poids de notre corps vers la gauche en avançant le genou gauche et en reculant le droit. Jusque-là ça va.*

*Comme il le fait en même temps que nous pour l'exemple, c'est plutôt facile de le suivre. Me voilà donc à gauche, genou fléchi, bassin bien aligné dans l'axe gauche-droite. On tient la posture. On reste-là ! Je le fixe. Je ne bouge pas. Ma pensée s'arrête, comme en suspens, ou plutôt comme du jello au frigo. Je questionne tout de même un peu le futur. Et ensuite, monsieur le professeur ?! Il attend encore un peu dans le silence, nous demande de fermer les yeux, puis hop, il claque des doigts et démarre un mouvement vers la droite, un déplacement dans le même axe que les épaules, le bassin, les chevilles, aidés du genou droit qui avance et du gauche qui recule, comme sur un rail. Nous devenons des trains qui quittent la gare. Moi, ce matin-là, mon train a traversé 4 locaux de l'UQAR. Je me suis retrouvée dans le E-303, atelier d'art du département d'enseignement préscolaire-primaire. J'ai vécu ce voyage rapide et inattendu comme un choc électrique. Mon cerveau ne comprenait pas ce qui venait de se passer et il a immédiatement commandé à mes yeux de s'ouvrir. Avec ce battement des paupières vers le haut, en synchronie avec une brusque montée de mon cou et un rassemblement crispé de mes bras le long de mon corps, je reviens d'un trait dans le local initial. Mon cœur bat vite. J'écoute la pièce avec mes sens. Les autres reviennent progressivement vers la gauche sous la consigne de Marc. Je les attends pour les rejoindre dans les prochains mouvements collectifs, mouvements que j'ai exécutés mais de façon purement mécanique, car j'étais trop déstabilisée par ma récente expérience de ... de... mais que s'est-il passé au fait ? Je ne sais pas. Tout ce dont je suis certaine, c'est que j'ai la nausée grave, et que fermer les yeux est maintenant impossible. Aussitôt fermés, je suis dans le noir de mon corps et je me sens comme un paquebot dans la tempête. Je bouge et vacille sans aucun contrôle sur la direction. Je sens un mouvement constant qui me balaye, ne me laissant que de très courts répit au moment des changements de direction. Le temps de compter un, deux, trois et la vague repart. Percevant la masse d'informations qui parcourt mon corps, je cherche un point fixe et je concentre mon regard sur les petits souliers noirs du professeur. Je compte à voix haute dans ma tête, un réflexe spontané qui m'aide à tenir ma pensée quelques minutes encore. Toutefois, comme la nausée augmente sans cesse, j'ai vraiment peur de perdre mon petit déjeuner sur ses souliers. Je sors de la classe, marchant lentement avec toute la concentration qu'il m'est possible de solliciter. J'ouvre la porte et la referme derrière moi. Je pose ma main droite au mur et la glisse, comme le ferait un aveugle. Je me déplace ainsi pendant quelques pas, faiblement tenue contre le mur par ma main molle. Je tourne le dos à ce mur, et glisse vers le sol. Je me retrouve assise, dos au mur, les jambes allongées, en plein corridor aile D de l'UQAR, un samedi matin de février. Les minutes passent et je suis toujours au pied du mur. Je me demande ce qui se passe et la réponse tarde à venir. Je finis par revenir dans la classe. Je suis très tranquille tout le reste de la journée. Je parle de mon voyage en train à une ou deux personnes, pas en pleine classe. Pour l'instant, je tiens à garder ça pour moi, en toute intimité, et j'écris. (Journal – Marja, 2012)*

### 3.2.2 Le choix de l'incarnation

*La dignité consignée à l'homme est la possibilité du choix*  
Christiane Singer (1996, p.19)

C'est grâce à cette expérience significative que j'ai pris cette décision importante pour ma vie, à savoir : faire tout ce qui est en mon pouvoir pour me stabiliser dans mon corps. En fait, après ce fameux samedi et tous les autres jours qui ont suivi, je n'arrivais plus à fermer les yeux sans redevenir ce paquebot géant en milieu de mer. Même en plein jour, si je fermais les yeux et que je posais minimalement mon attention sur mon corps, je revenais assurément dans cette perception d'un mouvement d'une amplitude impressionnante et la nausée me reprenait aussitôt. Je pouvais fermer les yeux pour dormir et me reposer quelques minutes pendant la journée sans sentir ce puissant mouvement, mais je le pouvais seulement, si je ne m'attardais pas aux sensations de mon corps. Dès que je mettais le pied sur le sentier de la perception et de la sensation de mon visage, de la peau de mon visage, de mes bras, des muscles dans mon tronc, de mes poumons, de mon cœur, de mes viscères... Et bien j'entrais dans un monde nouveau, inconnu et sans *aucun repère*. J'étais mal, très mal. Et c'est au cours d'un dialogue avec moi-même qu'est apparue cette évidence :

*Je ne peux pas passer le reste de ma vie sans fermer les yeux, dans la peur de fermer les yeux. Je ne peux pas vivre dans l'anticipation de tous ces effets secondaires indésirables. Je ne peux pas passer le reste de ma vie dans l'incapacité de me sentir les yeux fermés. C'est impossible. En fait, oui c'est possible de le faire. Mais je refuse. Un jour, je les ouvrirai mes yeux, même dans le noir, avec des yeux différents, des yeux qui savent être «corps» en entier. Sentir, dehors, dedans, sans se faire complètement balayer au passage. C'est ce choix-là que j'ai fait suite à cette journée, suite à cette expérience fondatrice de ma vie. Un jour, je sentirai dedans, dehors, en même temps, et je serai stable. Ce sera long, s'il le faut, mais j'y arriverai. (Journal-Marja, 2004)*

Je venais de rencontrer ce qu'Yvan Amar (2004) dans son inspirant livre sur l'obligation de conscience, appelle : « la loi du corps » ou encore l'obligation d'incarnation. Il en parle avec une justesse bouleversante :

À un moment donné dans ce travail, plusieurs éléments déterminants se rencontrent qui vont peu à peu souligner un dénominateur commun dans notre conscience : une exigence au niveau du travail corporel. Car, il existe une règle d'or : tout ce qui ne passe pas par le corps n'est pas vraiment réalisé, car seul le corps ne ment pas. C'est la loi du corps : cela doit passer par lui, cela doit être incarné, « corporifié ». (p.164-165)

Dès le début de ce mémoire je savais que j'avais un défi d'incarnation. J'avais déjà choisi mon maître. Je savais que mon corps et les expériences vécues au sein de ce corps allaient me dévoiler l'essentiel des enseignements dont j'avais besoin. Je voulais m'incarner. À l'époque, je croyais que je désirais la stabilité dans mon corps, je n'étais pas en mesure de percevoir la richesse ni la complexité du chemin qui m'attendait. J'apprendrais après coup, quelques années plus tard, ce que signifiait cette dimension de l'incarnation que je désirais tant. J'étais en quête de mon féminin, de l'orient de mon être comme disent les sages.

Yvan Amar (2004) avance que s'incarner c'est entrer en relation avec la vie, la nature et la matière. Pour cet auteur, il s'agit de réveiller la mémoire de la lumière en soi : « Ce que Dante appellera sa Béatrice ou que le yogi indien appellera sa Kundalini-Devî ». (Amar, 2004, p.165)

### 3.2.3 Oser le sentier du E-408 : Chemin d'accompagnement.

*La séparation d'avec nous-même dans laquelle nous vivons le plus souvent nous sépare aussi du Réel – de la solennité de l'instant – et crée une réalité parallèle qui s'y substitue.*

Christiane Singer (1996, p. 12)



Figure 4 : L'échappée, été 2005

*Je suis Orange feu et verte,  
Comme la vie qui pousse dans les feuilles.  
Je suis du même Bleu que les fortes vagues de l'océan.  
Je suis Brune terre mère.*

*Je peux marcher,  
Je peux voler,  
Je peux nager,  
J'ai des fonctions bien précises,  
Il suffit de les activer.*

*Mes couleurs ne sont pas habiles ensembles,  
Puisqu'elles n'ont pas le même langage.  
Chacune à une intensité bien particulière à apprivoiser, où à dompter.  
Je connais la solitude même si je suis convaincue d'être un tout.  
Cependant... Il y a quelque chose que j'ignore encore !*

*J'ai besoin d'un fond blanc pour exister,  
Je suis inapte dans tout ce qui est préassigné, prémédité.*

*Je m'appelle l'Échappée et je dois bouger.*

(Journal – Marja, 2008)

Nous sommes à l'automne 2005, le même chargé de cours revient au Québec et je prends un second cours avec lui. Ce cours aura lieu cette fois dans le E-408. Je me suis également inscrite à un cours optionnel en psychologie des émotions, cours dans lequel la question du corps est aussi bien présente. Il se donne également dans le E-408. Pendant cet automne-là, mon programme d'études organise des séances de mise en soi, une forme d'introspection sensorielle qui permet de développer l'attention à son corps. Ces introspections sont offertes gratuitement tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis matin dans le local : E-408. De plus, deux soirées de gymnastique sensorielle sont proposées les lundi et mercredi soir de chaque semaine. Pour ceux qui le désirent, ces sessions permettent de poursuivre, les apprentissages du cours pour mettre en pratique dans le quotidien les exercices de psychopédagogie perceptive qui ont été développés. Lieu : E-408.

À l'automne 2005, le E-408, devient à la fois le lieu de mon calvaire et de mon salut. Les introspections sensorielles du matin ont pour effet de sentir ma pensée qui éclate si je perçois trop ce qui se passe dans mon corps et dans la pièce. Je continue de m'y rendre même si pendant les 20 minutes de consignes, je pense à tout et à rien, avec de micros allers-retours dans mon corps, dans la juste dose que je peux tenir. Je me lève donc presque tous les matins de la semaines à 7h00 pour me rendre à pieds à l'université, m'asseoir sur une chaise en cercle avec d'autres personnes pour au final, dans le silence méditatif, faire ma liste d'épicerie, dessiner dans ma tête ou penser à un travail à remettre vendredi prochain. Viennent ensuite les lundi et mercredi soir où vers 18h15, je quitte mon appartement alors que mes amis y sont bien tranquilles à rire et placoter. Je mets ma veste d'automne, plus tard ma veste d'hiver et je marche vers l'UQAR, vers le E-408. À chaque soir, après trente secondes de mouvement debout, l'envie de vomir revient à la charge. Alors, je rouvre les yeux, respire à fond et attends que ça passe. Et on recommence. C'est comme ça tous les soirs.

Le temps passe et dans mes sensations, il m'arrive de sentir davantage les murs de ce cher E-408 que les limites de mon propre corps. Je sens que je commence à m'attacher véritablement à ce lieu particulier dans l'UQAR et tranquillement, ses murs, son plancher

de bois, son grand miroir et le plafond, deviennent mes repères, ma gaine, ma peau, ma contenance, une matrice, une seconde mère. J'y passe deux ans.

Au cours de ces deux mêmes années, une formatrice, chargée de cours à l'UQAR et somato-psychopédagogue, m'offre généreusement un accompagnement en somato-psychopédagogie perceptive, me disant que j'ai besoin d'aide dans une forme de suivi privilégié. Je me dis qu'elle a bien raison, il est vrai que j'ai l'impression de plafonner, même si j'ai la sensation de travailler très fort. Lorsque j'arrive à mon premier rendez-vous, elle m'attend tout en discutant avec un ami au salon. Après les salutations, nous passons dans la salle de soin. Comme à l'habitude, je m'allonge sur la table de massage et la séance commence doucement. Dans la seconde moitié de la séance, je me rends compte qu'elle s'attarde plus longuement au bas de mon corps, puis vient le moment où elle redresse la tête et me demande, en me regardant droit dans les yeux :

L'accompagnatrice - « *Marja, elle est où ma main sur ta jambe ?* »

Moi- (Silence )

L'accompagnatrice - « *Marja, elle est où ma main sur ta jambe ?  
Sur le mollet ? Sur le genou ? Sur la cuisse ?* »

Marja – (Je fige un brin. Sa question roule en boucle dans ma tête, j'ai chaud, je stresse, je vois presque tout en blanc. Après une quinzaine de seconde dans cet état, je finis par répondre) « *Euh, sur la cuisse .... Je crois. Euh, oui – Non - Euh, oui, sur la cuisse !* »

L'accompagnatrice - « *Ok... (silence) Et ma main, elle est où sur ta cuisse ?  
Près du genou ? Plus haut vers le bassin ?  
Sur le côté droit, le côté gauche ?* »

Moi – (Long silence) « *Euh, je ne sais pas. Je ne sais pas.* » Silence.

De plus en plus paniquée dans la voix, je commence à pleurer en répétant « *Je ne sais pas, je ne sais pas. Je ne sais pas où est ta main!* » Et les larmes coulent, coulent et coulent. Je ne savais pas dire où était sa main sur ma jambe. Je ne savais pas sentir qu'il y avait bel et bien une main sur ma jambe. Ne pas pouvoir dire précisément où sa main se trouvait m'a

mise dans un état de panique, puis, de tristesse énorme. J'avais l'impression d'être dans un grand vide. Seule, dans un grand vide.

C'est suite à cette séance d'accompagnement en approche somatopédagogique de l'accompagnement que j'ai mesuré l'ampleur de mes « imperçus » et de leurs effets sur mon ancrage corporel. Mais comment cela est-il possible ? Comment j'arrive à marcher dans un tel état de non sensation de mes jambes ? Comment je peux sentir sa main sans pouvoir la situer ? Selon Danis Bois (2006, p. 52-53), la notion d'imperçu fait appel clairement à la notion de perception directement reliée à la relation au corps. Le même auteur avance qu'il ne s'intéresse à l'imperçu : « qu'en tant qu'il est éventuellement facteur de distanciation pathogène entre la personne et elle-même » (2006, p.53). Il ajoute par ailleurs que le terme d'imperçu n'a de sens que pour celui qui a fait un certain chemin de rapprochement avec son corps.

