

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

**SUJET SENSIBLE ET RELATIONS VIVANTES :  
UNE QUÊTE DE DÉPASSEMENT DU MUTISME**

*UN ITINÉRAIRE DE TRANSFORMATION*

Mémoire présenté

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

PAR

**© FABIEN ROSENBERG**

**avril 2015**



**Composition du jury :**

**Jean-Marc Pilon, président du jury, Université du Québec à Rimouski**

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

**Danis Bois, examinateur externe, Université Fernando Pessoa (Porto)**

Dépôt initial le 03 juin 2014

Dépôt final le 27 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.



À tous ceux qui ont à cœur le  
déploiement de l'être humain dans ce  
qu'il a de plus essentiel.



## ***REMERCIEMENTS***

J'aimerais remercier particulièrement ici ma directrice de recherche madame Jeanne-Marie Rugira, professeur au département de psychosociologie et de travail social à l'UQAR, pour la direction de ce mémoire. Elle a su voir et croire en ce que je ne voyais pas encore et qui n'a pris forme qu'à la fin de cette aventure qu'a été cette recherche. Son accompagnement présent et bienveillant dans toutes les étapes importantes m'ont permis de faire tous les pas nécessaires à la construction du sujet chercheur que je devenais.

Mon immense gratitude à mon mentor Danis Bois, professeur cathédrique en sciences sociales à l'Université Fernando Pessoa de Porto. Il a su m'éveiller à cette vie profonde sur laquelle je me suis appuyé pour mener à bien cette recherche. Il a su soutenir en tout temps, de près comme de loin, mon déploiement. À l'origine de mon engagement dans cette démarche, il m'a toujours insufflé l'élan pour avancer dans ma recherche comme dans ma vie.

Un merci à mes collègues de cohorte avec qui j'ai traversé et partagé toutes les étapes nécessaires à l'accomplissement et à la réalisation de ce mémoire.

Un grand merci de tout cœur à mes amis rimouskois pour leur présence et leur amitié, Béatrice, Marja, Josée, Marc-Antoine, Jean-Philippe, Vincent, Monyse et les autres.

Un merci particulier à mes collègues formatrices, Josée, Maryse, Sylvie et Agnès; elles étaient là présentes dans ma démarche d'écriture, au rendez-vous pour me soutenir quand il le fallait.

Il m'est important de faire part de ma gratitude à ma famille, ma sœur Sylvie et ma mère Anna toujours là, présentes avec la chaleur de leur cœur, un soutien indéfectible qui m'a rapproché au-delà de la distance et qui m'a raccroché dans mes moments difficiles.

Au-delà d'un merci et plus de l'ordre de la gratitude, il me faut ici nommer ma compagne Angela Lacombe qui a illuminé et soutenu avec patience et bienveillance mes moments de doute comme de créativité. Elle a su me voir dans mon devenir. Cette rencontre du cœur a porté fruit dans mon écriture et dans qui je suis.

## **RÉSUMÉ**

Cette recherche est une exploration de l'expérience de vie et de formation de l'auteur de ce mémoire. Elle vise à comprendre en quoi et comment l'engagement conscient au sein de pratiques relationnelles variées d'un sujet ancré dans son corps Sensible peut l'ouvrir à de nouvelles possibilités expressives. Se pencher sur cette thématique qui a marqué la vie du sujet chercheur que je suis, avait comme but de l'aider à réfléchir sur son expérience et à renouveler ses pratiques relationnelles. De plus, cette recherche avait comme ambition de produire des connaissances susceptibles de dévoiler une pédagogie novatrice pouvant inspirer l'accompagnement d'autres personnes aux prises avec des phénomènes de mutisme.

Cette recherche-formation met en jeu un apprenti praticien chercheur engagé dans un processus de recherche impliquée, réalisée radicalement à la première personne et inscrite dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Elle a été menée selon une méthode qualitative qui privilégie une approche méthodologique de type heuristique. L'analyse des données s'est faite en mode écriture et s'est déployée sous forme de récits de types autobiographique.

Ce mémoire a offert à son auteur un cadre de réflexion sur son expérience singulière pour renouveler ses pratiques relationnelles autant sur le plan personnel que professionnel et social. Il a ainsi pu approfondir sa réflexion et mettre à jour à partir de cette démarche d'analyse de son expérience relationnelle, une pratique renouvelée dans l'accompagnement des difficultés expressives. Pour ce faire, il s'est appuyé sur les cadres théoriques et pratiques de la somato-psychopédagogie et de la psychosociologie pour accompagner sa démarche de transformation, de production de sens et de connaissance.

Cette étude lui a enfin permis d'identifier les conditions nécessaires pour comprendre, soutenir et accompagner toute personne en quête de plus de liberté face aux difficultés expressives. Cette démarche a également révélée les conditions spécifiques de renouvellement de soi et de sa pratique au contact du corps Sensible en situation de dépassement des phénomènes de mutisme et d'accession à de nouvelles possibilités relationnelles.

**Mots clés :** Relation vivante, corps sensible, sujet sensible, relation révélatrice, vulnérabilité, somato-psychopédagogie, mutisme



## ***ABSTRACT***

This research is the exploration of the author's personal and academic experiences. It seeks to understand in what matter and by which means the subject's conscious involvement relative to relational skills and in respect to how the sensitive body generates variations upon, what will be referred to as, the sensitive subject, in the hopes of creating new expressive possibilities. The goal in addressing the issues that have impacted the life of the subject-researcher was to reflect upon personal experiences in order to renew relational skills. In addition, this research aimed to create knowledge that could unveil innovative pedagogy and inspire support methods of people struggling with mutism.

This double edged research and training process put into play a practitioner apprentice-researcher in a self implicated research which was done dramatically in the first person and was set in a comprehensive and interpretative paradigm. It was conducted using a qualitative approach favoring a heuristic mindset. The data analysis was done in writing mode and was deployed in autobiographical form.

This paper enabled its author with a framework by which he could better reflect upon his singular experience therefore renew his relationship skills in respect to personal, professional and social playing fields. In doing so, the author was able to deepen his awareness and acquire new knowledge; hence, through meaningful analysis of his own relational experience, he was able to upgrade his approach toward supporting positive change in those who suffer from expressive impairments. To do so, he relied on the theoretical and practical frameworks of somatosensory psychology and psychosociology in order to support him through his own transformation process and managed to develop a better sense of meaning as well as new knowledge.

This study allowed the author to identify the necessary conditions needed to better understand, support and assist those seeking more freedom from the grips of expressive difficulties. The process also revealed specific conditions for self-renewal therefore allowing for novel ways of utilizing the sensitive body when dealing with mutism and the apprenticeship of relational skills.

**Keywords:** Living relationship, sensitive body, sensitive subject, revelatory relationship, vulnerability, somatic-psychoeducation, mutism.



## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>ix</b>
<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>xv</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX</b> .....	<b>xix</b>
<b>LISTE DES FIGURES</b> .....	<b>xxi</b>
<b>PRÉFACE</b> .....	<b>xxiii</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
<b>PARTIE 1 QUESTION</b> .....	<b>7</b>
<b>CHAPITRE 1 CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES</b> .....	<b>9</b>
1.1 Introduction.....	9
1.2 Le choix des postulats épistémologiques.....	11
1.2.1 Un paradigme interprétatif et compréhensif .....	11
1.2.2 Une approche qualitative .....	13
1.3 Une cohérence méthodologique de type heuristique et d'inspiration phénoménologique .....	14
1.3.1 Les étapes du processus heuristique .....	16
1.3.2 L'heuristique un processus de formation par le récit autobiographique.....	20
1.3.3 Le terrain de recherche .....	22
1.3.4 Outils de recueil de données : les journaux de recherche .....	23
1.4 Méthode d'analyse qualitative des données.....	27

1.4.1	Analyse en mode écriture .....	28
<b>CHAPITRE 2 L'ÉMERGENCE D'UN QUESTIONNEMENT .....</b>		<b>31</b>
2.1	Oser être, la rencontre avec un écart .....	31
2.1.1	Le yoga, une pratique de soi vers un oser être .....	31
2.1.2	Du rapport au corps, à la soif d'une intériorité riche et consciente .....	32
2.1.3	Du rapport à l'amour et à la perte .....	33
2.1.4	Du corps que j'ai au corps que je suis : ma rencontre avec la fasciathérapie .....	34
2.1.5	De la rencontre de soi à la demande de renouvellement de tous mes rapports .....	36
2.1.6	Du renouvellement du rapport à moi à l'urgence de renouveler mon rapport aux autres .....	37
2.2	Le renouvellement de la pratique relationnelle, une voie de renouvellement de la pratique professionnelle .....	38
2.2.1	La question de l'implication dans les pratiques du sensible .....	39
2.2.2	Sortir de l'indifférence et marcher vers un être au monde authentique .....	40
2.3	L'éloignement de soi, une question universelle .....	42
2.4	Question de recherche .....	44
2.5	Objectifs de recherche .....	45
<b>PARTIE 2 EXPLORATION .....</b>		<b>47</b>
<b>CHAPITRE 3 L'UNIVERS CONCEPTUEL QUI A INSPIRÉ CETTE RECHERCHE .....</b>		<b>49</b>
3.1	Des jalons pour orienter ma navigation exploratoire .....	49
3.1.1	À propos du praticien réflexif et du praticien-chercheur .....	49
3.1.2	De l'inconscience à la conscience de soi et du monde sur le chemin du devenir sujet .....	50
3.2	À propos du devenir sujet sensible .....	52
3.2.1	De la présence de l'autre sur le chemin du devenir sujet .....	53
3.2.2	Le devenir sujet : une conquête infinie .....	54
3.2.3	Le devenir sujet sensible .....	56
3.2.4	La place du corps dans la construction du sujet sensible .....	57
3.3	Du corps objet au corps sensible : une question de rapport .....	58