Ma démarche de recherche prend tout son sens quand je reviens sur ce moment. Je ne voulais pas seulement aborder le thème de la parole, de l'expression et de la communication. J'avais l'intuition que la capacité d'expression est étroitement liée à la perception de son corps et à la perception de l'incarnation dans sa matière. Pour Danis Bois (2005), fondateur de la psychopédagogie perceptive, la non-perception de certaines parties de son corps est chose courante. Il affirme que :

Les symptômes liés à la rupture avec l'être sont souvent la conséquence de déficiences du rapport au corps, à la pensée ou à la temporalité. C'est pourquoi le protocole d'apprentissage invite la personne à « toucher l'être » puis à « être touché par l'être », pour enfin apprendre à « toucher la signification » qui naît de l'expérience immédiate. (Bois, 2005, dépliant promotionnel sur la psychopédagogie perceptive : La modifiabilité perceptivo-cognitive appliquée au champ représentationnel, p. 2)

Dans son ouvrage *Le Moi renouvelé*, Danis Bois (2006, p.12) décrit le processus proposé et accompagné par les somato-psychopédagogues en ces termes :

Nous l'aidons à construire en elle un espace de conscience et de confiance sur lequel elle pourra s'appuyer, à établir des repères intérieurs qui lui permettront d'être moins projetée au-dehors, à la merci des événements et des situations. La



perception de soi devient un guide, un fil d'Ariane garant du chemin qu'il ne faut pas quitter, le moyen de garder un regard neuf sur les choses, sur les gens et sur soi-même, un regard qui de moins en moins se fait mettre en échec par l'influence massive des représentations, des peurs, des attentes. (Bois, 2006, p.12)

Dans le processus de mes données biographiques, je trouve tout à fait juste cette intuition qui m'a poussée à choisir le thème de l'incarnation comme trame de fond pour la libération de mon expression sensible. En fait, j'avais un tel besoin de réduire cet écart entre mon corps et ma conscience que je me sentais prête à faire les efforts qu'il fallait et à persévérer quel que soit l'inconfort. En effet, je constatais à l'instar de Danis Bois, que :

La distance entre soma et psyché est parfois telle qu'une forme de perte d'identité finit par s'installer, sournoisement, insidieusement, progressivement, éteignant la joie de vivre, le goût à la vie, et finalement le goût de soi. (Bois, 2006 p.13)

Cette compréhension a été pour moi une précieuse piste, une grande voie de passage. C'est sur ces bases pédagogiques que je me suis investie depuis plus de dix ans maintenant. C'était à mon sens, le type d'accompagnement qu'il me fallait, du moins c'était ce que j'avais trouvé de plus efficace pour apprendre à stabiliser mes sensations, réveiller les parties endormies et sentir la vie passer dans moi.

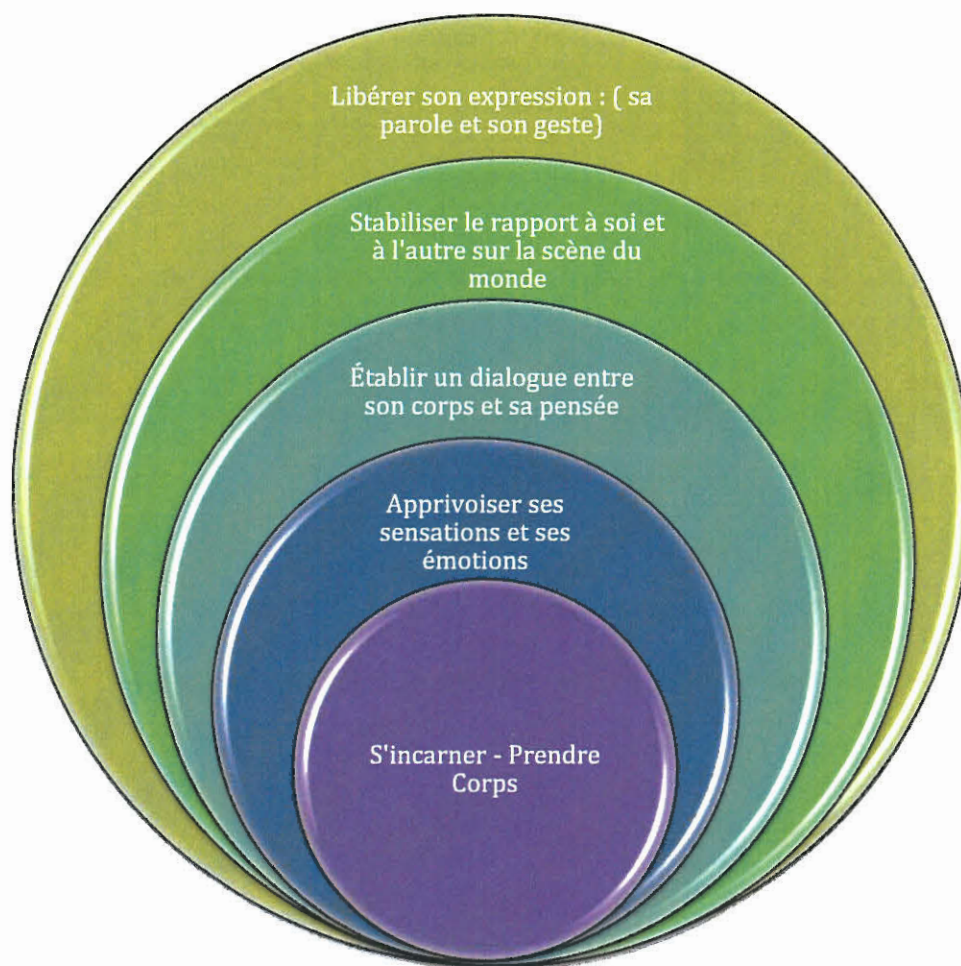


Figure 5 : Processus d'incarnation et de libération de l'expression

### 3.2.3.1 Les soirs de grands vents

Pour conclure cette partie de mon mémoire qui porte sur l'accompagnement somato-pédagogique, j'ai besoin de revenir sur cette anecdote qui m'a permis de boucler mes boucles à propos du rapport à mon corps.

*Je me souviens, nous sommes le 31 janvier 2013, je suis dans mon épreuve initiatique, en pleine rédaction de ce mémoire. Nous avons loué un chalet à St-Fabien-sur-Mer avec les collègues de maîtrise et un de nos formateurs, qui avait généreusement offert de nous accompagner pour nous aider à avancer dans notre processus d'écriture. Je me souviens, nous sommes la deuxième journée de ce périple solitaire et pourtant collectif. Les grands vents du bord de mer soufflent*

*dehors. Leur force vient me tenir, comme toutes ces fois où j'aurais eu besoin d'être tenue, maintenue, dans une résistance pour me sentir. Comme toutes ces fois où j'aurais eu besoin d'un espace chaud pour me couler dedans, un espace plus grand que moi, qui m'enveloppe et m'englobe complètement. Et voilà qu'un souvenir de jeunesse me revient pour ne pas dire me saisit. Jeune, parfois, je sortais les soirs de grands vents. Juste avant d'aller au lit, je me plantais dans le parking, je fermais les yeux et me laissais bercer par l'effet de la force du vent sur moi. Et moi, debout, je me tenais-là, jusqu'à temps que je sente cette force du vent auquel je tentais de résister en avançant mon corps à coup de millimètres. Je finissais par me sentir, aidée par la pression de ce vent sur mon corps, un vent qui semblait vouloir m'offrir un contenant. (Journal – Marja, 2013)*

Voici le présent sans égal que mon engagement à travers un processus d'accompagnement en somato-psychopédagogie-perceptive m'a offert, un cadeau inespéré. Un vent qui souffle en moi et autour de moi en permanence pour m'offrir une peau, un contenant, un sentiment d'exister et un goût de moi. Me rappelant ainsi à mon corps, aux tissus de ma chair, je parviens enfin à me situer, à me globaliser, à me contenir et à me tenir debout et stable dans ma vie, sur la scène du monde et devant les autres. Ce chemin d'accompagnement par la médiation du corps et de son mouvement m'a ainsi permis de pouvoir enfin cheminer sur la route du «Être Devant», ce contexte qui m'a si longtemps terrorisée. Me tenir-là, stable pour enfin pouvoir Dire. Quel précieux cadeau ! Pouvoir enfin m'avancer vers une paix avec celle qui écrivait jadis ceci :

*Je ne veux pas être seule.  
Mais je ne sais pas parler,  
Je veux écrire,  
Mais c'est trop éclaté pour mettre en mot.  
J'ai un océan derrière les yeux,  
Mais je ne sais pas quelles rivières se jettent dedans.  
Je suis coincée,  
Mais j'ignore par quoi.  
J'ai mal,  
Mais je ne vois pas la plaie.*

(Journal – Marja : Hiver 2004)

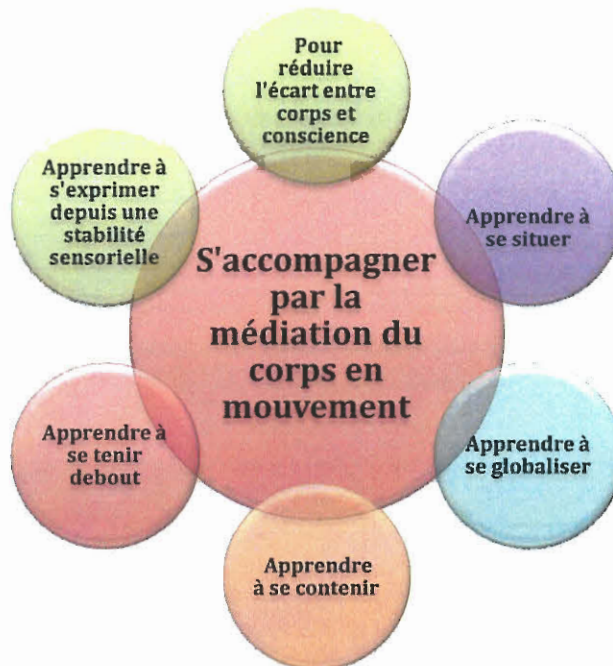


Figure 6 : À l'école de la présence

### 3.3 ASSUMER L'ATERRISSAGE OU DEVENIR DISCIPLE PLUTÔT QUE VICTIME DE SON CHEMIN

*Il y a toujours au moins deux manières de vivre dans la prison ontologique où la vie nous place : soit dans l'enfermement, soit dans le dépassement.*  
Singer, 1996, p. 17

J'avais fait un choix – conscient et libre. Je savais que ce choix était pertinent et juste pour ma vie. J'avais choisi mon chemin et ses exigences. Je le marchais courageusement et malgré les inconforts j'en voyais toujours la pertinence. Mais j'étais quand même surprise de voir les défis du chemin qui ne se donnaient à voir qu'au cours de ma marche.

Durant les premières années de mon travail corporel, j'ai eu mal. J'ai tant eu mal au corps. J'ai particulièrement eu mal aux os. Il m'arrivait par exemple, d'avoir la sensation

que mon bassin, mes fémurs, les os de mes avant-bras (radius et cubitus) ou de mon crâne se tournaient, se tordaient, se pétrissaient, s'étiraient et changeaient de forme. Aïe Aïe !

Le fait de porter mon attention sur mes os, d'être de plus en plus présente à leur forme et au mouvement de vie qui les animent, le fait de continuer de me faire accompagner en approche somatopédagogique et m'entraîner hebdomadairement en gymnastique et en introspection sensorielles, m'incarnait certes. Je me sentais dans un processus de remoulage, au même titre qu'un corset qui a la fonction de redresser une colonne, un tronc d'homme. Mon attention sur mon corps était volontairement orientée sur ma peau, mes muscles, mes os et leurs attaches, car ensemble, ils créaient du tonus, de la force et de la stabilité dans les ancrages. Ensemble, ils donnaient corps, matière et gravité à mon petit corps affilé et hyperlaxe de l'époque. J'ai pu constater au cours de cette expérience que vivre consciemment, c'est nettement plus exigeant, voire plus douloureux que d'être inconscient, mais que cela est franchement plus payant.



Figure 7: L'attachée : l'enfant milieu, été 2007

*Atterrir dans moi - Dure transition.  
Sentir le poids de mon corps,  
Obéir aux lois de la pesanteur,  
Pénible lourdeur qui me coince au sol.*

*Je me sens pleine d'attaches dans les os.  
 Dans les chevilles, dans les poignets,  
 Dans les épaules, dans les cervicales,  
 Je me sens toute rattachée- attachée au sol.*

*Je me sens comme clouée au sol,  
 Je suis crucifiée et stoïque.  
 C'est à la fois mon calvaire et mon salut,  
 Enfin, je vous vois, les yeux dans les yeux.*

*Je ne savais pas que j'étais triste,  
 Je ne me savais pas souffrante,  
 J'avais la peine de ne pas pouvoir dialoguer du regard.  
 Je me sens nouvellement arrivée dans ce monde,  
 Où j'ai le réflexe naturel de me cacher.*

*J'ai peur de vous, de vous les humains,  
 Peur de me tenir debout devant vous,  
 Peur de la nature humaine et de son inconscience  
 Mon cœur en tremble.*

*Je suis l'attachée,  
 Et, il m'arrive de retenir mon souffle,  
 Je reste là, toute tranquille  
 Je suis –là, observatrice derrière ma pupille.*

*Parfois, je suis nostalgique,  
 Nostalgique de l'ailleurs,  
 Quelque chose au cœur de mon silence appelle,  
 Mon ami, mon allié...  
 J'ai peur.*

(Journal – Marja, 2008)

On voit bien en regardant cette toile, que les différents membres de mon personnage sont désormais reliés les uns aux autres. Je commençais ici à récolter les fruits de ma marche malgré le choc d'atterrir dans mon corps et donc dans ma condition humaine. J'entrais de plus en plus dans une vie, une conscience qui n'échappait plus mon incarnation. Ainsi comme je le disais dans le texte précédent, mon accordage intérieur autorisait de plus en plus une reliance avec les autres. Cette période de ma vie a ainsi été marquée par un plus grand consentement à la relation à l'autre. Un dépassement de ma peur

de l'autre et une véritable naissance à la conscience de l'altérité. Il m'arrivait de laisser entrer une personne dans ma vie sans l'avoir analysée et scannée pendant huit semaines. Ma méfiance envers l'humain diminuait considérablement et j'avais de moins en moins d'absence de présence attentionnelle dans les moments d'interactions. Les formateurs nous disaient souvent que la qualité du rapport à soi conditionne le rapport à l'autre et là j'en avais la preuve, je l'observais dans ma propre vie.