3.3.1	Du corps Sensible au sujet Sensible .....	60
3.3.2	Le sujet sensible et le renouvellement de soi et de sa pratique relationnelle.....	62
3.4	La vulnérabilité .....	63
3.5	La relation .....	65
3.5.1	Vers la relation vivante .....	66
3.5.2	De la relation et de la communication .....	68
3.6	Le mutisme .....	71
3.6.1	Donner des contours à un symptôme .....	71
3.6.2	Interroger et rentrer dans les formes du mutisme .....	72
3.6.3	Que devient l'environnement?.....	74
<b>CHAPITRE 4 RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE .....</b>		<b>77</b>
4.1	Avant propos à une quête de mes possibles.....	77
4.2	Du sentiment d'enferment et de l'expérience du mutisme : quelques moments clés.....	78
4.2.1	Le rapport à la peine ou les larmes de ma mère.....	78
4.2.2	Du rapport à la mort et au deuil d'un tiers.....	80
4.2.3	Le rapport à la maladie d'un être cher .....	84
4.2.4	Quand l'école vulnérabilise au lieu de faire grandir.....	85
4.2.5	Le rapport à l'amour et à la difficile intimité.....	90
4.2.6	Face à l'amour, la résistance continue .....	91
4.2.7	La difficulté de me mettre en action encore une fois.....	93
4.2.8	L'apprentissage par la rupture .....	98
4.2.9	Expérience de mutisme en situation de formation.....	101
4.2.10	Quand l'enseignant perd pied! .....	105
4.3	Le dépassement de mon attitude mutique et l'actualisation de moi comme sujet engagé au sein d'une relation vivante.....	108
4.3.1	Rencontre - Rupture et renouvellement .....	108
4.3.2	Le rapport à la mort, le décès de mon père (l'ébranlement de mon monde par cette rupture) .....	111
4.3.3	Les effets de mon authenticité .....	116

4.4	Explorer au sein de ma pratique relationnelle les stratégies et les conditions au déploiement de mon expressivité en relation et ses effets sur ma vie relationnelle et mon efficacité professionnelle .....	119
4.4.1	La relation comme primat à l'apprentissage .....	119
4.4.2	Ma parole m'engage .....	123
4.4.3	L'apprentissage d'un pas dans l'expérience en temps réel .....	125
<b>PARTIE 3 COMPRÉHENSION.....</b>		<b>129</b>
<b>CHAPITRE 5 COMPRÉHENSION.....</b>		<b>131</b>
5.1	Sur le chemin du comprendre.....	131
5.1.1	Sujet sensible et construction des savoirs d'expériences .....	131
5.1.2	Le corps Sensible comme lieu d'unification du sujet et d'émergence du neuf..	134
5.1.3	Le mutisme : un écart qui m'isole .....	138
5.1.4	S'émanciper des stratégies de mises à distance.....	143
5.1.5	Apprivoiser la vulnérabilité pour déjouer les mécanismes du mutisme.....	149
5.1.6	De la transformation de mon rapport à la relation frictive .....	151
5.1.7	Pour une dynamique relationnelle évolutive, transformatrice et vivante.....	154
5.2	Savoir dépasser cet écart expressif et m'actualiser comme sujet engagé au sein des relations vivantes .....	158
5.2.1	De l'image de soi à l'intégrité somatopsychique du sujet.....	158
5.2.2	Faire face à l'imprévu au risque de se découvrir autre.....	159
5.3	Des conditions qui contribuent au déploiement de mon expressivité en relation .....	162
5.3.1	Des compétences et des stratégies relationnelles spécifiques qui contribuent au déploiement de l'expressivité du sujet.....	162
5.3.2	Une transformation des rapports comme condition qui contribue à mon déploiement dans mon expressivité .....	167
5.4	La notion de dépassement .....	168
<b>CONCLUSION.....</b>		<b>171</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>		<b>177</b>

## ***LISTE DES TABLEAUX***

Tableau 1 : Les différentes étapes du processus créatif selon Craig et Moustakas .....	16
Tableau 2 : Les différents statuts du corps défini par Danis Bois (2007, p.58) .....	59
Tableau 3 : Synthèse des différents niveaux où j'ai dû apprendre à accepter et à laisser vivre ma vulnérabilité .....	157
Tableau 4 : Conditions de dépassement de mon écart expressif et mon actualisation comme sujet sensible engagé au sein des relations vivantes .....	161



## *LISTE DES FIGURES*

Figure 1 : Le point d'appui : un espace-temps pour écouter et attendre le sens émergeant.....	137
Figure 2 : Mon expérience de mutisme : ses sources et ses effets .....	139
Figure 3 : De la peur de la friction à la désertion de soi.....	140
Figure 4 : Le processus de désertion de soi, suite au phénomène d'identification .....	144
Figure 5 : Apprivoiser l'écart pour apercevoir et renouveler sa pratique.....	145
Figure 6 : Savoir s'accompagner sur le chemin du renouvellement d'une pratique relationnelle .....	148
Figure 7 : Le processus évolutif de la relation vivante.....	156
Figure 8 : L'imprévu : une occasion de faire expérience de soi.....	160
Figure 9 : Pour une écoute véritable.....	164
Figure 10 : Les contours de la relation vivante .....	169



## **PRÉFACE**

### **Un chemin de formation**

*Il sait mon chemin.*

*Je suis ton chemin, si tu sais te laisser faire,*

*Je t'enseignerais, je t'emmènerais là où tu ne sais mais là où tu découvres.*

*Encore une fois chaque pas est pour toi.*

*Encore une fois chaque pas saura ce qui te déploie.*

*Fais-moi une place de choix et tu sauras ce que savoir veut dire.*

*Pas une seconde, pas une minute mais une éternité pour choisir ce qui te nourrit.*

*Un élan, une raison, non, c'est simple, c'est élémentaire, un fond.*

*Laisse-moi te regarder du dedans.*

*Laisse-moi t'aimer comme tu ne le sais encore.*

*Laisse-moi te montrer, courage, amour, simplicité.*

*Les choix sont mes voies et ma voix s'entend du dedans.*

*Un chemin tout tracé mais que tu découvres dans sa plénitude.*

*Trop de gémissement grince, mes gonds ont besoin de liquide qui me fait ouvrir les grandes portes.*

*Le liquide libre est ma voie, je circule le long de toi, une fois et jamais pareil.*

*Vois comme je suis là, vois-moi. Fais de moi un partenaire libre.*

Fabien Rosenberg,  
Journal de recherche



## INTRODUCTION

### Le sujet de cette recherche

*Tel que nous l'entendons, changer ne signifie donc pas nécessairement modifier, partir, rompre, éclater, etc., mais consiste plutôt en un art de vivre. Il ne s'agit pas de vivre autre chose, d'autres expériences, mais de vivre autrement. Car pour vouloir se modifier, il faut avoir la prétention de connaître qui l'on est et ce qui nous conviendrait. Mais c'est justement ce qui manque, cette connaissance de soi. « Se connaître », en effet, n'est jamais savoir qui l'on est et qui l'on devrait être, mais être plutôt attentif à ce que l'on est ou devient tout au long du parcours de la vie, tout au long du mouvement de vivre.*

Bertrand (2000, p. 137-138)

Faire œuvre de foi m'a paru un élément fondamental pour décider de m'engager dans une recherche-formation dont le but serait de m'apprendre ce que mes pratiques relationnelles, professionnelles et sociales portaient comme connaissances auxquelles je n'avais pas encore accès. J'avais effectivement foi que si je me mettais en marche pour m'ouvrir à la potentialité de dévoilement de possibilité d'être et de sens inédit, j'aboutirais à découvrir le chemin qui m'y mènerait. J'avais donc conscience qu'il me fallait apprendre autant du processus que des résultats qui en découleraient. La présente recherche s'est donc déroulée comme un itinéraire de formation où chaque étape était un jalon pour la prochaine. Chaque découverte révélait le panneau indiquant la prochaine direction. Il ne me fallait donc pas manquer une étape.

### À l'origine était...

Je suis arrivé dans cette maîtrise portant en moi ce difficile et suffisamment souffrant constat que ma difficulté à rendre visible ce que je vivais dans ma vie intérieure, pourtant pleine de richesses, m'empêchait de me déployer dans les différents secteurs de ma vie personnelle, affective, professionnelle et sociale. J'étais donc déjà porteur d'une véritable

quête qui allait à la longue ouvrir un large territoire de questionnement pertinent pour cette recherche. Ainsi, j'étais intéressé à parcourir ce chemin qui devait me mener vers la découverte de toute cette connaissance implicite que portaient ma vie et ma pratique et que mon terrain de recherche allait pouvoir dévoiler.

La présente recherche a été pensée sous l'inspiration des travaux de Donald Schön et de Chris Argyris (1996, 2002), portant sur la notion des connaissances tacites développée en science action. Cela veut dire que l'ambition de cette recherche était de réussir à produire des connaissances utiles pour résoudre un problème pratique. Le constat des effets d'un mécanisme systématique de mutisme qui me rendait inopérant dans mes pratiques relationnelles, constituait pour moi le problème pratique qui attirait mon attention et m'exhortait fortement à m'engager dans un processus de recherche et de formation, en vue de m'affranchir de ces contraintes. Dès le début de mon processus de recherche je savais qu'il me fallait m'approcher de mon expérience relationnelle pour y déceler des moments où je me sens pris dans mon mutisme et des moments où je me sens plutôt libre. Je pensais que m'observer de près autant en action qu'en interaction serait une belle voie de passage pour découvrir une voie de sortie de ces phénomènes de mutisme que je vivais de plus en plus comme handicapant dans ma vie relationnelle.

De formation et de profession, je suis somato-psychopédagogue<sup>1</sup> (Bois, 2006; Berger, 2006). Je savais que mes compétences perceptives et attentionnelles développées dans ce contexte, allaient m'aider à m'approcher de mon expérience. J'apprenais dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à réfléchir sur mon expérience et à dialoguer autour d'elle. Je me voyais ainsi outillé pour rentrer de manière cohérente et rigoureuse dans mon processus de recherche heuristique.

Bien décidé à m'impliquer dans toutes les étapes, je me suis attelé à dérouler le mystère que recélait cette mince ligne entre ce que révèlent mes pratiques relationnelles et les promesses de renouvellement qu'elles portent. Au fur et à mesure que j'avançais dans

---

<sup>1</sup> La Somato-psychopédagogie est une discipline fondée par Danis Bois. En associant approche manuelle,

cette démarche, je prenais de plus en plus conscience que ma relation à mon corps Sensible soutenu par les nouveaux outils que je développais dans la maîtrise en études des pratiques psychosociales me dévoilait des possibilités de changer mon rapport à moi, aux autres, au monde mais surtout à mes relations. Tantôt souffrance mutique, tantôt chemin de renouvellement, j'avais là un filon incroyable à dérouler. Cela me tenait d'autant plus à cœur que je savais que je pourrais extraire de ce chemin, non seulement ma transformation personnelle, le renouvellement de mes pratiques relationnelles, mais aussi une meilleure compréhension du phénomène de mutisme et ainsi que des voies de passages pertinentes pour ce sortir de ce type d'enfermement.

En fonction de tout cela, ma démarche au sein de cette maîtrise m'a amené à poursuivre trois objectifs :

**Comprendre** à travers l'analyse des moments clés de mon itinéraire personnel, relationnel et professionnel de quoi est fait ma tendance d'enfermement dans une forme de mutisme qui m'isole.

**Identifier** dans mon parcours relationnel, les moments clés de dépassement de cette attitude mutique et d'actualisation de moi comme sujet engagé au sein des relations vivantes.

**Explorer** au sein de ma pratique relationnelle les stratégies et les conditions qui contribuent au déploiement de mon expressivité en relation et ses effets sur ma vie relationnelle et mon efficacité professionnelle.

## **La structure de ce mémoire**

Ce mémoire que je présente comporte trois parties divisées en cinq chapitres. Répondant à la cohérence de recherche de l'approche heuristique, on retrouve dans chaque partie les étapes préconisées par Craig (1988) pour mener à bien ce type de démarche.

La première partie regroupe deux chapitres qui répondent à l'étape de la « question ». Le premier chapitre présente le cadre de références épistémologiques et méthodologiques dans lequel s'assoit cette recherche. Le second chapitre présente et installe la problématique de cette recherche en mettant à jour les pertinences personnelle, professionnelle et sociale. Ce chapitre aboutit sur la formulation d'un problème de recherche, à la précision de l'originalité, à la question et aux objectifs de ma recherche.

La deuxième partie est la phase d'« exploration ». Elle est constituée de deux chapitres. Le premier présente une clarification, à partir de différents auteurs et praticiens, pour installer les balises et les références nécessaires à la compréhension des principales notions qui parcourent cette recherche. Le second tente de présenter spécifiquement mes données de recherche. Il prend forme dans un récit autobiographique, il donne à voir des moments distinctifs de mon parcours de vie en relation avec le thème de ma recherche. Il est rédigé sous forme descriptive suivi d'une analyse qualitative et réflexive en mode écriture.

La troisième partie, quant à elle, correspond à la phase de « compréhension ». Elle présente un chapitre, qui tente de répondre à l'effort de compréhension à partir de mon parcours de formation et de transformation pour aboutir à une modélisation et à une théorisation qui répond aux objectifs et à la question de cette recherche. Cette compréhension de mes données, aboutit à un approfondissement et à un nouvel éclairage pour un chemin permettant de dépasser les phénomènes de mutismes en relation.

Enfin, je peux dire qu'avec ce mémoire, j'ai l'opportunité de dérouler un projet qui m'habite depuis longtemps. J'ai la possibilité, par mon parcours singulier, d'apporter un

éclairage sur la question de l'expressivité humaine mettant en jeu le corps sensible, la parole, la pensée et l'action. Me voici au bout d'une démarche faite pour moi-même mais aussi pour les autres afin que s'ouvre une pédagogie et des manières d'être permettant le renouvellement des possibilités expressives en relation.



# **PARTIE 1**

## **QUESTION**

### **Introduction de la première partie**

J'ai organisé ce travail selon une approche heuristique. J'ai développé dans cette première partie deux chapitres qui sont organisés pour répondre de manière cohérente à la première étape du modèle heuristique de la recherche, que Craig (1988) appelle « la question ». Pour cet auteur, cette première démarche est le primat de toute recherche scientifique. Elle correspond à la décision du chercheur d'organiser de manière méthodique et réfléchie « l'état de crise » (Craig, 1988) qui va le mettre en route vers sa recherche. J'ai donc eu besoin dans un premier temps de clarifier les choix paradigmatiques et le type de recherche qui m'a fait choisir cette méthodologie globale. Autant comme philosophie d'approche pour faire émerger une connaissance face à ma problématique, mais aussi comme moyen d'expression de découverte et d'exploration du praticien-chercheur que je suis. Le premier chapitre sera suivi d'un second chapitre qui expose l'historique et le contexte d'émergence de ma question de recherche ainsi que les différents éléments nécessaires à la compréhension de ma problématique.



# CHAPITRE 1

## CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

### 1.1 INTRODUCTION

Dès le début de cette démarche de recherche en étude des pratiques psychosociales, j'ai compris que j'aurais à faire une étude de ma pratique et de mon expérience personnelle, relationnelle et professionnelle à la première personne et sur le mode inductif<sup>2</sup>. Je voudrais préciser ici, à la suite de Jacques Chevrier (1994, p. 67) que :

Dans le contexte d'une démarche inductive, l'élaboration de la problématique ne s'effectue pas à partir de la structuration de concepts et de propositions générales, mais se réalise dans la formulation itérative de questions à partir du sens donné à une situation concrète.

Je me suis alors senti invité à oser m'impliquer totalement dans cette recherche, tout en veillant aux critères de rigueur, de fiabilité et de validité de celle-ci. C'est ainsi qu'une des préoccupations qui s'est alors imposée à l'esprit de l'apprenti chercheur que je devenais m'incitait à questionner, dès le départ, ma posture épistémologique ainsi que mes choix et mes orientations méthodologiques.

La formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales valorise une démarche réflexive sur l'expérience intime, relationnelle ou professionnelle du sujet chercheur. Elle fait de la place à la subjectivité du chercheur et tente de trouver des outils méthodologiques qui autorisent la juste implication et la juste distance du chercheur qui est à la fois sujet et objet de sa propre recherche. C'est à cela que fait référence Laperrière (1987, p.117) cité par Jean-Pierre Deslauriers et Michèle Kérisit (1993, p. 91) quand elle nous fait savoir que :

---

<sup>2</sup> La recherche inductive s'adapte particulièrement bien à des recherches de type exploratoire. Le praticien chercheur part ainsi de son expérience pour engager une démarche compréhensive en vue d'arriver, par induction, à l'atteinte de ses objectifs et non par vérification, à partir d'un cadre théorique préexistant dans la littérature.

Ce qui est au cœur de la définition du qualitatif, c'est la reconnaissance de la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable de l'appréhension du réel et l'exploration des données et des apports de la subjectivité qu'il a permise.

À la suite de cela, les deux auteurs (1993, p. 91) nous précisent que dans une telle perspective : « L'objet de recherche n'est plus devant soi mais en soi ». Les formateurs nous faisaient lire des textes pour nous permettre de nous familiariser avec cette perspective épistémologique qui admet ce type de positionnement du praticien chercheur. Ma recherche devait donc trouver son ancrage dans mon expérience et se déployer au sein d'une culture plus vaste, une culture propre au domaine de l'analyse des pratiques. Je ne chercherai donc pas ici à expliquer, à démontrer ou encore à prouver, de manière objective, des résultats de recherche qui auraient la prétention d'être généralisables.

Je cherche plutôt à me rapprocher de mon expérience relationnelle et professionnelle telle qu'elle se donne à voir dans mes rapports personnels et professionnels. Pour ce faire, je vais devoir observer rigoureusement mon expérience, l'explicitement clairement en vue de mieux la comprendre et de pouvoir me comprendre moi-même autrement. Le postulat d'une telle démarche consiste à dire que le renouvellement d'une compréhension de soi ouvre des possibles de renouvellement dans les manières de penser et de repenser son rapport au monde, d'agir et d'interagir avec les autres. C'est ainsi que je choisis de mener cette recherche dans une perspective compréhensive et selon une approche heuristique. Comme il a déjà été mentionné dans l'introduction de ce mémoire, ce texte sera organisé, autant dans sa forme que dans son fond, dans une cohérence qui respecte la logique heuristique telle que la présente Peter Craig (1988) à la suite de Moustakas (1974) :

La méthode heuristique est une approche en science humaine basée sur la découverte 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. (Craig, 1978, p.1)

## 1.2 LE CHOIX DES POSTULATS ÉPISTÉMOLOGIQUES

### 1.2.1 Un paradigme interprétatif et compréhensif

*On commence à concevoir que l'extériorité objective et totalement neutre est difficile sinon impossible. Que toute « explication » d'un phénomène social peut être entachée des nombreux « biais » venant de l'observateur et de l'analyste. On admet qu'il vaut mieux « comprendre », en acceptant de rentrer dans la logique propre des acteurs sociaux, en prise avec le phénomène.*

Alex Mucchielli (1991, p.12)

L'objet de cette recherche est appréhendé dans une perspective épistémologique de type compréhensive et interprétative. Pour Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p. 31) :

La compréhension est donc avant tout, non pas une méthode utilisée par le chercheur en sciences humaines, mais la forme expérientielle particulière selon laquelle la pensée courante s'approprie le monde socioculturel par la connaissance [...].

Dans une telle recherche, l'activité de la saisie du sens ou encore de la construction de sens reste au cœur du processus compréhensif. Cette notion de sens peut être abordée de différentes manières selon les perspectives de recherche, la sensibilité propre au chercheur ou encore les exigences des objets de recherche eux-mêmes. D'après Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p. 50), la question du sens comme celle du comprendre dans l'activité humaine, sociale et culturelle, réfère sans contredit : « [...] au fait que l'être humain se représente le monde et le rapporte à l'ensemble de son expérience, ceci au sein d'une communauté et d'une collectivité à l'intérieur desquelles se transigent et se jugent le sens ».

Depuis Dilthey (1947), l'histoire de la recherche distingue les sciences de la nature et les sciences humaines et/ou sociales. C'est cette distinction qui a donné lieu aux différentes postures épistémologiques que nous retrouvons aujourd'hui. Pour Dilthey, il y a d'une part les sciences de la nature qui cherchent par des relations de causalité à expliquer les

phénomènes naturels et d'autre part, la nécessité de comprendre les faits qui concernent l'homme. Dès la première moitié du siècle dernier, Dilthey (1947) cherche une manière de faire de la recherche selon une approche susceptible de mettre à jour le sens immanent des phénomènes étudiés. Un peu plus tard, à la suite des chemins ouverts par Dilthey, Weber (1965), insiste sur la part d'interprétation qui revient au chercheur, selon qu'il assume sa subjectivité et sa propre compréhension du contexte qui sert de socle à sa recherche. C'est dans ce sens, que le terme interprétatif reflète la position épistémologique qu'endosse cette recherche.