*Je me souviens, nous sommes à L'UQAR, après un cours, j'arrête avec quelques copains de classe au «baromètre», le bar étudiant au campus de Rimouski. Un ami, membre de ma cohorte de baccalauréat, se tourne vers moi et me dit très lentement en me fixant la pupille :*

*Lui- « Tu étais où ? »*

*Moi- « Comment j'étais où ? De quoi tu parles ?! »*

*Lui- « Non mais sérieux Marja, ... Tu étais où !? »*

*Je l'ai regardé en silence. Sa question m'a secouée, puis je me suis débattue, je venais d'être surprise en flagrant délit d'absence. J'étais remuée, mon corps vibrait et je comprenais très bien le pourquoi de son interrogation. J'avais dans le fond envie de dire : « Je ne sais pas où j'étais ! Mais là, je suis là ! ». Quelques mois plus tard, dans mon album de finissant, cet ami a écrit sous ma photo : « Celle qui revient de la lune sur le dos de la marée ». Il aura été le premier témoin de mon atterrissage, du moins le premier à m'avoir dit qu'il m'avait vue.*

### **3.3.1 Du corps au monde : Tentative d'apparition**

*Pour certains la naissance à une parole libre et indépendante sera plus difficile, car parfois jalonnée d'obstacles liés à l'image de soi, à la non confiance, à la rétention et à la répression imaginaire qui nous fait penser par avance à la réaction de l'entourage (réaction anticipée comme négative ou malveillante) si nous disons ce qui circule en nous, ce qui nous traverse ou nous agite.*

Jacques Salomé (2010)

Hiver 2005. E-408. Cours : Animation et créativité donné par la chargée de cours Danielle Nolin, femme d'expression, de théâtre et d'exploration de formes nouvelles. Dans

le cadre de ce cours Danielle nous propose des exercices divers : Improvisation, exploration de la voix et des tonalités, jeux d'émotions, etc. J'ai beaucoup aimé ce cours car il correspondait exactement à ce dont j'avais besoin à ce moment précis : aborder l'expression verbale et gestuelle par le jeu, le ludique, le mouvement, l'intensité de partage. Il y a avait dans ce cours un équilibre entre intensité et plaisir qui me dilatait la pression et le stress à « Être Devant », à m'exposer devant les autres. Le jeu est une voie de passage pour moi. J'ai alors lâché la bride et me suis surprise à me dépasser. Un moment précis restera à jamais gravé dans ma mémoire. Danielle nous avait dit : « *Au prochain cours, tout le monde présente quelque chose.* » On présente quoi, nous répondîmes à l'unisson : « *Ce que vous voulez !* »

Ok !... Ce que je veux ?! Gros, très gros Blanc Mental. Par chance, le cours se donnait un jeudi sur deux, j'avais donc le temps de me faire à l'idée de présenter quelque chose seule devant, et ensuite, me laisser rejoindre par un élan, un possible petit quelque chose qui pourrait pousser de moi, qui désirait apparaître dans le monde, sous le regard et l'accueil d'un groupe à qui je faisais confiance. C'était un groupe composé de personnes qui venaient de divers milieux et programmes de l'UQAR.

Ce que j'ai choisi de faire, c'est de lire, à voix haute, trois poèmes écrits l'automne précédent, des poèmes que j'écrivais le soir, la porte et les lumières bien fermées. C'était pour moi intime, à la bordure du privé. Moi, Marja Murray, lire un poème sur un état que je qualifiais d'intime ! J'avais l'impression de raboter la retenue de tout un arbre généalogique.

Le jour venu, mon tour arrive. Je tremble encore rien qu'à y penser. Je me lève et me dirige vers l'avant de la classe. Le reste du groupe est assis en demi-lune, directement par terre ou sur des chaises. Je me place au centre, avec mon cahier dans la main droite. Je les regarde sans les regarder vraiment car j'ai peine à soutenir leurs regards posés sur moi. Je baisse les yeux pour fixer le sol et chercher un appui, mes jambes tremblent tellement que je suis sur le point de tomber raide par terre, comme sur la pelouse de la polyvalente de Matane quand Simon Leclerc me poussait avec son « Master Index ».



J'ai tenu le coup – je ne sais pas comment j'ai fait mais j'ai tenu le coup. Dernièrement en me remémorant ce moment, tentant d'aller à nouveau à la rencontre de mon expérience, j'ai écrit ce texte :

*J'expirais lentement mais puissamment, en poussant l'air contenu dans mes poumons contre mes dents et mes lèvres volontairement rapprochées, comme quand j'avais des contractions le jour de ma fausse couche. Stratégie d'accouchement, de chercher la juste tension, le juste tonus. Je place mes muscles, je tente de me gérer le tonus, celui qui est nécessaire à la poussée. Il me faut modifier le tonus global de mon corps, pour ne pas que la mémoire de la corde à mon cou revienne et me broie le poème. Ma gorge n'est pas le seul et unique lieu de passage de l'expression, je peux pousser avec tout mon corps, pareil comme dans le vent. C'est le jeu de la résistance juste. C'est ça, c'est un jeu. Le dedans touche le dehors et la rencontre crée un lieu, un espace nouveau, dans moi et autour de moi.*

*J'ai la couche-frontière plus large, elle se décolle au rythme de mes poussées de respirs, de corps qui pousse, pousse, pousse, la matière, le silence épais de la pièce, les murs du E-408. Il est possible de créer du nouveau : « recherché »<sup>4</sup>. Ouvre, ouvre, ouvre, m'avait déjà dit un ami. Laisse ouvrir, pour voir : «Et si la stabilité était au bout de l'ouverture ?» Il faut s'ouvrir à se dire : «Je ne suis pas limitée de façon définitive. Si je me déplace, mes horizons se déplacent.»<sup>5</sup>*

*Il faut amener avec soi toute sa mémoire, son passé et l'offrir en sacrifice. Moi et ma mémoire, on se déplace. «Caller» le déménagement à voix haute et affronter sa peur de faire autrement, risquer.*

*Prendre le risque de tomber et se dire, si je tombe, je prendrai un temps au sol, puis je me relèverai. Briser la peur de l'échec, la conception fondamentale de l'échec. Reconnaître notre capacité à avoir un pouvoir d'influence sur le rapport à l'événement. Mon bonheur est lié à mon regard sur la vie. C'est écrit dans tous les «fortune cookies» de tous les restos Chinois du Monde Entier. L'échec n'est pas la chute mais davantage l'incapacité à croire au redressement. C'est rien de plus qu'un manque de Foi et une sensation d'impuissance. (Journal –Marja, hiver 2013)*

J'attends un peu dans cette posture mais l'effort est trop grand. Je cherche un appui physique avec mes yeux, je vois alors une chaise libre. Je la prends et la mets devant moi,

---

<sup>4</sup> Extrait du film Kino, Recherché.

<sup>5</sup> Rugira, J-M. (2004) Notes de cours : texte inédits.

je dépose mon cahier sur le siège et je l'ouvre à la première page choisie. J'agrippe littéralement le dossier de mes doigts crispés, puis, je commence à lire.

### Texte-1

*Seule,*

*Un si petit mot qui veut tant dire.  
C'est descendu dans le dos,  
Une charge qui cherche sa place.*

*Du déjà vu même si j'ai tenté d'oublier,  
D'être à nouveau abimée.*

*Sans réponse aux muettes questions,  
Sans rire - Rien.  
Même pas la vie.*

*L'envie de se réjouir en chute libre.  
Faussement résignée à mettre de côté tout désir,  
À balayer tout espoir.*

*Elle attend,  
D'un air innocent,  
La venue du cheval blanc.*

### Texte -2

*Perte de l'ancre qui rend mes secondes sensées.  
Je m'enferme et m'enfonce dans un silence rancunier.  
Dans un lieu où même le bout de mes doigts a envie d'oublier,  
L'ivresse qu'ils avaient à te toucher.*

*Je rêve d'un vent de folie passager,  
Vent sous lequel mon cœur pourrait enfin se reposer,  
D'être en entier lapidé par des souvenirs trop lourds du passé.*

*J'ai peur qu'une autre tente de plagier mes baisers,  
Que tu prennes plaisir à la désirer,  
Que mon nom sonne faux dans ta nouvelle réalité,  
Que ma page soit à jamais tournée.*

*Je t'en prie de me laisser,  
 Je m'en prie de te quitter.  
 L'heure de réapprendre à voler.  
 Seule, Sans cette terre, dépossédée de sa fertilité.*

### **Texte- 3**

*Le ventre ouvert, une blessure qui ne guérit pas,  
 Elle ne la guérit pas.  
 Cette noirceur qui la suit,  
 Elle ne la fuit pas.*

*Sa peur est la vie,  
 Elle demeure indifférente à la mort lente.*

*Elle regarde son monde qui s'écroule et le contemple.  
 Dans sa capacité à se laisser se détruire,  
 Elle y retrouve son seul contrôle,  
 Maitresse de son destin.*

*Mais elle n'en peut plus.  
 Elle cherche un lit,  
 Pour déposer sa tête, le poids de toute une vie,  
 Déjà en partie ensevelie sous une tonne d'échecs incompris.*

*Elle n'a que sa douleur,  
 Qu'on ne la lui enlève pas.  
 Qu'on ne la lui arrache pas.  
 Qu'on ne la dépossède pas.*

*Elle n'a que ça.  
 Elle n'a que ça.*

*Il faut un long, long silence plein de respect pour que  
 les mots retrouvent leur halo et se remettent à  
 respirer.*

Christiane Singer (1996, p.107)

Il y eut un long et dense silence pendant et après cette lecture. Ce n'est qu'après un long moment que j'ai pu relever mes yeux vers eux. J'étais dans un état de corps d'une intensité jamais connue, l'état de l'offre et de l'accueil ultime, donc celui de la vulnérabilité

totale. En effet, comme le rappelle avec force Michela Marzano (2012) dans son magnifique livre *«Légère comme un papillon»*, la principale chose à laquelle il vaille véritablement la peine de rester fidèle est en fait la recherche du sens de notre propre vie, qui ne cesse de nous échapper. S'intéresser au sens de ma vie, demandait ici que je rencontre cette interdiction d'apparaître qui cachait finalement ma difficulté à faire face à la vulnérabilité de la condition humaine, à la fragilité de l'amour. Cette philosophe de l'incarnation le dit si bien ! C'est en ce sens que **Simone Weil (1947)** affirmait avec justesse dans son livre *La pesanteur et la grâce* que la vulnérabilité des choses précieuses est si belle puisqu'elle rappelle que la vulnérabilité est avant tout une marque d'existence.

Au cœur de cette expérience pour ne pas dire de cette performance, tout dans moi bougeait et j'étais plantée-là, debout, vulnérable et soudée à ma chaise. Ma professeure a laissé le silence couler pour ensuite dire : *« Tu peux essayer d'en lire un sans tenir la chaise ? »* J'ai figé. Elle a ajouté : *« Et est-ce que tu en connais un par cœur ? »*

Coup de hache. Oui ! La réponse est oui !

J'en connais un par cœur et je suis incapable de mentir même si je voudrais bien me défilier, me dis-je dans le silence de mes pensées agitées. Malgré ma peur, je savais bien que certains moments sont des occasions de passation et qu'il faut avoir la sagesse de les reconnaître. C'était un de ces moments précis où il est justement possible de faire autrement dans un contexte sécurisé. Immédiatement après ce rapide constat, avant de perdre le courage qui me restait, j'ai dit : *« Oui, il y en a un que je connais par cœur »*. Je ne me souviens plus si j'ai réussi à lâcher le dossier de la chaise. C'est trop flou, ma mémoire se brouille à l'évocation de ce moment, tellement j'étais dans un état de dépassement de mes limites. Ce dont je me souviens, c'est que je l'ai lu le troisième texte : *Le ventre ouvert*, en les regardant dans les yeux, chacun à leur tour. C'était un regard timide, mais c'était tout de même un regard. Quand je suis retournée m'asseoir, j'ai failli m'écrouler tellement j'étais épuisée. J'expérimentais cependant cette belle promesse de Christiane Singer (2001, p.18) qui affirme que : *« Seul celui qui a osé voir que l'enfer est en lui y découvrira le ciel enfoui. C'est le travail sur l'ombre et la traversée de la nuit qui permettront la montée de*

l'aube. » J'avais donné, reçu et contenu autant que je pouvais, jusqu'à la limite de ma capacité à me dépasser. Dans la journée, j'ai reçu des retours-commentaires sur des petits bouts de papier et dans l'ensemble, les messages soulignaient l'authenticité marquante de mon partage. Ma professeure quant à elle m'a écrit : « *Une grande voie derrière cette petite voix.* » Ce moment constitue une véritable expérience fondatrice qui est devenue une réelle charnière, dans le sens de moment de transition, de jonction, un pont dans mon histoire de vie.