L'importance d'assoir et de définir sa posture épistémologique n'apparaît pas toujours, aux yeux des apprentis chercheurs, dans toute sa dimension. Pourtant, c'est la clarté des choix paradigmatiques qui permettent au chercheur de se camper, autant dans une manière de voir le monde, qu'au sein d'une communauté de recherche qui partage la même vision. Le concept de paradigme, selon Claude Germain (1997, p.2), désigne « un ensemble de croyances, de valeurs ou de présupposés partagés par un groupe de chercheurs œuvrant au sein d'une même communauté scientifique ».

À la lumière de ce positionnement épistémologique, le chercheur s'inscrit de manière évidente dans une filiation qui l'aide à se définir et à incarner, dans une forme de cohérence, sa démarche de recherche. En effet, la validité d'une telle entreprise réside dans la cohérence entre le sujet chercheur, son objet, ses questions et objectifs de recherche, ainsi que les méthodes qui vont lui permettre de cheminer vers les réponses qu'il cherche. Ainsi, énoncer d'emblée le positionnement paradigmatique d'une recherche permet au chercheur de se clarifier et d'informer par le fait-même ses lecteurs à propos des lieux d'où il parle.

En effet, comme le précisent Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p.58) : « Tout regard porte en lui des arrangements *a priori* du monde ». C'est pour cette raison qu'il est important de partager avec transparence à propos des filtres et des lunettes qui nous permettent de regarder le réel tel qu'il nous apparaît dans nos objets de recherche. Les

présupposés implicites de la vision du monde du chercheur seront donc assumés et assis dans la posture épistémologique même si ceux-ci ne sont pas encore apparents dans leur totalité aux yeux du chercheur en devenir. Nous posons nos jalons et notre ancrage en assumant dans cette posture un certain nombre de présupposés reliés à : « des conceptions implicitement pensées sur les phénomènes questionnés » (Mucchielli et Paillé, 2008 p.56).

### 1.2.2 Une approche qualitative

*[...] la logistique même de l'approche qualitative (terrain, entrevues non directives, récit de vie, etc.) oblige le chercheur à un contact direct avec le vécu, le quotidien et les représentations des personnes qu'il étudie. Ce quotidien, ce sont « (les) constructions multiples et éphémères de la vie de tous les jours, en bref, l'exubérance de la vie quotidienne dont l'aspect bigarré ne se laisse pas réduire par la logique formalisée « du devoir être ».*

Soulet (1987; cité par Deslauriers et Kérisit, 1993, p. 94)

La démarche de recherche de type qualitative est incontournable dans la cohérence qui concerne les objectifs de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, c'est-à-dire la transformation du praticien et le renouvellement de ces pratiques. Cette démarche s'ancre épistémologiquement dans le paradigme interprétatif et compréhensif. Le paradigme compréhensif et interprétatif, tout comme la démarche de recherche de type qualitatif, autorise le chercheur à assumer une posture d'implication et à faire de la place à sa propre subjectivité au cœur de sa recherche. Ainsi, comme nous le dit avec justesse Jean-Marc Pilon (2004, p.75) : « Le chercheur devient son propre objet de recherche », tout comme il ne peut faire autrement que d'être dans une forme d'inter influence avec son objet de recherche et avec son environnement de recherche. Il est culturellement, politiquement et socio historiquement situé, tout comme ses questions sont issues de son époque et ne prennent tout leur sens qu'au sein de son contexte. Pour Marie Santiago (2006), cheminer en recherche au sein d'une approche qualitative, montre qu'il ne sert à rien de supposer : « une neutralité inexistante, mais qu'il faut en travailler l'élaboration et la mettre au service

de l'acquisition de connaissance ». Loin de mettre entre parenthèses ce qui peut être source d'apprentissage, la démarche qualitative soutient le chercheur dans une quête incarnée dans le monde en lui permettant de mettre en lumière ses différents positionnements face aux phénomènes qu'il étudie. La recherche qualitative autorise ainsi l'émergence de sens cohérent et prend en compte le regard du chercheur tout en évitant une fiction théorique ou une interprétation coupée du vécu de l'acteur. Cette manière de voir la recherche envisage chez le chercheur à la fois la faculté de s'impliquer et celle de se distancier par une suspension de ses aprioris. Jean-Pierre Deslauriers et Michèle Kérisit (1993, p. 96) abondent dans le même sens en proposant :

[...] à la fois refuser de se laisser mener par le sens commun proposé par les acteurs sociaux et se garder en même temps d'en extraire une fiction théorique qui annihilerait le vécu de ses acteurs. Ce regard détaché mais tout de même engagé dans le social ne peut se faire qu'au prix d'une rupture avec ce qui va de soi et qu'à travers une construction consciente de l'objet.

### **1.3 UNE COHÉRENCE MÉTHODOLOGIQUE DE TYPE HEURISTIQUE ET D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE**

La méthode heuristique est tout indiquée pour le chercheur impliqué en quête d'une méthodologie qui lui permettrait de faire les liens entre son expérience de recherche significative et le processus intense qui l'anime dans le moment présent. En résumé, le chercheur devient outillé méthodologiquement pour faire face à l'inconnu et à l'imprévisible. Cet aspect n'est pas négligeable et Peter Erik Craig (1988) en fait ressortir l'importance quand il nous mentionne l'importance de la flexibilité du processus pour que le chercheur puisse puiser dans « [...] ses ressources et ses pouvoirs d'imagination » (Craig, 1978, p.35).

Dans le même sens, Craig (1988) dans sa thèse de doctorat « La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine » nous mentionne que la recherche heuristique est un processus et que c'est ce qui permet de la distinguer des méthodes plus conventionnelles. Il insiste également sur le fait que ce

processus : « [...] a tendance à passer de la totalité aux parties puis de nouveau à la totalité, du général au particulier et du particulier au général » (Craig, 1988, p. 34). Cette notion d'alternance d'un état à un autre, d'un lieu à un autre, d'une référence à une autre semble importante dans ce processus et notamment dans l'aspect créatif qu'il peut contenir. En effet, ce processus implique d'accepter les contrastes qui s'y déroulent. Cela devient alors une expérience qui correspond : « [...] non seulement à un désir d'apprendre et de comprendre mais plus encore à un profond besoin d'être et de grandir » (Craig, 1988, p.9).

L'approche heuristique comme démarche de recherche prône l'engagement du chercheur tout en laissant place à sa créativité dans l'exploration de sa recherche. Dans ce sens, l'accent sera mis sur le processus interne de la recherche et sur le fait que le chercheur devient le : « principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine » (Craig, 1988, p.2).

Moustakas (1968) va jusqu'à reconnaître le chercheur lui-même comme une méthode de recherche. Il admet alors que les fonctions organiques ainsi que les sensations, l'observation, l'attention, la mémoire, la pensée et les autres capacités qui permettent à l'homme d'appréhender le monde peuvent être perçues comme des outils spécifiques de la recherche.

Craig (1988), de son côté rappelle de nombreuses fois que cette méthode ramène au processus qui laisse le chercheur face à lui-même, c'est à dire à cette notion de solitude propice à faire naître des découvertes. C'est dans ce face à face que peuvent coexister ces moments parfois fatigants voir même décourageants et cette notion de découverte qui laisse transparaître la passion bouillonnante qui anime la question de recherche. C'est cette question qui doit prendre le chercheur plutôt qu'il ne la prenne, c'est cela que Condamin (2000, p. 42) mentionne de manière très engagée au sujet de la démarche heuristique :

L'engagement dans une démarche heuristique se fait d'abord et avant tout parce que confronté à une donnée de l'existence qui lui pose question, le chercheur n'a d'autre choix que de prendre cette question à bras le corps et de ne pas lâcher prise jusqu'à ce qu'émerge une compréhension nouvelle.

### 1.3.1 Les étapes du processus heuristique

Craig (1988) en modélisant la méthode heuristique, grâce à son propre itinéraire de recherche, a extrait quatre processus distincts. Il nous avise que ces processus, bien qu'en interactions les uns avec les autres, peuvent laisser apparaître une prédominance de l'un ou l'autre des protagonistes. Il est à noter le lien intéressant, pour le chercheur impliqué, entre le processus et l'application concrète aux expériences de la vie de tous les jours. Ces quatre phases sont : *la question, l'exploration, la compréhension et la communication*. De son côté Moustakas (1990) propose six phases qui s'apparentent à ce processus créatif.

Tableau 1 : Les différentes étapes du processus créatif selon Craig et Moustakas

<b>Moustakas</b>	<b>Craig</b>
L'engagement initial	Le questionnement
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'immersion</li> <li>• L'incubation</li> </ul>	L'exploration
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'illumination</li> <li>• L'explication</li> </ul>	La compréhension
La synthèse créative	La communication

La première phase décrite par Craig (1988) est *le questionnement*. Celle-ci suppose la prise de conscience d'un problème ou d'une question ressentie par le chercheur de manière subjective. Ce processus subit lui-même plusieurs étapes qui commencent par cette prise de conscience qui n'est pas encore nommée ou mise en forme. Cette préoccupation travaille le chercheur presque à son insu dans son intériorité, sans forme ni mots encore intelligibles. Cette phase préconsciente et préverbale est une préparation qui donnera lieu, petit à petit, à un état de crise, à un défi. Et c'est la persistance de cet état interne, qui raisonne à la préoccupation de l'acteur, qui va le pousser à mettre en forme et à réfléchir sur cette manière d'être.

Il apparait donc ici que la question émerge si l'intérêt de la personne pour celle-ci prend suffisamment de place au point de devenir significative personnellement. Le chercheur aura besoin d'une méthode pour pouvoir l'investiguer. Le point à ne pas négliger à cette étape-ci, est le fait que le chercheur doit s'appropriier le territoire de son questionnement. Il y a des prémisses à ce stade, Craig (1988) en citant Polya (1945) met bien l'accent sur l'importance de l'implication personnelle en nous faisant savoir que : « Si vous souhaitez que quelqu'un vienne vous en donner la solution, il est fort probable que vous n'ayez pas encore sérieusement fait vôtre ce problème » (Polya, 1945, cité par Craig, 1988, p. 23).

À partir du moment où la question est devenue suffisamment significative, et que le chercheur s'est assez approprié son thème de recherche, il faut la laisser pousser jusqu'à l'obsession. C'est à partir de cet état que le chercheur trouve, comme le dit si bien Craig (1988) à la suite de Polanyi (1964) : « Le ressort moteur de tout pouvoir créateur » (1988, p. 23). Une fois ce ressort perçu, reconnu et devenu moteur, l'individu pourra décider d'aborder sa question de manière : « [...] plus méthodique et réfléchie » (1988, p.22).

La seconde phase explicitée dans la démarche heuristique par Craig (1988) est celle de *l'exploration*. Il s'agit de consentir à s'impliquer totalement dans sa démarche. Le chercheur doit alors s'imbiber de la situation par l'exploration de l'expérience pour pénétrer à l'intérieur du phénomène étudié et donc de son problème de recherche. Cette immersion entraîne des attitudes de vigilance, d'écoute et d'observation. Il s'agit donc d'entrer de plus en plus profondément au sein de l'expérience, tout en évitant de se laisser distraire par ce qui ne la concerne pas. Il faut pour ainsi dire éviter l'éparpillement et le fait de rester observateur, à la périphérie et donc à l'abri de l'intensité de l'expérience. Craig (1988) décrit l'importance durant cette période, pour le chercheur, d'être au plus près de lui, c'est-à-dire authentique. Il met également l'accent sur le fait de prendre des risques, d'accorder du crédit aux intuitions et aux impulsions spontanées. En effet, ces attitudes sont nécessaires pour aborder ce qui, somme toute, reste un territoire inconnu.

Pour répondre à cette exigence, je me suis appuyé, sur mon corps sensible pour rester au plus proche de l'expérience vécue et sur une tenue rigoureuse et régulière de mon journal de recherche. J'y consignais mes réflexions, mes citations, mes pensées, mes poèmes, ainsi que les récits phénoménologiques sous forme de « je me souviens »<sup>3</sup> qu'on nous encourageait à tenir. Cette pratique constante d'écriture m'a servi de point d'appui et de fil conducteur tout au long de mon processus d'exploration de ma question de recherche.

La troisième phase présentée par Craig (1988) est celle de *la compréhension*. Selon Craig (1988, p.27), à cette étape le chercheur procède par un « [...] processus de clarification, de conceptualisation et d'intégration des découvertes ». Pour ce faire, le chercheur se voit dans la nécessité de rassembler tout ce qui peut documenter sa recherche, que ce soit les expériences, les souvenirs ou les écrits. Une démarche de solitude assumée sera alors nécessaire pour rassembler toutes ses ressources personnelles et examiner en profondeur ces découvertes. Ce moment sera peut-être rendu fécond par l'émergence d'une compréhension nouvelle, mais rien n'est assuré dans ce sens. Il faut alors s'appuyer sur cette foi que Craig (1988, p, 29) décrit magnifiquement : « Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté. »

À la fin de son processus, le chercheur arrive à la dernière phase que Craig (1988) désigne comme étant celle de *la communication* des découvertes. Elle est l'aboutissement d'un cheminement tout personnel pour le chercheur. C'est d'ailleurs cette posture qui caractérise la recherche heuristique, puisqu'il faut avoir soi-même vécu l'expérience que l'on cherche à mieux connaître et à mieux comprendre. Ainsi, pour honorer pleinement ce cheminement, on entre dans le temps où on s'engage à projeter, dans le domaine public, notre quête.

Je reconnais mon propre processus et même le fondement, à cette étape, de ma propre question de recherche. En effet, l'impulsion première à l'origine même de mon inscription

---

<sup>3</sup> Pascal Galvani (2004) décrit les récits phénoménologiques appelés « *je me souviens* » comme étant des récits qui décrivent au plus près du vécu, les souvenirs d'expérience intense.

à cette maîtrise a été la rencontre avec ma difficulté à exprimer clairement et surtout totalement ce que je vivais. Je suis donc à même de comprendre ce passage délicat entre monde privé et monde public et plus particulièrement le passage par la parole en relation.

La mise en action de ce passage par l'écriture, n'est pas sans embuche pour le chercheur, puisqu'il doit prendre le risque d'apparaître et rester aussi authentique et collé à lui-même que dans les autres phases. La parole écrite soumet le chercheur au regard de l'autre. Il est ainsi mis à l'épreuve d'assumer sa singularité.

D'autre part, à ce stade, Craig (1988) nous dit bien que cet exercice doit être la continuité de la passion qui a animé le chercheur dans la découverte, l'exploration et la compréhension de sa question de recherche.

C'est donc par l'écriture que va se révéler le *savoir-insu* contenu dans mon expérience. Je pourrais de cette manière, transmettre aux autres cette connaissance à laquelle je n'avais pas moi-même accès avant. Ce type de savoir qui se révèle par l'écriture est bien décrit par Claude Roy (1984, p.7) quand il nous dit : « J'écris pour pouvoir lire ce que je ne savais pas que j'allais écrire ».

Il est intéressant de noter que Craig (1988) ajoute deux points qui apportent une notion de continuité au sein du cadre des différentes phases de la démarche heuristique. Il nous énonce un mouvement *pré* et *post* recherche : « [...] les racines personnelles de l'investigation heuristique existaient bien avant toute expérience de recherche » (Craig, 1988, p.33). Les prémisses *pré-exploratoires* liées à la vie même du chercheur sont donc déjà-là, en attente d'être aperçues et mises en œuvre. Il en va de même pour la fin de la recherche car le processus heuristique ne finit pas avec la communication des découvertes et souvent le mouvement amorcé continue en s'élargissant et en s'approfondissant, bien au-delà du projet de recherche initial.

Comme je l'ai déjà annoncé, le processus heuristique s'inspire fortement de la phénoménologie. Pour bien s'entendre, je préciserais que l'ensemble du déroulement

heuristique sera mené dans une attitude phénoménologique. Pour Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008, p.83) : « l'attitude relève du 'comment' : comment je vais considérer, approcher, appréhender, traiter les données de l'enquête ». Ces deux auteurs (2003) décrivent l'attitude de la phénoménologie en insistant sur le caractère spécifique lié à la description du vécu et non à l'explication :

L'attitude de la phénoménologie se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a invinciblement tendance à réifier les concepts. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable). Elle cherche à appréhender intuitivement les phénomènes de conscience vécus. (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 30)

### **1.3.2 L'heuristique un processus de formation par le récit autobiographique**

Il me semble important, à cette étape de mon argumentaire, de rappeler les liens intrinsèques qui unissent la méthode heuristique et l'approche autobiographique en recherche. Ce type de récit permet l'exploration de l'expérience de vie du chercheur tout en visant la possibilité de se former au contact du déploiement de sa pensée au cœur de sa recherche. La recherche heuristique sollicite une écriture de type autobiographique qui par conséquent est à la fois impliquée, formatrice voire même transformatrice. Ce type d'écriture autorise à mettre en scène et en dialogue des données qui d'habitude restent dans l'ordre de l'intime, une telle écriture interroge ainsi l'enjeu de l'authenticité du chercheur. C'est cet enjeu que souligne avec justesse Pierre Dominicé (2002, p. 104) :

La rédaction du texte biographique, de façon générale, place les adultes au cœur d'un débat central pour la formation, celui qui consiste à communiquer la dimension sociale d'une expérience de vie dont la vérité tient à l'authenticité individuelle.

Concrètement, la notion de récit fait référence à une intrigue qui s'énonce principalement en faisant référence au narrateur. Guy de Villiers (1996), l'un des principaux pionniers du courant des histoires de vie en formation, nous indique que le sujet

chercheur, en sa qualité de narrateur, doit faire une sélection rigoureuse dans la complexité des faits vécus pour que les expériences les plus marquantes et les plus significatives puissent apparaître et ainsi livrer le sens et la connaissance qui s'y cachent.

On l'aura compris, le projet n'est pas ici uniquement pour le chercheur de narrer des faits reliés à un vécu mais bien de s'informer et de se former à propos de cette expérience. C'est bien à cet aspect particulier de l'écriture du récit autobiographique que nous convie Marie-Christine Josso (2011, p. 132) :

La recherche n'avance que s'il y a apprentissages et formulation par chacun de son/ses intérêt(s) de connaissance. La formation a lieu lorsque la recherche enrichit le regard sur soi de découvertes, de regards nouveaux, voire de prises de conscience, de thématiques génératrices ou de dialectiques agissantes ou/et lorsque la recherche a permis un/des apprentissages consciemment approfondi(s).

Le projet du récit autobiographique en est donc un de connaissance de soi. L'individu est convoqué à prendre conscience de ses différentes modalités d'être au monde par la pratique de l'écriture, de la réflexion, du dialogue et de l'analyse. L'intérêt du récit, tel que je le conçois dans sa pratique, réside essentiellement dans la possibilité de s'émanciper des contraintes intérieures représentées par l'ensemble des valeurs et croyances qui ont tissées tant bien que mal une forme dans laquelle l'individu se reconnaît. C'est au sein de ses expériences de vie que le sujet sera invité à détiiser l'écheveau dans lequel il pourra apprendre de lui-même et se reconnaître. C'est dans ce sens que Marie-Christine Josso (1991), en citant Guy de Villers (1984), reconnaît comment l'individu peut reprendre le fil de sa vie par une meilleure connaissance de soi induite par l'exercice du récit de vie :

Chez G. de Villers, la connaissance des « déterminants multiples qui, dans l'histoire de sa vie, ont marqué ses motivations, ses demandes et ses modes de formation » permet à l'adulte d'avoir accès « aux processus cognitifs qui lui sont propres »; ainsi, fort de cette connaissance, l'adulte est en position « d'appropriation du réel par la connaissance et l'action ». (Josso, 1991, p. 138)

L'exercice de l'écriture du récit autobiographique reste donc indubitablement un exercice de formation de soi ou, comme le dit si bien Delory-Monberger (2005), une

opportunité de développer une compétence à la formabilité. Faire de la vie une expérience formatrice devient ainsi une manière de mener sa recherche sans perdre de vue l'interaction permanente entre le chercheur, le sujet de sa recherche et sa propre vie : « La capacité de changement (la formabilité) postulée par les démarches de formation par les 'histoires de vie' repose sur la reconnaissance de la vie comme expérience formatrice et de la formation comme structure de l'existence » (Delory-Monberger, 2005, p. 68).

### **1.3.3 Le terrain de recherche**

Pour pouvoir atteindre mes objectifs de recherche et tenter des hypothèses à ma question de départ, il m'a fallu identifier trois lieux distincts à partir desquels je pouvais recueillir mes données. Il me fallait définir ces lieux pour qu'ils puissent correspondre à la cohérence générale du processus de recherche dans lequel je m'étais inscrit. Il me semblait donc tout indiqué d'aller puiser dans l'expérience de ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle. Ces matériaux allaient se montrer, sans aucun doute, d'une fécondité incontestable pour la production des données qualitatives susceptibles de me conduire sur la voie de mes réponses.