*Nuit dehors, lumière dedans*

*Nue dehors, lumière dedans*

*Nue dedans, lumière dehors*

*Aime-toi belle comme tu l'es à cet instant précis de ta nudité, sans parure, sans armure, sans mur. Aime-toi belle comme tu l'es à cet instant de ta nudité sans mur. Pour faire l'expérience de la réception, il faut oser la nudité et être capable d'y rester. (Journal – Marja, 2010) [Le journal Blanc, journal d'Élie].*

### **3.3.2 Apparaître : Une expérience de réciprocité et de vulnérabilité**

*Seul compte l'espace que la parole dite a ouvert en moi et en toi – l'inspir du cœur qu'elle a provoqué.*

Christiane Singer (1996, p.110)

Ce jour-là, en classe, je me suis sentie toute nue. Nue debout, avec comme seul possible : moi à offrir. J'ai alors reproduit ma tendance naturelle qui me pousse à me débattre de l'intérieur chaque fois que je suis face au défi d'apparaître. Encore une fois, je me sens exposée, soumise au regard de l'autre ou plutôt le subissant. Dans ces conditions une série de questions se posent pour moi. Premièrement, je me demande ce que je fais là,

pourquoi je me retrouve dans une telle situation, pourquoi moi, maître de mon destin, je me suis construit ce théâtre troublant d'inconfort, alarmant de bruit de survie. Ce qui m'habite dans des moments comme celui que je viens de décrire, ce qui me traverse l'esprit, c'est principalement une impression d'être purement masochiste. J'entends une trame narrative en fond de piste, une voix qui raconte mon histoire et la termine bêtement par cette phrase : « *Et elle se rendit à l'abattoir, par elle-même. Fin.* » Nausées. Désespoir.

Je vois bien en revisitant ce moment, que prendre le risque de partager ce que j'ai de plus précieux me fait toujours vivre une succession d'épreuves et d'angoisses qui me plongent parfois dans un sentiment de honte très désagréable que Michel Tremblay décrit bien en ces termes :

La honte n'est pas un sentiment qu'on ressent uniquement dans les grandes humiliations de la vie ; elle surgit souvent, cuisante, oppressante, dans des moments plutôt sans conséquences, imprévus, alors que votre vulnérabilité, désarmée, est la plus sensible et votre combativité à son point zéro. Elle vous paralyse alors, vous laisse sans voix, sans pensée, vide et malheureux. (Michel Tremblay, 1995)

C'est à la bordure du manque de foi que ma raison me tend la main une fraction de seconde, juste avant ma chute. Je me souviens alors comme l'enseigne Goleman (1996) que l'intelligence émotionnelle consiste au déploiement de la compétence de mettre sa raison au service de ses émotions pour s'autoréguler en action. Ainsi dans de tels moments de bouleversement, ma raison me rattrape et me tire, elle m'emmène dans un lieu plus sûr et me laisse au repos. Puis, elle me parle d'abord doucement, puis crûment si je patauge et m'auto ligote dans un discours mou et sans issu. *Ma raison, c'est une amie*. Une amie qui m'aide à m'auto accompagner dans mon processus de renouvellement identitaire et de pratique. Je me fie ainsi à cette part de moi qui sait très bien que les montagnes se bougent, celle qui ne croit pas que les blocages sont là pour rester toute sa vie durant, celle qui sait que les chemins de dépassements sont longs quand on choisit de les emprunter et que des troncs, au beau milieu de la route, c'est fait pour être enjambé. Elle enseigne que les chemins ont besoin d'être entretenus.

*Tomberont toujours les troncs.*

*Afin de rester vigilant et nous rappeler qu'aucune forme n'est définitive.*

*Utilise comme levier la force de ta pensée.* (Journal – Marja, 2013)

Dans cette expérience fondatrice, j'ai eu le sentiment d'avoir dépassé mes impossibles. Je pouvais enfin comprendre ce que les sages appellent la loi de l'impermanence.

Si j'ai été capable de faire ça, c'est que sur cette terre rien ne dure. Tout peut véritablement passer.

Les maîtres de la vérité ont conclu à l'éternité du réel et à l'impermanence de l'illusoire, et ce, après avoir étudié leur nature respective. (Bhagavad Gita – Hindouisme : poème 1696)

La raison telle que je l'entends ici est stricte, ferme, bien qu'elle dialogue, elle oriente, questionne, axe et elle n'est pas si malléable que ça ! Parfois il faut la dépasser, parfois il faut l'écouter. Dans un moment de chute et de manque de repères, quand le cœur ne sait plus où se mettre, elle peut avoir la fonction de baliser le territoire et offrir ainsi une accroche où mettre le pied. J'ai besoin de ma raison, mais aussi et surtout de m'engager dans une démarche réflexive pour trouver une motivation et un sens qui me donne le courage de faire le pas suivant. C'est très cérébral comme mode de mise en marche et c'est parfait ainsi si cela nous sort de notre inertie.

Ce jour de lecture de poème au E-408, je me suis laissé soutenir non pas seulement par le dossier de la chaise, mais aussi par ma raison et par la force motrice de ma pensée. Ainsi, j'apprends de plus en plus que ma pensée peut être tout aussi motrice et propulsive que les muscles de mon corps. Quand dans ma chair je ne sens plus le rebond, je peux utiliser comme levier la force de ma pensée et entendre par elle ainsi ma raison. Et de ce mélange délicat se pointera toujours, un rayon de sagesse.

Il devient important à cette étape-ci de voir de plus près de quoi était faite cette peur paralysante d'être devant. Je constate grâce à l'analyse de mes données qu'être sur scène représentait pour moi, une exigence de dévoilement, de transparence, voire d'authenticité.

Du coup, je manquais de stabilité dans mon rapport à moi, hantée par un sentiment de nudité qui me pousse à me préserver par pudeur. Par ailleurs, dans le rapport à l'autre, je manquais de solidité et de sécurité car, en même temps que je me vivais sans protection, l'autre m'apparaissait comme un potentiel de malveillance. Voici de quoi était fait mon héritage relationnel.



Figure 8 : De la peur de proximité avec soi comme avec l'autre

### 3.3.3 LE DÉPASSEMENT : *Une quête, un engagement*

Il serait important de comprendre ce qui se joue pour moi à cette étape, de cette promesse organisatrice que je m'étais faite à moi-même dès le début de cette démarche. Le lecteur se souviendra que je m'étais juré de me sortir de cette incapacité de me sentir une fois les yeux fermés. Je vivais un grand besoin de stabilité, comme une quête d'autonomie, d'avancer et d'exister. J'avais besoin de pouvoir sentir et dedans et dehors sans me sentir balayée d'un seul coup.

Je ne savais pas à l'époque que par ce premier pacte avec moi-même, je posais le premier grand pas de ma démarche, qui allait en exiger bien d'autres. Quand je me suis



inscrite à ce cours : « *animation et créativité* », je savais très bien qu'à la fin de la session, nous allions présenter une pièce à un grand public. Je le savais et contrairement à ce fameux premier cours de théâtre au Cégep, cette fois-ci, comme une provocation, j'ai choisi ce cours optionnel. J'ai décidé d'oser l'expérience et de me laisser guider par les propositions, pour me dépasser – pour me déplacer, me rendre au-delà de mes limites habituelles. Je revois le moment où cette prise de conscience m'est apparue non seulement comme une compréhension mais comme une évidence qui m'entraînait illico dans une forme d'engagement.

*Je ne peux pas passer le reste de ma vie dans la peur de m'exposer devant l'autre. C'est impossible. En fait, oui c'est possible de le faire. Mais je refuse. Un jour, je serai debout, devant une salle, avec une présence différente, une présence qui sait se dévoiler en entier. Le dedans, vers le dehors, sans être complètement figée par la peur de la réception de l'autre. (Journal de recherche - Marja 2005)*

On voit ici que ce premier engagement avec moi-même, concernant la stabilité dans ma propre incarnation, préparait cette autre promesse qui me voulait stable dans mon corps et devant les autres. Pour cela il me fallait trouver des voies de passage pour dépasser la peur de ne pas être adéquatement reçue par l'autre ou encore de ne pas être en mesure de le recevoir moi aussi. Il en faut de la présence, de la contenance corporelle et de la stabilité dans ses appuis pour pouvoir s'absorber soi, absorber l'autre sans trébucher. Je me rends compte, avec le recul, que la « stabilité dans mon corps » et « ma capacité de dévoilement » se succèdent et se complètent. D'abord, il y a nécessité d'ancrage dans le corps, dans la matière, dans ses appuis. Ensuite viennent l'expression, le dévoilement et l'apparition. Entre les deux et tout autour, se faufile discrètement l'épreuve de la réception car pour pouvoir être libre de s'exposer, il faut être libre de la réaction de l'autre, c'est-à-dire, être capable d'accueillir et recevoir la réaction de l'autre quelle que soit sa teneur. C'est ce qui m'amène à dire que ma réelle épreuve finalement, était principalement celle de la réception.

Au bout de ce processus de compréhension je me rends compte que ma démarche de recherche-formation a été faite d'une succession de prises de conscience, de prises de décision et de véritables mises en action. On voit aussi ce que j'appelle plus tôt dans cette

recherche le choix de la marche. Ce qui me saute aux yeux à ce moment-ci c'est la cohérence de ce chemin et la constance de mon engagement.



Figure 9 : L'engagement : *Une succession de prises de conscience, de décisions et de mises en action*

### 3.3.4 Advenir à son féminin : *L'épreuve de réception*



Figure 10 : L'inspirée, automne 2008

*Je suis entourée de bleu  
 Mais on ne voit pas encore cette couleur dans mes yeux.  
 Tout de moi n'est pas visible, mais tout de même,  
 Des traits de crayons pour de nouveaux contours,  
 Ma femme se pointe timidement, blanchement.*

*Je ne suis plus seule, je suis entourée.  
 J'ai un décor beaucoup plus adapté.*

*Vous pouvez maintenant y entrer,  
Il y a moins de risque d'être griffé.*

*J'ai mal à l'épaule. Je suis tombée.  
Mon atterrissage a laissé des traces dans mon corps.  
On dirait que j'ai dévalé à toute allure des montagnes de glace.*

*Même écorchée, j'ai de moins en moins froid.  
La chaleur du désert me manque un peu moins.  
Nostalgique, je couvre de laine ma peau laiteuse,  
Quand le soleil rouge me manque.*

*J'ai le visage penché sur la gauche,  
Je suis l'inspirée et je suis inspirée par mon cœur que j'écoute.*

Qu'est-ce que je peux bien dire sur la réception, moi qui était balayée par la moindre sensation, moi qui était jetée au sol d'un simple bout de doigt... Recevoir et rester ne sont pas des verbes banals pour moi. J'ai plutôt tendance à me méfier de ce qui vient vers moi. J'en ai donné des coups de pieds, et cette fois, ce n'est pas une métaphore. J'ai toujours été sensible à l'intrusion, à en développer une petite paranoïa même. Entrer dans mon espace sans mon consentement occasionnait une réponse de frappe parfois d'une violence insoupçonnable.

*Je me souviens : J'étais au secondaire, alors que j'étais sur mon lit dans ma chambre en train de parler tranquillement à mon amie assise à côté de moi, ma sœur est entrée d'un coup, sans cogner, brusquement. Trop brusquement pour moi. J'ai un vague souvenir de ce qu'elle me disait car en la sentant entrer ainsi dans ma chambre, j'ai vu noir. Elle parlait fort, m'envoyait une engueulade au visage à propos du séchoir à cheveux. Je ne comprenais rien. Je ne voyais que sa bouche qui se mouvait durement et son visage d'intrusive. Lentement, je me suis levée debout, j'ai fait deux pas, j'ai pris à deux mains la chaise qui se trouvait à ma droite et j'ai l'ai frappée avec la chaise. Elle a crié : Mais tu es folle ! Elle avait bien raison, c'était de la pure folie. Elle est sortie en trombe et j'ai crié : Ferme la porte !*

Juste après je suis retournée m'asseoir sur mon lit comme une automate. Mon amie qui venait d'assister à cette scène très déconcertante, me regardait étrangement. Je la comprends. Je me trouvais moi-même bien étrange. Le lendemain j'écrivais sur ma porte :

*Frappe, ou je te frappe.* De la folie pure d'adolescente pure. De la folie pure et dure. Je n'ai plus jamais frappé personne après cet événement. C'est pourquoi j'ai choisi le *Taekwon-Do*, me disant que ça ne pouvait que me faire du bien. Un soir, en rentrant chez moi après un cours j'ai écrit :

*Un coup de pieds  
Pour chaque mot  
Pour chaque cri  
Pour chaque geste qui n'est pas sorti de moi.  
Et Dieu seul sait que je frappe fort  
Alors, pourquoi croyez-vous que je gagne ?  
(Journal de Marja à 16 ans)*

Laisser entrer et laisser sortir ne faisait définitivement pas partie de mes plus grandes compétences ! C'est avec son corps que l'on donne et que l'on reçoit, que l'on peut avoir la consistance suffisante pour absorber et laisser sortir ce qui pousse en soi. Il en faut à la pelle des repères sensoriels et corporels pour se tenir debout, poreux à l'extérieur mais également en possession de ses moyens internes. Loin des sensations réelles de mon corps, de mes os, de mes muscles, de toute ma matière, je pouvais à n'importe quel moment être submergée de sensations et d'émotions sans avoir la possibilité de m'apaiser par moi-même. J'avais peine à contenir. J'avais peine à me contenir et il m'arrivait d'implorer puis d'exploser, en famille, avec mes amis, avec les gens que j'aime. J'ai fait de grands dégâts. Éclabousser violemment une personne que l'on aime, c'est un bien malheureux dégât. Ainsi comme le dit avec pertinence Aimé Hamman (1993, p.50) : « il nous apparaît que l'être humain porte en lui le projet de faire surgir, à travers les possibilités de son corps, un nouveau mode de rapport qui révélerait la spiritualité de la matière elle-même. »

J'ai ainsi toujours été sensible au débordement émotionnel des gens, en particulier ceux de ma famille et de mes amis, parce que je les aime profondément. Je ne savais pas encore que j'étais sur un chemin de réception. Je me souviens que déjà jeune, si un proche levait la voix, je descendais direct au sous-sol!