Prendre ma vie personnelle comme terrain de recherche a nécessité de ma part d'aller chercher des fragments qui seraient susceptibles de répondre à mes objectifs. J'ai donc extrait des segments que j'ai agencés dans un récit autobiographique. Cela m'a permis de jeter un regard sur mon expérience singulière et subjective d'où avait émergé ma question de recherche.

Par ailleurs, ma vie relationnelle comme terrain de production de données a tenu une place privilégiée puisqu'elle était en lien direct avec ma question de recherche. J'ai donc interrogé ma dynamique relationnelle en essayant de comprendre comment mon système d'adaptation aux événements de ma vie avait construit et forgé mes attitudes mutiques. J'ai voulu laisser apparaître mes façons d'entrer en relation, de les entretenir ou pas et de les nourrir ou encore de les sous-alimenter. J'ai donc également extrait ce qui me semblait

significatif dans mes relations familiales, professionnelles et affectives. J'ai rassemblé tous ces moments et je les ai analysés dans mon récit de vie.

En ce qui concerne ma vie professionnelle, j'avais besoin de voir la manière dont ma vie relationnelle se jouait dans mes multiples contextes professionnels. Ma vie professionnelle a souvent été liée aux situations de formation ou encore d'accompagnement. Tantôt formé, tantôt formateur, tantôt accompagné, tantôt accompagnant, il me semblait utile de voir de près comment s'exprimaient mes dynamiques relationnelles dans ces différents contextes. Orienter mon attention sur ma vie professionnelle, me donnait à explorer la relation duale dans la fonction spécifique d'accompagnateur par la médiation du corps sensible et également la relation groupale dans ma fonction de formateur. J'ai inscrit dans mon récit de vie quelques moments de pratiques qui me semblaient significatifs et éclairants par rapport à mon thème de recherche. Je me suis mis également dans une posture de praticien-chercheur pour observer, apprendre et me former au sein de mes pratiques d'accompagnement, ce qui me donnait l'opportunité de me renouveler dans mes pratiques.

Mes trois terrains de recherche ont donc pris forme, dans un premier temps, dans un récit de vie, pour faire apparaître mon expérience du mutisme et ses conséquences dans mes liens personnels et professionnels. J'ai pu également faire apparaître l'évolution de ce phénomène en regard de mes prises de consciences, de ma formation au contact du corps sensible en somato-psycho-pédagogie et dans la maîtrise en études des pratiques psychosociales.

#### **1.3.4 Outils de recueil de données : les journaux de recherche**

Tout au long de ma recherche, l'écriture de mon journal a été un support important. J'avais un journal de recherche qui m'attendait et j'y jetais systématiquement tout ce qui avait un lien avec ma question de recherche. Je savais que je pouvais instaurer un dialogue

avec moi-même à partir de mon journal à tout moment, et que les réflexions ou les descriptions que j’y couchais m’attendaient pour une rencontre parlante et révélatrice.

Le journal du chercheur est un document écrit de façon tantôt assidue, tantôt discontinue, montrant les pensées, les évènements, les réflexions, les symbolisations ou les sentiments qui habitent l’esprit du chercheur au fur et à mesure qu’il avance dans sa démarche. La pratique du journal est une pratique ancienne qui remonte à quatre ou cinq siècles. Aujourd’hui, il prend de nombreuses formes, adaptées au projet de l’individu. Rémi Hess (2006, p. 72) spécifie que, quelle que soit la forme, c’est un procédé *d’accumulation* qui permet au chercheur d’accumuler des données rapidement. Cet auteur (2006) ajoute que l’on écrit son journal en décrivant son quotidien mais aussi comment on vit son rapport à son quotidien. Le chercheur y jette alors des faits qui ne sont pas encore conscientisés et c’est la relecture qui fait : « prendre conscience de ce non-encore-conscient ». (Rémi Hess, 2006, p.73)

Le recul que permet cet outil va permettre de voir ce qui nous avait échappé de prime abord au moment de nos interactions. Dans la même veine, on pourra aussi retracer les *allants de soi* qui marquent notre regard dans l’action comme dans nos interactions. Le journal peut donc être à la fois un outil de recueil de données et un instrument méthodologique d’investigation. Remi Hess (2006, p. 1) l’aura bien compris quand il nous dit que le journal est l’occasion de :

[...] garder une mémoire pour soi-même ou pour les autres, une pensée qui se forme au quotidien dans la succession des observations et des réflexions. [...] C’est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir et l’organiser.

#### **1.3.4.1 Journal d’itinérance**

Le principal outil de production de données qui soutiendra mon processus de recherche prendra la forme d’un *journal d’itinérance*. Ce dispositif de recherche emprunté aux travaux de René Barbier (1996) va m’aider à documenter ma démarche. En effet, ce type de journal va me permettre de suivre et d’extraire des informations qui n’auraient

peut-être jamais vues le jour sans un tel outil. Ainsi, au quotidien, j'ai appris à être attentifs aux petits détails qui surgissent sur le terrain fécond de mes interactions. Ainsi, que je sois en relation, que j'écoute quelqu'un, que j'observe mon entourage ou que je sois en train de lire, je constate un grand nombre de détails qui attirent mon attention et qui vont ainsi trouver un lieu d'ancrage dans mon journal de recherche. René Barbier (1996) nous présente le *journal d'itinérance* comme un carnet de bord dans lequel le chercheur note ce qu'il pressent, ce qu'il ressent, ce qu'il pense, ce qu'il médite ou ce qu'il poétise. Il rappelle également que cet espace peut accueillir autant ce que le chercheur construit pour donner du sens à sa vie, que ce qu'il retient de ses lectures, de ses discussions, ou encore des théories ou concepts qu'il découvre sur le chemin de sa recherche.

La notion d'itinérance utilisée ici rappelle que dans l'itinéraire d'une vie, voire d'une recherche, une multitude d'itinéraires paradoxaux se croisent. Barbier (1996, p. 270) précise ainsi que :

Dans l'itinérance d'une vie, on trouve une multitude d'itinéraires contradictoires. L'itinérance représente le parcours structural d'une existence concrète tel qu'il se dégage, peu à peu, et d'une manière inachevée, dans l'enchevêtrement des divers itinéraires cheminés par une personne ou un groupe.

Tenir un journal d'itinérance constitue une occasion en or pour le praticien chercheur de regarder consciemment et d'assumer l'intelligence comme les incohérences de son cheminement de vie et de son parcours professionnel. Le journal d'itinérance vise ainsi à baliser nos itinéraires, des itinéraires que Barbier (1997, p. 24) décrit comme suit :

Nos itinéraires sont des routes tranchantes comme des épées. Mais aussi des chemins de velours. Des brassées d'herbes odorantes, des feux de Bengale pour des attardés de la nuit. Nos itinéraires portent des fruits et des bombes, des chevaux fous et des racines terriblement enfouies dans la pierre noire de la vie. Partir en quête de nos itinéraires, avec la simple lanterne de Diogène. Les reconnaître embroussaillés dans la pénombre. Les mettre en scène, les mettre en jeu, les éclairer un petit peu avec le sourire et l'humour de celui qui voit la trame de l'itinérance.

L'esprit de ce journal nécessite une attitude d'implication assumée de la part du chercheur. René Barbier (1996) compare ce journal au carnet de route de l'auto ethnologue, qui parcourt sa vie et la vie d'autrui avec la même implication, la même curiosité heuristique que le chercheur en anthropologie visitant une société primitive en voie de disparition.

Les contours du *Journal d'itinérance* étant posés, il me faut en pénétrer les détails concrets. En restant fidèle au concept de René Barbier (1996), ce journal se compose de trois phases : un *journal brouillon*, un *journal élaboré* et un *journal commenté*.

#### **1.3.4.2 Journal brouillon**

Le *journal brouillon* est un réceptacle tenu quotidiennement, on y écrit tout ce que l'on a envie mais surtout ce qui nous semble important dans notre vie reliée à celle d'autrui. C'est un temps ouvert, tout est permis ou du moins tout ce que le chercheur peut se permettre, autant dans le contenu que dans le style. Dans ce temps qui s'ouvre, on y écrit quotidiennement et chronologiquement, mais les événements et les souvenirs peuvent remonter à plusieurs mois ou années. On les fait alors résonner avec les événements présents ou inversement.

#### **1.3.4.3 Journal élaboré**

Le *journal élaboré* quant à lui débute lorsque je commence à donner une structure à mes écrits et ce, en pensant que je suis en contact avec un lecteur imaginaire. Cette phase s'adresse au chercheur comme être social. Il écrit alors dans cette posture pour lui et pour autrui.

À la suite de Barbier (1996), Rugira (2004, p.121) avance que : « les données consignées dans le journal-brouillon sont à réinvestir dans le quotidien du chercheur, dans sa manière de se situer aussi bien existentiellement, intellectuellement, professionnellement que relationnellement ». C'est cet investissement dans la vie du chercheur qui va démarrer une deuxième boucle réflexive que l'on retrouvera dans le *journal élaboré*.

Le chercheur devra alors s'installer dans une sorte *d'écoute flottante*, pour relire son journal brouillon tenu sur son thème de recherche. Dans ces conditions, il se laisse résonner pour que d'autres réflexions ou d'autres faits puissent être réinsérés dans cette démarche. Dans ce dialogue, le chercheur peut appuyer son expérience sur d'autres auteurs qui apportent des commentaires scientifiques, philosophiques ou poétiques. René Barbier (1996) appuie ses propos sur cette phase en insistant sur le fait que le texte doit être travaillé et retravaillé pour le présenter avec un souci de rester respectueux de la qualité et la singularité de ses lecteurs.

#### **1.3.4.4 Journal commenté**

René Barbier (1993) considère cette phase comme cruciale car c'est là que le chercheur va partager et donner à lire son journal avec des accompagnateurs qui vont l'aider dans son processus d'autoformation. C'est un moment où le chercheur doit être ouvert aux réactions, aux critiques comme aux louanges, dans un esprit constructif. Il s'expose alors à la résonance et aux regards de ses co-chercheurs. Il se laisse ainsi faire des associations d'idées et des analogies qui lui permettent d'explorer de nouvelles avenues. Le journal devient par conséquent un instrument qui permet d'introduire une conscience critique dans la démarche d'ensemble.