Parfois même, je me sauvais par la fenêtre avec le chien et me réfugiais au deuxième étage de la grange dans le champ voisin. Regarder l'horizon depuis les hauteurs me calme. Je n'ai pas grandi dans un environnement violent au sens commun du terme. Mais chez nous, il arrivait qu'on saute des coches, comme moi, comme mon père et comme son père. Je me retrouve aujourd'hui comme eux, dans ce contexte culturel qui exige que tout aille bien, vite et parfaitement. Dans mon monde aussi, il faut que tout roule, que tout glisse, que rien ne traîne dans le chemin, parce qu'on a des choses à faire, parce qu'on a du mal à s'arrêter, à ralentir, à prendre son temps à moins d'être un dimanche matin ou à Cuba.

Les lieux de décompression sont insuffisants et rares dans la société occidentale où le temps c'est de l'argent et où la limite de vitesse est 100 km\heure. On a peur de tout car presque tout nous met sous pression, tout est facteur de stress. Cette situation est coûteuse sur le plan humain, car même pour ceux qui, en apparence, gèrent bien leur stress, on a parfois l'impression qu'au lieu de décompresser, ils décompensent sitôt qu'ils mettent les pieds à la maison. Chez soi, c'est un univers connu, moins intimidant, où on peut enfin se lâcher. Avec nos proches, surtout en famille, on est assez en sécurité pour « claquer la bride ». Malheureusement ce sont eux qui paient la note parce qu'ils vivent avec nous et dans nous. On se permet des écarts et des états que l'on ne montrerait jamais au dépanneur et encore moins au bureau.

*Je me souviens : J'étais encore bien jeune. Je vois encore mon père rentrer le soir à la maison, rempli de sa journée de travail et de la pression infinie de sa vie de chef d'entreprise. Parfois, j'entends encore, juste à sa manière d'entrer dans le portique et de refermer la porte derrière lui, je pouvais me dire : « Oh, mauvaise journée... il ne faut surtout pas en rajouter. » Et là, c'est moi qui devenait stressée d'exister, stressée de faire une gaffe, d'être dans le chemin, d'avoir laissé traîner ma veste sur la rampe de l'escalier, de faire trop de bruit, de rire trop fort, de déranger, déranger, déranger... Il ne faut surtout pas toucher du doigt le volcan qui gronde.*

Et pourtant, il est puissant mon père, dans tous les axes et sens possible du terme. Il est beau et capable d'amour sans limites, de générosité sans bornes, de rigueur olympique, de silence de maître... de silence... le silence de mon père. C'est en sa présence que j'ai appris qu'il y avait plusieurs tonalités de silence. Le silence du matin, celui où l'on se

recueille, un temps pour soi, dans la chaise qui berce, longuement, en ne regardant que la mer. Le silence de l'artiste, celui qui crée les yeux ouverts, qui construit des ponts dans ses pensées sans papier millimétré, celui qui invente un air de musique et le joue en boucle dans sa bouche. Le silence de l'amoureux, celui qui se vit au grand jour ou dans le secret de l'intime, celui qui envoie des fleurs à ses enfants et à sa mère, à la St-Valentin, celui qui offre autant qu'il peut se retenir, audacieux et méfiant à la fois, celui qui fait que jamais on ne l'oublie et qui enseigne : À chaque fois que tu peux, mets l'amour en premier, pour toutes les fois où tu n'as pas su dire Je T'aime.

*Il y a des choses si belles qu'elles ne s'expriment pas avec des mots, et c'est pour cette raison que le cœur en souffre.*

Red, À l'ombre de Shawshank, film 1994

Avec lui, j'ai aussi senti son silence qui entre après sa journée de travail et qui claque la porte, c'est le silence colère. Le type de silence qui déborde et n'arrive pas à se contenir, à se diluer et à fondre avec les minutes qui passent. Il est fait de béton armé, du moins, en apparence. Toute forme de béton armé me faisait fuir, taire, rougir, pleurer, figer... tout sauf parler. Gorge nouée. Ne pas toucher d'une parole le volcan qui gronde. Faire marche arrière. Et claquer la porte. Courir loin, loin dans le champ. Terreur incontrôlable, souvent démesurée. Si je reste, je deviendrai à mon tour volcan qui gronde. C'est la raison de ma fuite : la peur d'exploser sur ceux que j'aime et me dire, humiliée de moi : je ne sais pas faire mieux, je suis eux. Je ne savais pas encore à cette époque que mon épreuve majeure était celle de me recevoir. De recevoir dans moi les effets de ma rencontre avec l'autre, avec le monde, et rester stable. Je ne soupçonnais pas encore à quel point j'avais besoin d'apprendre à me recevoir.

Apprendre à se recevoir, c'est émerger du monde de la causalité et de la culpabilité pour entrer dans celui de la responsabilité. Nous ne sommes pas « coupables » de ce que nous sommes, ni nos parents, ni les autres, mais chacun de nous est responsable de l'être humain qu'il est et, par le fait même, de l'humanité tout entière. (Hamman, 1993, p.36)

L'expression d'une saine colère m'était donc étrangère, tant dans moi que celle venue de l'autre. La colère et la tension s'expriment à coup de chaise, en claquant une porte ou par un silence de mort. Souvent, même encore aujourd'hui, l'autre se retient de lever le ton devant moi, l'autre doit sentir que j'ai le réflexe de fuir loin ou de me transformer en « *gros tank frette* ». Ma première colère saine fut envoyée à un ami par courriel. Sage procédure en période de glissement de terrain ! Aristote dit qu'une expression de colère est automatiquement liée à un besoin de vengeance. Je ne suis pas d'accord dans le cas de la saine colère. Ce courriel envoyé ce jour-là était sur fond de respect et d'intégrité. J'ai vécu un manque de respect, il me semblait que le laisser passer aurait été un grave manquement envers moi-même. Dans ce courriel, j'ai réussi à avoir le juste ton de ma colère, sans plus, sans moins, tout en laissant la place à l'humilité et non à l'orgueil. Ce courriel, par sa transparence et sa non-attaque de l'autre, a été reçu, suivi d'un : « Je suis sincèrement désolé. » Il ne m'en fallait pas plus pour qu'il y ait début de réparation. Je ne suis pas faite pour la haine. La colère qui dure effrite la chair et la pollue d'amertume et de haine. Je cherche à ne pas m'animer dans cette voie. Je ne suis pas faite pour être amère. Par cet effort de communication, j'apprenais à recevoir ma colère, à me recevoir en colère. Je réalisais que pour moi, c'était l'émotion la plus dure à accueillir. Et pourtant apprendre à m'accueillir ainsi semblait être une voie obligée.

Recevoir qui nous sommes, c'est-à-dire cette organisation de rapports qu'est notre corps, engendre l'accomplissement du corps. Et cet accomplissement du corps est en même temps sa spiritualisation. Pour changer véritablement, nous devons prendre le chemin si difficile de nous recevoir et de devenir qui nous sommes. C'est la voie d'accomplissement de chaque individu, de l'humanité entière et de la matière dans sa globalité. (Hamman, 1993, p.10)

Malgré ces acquis progressifs, jusqu'à tout dernièrement, je n'avais aucune marge de manœuvre devant le silence-colère d'un homme que j'aime. Une femme, je sais faire face. Un homme, c'est autrement car coule cette croyance dans moi : Fais gaffe, il est plus fort que toi. Aujourd'hui, je comprends que ce n'est pas une question de force de l'autre. En fait, ce que je veux dire, c'est que je n'ai pas de pouvoir sur le fait que l'autre devant moi

soit puissant, je n'ai pas de manette pour diminuer le volume de l'intensité de ce qui s'exécute devant moi. Il faut choisir ses guerres. Attendre que l'autre change, c'est franchement déresponsabilisant. Apprendre à se redresser et à se tenir devant la puissance d'un autre, ça prend des années, et même si c'est long, c'est la seule véritable voie de passage. Je me suis toujours dit : le jour où j'arriverai à me tenir droit devant la puissance de mon père et à me faire entendre, je pourrai me tenir droite devant tout homme. C'est là que j'en viens à dire que le rôle initiatique premier du père est de mettre sa fille sur le chemin de sa propre autorité, trouver la puissance de sa parole et s'y tenir debout. Toute femme doit le faire.



Figure 11 : Le rôle initiatique du père

Trouver son autorité, c'est trouver la force et la contenance suffisante pour oser être soi et être capable de recevoir les effets que cela crée dans le monde. C'est aussi accepter qu'être soi peut questionner, bousculer, déranger voire même créer de la jalousie et de l'envie.

Bref, quand il y a changement à l'intérieur, l'extérieur réagit forcément et pas toujours comme on l'aurait souhaité. Ce qui n'est pas une mauvaise nouvelle pour autant. L'affirmation crée de la résistance, c'est organiquement naturel. C'est la raison pour laquelle je l'appelle : **l'épreuve de la réception** car sentir la résistance est une forme d'épreuve. Il faut beaucoup de force en soi pour aller à contre-courant quand on sent que



c'est l'action juste à poser. Ainsi, comme l'affirme avec justesse Aimé Hamman (1993, 43-44) se recevoir devient alors l'acte par excellence d'humanité. Un acte créateur qui devient ainsi le fondement de la liberté, le lieu où le sujet bien situé dans son corps et dans ses liens peut commencer à être.

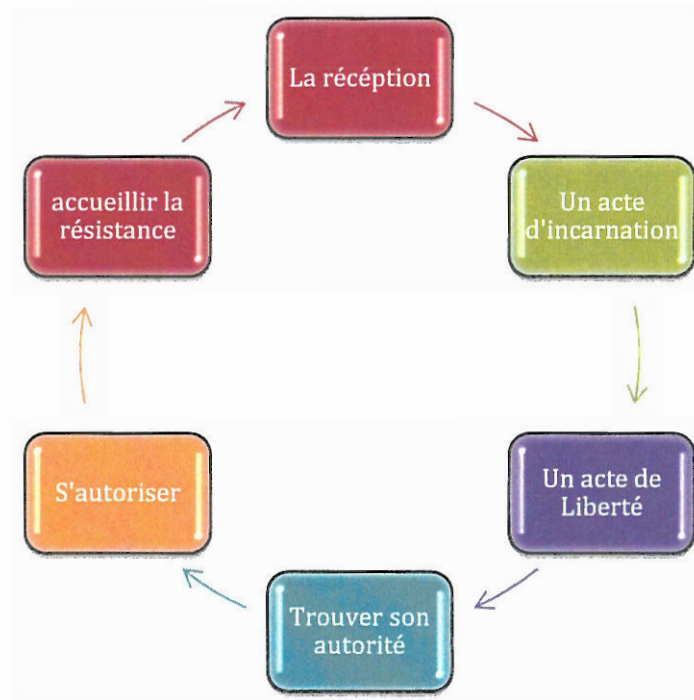


Figure 12: À l'épreuve de la réception

### 3.4 L'AMOUR, L'HYPOCENTRE DE L'ÉPICENTRE : LA CRISE QUI INCARNE ET RELIE

*L'amour a ceci de commun avec la grâce que tout – et jusqu'à la manière de pousser une porte ou de nouer un lacet - est modifié. Rien de ce qui était avant ne demeure.*

Christiane Singer (1996)

Il était question dans la partie précédente de l'épreuve de réception comme voie d'incarnation au féminin. C'est un processus de transmutation qui ne va pas sans faire entrer le sujet dans une crise salvatrice. Une crise d'autant plus salvatrice qu'elle a été destructrice de toutes les formes connues.

Au cours de mon processus de maturation et de naissance à ma propre parole, je me suis trouvée devant ma plus grande épreuve. Une épreuve jusque-là, jamais vécue : « *Tomber amoureuse, alors que j'étais déjà amoureuse* ». Sentir de l'amour pour plus d'une personne, voici une expérience déstabilisante à laquelle mon éducation, ma culture et mon époque ne m'avaient pas préparée. Une expérience qui m'a mise en état de panique avec en prime la peur monstrueuse de blesser un homme que j'aime, avec qui je partage ma vie intime et précieuse ainsi que la plupart de mes projets depuis presque six ans. Ma vie est devenue sens dessus dessous. Mes rapports à l'amour, au désir, au couple, à la famille, à moi, aux autres et à la vie s'en sont trouvés chambardés. J'avais définitivement le cœur partagé entre deux hommes magnifiques et j'avais l'impression qu'un jour ou l'autre un choix allait s'imposer. Et pourtant, je n'étais pas prête à renoncer à aucun des deux, tant l'expérience que je faisais de moi dans cette traversée peu commune était totalement unique et me semblait incontournable. Aussi, il me semblait que dans ce domaine, un choix modifierait certainement tout le reste de ma vie... mon existence entière et pire encore, pas seulement la mienne. Et pourtant, je pensais bien à l'instar de Christiane Singer (1996, p.19) que : « La dignité consignée à l'homme est la possibilité de faire des choix. »

Au cœur de cette crise relationnelle dans ma vie de femme, un grand séisme est venu fracasser ma conception de l'Amour. La conception de l'Amour représente ici, l'hypocentre de l'épicentre. Si les plaques tectoniques solidement imbriquées de cette construction profonde organisatrice de mon rapport au monde bougent, il faut s'attendre à toute une secousse. Aouch ! Fort heureusement, il n'y a pas eu de mort, même si pour ma part, je me suis donné comme prescription trois ans de rémission. Sage temporalité compte tenu de l'épreuve que je traversais.

J'ai ainsi vécu une année de renversement total, franchement inattendu. Je vivais une méga crise. J'étais littéralement plongée dans le pire de tous mes scénarios. Je ne savais vraiment plus quoi faire de moi, ni comment affronter la logique de mes différents liens. Je commençais à comprendre ce que Christiane Singer (1996) tente de nous dire lorsqu'elle affirme sans nuances avoir acquis la certitude que :

Les catastrophes ne sont là que pour nous éviter le pire. Et, y a-t-il pire que d'avoir traversé la vie sans houle et sans naufrage, d'être resté à la surface des choses, d'avoir dansé toute une vie au bal des ombres ?» (Quatrième de couverture)

C'est dans un tel contexte que mon rapport à moi et aux autres va commencer à muter en profondeur. En effet, je ne pouvais plus faire seule, il me fallait urgemment apprendre à m'appuyer sur les autres, mes amis tout comme ma famille. Voici un extrait de mon journal de recherche-crédation tenu dans cette période de crise où je consignais mes réflexions autour de cette nécessité de m'ouvrir à l'autre.

*Aller au bout de la peur, au plus loin de sa capacité à faire seul puis se rendre à l'autre. L'autre est celui qui permet le dépassement, le décollement, le déplacement, le voyage, la passation. L'autre, c'est celui qui siffle pour que le train quitte la gare. Seuls, nous restons bien trop souvent immobiles, en dessous de nous-même, emprisonnés dans nos perceptions, nos pensées, nos conditionnements. Seul, on s'éloigne de soi-même, et le temps nous gruge, lentement mais bien profondément, jusqu'à la moelle de l'élan. Alors, bouger devient difficile, souvent même en apparence impossible. Bonjour l'inertie ! En physique, le concept d'inertie réfère : «à la propriété de la matière qui fait en*

*sorte que les corps ne peuvent d'eux-mêmes modifier leur état de mouvement.»<sup>6</sup> Ce qui veut dire en d'autres mots que le geste est bloqué. Seul on reste bloqué et on s'éteint, et on meurt, bien avant l'heure. Il y en a un sacré paquet de morts-vivants, des gens qui meurent avant l'heure par manque de moyens ou par incapacité de demander de l'aide, par incapacité de recevoir de l'aide. Recevoir, c'est aussi se confier. Recevoir sans se confier n'est pas recevoir. Savoir donner-recevoir. Recevoir l'autre, elle est peut-être là, la véritable épreuve. Car, prendre des risques c'est une chose. Oser se faire relever par un autre, en est une autre. «Tout seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin»<sup>7</sup>. C'est ici que la main de l'autre arrive. La main tendue, la main qui touche, la main qui berce, qui caresse, qui masse, qui traite et qui rejoint le cœur du corps, le cœur de l'être au cœur du corps. (Journal, 2012)*

### 3.4.1 Entrer en crise et enfin sortir de soi

Cette crise m'a donc sortie de moi-même et elle m'a ouverte sur les autres. Ainsi, suis-je allée vivre chez une amie pour faire une pause et me donner un peu de répit avec un vif espoir de pouvoir enfin voir clair dans toute cette histoire. J'y suis restée un mois et ce, sans pour autant réussir à « *voir plus clair* ». À mon grand désarroi, j'apprenais que parfois, **la clarté suit les choix, elle ne les précède pas**. La clarté émane somme toute de notre intériorité, comme le dit avec justesse Jean-Louis Chrétien (2007) à la suite de St-Augustin:

Le chemin vers l'intérieur n'est donc pas la perte de l'immense, mais la plongée dans une immensité plus déconcertante encore car sa démesure est en moi, elle est moi. (Jean-Louis Chrétien, 2007, p.35)

Sur le chemin de mon errance ou encore de ma transhumance, j'ai été bien accompagnée, bien soutenue par tous les miens, en vue de trouver la force de faire le bout du chemin que je ne pouvais faire que seule. Ainsi, ai-je expérimenté avec fracas, douleurs et tremblements, mais aussi avec étonnement et quelques éclairs d'émerveillement une crise sans précédent. D'où l'idée de l'épicentre qui me sert ici de métaphore organisatrice, en vue de nommer mon expérience à la manière des sismologues qui étudient les séismes ou les

---

<sup>6</sup> Définition prise dans Antidote.

<sup>7</sup> Proverbe africain.

tremblements de terre. Je conçois donc la question des crises transitionnelles dans les processus d'accompagnement du changement humain, de la même manière que ces tremblements de terre qui sont le résultat d'une libération brutale d'énergie accumulée par les contraintes exercées sur les roches<sup>8</sup>. Dans le processus de déploiement du potentiel humain, il arrive parfois que le sujet vive une libération intense d'énergie accumulée par les contraintes exercées par la société et les valeurs dominantes sur la personnalité. Il s'en suit alors un véritable séisme dans la vie psychique, identitaire et relationnelle de la personne. C'est cette manifestation de cette part invisible de la transformation humaine dans la vie visible du sujet que j'appelle ici épïcentre. En effet, les géologues parlent « d'épïcentre pour désigner la projection à la surface de la terre de l'hypocentre qui représente le point où prend naissance la rupture »<sup>9</sup>. Pour continuer à déployer notre image, disons qu'une telle crise, à la manière d'un tremblement de terre, commence en un point de rupture qu'on appelle aussi le foyer du séisme, qui se prolonge et se manifeste dans la roche sous forme de faille. Dans les crises identitaires que traversent les personnes en processus de transformation, il se passe quasiment la même chose. C'est en lisant le magnifique livre : « Du bon usage des crises » de Christiane Singer (1996) que j'ai pu capter le sens de ces expériences initiatiques que nous traversons presque sauvagement... sans guides, ni modes d'emplois.

Comment se joue la crise ? On pourrait utiliser le mot de retournement, de renversement. Qu'est-ce qui se passe dans la crise ? Il se passe à peu près ceci qu'une voix s'adresse à vous, et vous dit : «Tu as construit une vie, oui, bravo, eh bien détruis-la ; tu as construit une personnalité, formidable, bravo, détruis-la ; tu t'es bien battu, tu as été courageux, un courage extraordinaire, mais l'heure de la reddition est venue. » Ou encore, comme pour Abraham : «Tu as mis au monde un fils, bravo, rends-le-moi !» Tous ces moments de l'intolérable, de l'inacceptable, qui dans l'ordre vécu des choses, dans l'ordre de l'immédiat sont le scandale absolu ! Rends-moi ce que je t'ai donné ! (Singer, 1996, p.44)

---

<sup>8</sup> Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Séisme>

<sup>9</sup> Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Épïcentre>

En effet, dans les crises humaines, on rencontre toujours ce que Christiane Singer nomme ici le retournement. Nous sommes alors face à un point de rupture identitaire comparable au point de rupture sismique. On assiste alors à la manifestation d'un foyer dans l'ensemble de la riche et complexe expérience humaine qui couve et bout au cœur de nos profondeurs intérieures avant d'apparaître finalement dans le visible sous forme d'une véritable faille dans le système établi. Dans les phénomènes sismiques, les ondes suivent toujours le chemin le plus court en vue d'atteindre leur cible, pour perdre le moins d'énergie possible. Ainsi, comme ces ondes ont plus d'énergie à l'épicentre, les dégâts y sont plus importants qu'ailleurs. En miroir, disons que dans des situations de crise, on a le sentiment que les effets de tels changements sont plus fracassants sur l'image de soi tel qu'entretenu socio-culturellement parlant que sur l'être même des personnes qui plus souvent qu'autrement va se découvrir à posteriori dans un espace agrandi où se déploie une véritable expérience de libération.

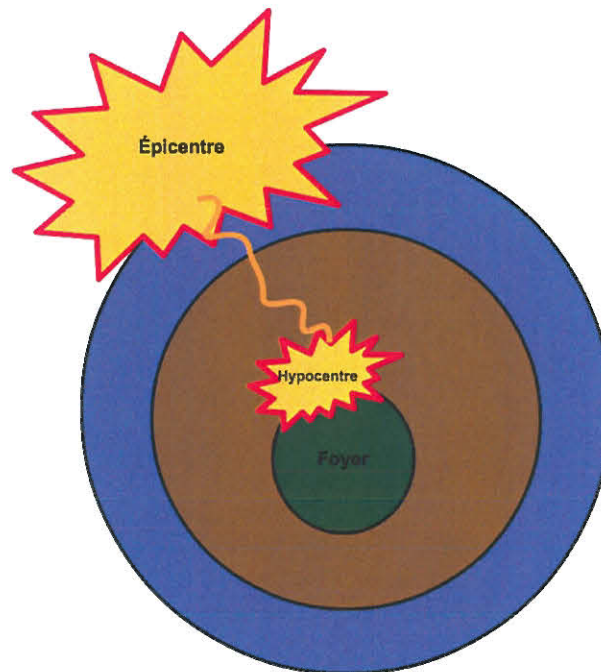


Figure 13 : Processus d'un tremblement de terre

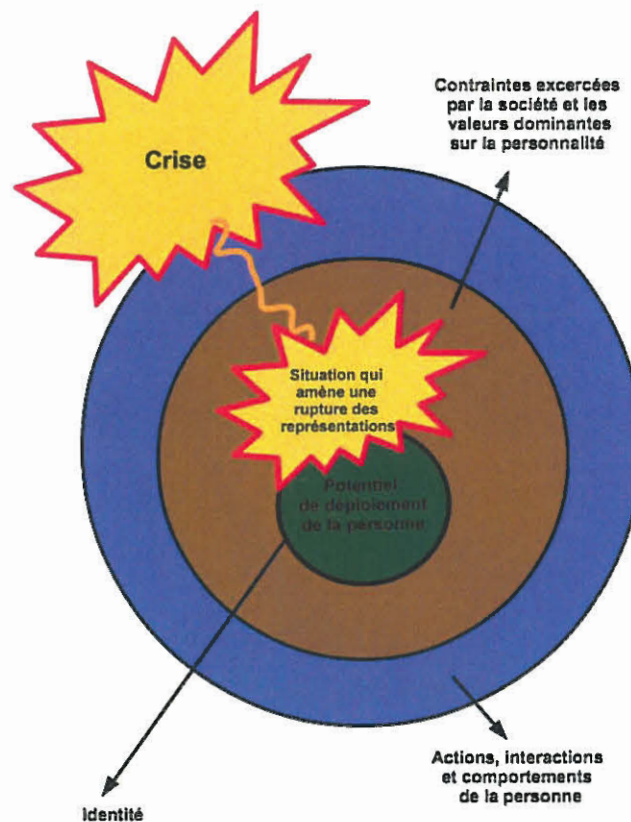


Figure 14 : Processus de crise

J'expérimentais dans cette traversée que la vulnérabilité est une porte qui ouvre sur l'intimité. J'apprenais donc à assumer ma vulnérabilité et à m'offrir toute nue dans la transparence du moment. J'apprenais à me confier, à me rencontrer autrement et à aller différemment à la rencontre de l'autre.

### 3.4.2 La reliance au cœur de l'épreuve

Au cœur de cette épreuve, je m'exerçais à rester reliée. Voici en guise d'exemple ci-dessous, quelques extraits d'une lettre écrite à mon compagnon de l'époque. Ce n'était pas évident pour moi de lui partager ce que je traversais, mais je tenais à ne pas déserrer notre lien. Je me souviens, qu'en cette période il était à l'étranger, je tenais ainsi à le garder informé de ce qui se passait pour moi.

*Ici j'ai une semaine pas évidente. J'ai l'impression de vivre des journées de bipolaire. Je me lève grande, me couche petite et ainsi de suite. Je ne me sens pas très stable dans moi. Je constate que gagner en liberté s'accompagne malheureusement d'étroitesses infinies.*

*J'ai eu un super moment avec mon père mercredi passé. Nous sommes allés boire une bière et ensuite souper. Nous avons parlé d'AMOUR pendant trois heures. Il m'a bien écoutée dans mes questions et préoccupations et après il m'a dit : « Ça me fait du bien de parler de ça avec toi. Je passe mes journées à discuter de gestions et de contrats d'entreprises. Je n'ai pas souvent l'occasion de parler d'amour comme ça. J'aime que tu me parles. Et pour conclure, il a ajouté : « Marja, tu n'as pas le cancer. Tu sens de l'amour. C'est ça la vie ! Ça veut juste dire que tu es en VIE ! Tu as 25 ans. Alors, VIS ! » J'ai failli me mettre à pleurer au beau milieu de la rue quand il m'a dit ça.*

*Une barre tendue s'effondrait en moi. L'ancienne fille de mon père, celle qui ne croyait plus au miracle, celle qui doutait d'être capable de parler un jour avec son père, d'avoir une vraie parole. Une parole qui vienne véritablement d'elle, n'avait plus de consistance.*

*J'étais-là, sans peur de ne pas être entendue, sans peur de grands silences ou de grandes colères. C'est la première fois de ma vie, que je laissais vraiment mon père entrer dans ma vie.*

*Je viens de vivre une réconciliation sans fin avec moi, avec lui, avec les mots, avec la parole. Je lui ai dit que je l'aimais, et il m'a répondu : Moi, encore plus ! J'écris ces mots et j'en pleure de joie. J'écris ces mots et j'en pleure de fatigue contenue depuis tellement longtemps.*

*J'ai le sentiment d'avoir parlé pour la première fois à 26 ans. Je sens des mémoires dans moi se bousculer. Comme si j'abattais les murs de cinq générations de silence. Cinq générations de silences d'hommes qui atteignent le cœur des femmes.*

*Tu te souviens, il y a cinq ans, dans mon essai<sup>10</sup>, je disais à mon père ma colère. Une colère monstre contre celui qui me semblait ne pas avoir été présent pour m'apprendre à devenir une femme. Fâchée, je lui écrivais : Tu ne veux pas me le montrer, alors je vais te le dire moi, c'est quoi être une femme ! Il n'a jamais reçu ma lettre. Je ne lui ai jamais envoyée. L'autre soir, assise devant ma bière, il me parlait enfin d'hommes, de femmes, de cœur, de lui, de moi et de notre lien.*

(Lettre, Mars 2009)

---

<sup>10</sup> Texte écrit dans le cadre d'un cours et présenté devant public au colloque : « Je recherche donc j'essaie » du baccalauréat en psychosociologie de l'université du Québec à Rimouski.