### **1.4 MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE DES DONNÉES**

Quand le chercheur arrive à la phase de l'analyse des résultats, il arrive à un point où il aura déjà mené, avec cohérence, un processus démarré avec son problème de recherche. Il s'agit alors pour lui de ne pas oublier l'origine de la masse de données, souvent relativement informe, qui s'accumule au fil des observations, des discussions et des réflexions. Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008) nomment bien cette tension liée à la problématique et qui a démarré avec la problématique : « La problématique est en même temps une sorte de tension construite par le chercheur entre des pré-savoirs insuffisants et

des phénomènes. Elle traduit une incompréhension et une orientation de la volonté de mieux comprendre. » (p.55).

Cela nous ramène au fait que depuis cette tension nous devenons : « *un être en projet* » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.65), c'est-à-dire avec une intentionnalité de recherche. De par ce fait, nous devenons également un être structuré. On peut comprendre alors pourquoi Paillé et Mucchielli (2008, p.65) définissent l'essence de l'analyse qualitative comme une émergence de sens. Cette émergence : « [...] naît de la rencontre de cet être structuré en projet, d'avec la multiplicité des données en provenance de la situation problématique faisant l'objet de la recherche. » On doit se rappeler cela pour fournir l'effort nécessaire, parfois laborieux, mais jamais sans sens, afin que l'ensemble des données recueillies en cours de recherche puisse s'articuler et livrer une signification.

C'est dans cette optique que j'ai été convié à cette activité intense qu'est la lecture, la relecture et la réflexion de mes différents journaux et récits. Par cette activité, je cherchais à faire des liens entre les faits et les expériences vécues pour en tirer une compréhension. Je fais écho ici à ce que nous affirme avec justesse Paillé et Mucchielli (2008, p.70) : « L'analyse qualitative n'est pas un acte de divination. Un matériau ne parle jamais de lui-même, il doit être interrogé. » Pour faire parler mes matériaux, faire des liens et une mise en ordre compréhensive, j'ai choisi d'analyser mes données de recherche à l'aide d'une méthode d'analyse qualitative en mode écriture.

#### **1.4.1 Analyse en mode écriture**

Ce choix d'analyse en mode écriture m'est vite apparu adapté et cohérent avec le type de données qui ont émergées de ma question de recherche. C'est en m'imprégnant et en lisant sur cette méthodologie que j'ai compris qu'elle s'inscrivait dans le fil de mon choix heuristique qui marque mon inscription dans une démarche humaine impliquée. L'avantage de pratiquer l'écriture en texte suivi, tel que préconisé par Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008), réside dans sa nature fluide et flexible. On pourrait dire que c'est grâce à sa texture

particulière que le mode d'écriture réussit à épouser les contours rarement linéaires et même souvent chaotiques ou rocaillieux de la réalité étudiée. Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008, p.127) décrivent les vertus de l'écriture comme n'étant : « [...] pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens, tout à la fois, se dépose et s'expose ».

Ces auteurs (2008) nous précisent que dans cette praxis d'analyse, l'écriture et la réécriture deviennent le moyen et la fin de l'analyse. Il s'avère également que cette modalité est particulièrement appropriée pour le type de recherche que j'ai engagé et qui m'a poussé à choisir quelques fragments de récits de vie et de pratique comme matériau de recherche. C'est également pour respecter mes choix et l'esprit de ma recherche qui, somme toute, s'ancrait dans mon expérience humaine, que j'ai tenté une forme d'écriture de type descriptive.

Une deuxième forme d'écriture s'est imposée à moi pour assurer la continuité de l'analyse qualitative. J'emboîte, ici, le pas à nos deux imminents chercheurs Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008, p.128) qui nous rappellent que cette forme d'écriture *analytique* fournit : « [...] un nouveau contexte interprétatif » en prenant : « [...] la forme d'essais plus conceptuels, se situant à une certaine distance du corpus analysé ».

La question de base qui sous-tend ce type d'analyse : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre de l'avant, articuler relativement au matériau à l'étude? » (2008, p.129), nous ramène à l'exigence de bien en articuler les différentes étapes. Face à cet impératif, Paillé et Mucchielli (2008) nous mentionnent qu'il faut assumer trois étapes.

La production de constats constitue la première étape. Il s'agit de produire des constats à partir de la compréhension qui émerge de la lecture des données. Ces constats peuvent être définis comme une phrase ou une série de phrases (Paillé et Mucchielli, 2008, p.129).

Les tentatives d'interprétations vont se donner sous la forme d'une écriture qui se veut signifiante en allant débusquer l'implicite et permettre : « [...] de donner à voir ce qui peut être vu » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.130). Pour répondre à ce projet, les constats vont être rassemblés dans un texte suffisamment explicité et illustré. Il me faut préciser, à cette étape, que le texte, plus que les constats, va constituer l'« unité » de sens. Paillé et Mucchielli (2008) nous expliquent bien que l'objectif de travailler avec le texte pris dans sa globalité est de pallier aux techniques qui morcellent et fragmentent le réel. Un objectif qu'on attendrait difficilement si on ne travaillait qu'avec les constats. C'est ce qui permet à ses auteurs de dire que : « C'est au niveau de textes plus longs que l'analyse se déploie dans sa pleine magnitude et qu'émerge le sens. Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.130).

C'est dans la recherche des récurrences que le chercheur va commencer à faire dialoguer les données de ses différents terrains de recherche avec d'autres auteurs ou avec des textes antérieurs. Ce processus s'achèvera par un texte final qui mettra en cohérence tout ce qui a été présenté. Ce texte se voudra : « [...] une proposition de compréhension de phénomènes, faite à un lecteur » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.13).

## CHAPITRE 2

### L'ÉMERGENCE D'UN QUESTIONNEMENT

*La pensée, ce n'est pas ce qui nous fait croire à ce que nous pensons ni admettre ce que nous faisons; mais ce qui nous fait problématiser même ce que nous sommes nous-mêmes. Le travail de la pensée [...] [est] de pressentir le danger qui menace dans tout ce qui est habituel, et de rendre problématique tout ce qui est solide.*

Foucault (1984); cité par Bertrand (2000, p.127)

#### 2.1 OSER ÊTRE, LA RENCONTRE AVEC UN ÉCART

##### 2.1.1 Le yoga, une pratique de soi vers un oser être

Du plus loin que je me souviens, *oser être* a toujours été pour moi, un défi de taille. Quand je parle d'*oser être*, je fais référence ici, à un oser apparaître au monde telle que je me vis. Mon premier défi a été celui de tenter de rejoindre au plus intime de moi, ce qui m'habite et m'anime. Le deuxième défi consistera alors à oser m'exprimer depuis-là. C'est donc une histoire d'authenticité. J'ai senti le besoin depuis bien longtemps de développer une relation consciente avec moi, avec les autres et avec le monde. De façon tout à fait intuitive, je pressentais que mon corps pourrait être un chemin fiable vers mon intériorité et un pont qui me relie avec fécondité au monde. Au beau milieu de ma vingtaine, je me sentais assez loin de moi pour commencer à chercher une forme de *pratique de soi*, comme le dit si bien Michel Foucault (2001), qui me convienne. Le yoga sera ce premier pas vers moi, vers mon intériorité.

J'ai eu une longue pratique de yoga en autodidacte. Je m'appuyais sur un livre qu'un cousin m'avait offert quand j'étais plus jeune. Cette marche vers moi, se menait progressivement, presque inconsciemment. Je marchais à l'aveuglette sans trop savoir ce

qui m'appelait. Avec le temps et la constance, j'ai découvert, grâce à ma pratique de yoga, une forme de rapport à la discipline qui me convenait bien. C'est bien plus tard que j'ai commencé à apercevoir avec clarté les effets de cette pratique sur mon rapport à mon intériorité.

### **2.1.2 Du rapport au corps, à la soif d'une intériorité riche et consciente**

Mon livre m'avait déjà fait miroiter la possibilité de vivre des états de conscience modifiés. Ce qui me semblait, à cette époque, bien mystérieux. Mes lectures stimulaient autant mon imaginaire que mes représentations. Elles généraient une certaine idée d'une vie spirituelle qui me semblait attirante et qui m'a mis en chemin vers moi et bien plus tard, vers une expérience réelle de rapport à mon intériorité. Cette expérience, telle que je la vis aujourd'hui, me semble bien éloignée des idées que je me faisais à propos du mystère qui m'attirait tant à cette époque. Je réalise cependant grâce à cette écriture, que mes lectures sur le yoga et ma pratique solitaire ont contribué à me faire naître à des représentations et des croyances dont je devenais de plus en plus conscient. Ce sont ces représentations qui m'ont mis en marche vers moi et vers cette soif d'une vie qui ressemble, au quotidien dans mes actions et interactions, à ce qui m'anime à l'intérieur. Si mes représentations changent constamment, cette quête demeure. Il me semble important, à cette étape de ma démarche de problématisation, de donner à voir de quoi étaient faites mes premières expériences de relation à mon corps et à moi.

Je me souviens : je suis chez moi à Paris. J'habite dans un petit studio, simple et silencieux. Quotidiennement, je m'installe confortablement dans la seule pièce de mon lieu de vie pour faire mes pratiques. Je m'allonge, je me relaxe et je tente de ressentir tout mon corps. J'arrive à mes jambes et là je prends conscience que je vois ma jambe, je vois sa forme, son image, mais je ne la ressens pas. Bien que je n'aie pas encore l'expérience de me ressentir vraiment, je sais que je vois une image de mon corps et que je ne suis pas en train de me ressentir. Ce que je vois, c'est une forme de ma jambe comme si je la regardais de l'extérieur. Je suis plus en relation avec la représentation de ma jambe qu'avec une réelle sensation de mon corps. Ce que je vois ne me concerne presque en rien. Cependant, même dans cet état, je me sais plus proche de moi que d'habitude, car malgré l'absence de

sensations, je suis dans un état d'âme qui me donne un sentiment de présence et de stabilité qui me calme. (Fabien Rosenberg, Journal de recherche 2009)

Lorsque j'étais dans ces états, je constatais que cela me faisait beaucoup de bien. Ils amplifiaient le sentiment de moi. Malheureusement, ils ne duraient pas dans le temps. J'avais de plus en plus besoin de me sentir ainsi, mais je n'arrivais pas à y rester. Aujourd'hui je peux dire que cette pratique ne me transformait pas.