Je me souviens, avant cette époque, je me disais souvent face aux différents défis de ma vie que j'étais capable toute seule. J'étais habituée à faire seule et à me tenir enfermée dans le silence opaque de mes états. Là, je n'arrivais plus à garder toute cette intensité en moi. Je ne me sentais plus capable. Je me découvrais vulnérable, impuissante, complètement larguée. J'étais dans le néant comme jamais auparavant. Moi qui avais vécu mon père absorbé par son travail et si peu présent à mes traversées d'enfant et d'adolescente, je découvrais subitement un père à l'écoute, présent et soutenant. En fait, j'ai aussi découvert grâce à ma traversée qu'il n'est jamais trop tard pour se rencontrer. Au-delà de mon père, j'ai découvert avec étonnement et ravissement la solidarité familiale et amicale autour de moi, à partir du moment où je me suis décidée à sortir du mutisme et à offrir aux miens mes questions, mes impasses, bref, ma vulnérabilité. Ma mère et ma sœur étaient hyper présentes et elles prenaient régulièrement de mes nouvelles. On appelait ça le téléroman ! Mon frère, mes grands-parents, mes oncles et tantes tenaient aussi un cercle de soutien assez solide autour de moi. Je suis ainsi sortie de mon isolement et de la méfiance envers l'autre.

J'ai appris beaucoup de cette expérience. J'ai découvert qu'en cas d'adversité, oser la vulnérabilité, offrir ses impasses, apprendre l'humilité et se donner le droit d'être relevé par les siens, constituent des voies de passage incontournables pour faire de ses crises des voies de renouvellement. J'ai appris à m'écouter, à parler, à m'entendre pour mieux me confier. J'ai aussi appris à sortir de moi le poids de ce qui m'encombre en parole, par écrit ou encore par des processus de création et de symbolisation. J'avais la sensation de me nettoyer, mais aussi de conquérir mon pouvoir d'agir pour réaliser ce passage, un véritable levier. Je sors d'une grande initiation et je sens que j'en porte encore la belle et profonde empreinte.

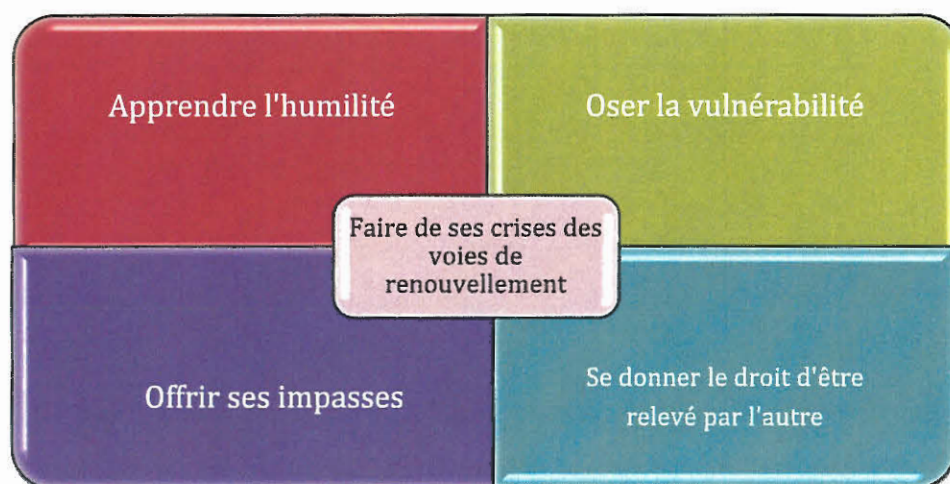


Figure 15 : Rebondir en cas d'adversité : quelques conditions de résilience

À l'instar de Christiane Singer (1996) je peux dire aujourd'hui pour l'avoir vécu, que :

Dans une société où tout est barré, où les chemins ne sont pas indiqués pour entrer dans la profondeur, il n'y a que la crise pour pouvoir briser ce mur autour de nous. La crise sert en quelque sorte de bélier pour enfoncer les portes de ces forteresses où nous nous tenons murés, avec tout l'arsenal de notre personnalité, tout ce que nous croyons être. [...] Et pourtant, quand on a commencé à percevoir que la vie est un pèlerinage, quand à une étape de ce pèlerinage on regarde en arrière, on s'aperçoit vraiment que les femmes, les hommes qui nous ont fait le plus souffrir sur cette terre sont nos maîtres véritables, et que les souffrances, les désespoirs, les maladies, les deuils ont été vraiment nos sœurs et nos frères sur le chemin. (p. 44)

Au bout de cette expérience que je juge initiatique, je constate que j'ai gagné en ouverture, je vois aussi que mon ouverture appelle l'ouverture autour de moi. Ainsi, ma vision de ce qui est privé, de ce qui est secret, de ce qui « peut se dire » a littéralement changé. Aussi, comme je le mentionnais précédemment, l'autre a quitté tranquillement son statut de « menace potentielle ». En fait, j'ai la sensation vive que sur une période de deux ans environ, ma retenue s'est lentement érodée sur la pointe tranchante de l'épreuve rencontrée.

L'épreuve a la grâce d'offrir une promesse de reliance.  
L'épreuve a la grâce d'offrir de la gravité.  
La gravité des événements crée de la gravité dans le corps.  
(Journal, 2011)

### **3.5 SYNTHÈSE CRÉATRICE**

#### **3.5.1 L'Éducabilité du rapport au corps et à l'expression : un chemin d'accompagnement**

Pour aller au bout de ce chemin de compréhension, il semble important de rappeler que l'un des objectifs je m'étais fixée au début de cette recherche visait la compréhension à partir de ma démarche de recherche-formation-crédation et des étapes du chemin de renouvellement du rapport au corps, à la pensée, à la parole et au geste.

Tableau 1 : Chemin de renouvellement du rapport au corps, à la pensée, à la parole et au geste

Chemin de renouvellement du rapport au corps, à la pensée, à la parole et au geste				
<b>S'incarner - Prendre Corps</b>	S'accompagner par la médiation du corps en mouvement pour apprendre à :	Se situer Se globaliser	Se contenir : accueillir la résistance apprendre à s'y tenir	Se tenir debout S'engager dans sa vie avec son corps
<b>Apprivoiser ses sensations et ses émotions</b>	Entraîner la perception	Apprendre la suspension	Apprivoiser son éprouvé	Réduire l'écart entre corps et conscience
<b>Établir un dialogue entre son corps et sa pensée</b>	Construire le sujet percevant	Construire le sujet pensant	Construire la méta-réflexion qui permet le dialogue entre les deux	Apprendre à s'exprimer depuis une stabilité sensorielle
<b>Stabiliser le rapport à soi et à l'autre sur la scène du monde</b>	Expérience de transparence ou d'intimité : Moment de dévoilement	Rencontrer et tolérer : -Le sentiment de nudité et de vulnérabilité -L'état de pudeur -Le besoin de se préserver	Tentation de se protéger de l'autre  Par :  Peur d'être jugée, humiliée ou encore malmenée	Sortir : des retenues  du danger d'étouffement  de ses propres élans d'expression et d'action
<b>Libérer l'expression : sa parole et son geste</b>	Choisir l'incarnation	Choisir l'authenticité et apprivoiser la vulnérabilité	Risquer le dévoilement	Libérer l'expression et son action

Ce tableau est articulé sur deux principaux axes : le premier axe est vertical et il acte la primauté de l'éducation du rapport au corps dans le modèle d'accompagnement ici recommandé. Cet axe vertical en reliant le sujet à lui-même et en le sortant de

l'éloignement de soi ouvre sur un deuxième axe qui consiste à l'éducation du rapport à l'expression et à la mise en action.

Les colonnes centrales tout en étant dans une logique cohérente tentent de montrer les négociations que le sujet a avec lui-même au cœur de son intériorité sur ce chemin de renouvellement du rapport à lui-même, au monde et à sa vie par le biais de la transformation du rapport au corps, à la pensée, à la parole et au geste.

Pour poursuivre cet itinéraire de systématisation, je voudrais dans les deux sections suivantes tracer un chemin de compréhension des enjeux et défis d'accompagnement des processus de renouvellement du rapport à soi, à l'autre et à l'expression dans le monde à travers une démarche somatique, symbolique et créatrice.

### **3.5.2 Faire de ses crises des voies de renouvellement**

Cette démarche de formation et de création nous a bien montré que transformer le rapport au corps agit directement sur la mutation du rapport à soi, à la vie et à ses manières d'être au monde. Des processus qui passent la plupart du temps par des passages à vide et des crises transitionnelles qui parfois agissent dans la vie des individus comme de véritables tsunamis. Le sujet en processus de transformation a alors besoin de comprendre ce qui se passe dans ces phénomènes identitaires qui sont faits de ruptures, d'effondrements et des chemins de reconstruction qui sollicitent son consentement, son engagement ainsi qu'une conscience vive de soi et de son environnement.

Dans ce type de processus, la personne est concernée jusqu'au cœur de son être, jusque dans ce lieu de lui que j'ai appelé *le foyer* à la source de son potentiel de déploiement (voir figures 15 et 16). En effet, l'élan de croissance qui habite la personne est mis sous pression par des contraintes exercées par la société et par les valeurs dominantes dans ces différentes relations et contextes. Comme on peut le voir sur la figure 18, cette double pression qui pousse du dedans vers le dehors et du dehors vers le dedans finit par atteindre son point de rupture qui occasionne une crise productrice de transformation

identitaire radicale. Il est essentiel de comprendre que notre élan de vivre ne rencontre pas toujours pour ne pas dire jamais l'assentiment social, ni l'approbation des personnes qui comptent pour le sujet.

La traversée du sujet du chemin d'appropriation de son corps lui permet de se tenir dans cette tension, d'en assumer la résistance et de transformer ses passages à vide en voie de renouvellement de ses manières d'être au monde.



Figure 16 : Processus de renouvellement des manières d'être au monde

Au cours de sa traversée, le sujet en formation devra mettre les compétences acquises dans les étapes précédentes au service de sa démarche. Il pourra alors accueillir avec humilité sa vulnérabilité et apprendra à faire de la place à l'autre et à s'offrir au cœur de ses impasses. L'éducabilité du rapport au corps et à soi devient ainsi une voie de passage efficace pour naître à un rapport à l'autre plus sain et plus structurant.

### 3.5.3 L'éducabilité du rapport à l'autre : la rencontre du passeur et du transmetteur

Il faut revenir à la figure 13 qui présente le rôle initiatique du père sur le chemin de mettre sa fille sur le chemin de son autorité. En effet, tout ce processus visait à me faire

entrer dans ma maturité, à trouver la force nécessaire pour assumer mon autorité. Il me fallait apprivoiser ma propre puissance ainsi que ma capacité à me tenir debout au cœur de ma parole singulière, de mon désir pour moi et pour le monde.

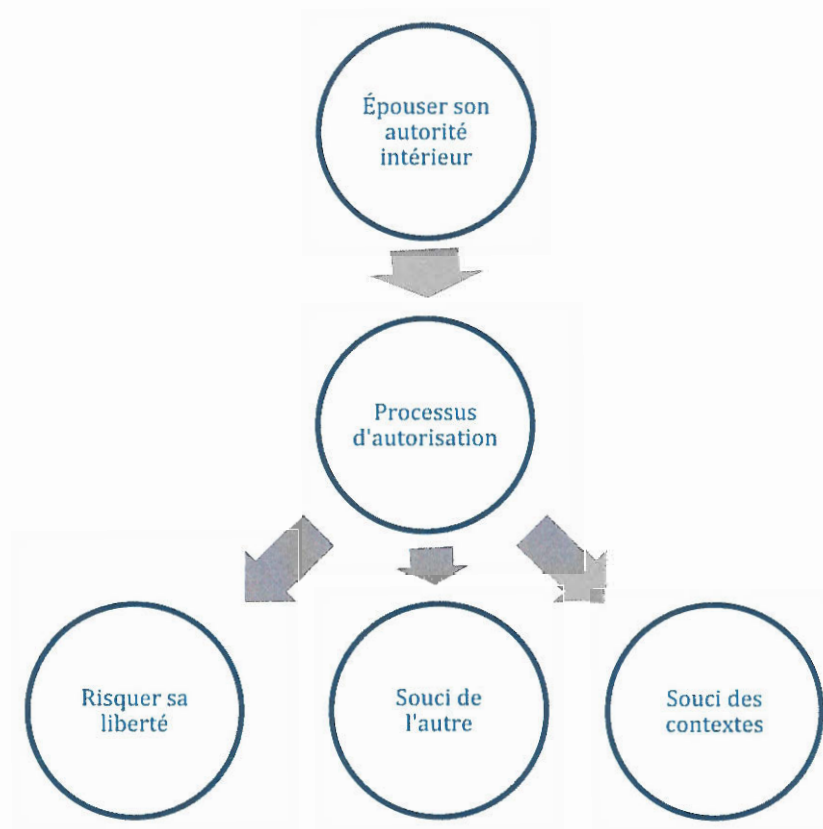


Figure 17: Vers l'autorité intérieure





## CONCLUSION

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

François Roustang

### **Le silence comme allié**

*L'orateur sent et la parole suit.*  
Marja Murray

J'ai accompagné lentement - progressivement ma démarche de recherche-formation- création sur plusieurs années. Au bout de ce long processus, je découvre que j'ai retrouvé l'autorité de dire, ou du moins, quand je ne parle pas, c'est davantage par choix que par réelle incapacité. Je ne sens presque plus la mémoire de cette corde à mon cou quand je cherche à me dire. Même si je ne peux pas prétendre que tout est déjà gagné, je me réjouis de voir que tous les symptômes physiques entourant ma prise de parole et la prise de risque qui entourait toutes mes tentatives de m'exprimer sont grandement diminués. En fait, je ne sens plus la peur et je ne me vis plus en état de survie, chaque fois qu'il me faut prendre parole devant le monde, ou encore dévoiler quelque chose qui me semble être de l'ordre de l'intime ou encore du privé.

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 batailles 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.

Pour cela, il m'a fallu apprendre à apprivoiser mon corps et le silence. J'ai appris à prendre appui dans mon corps, dans mes os, dans mes sensations et dans mes perceptions. Il m'a été nécessaire de relever le défi de la matière, le défi de l'incarnation et d'apprendre à penser, à réfléchir et à dialoguer depuis mes appuis corporels. Au fur et à mesure que j'avançais dans mon développement personnel et professionnel, je me suis retrouvée dans des fonctions qui exigeaient de prendre parole devant un groupe. Je suis devenue formatrice, animatrice et accompagnatrice de groupes. Prendre parole exigeait ainsi de rester en lien avec les étudiants avec moi, et avec les personnes dans la salle ...

Depuis un certain temps, lorsque je prends parole devant le monde, je réalise avec joie que le rythme du temps est au ralenti et je ne ressens ainsi aucun empressement en moi. Tout devient silence, précieux et tout se délecte en micro bouchées d'instant de grâce. Lorsque ça se passe ainsi je vis une expérience extraordinaire, je ne veux plus être nulle part ailleurs dans le monde que là où je suis, en train de faire ce que je suis en train de faire, c'est à dire Transmettre en réciprocité avec un auditoire.

Pour entendre ce qui montait en moi et qui cherchait à se dire, j'ai dû apprendre à faire silence. En fait, pour être plus juste, j'ai appris à aimer le silence, les différentes tonalités de silence. Faire acte de silence, c'est une forme de descente dans sa matière, comme une prière pour entendre le précieux de soi parler. Il est possible, quand on parle, d'amener avec soi dans la pièce une forme de silence qui concerne sa matière et celle des autres.

La communication verbale n'est pas faite que de mots, elle doit aussi être modulée de moments d'absorption, d'espaces-temps créés par le silence, pour laisser l'autre entendre, pour laisser les mots justes monter à sa bouche. Le travail sur le corps et la méditation m'ont beaucoup aidée à faire diminuer le bruit de ma machine à penser multiple. Le fait de parler devant une salle m'a aussi fait avancer sur ce chemin. Quand on est devant un groupe dans une salle de classe ou dans un colloque, il en faut des moments de silence pour sentir l'état des gens devant soi. Le silence, est le meilleur outil de régulation, et j'ose même dire, qu'on peut même l'entendre, même si l'on parle en même temps.

## La transmission comme horizon

*La pensée appartient au monde créé, alors que l'intuition appartient au monde créateur. La première est soumise au temps, la seconde lui échappe. La pensée sert simplement à transmettre ce que l'intuition lui inspire.*

Patrice Van Eersel

J'ai longtemps cherché l'accordage de ma pensée et de ma parole. J'ai été longtemps en quête des voies de passage pour un accordage et une cohérence CŒUR-CORPS-TÊTE, dans mes actions comme dans mes interactions. En dehors de cette alliance initiale avec moi-même, parler et écrire ne m'intéresse pas, car j'ai le sentiment plus souvent qu'autrement de manquer ma cible. Ce que je cherche, c'est une expression qui touche, une expression vivante et vivifiante. Une parole qui me concerne et qui me permet de concerner l'autre. Je veux être touchée par ce que je vis, par ce que je dis et constater que lorsque je parle depuis le lieu, j'arrive non seulement à toucher l'autre, mais aussi à être touchée, informée voire transformée par ce que je sens, je pense et je dis.

Ainsi, je cherche l'expression qui circule entre le dedans et le dehors, entre moi et l'autre, entre le visible et l'invisible, entre l'audible et l'inaudible. Au bout de mon parcours de recherche, qui avait comme visée de tenter de répondre à la question suivante : « Comment incarner, penser, accompagner et communiquer sa sensibilité ? », je constate qu'au bout de ce chemin d'affranchissement et de libération de mon expression, se trouvait un réel cadeau qui serait alors ma propre force de transmission.

Pour moi transmettre *c'est être capable de descendre au fond de soi, de remonter avec le message que l'on a entendu, en vue de pouvoir le partager à l'autre, l'incarner dans le monde de manière cohérente*. Ce partage est d'autant plus percutant qu'il n'y a plus d'écart entre le messager et son message. Il ne s'agit donc plus de parler mais plutôt d'incarner ce qu'on dit. D'habiter tellement sa parole qu'on devient sa propre parole. Je pourrais dire simplement que la transmission constitue l'horizon suprême de toutes mes ambitions personnelles, relationnelles et professionnelles en ce qui concerne la dimension

expressive de mon existence. C'est ce type de transmission que je voudrais pouvoir incarner dans mes relations, dans ma pratique et dans mes accompagnements. Il s'agit de passer au-delà de l'expression pour entrer dans un processus qui dévoile ce qui m'habite en profondeur.

À l'instar d'Yvan Amar (1999, p.37), je pourrais dire que la qualité de présence et de silence qui émane de la parole de l'accompagnateur voire du formateur ou encore de l'animateur d'un groupe lui confère avec les années l'autorité de transmission, la compétence d'animer, d'enseigner et transmettre. Si une telle qualité de silence, et de présence à soi, notamment à son corps rend contagieux, elle ne donne pas forcément la capacité de transmettre. Pour le même auteur, est transmetteur, celui qui est capable de : «transmettre les pratiques, les structures conductrices qui correspondent au temps, au lieu où il se trouve. C'est aussi un traître ! Il trahit en effet les anciennes formes pour révéler les nouvelles : il actualise l'éternel dans l'enseignement qu'il transmet.» (1999, p.37)

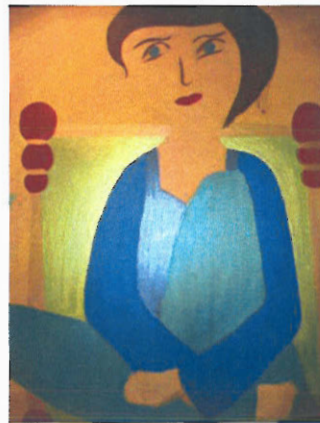


Figure 18 : Hiver 2009, auto portrait

Je suis là  
Ni devant, ni derrière  
Je regarde avec mes yeux,  
Je regarde avec mon corps.

Je me sens calme et déposée  
Je me sens à l'arrivée d'un chemin  
Je ne connais pas le prochain  
Je ne croirai plus connaître les prochains  
Je serai advenir en marche même assise  
Même assise  
Un présage

Je m'appelle MOI  
Et je suis ravie, il y a longtemps que je m'attends





## BIBLIOGRAPHIE

- AMAR, Yvan. 2005. *L'Effort et la Grâce*. Paris : Éditions Albin Michel. 205 p.
- AMAR, Yvan. 2006. *L'obligation de conscience*. France: Les Éditions Relié. 172 p.
- ARGYRIS, C. et SCHON, D.A. 1989. *Theory in practice : increasing professional effectiveness*. San Francisco: Jossey Bass. 224 p.
- ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET CHERCHEURS EN SCIENCES DE L'ÉDUCATION (AESCE). 1993. *Les sciences de l'éducation, enjeux et finalités d'une discipline*. Paris : Institut national de recherche pédagogique.
- BARBARY, Murielle. 2006. *L'élégance du hérisson*. Paris : Gallimard. 359 p.
- BARBIER, René. 1996. *La recherche action*. Paris : Éd. Économica. 112 pages. Chap. 5, p. 83-104. (journal d'itinérance)
- BENNET, E.A. 1973. *Ce que Jung a vraiment dit*. Belgique : Les collections Marabout université. 192 p.
- BILLETER, Jean-François. 2012. *Un paradigme*. Éditions Allia, Collection Petite Coll. 128 p.
- BOIS, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Paris: Éditions Point d'Appui. 146 p.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Les Éditions Point d'Appui. 251 p.
- CHRÉTIEN, Jean-Louis. 2007. *La joie spatieuse. Essai sur la dilatation*. Paris: Les Éditions de Minuit, Collection Paradoxe. 259 p.
- CRAIG, Peter Erik. 1978. *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School of Education. Chapitre de méthodologie traduit par Ali Haramain, Université de Montréal, Faculté des sciences de l'éducation, 1988, document inédit.
- Dépliant sur le le Maestrado en Psychopédagogie Perceptive Somato-Psychopédagogie Post-Graduation 2005-2006 » (Bois, 2005, p.2).

- DROPSY, Jacques. 1973. *Vivre dans son corps, Expression Corporelle et relations humaines*. Paris : Epi s.a Éditeurs. 177p.
- GOHIER, Christiane. 1998. « La recherche théorique en sciences humaines, Réflexion sur la validité d'énoncés théoriques en éducation ». In *Revue des sciences de l'éducation*, Vol XXIV, no 2, p. 267-284.
- GOSSELIN, Michelle. 1994. *Le récit d'un parcours en zigzag*. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, vol 11, automne, p. 40-49. ISSN : 1195-8383.
- GRONDIN, J. (2006, *L'herméneutique*. Paris . PUF (*collection : Que sais-je ?* deuxième édition. 128 p.
- HAMANN, Aimé. 1993. *L'abandon corporel, au risque d'être soi*. Montréal : Les éditions internationales Alain Stanké. 205 p.
- L. BURN, Sophia. 2007. *Le récit comme outil de réflexivité, d'autoconscientisation et d'autoconstruction*. (sous la dir. de) Monik Bruneau et André Villeneuve, dans *Traiter de recherche création en art, entre la quête d'un territoire et le singularité des parcours*. Québec : Presses de l'Université du Québec. p. xxx à xxx ; 419p.
- La modifiabilité perceptivo-cognitive appliquée au champ représentationnel (dépliant)
- LEGAULT, Maurice. 2005. *La symbolique en analyse de pratique : Pour une pratique de la présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion (1<sup>e</sup> partie)*. *Revue Expliciter* # 62 p.35-44. Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), Paris, décembre 2005.
- MARZANO, Michela. 2012. *Légère comme un papillon*. Édition Grasset et Fasquelle. Paris. 352 p.
- MONBOUTQUETTE, Jean. 2003. *De l'estime de soi à l'estime du Soi. De la psychologie à la spiritualité*. Canada, Ottawa : Novalis/Bayard. 224 p.
- MOUSTAKAS, Clark. 1973. *La recherche Heuristique*. Dans Bugenthal, J.F.T. (1973). *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et co., 444 pages, Chap. 11 : p. 131-141.
- PAILLÉ, A., MUCCHIELLI, A. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur. 211 p.
- PIAGET, Jean. 1950. *Introduction à l'épistémologie génétique. Tome I: La pensée mathématique : Introduction à l'épistémologie génétique. Tome II: La pensée physique - Introduction à l'épistémologie génétique. Tome III: La pensée biologique, la pensée psychologique et la pensée sociale*. Paris ANNÉE, édition et nombre de page voir sur le net.



- PILON, Jean-Marc. 2004. « Une formation universitaire d'orientation praxéologique : démarche de développement professionnel et de transformation personnelle ». *Revue interactions*, automne 2004, volume 8 #2, 73 à 89.
- ROGERS, Carl R. 2005. *Le développement de la personne*, InterÉditions, Collection : Grandes références, 2 ième édition, 2005, 274 p.
- ROUSTANG, François. 2006. *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Odile Jacob. 236 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2004. *La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation*. Rimouski : Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle du Doctorat en éducation.
- SCHMITT, Eric-Emmanuel. 2003. *La part de l'autre*. Paris : Edition Le livre de poche. 503 p.
- SINGER, Christiane. 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Éditions Albin Michel. 147 p.
- SINGER, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris : Éditions Albin Michel. 175 p.
- TREMBLAY, Michel. 1995. *La nuit des princes charmants*. Montréal : Éditions Léméac. 221 p.
- WELL, Simone, *La pesanteur et la grâce*. 1962. Bussière (France) : Le Monde en 1018.

### **Bibliographie internet**

- AREVI : Action/Recherche et Échanges entre Victimes de l'Inceste.  
<http://inceste.arevi.org>
- SALOMÉ, Jacques. 2010. Éditorial: la nécessité de la parole : [http://www.j-salome.com/03-telechargement/editorial\\_2010-06-10.htm](http://www.j-salome.com/03-telechargement/editorial_2010-06-10.htm), p.1.
- <http://www.image-fond-ecran.fr>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Séisme>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Épicentre>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Autoportrait>