### **2.1.3 Du rapport à l'amour et à la perte**

Dans cette période des grandes découvertes de moi et pour la première fois de ma vie, je suis profondément amoureux. Une première relation de jeunesse vécue avec toute l'entièreté dont j'étais capable à l'époque et son lot de maladresses. Cinq ans plus tard, nous ne sommes pas en mesure d'amener plus loin notre relation et c'est la rupture. Un ébranlement d'une violence inouïe suivra cette rupture. Tous mes systèmes d'adaptation sont mis en échec. Comme un réveil, malgré que je sois extrêmement éprouvé, je me sens plus près de moi que jamais. Plus présent à mes actions et à mes relations. Comme si cette épreuve avait laminé une part de ma carapace adaptative habituelle qui me maintenait loin de moi et des autres. Je réalisais, dans la gestion de ce deuil, que j'avais surinvesti la relation à l'autre et du coup désinvesti le faible rapport à moi que je m'étais progressivement construit, entre autre grâce à ma pratique de yoga. J'ai vécu cette rupture comme un gros échec. La perte de l'être aimé, comme dans la chute des anges, m'a amené à questionner ma manière de mener ma vie, d'habiter mes actions et d'interagir avec les autres. Je commençais ainsi à apercevoir des lieux de moi non encore construits. Je touchais à une forme de manque d'intelligence émotionnelle et d'immaturation affective. J'étais effaré. Je voyais bien que je manquais douloureusement de compétences relationnelles. L'intensité de ma souffrance me poussait ainsi à vouloir m'édifier sur de nouvelles bases, mais je ne savais pas par où passer. Je rentre donc, grâce à cette rupture, dans un naufrage salvateur. Je me sens dans une véritable tempête et je n'ai pas encore ma tête hors des eaux, je cherche intensément mon air lorsque le décès de mon père survient.

Tous ces écueils me révèlent mon mutisme tout en y opérant une brèche. Je suis mal et je commence, par nécessité, à m'ouvrir aux autres. Je commence à oser exprimer ce que je ressens, ce que je vis. Je commence à m'apercevoir et je constate que j'ose laisser vivre ce qui m'habite devant les autres. Mon expérience d'ancrage corporel, mon histoire d'amour, ainsi que mes expériences de pertes m'ont épuré l'être. Je deviens de plus en plus vulnérable et un peu plus transparent. Je touche à ma soif. Quelque chose me manque. J'ignore ce qui me manque. Je suis loin de deviner que je me manque à moi-même.

#### **2.1.4 Du corps que j'ai au corps que je suis : ma rencontre avec la fasciathérapie**

À cette époque de mes grands bouleversements, je suis au début de ma trentaine et je me sens sans repères. Sans père, sans amour, je me sens désorienté. Ma sœur physiothérapeute qui voit ma désolation, me conseille d'aller faire un stage de développement personnel en fasciathérapie<sup>4</sup>. Je fais dans ce stage une rencontre avec moi sans précédent et qui marquera ma vie à tout jamais. Je découvre un nouveau rapport à mon corps. En passant par le corps, je constate que je m'aperçois de l'intérieur. Cette fois-ci, je ressens et je m'éprouve. J'ai le sentiment de toucher à mon être. J'expérimente mon être comme une part vivante, mouvante et évolutive qui anime la matière de mon corps. Au cœur de cette expérience, je me ressens profondément, je suis touché par ce que je ressens, que je reconnais comme étant moi. Je vis un sentiment intense d'exister. Je viens de faire une « expérience fondatrice », comme dirait Marie-Christine Josso. Cette expérience orientera plusieurs de mes décisions et la suite de mon existence.

Ma surprise immense, lors de ce stage, a été de découvrir que j'avais vécu trente ans de ma vie sans presque rien sentir, ni dedans ni dehors. Une vie vécue sans me ressentir vraiment. Sans savoir qu'il y avait dans moi cette vie autonome et mouvante qui semblait

---

<sup>4</sup> Fondée en 1980, par Danis Bois, la Fasciathérapie est une thérapie manuelle qui a pour but de soulager les douleurs et les souffrances qui les accompagnent. Basé sur le suivi du mouvement interne, cette force d'autorégulation physique et psychique, permet de remettre en mouvement les structures anatomiques qui sous-tendent la vie adaptative de la personne. Ainsi, cette méthode s'adresse non seulement à toutes les structures et systèmes du corps mais aussi à son histoire et aux traces que les événements ont laissées.

douée d'intelligence. En effet, j'étais très surpris de voir que dans mon corps il y avait un mouvement organisé qui avait ses orientations propres, que je pouvais suivre et, ce qui fut pour moi le plus stupéfiant, sans pour autant devoir tout contrôler par ma propre volonté. Je découvrais avec soulagement que je pouvais sortir de ma désorientation, car j'étais en mesure de ressentir, à l'intérieur de moi, dans la matière même de ma chair, les orientations que voulaient prendre cette vie animée qui bouge en moi, me pousse et me fait grandir. Je pouvais ainsi me mettre à son écoute et décider de suivre ces élans vitaux. À partir de cet instant, je ne me sentais plus seul, j'avais la possibilité d'accorder ma vie et mon bon vouloir à cette volonté autonome du vivant qui m'habite et m'anime. J'avais le choix de me donner les moyens pour y demeurer attentionné. Dans quel cas, je pouvais être informé par ma relation à mon intériorité en mouvement, de la justesse de mes attitudes, de mes pensées et de tout ce qui se passe autour de moi. Me donner les moyens d'être au diapason de ce que je venais de découvrir devenait ainsi ma priorité. J'ai donc continué de fréquenter ce travail en passant par les stages de développement personnel et sans trop tarder, j'ai pris la décision de m'inscrire en formation pour devenir professionnel. Je trouvais capital ce que je découvrais. Je voulais en faire plus qu'un métier, un mode de vie. Je me suis donné des moyens. Je me suis formé, et entraîné avec constance et détermination. Progressivement je me voyais changer, presque changer de monde. Je découvrais de nouvelles perceptions, de nouveaux états de plénitude, de paix et de bonheur. Je développais un nouveau rapport à mon corps, à ma vie, aux autres et aux événements. Au fur et à mesure que je m'approchais de ma vie intérieure et de mon corps, je devenais de plus en plus sensible aux autres. Je voyais mes modes relationnels se transformer tranquillement et je commençais à percevoir, en toute conscience, les effets sur les autres de mes actions comme de nos interactions. Cette aventure, cette quête de plus d'humanité et de vitalité ne s'est pas vécue sans heurts. Elle était riche et stimulante, mais pas confortable tous les jours. J'y vivais des face à face avec moi-même et avec les autres que je trouvais parfois très confrontant. Au bout de chaque période de résistance ou même de ce que je vivais comme une forme de stagnation éprouvante, je constatais, en moi, que j'en sortais avec de véritables gains de liberté et de légèreté.

### 2.1.5 De la rencontre de soi à la demande de renouvellement de tous mes rapports

Au fur et à mesure que j'avancais dans cette démarche d'apprentissage, il devenait de plus en plus évident qu'il y avait un douloureux écart entre cette vie riche et intense qui ne cessait d'évoluer au plus intime de moi et de me modifier, et ma difficulté d'assumer ce que je devenais. J'arrivais mal à renouveler mes comportements et mes modes relationnels. Une forme de retenue, de crainte venue de je ne sais où, semblait parfois me paralyser au point de m'empêcher de laisser vivre au dehors ce que je vivais à l'intérieur. Ces difficultés m'apparaissaient principalement en contexte relationnel. Bien que je peinais à m'apercevoir clairement au cœur de ce type de dynamique, je voyais bien mon malaise. Je déplorais, dans ce que je vivais, mon incapacité à me mettre en action, de savoir avec clarté ce qui m'arrivait, de le nommer simplement à l'autre et de rester relié. Ce décalage devenait de plus en plus évident et de plus en plus encombrant pour ne pas dire souffrant. Dans mon entourage, tout le monde le voyait. Les gens les plus proches de moi commençaient à se plaindre de cet écart entre ce que j'étais et ce que j'osais habiter avec assurance dans le monde et surtout en relation.

Mes collègues de travail me le pointaient souvent « *on ne sait pas ce que tu vis, on ne sait pas où tu es* ». Ma sœur me le témoignait: « *On dirait qu'il y a toujours une distance avec toi* ». J'écoutais ce qu'on me disait avec la conscience de la justesse de ce que les autres percevaient, mais d'autant plus démunie car je ne savais vraiment pas comment faire autrement. Mon mutisme se révélait ainsi au grand jour. Il était l'expression de cet écart.

Au fur à mesure que je grandissais en conscience perceptive, je percevais avec plus d'acuité tout ce qui dans moi n'était pas encore libre et attendait de le devenir. Au début de ma maîtrise, je me sentais devant une forme d'impasse dans ma vie relationnelle. Je n'arrivais pas à laisser toute cette vie gagnée dans moi s'exprimer dans le visible de la relation à l'autre, au diapason de l'intensité et de l'amplitude qui est la mienne. Je me sentais presque emprisonné dans moi. Comme emmuré derrière une barrière qui protégeait mon intimité sensible du monde, des autres et parfois même de moi-même. Je souffrais de

toute la déperdition que je vivais à chaque fois que je tentais de me partager aux autres en toute transparence. Cet état de fait avait évidemment commencé à créer des tiraillements dans mes pensées, dans mon corps, dans mes choix, dans mes décisions, comme dans mes relations. Je me demandais comment faire pour trouver, voire inventer des voies de passages inédites en vue d'avoir le courage et la possibilité d'incarner dans le visible ce que je devenais.

Je sentais mon être sensible enfermé dans moi. Je ressentais douloureusement la nécessité, voire l'urgence de créer des conditions pour que puissent fondre ces glaces qui m'enserraient et m'isolaient du monde. Il me fallait trouver comment faire pour que la partie de mon être immergée dans mon monde intérieur, puisse enfin émerger et se mouvoir librement dans le monde et ainsi nourrir mes actions ainsi que mes relations. C'est avec cette préoccupation majeure que j'ai abouti, à l'aube de ma cinquantaine, dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. On me disait de cette maîtrise, qu'elle aidait à développer des compétences attentionnelles, réflexives, dialogiques et relationnelles. Je voulais aller étudier dans le champ des relations humaines et je me donnais comme défi de trouver des voies de renouvellement de ma pratique relationnelle depuis cette intelligence immanente propre au corps sensible. Apprendre à réfléchir dans et sur mes actions et mes interactions me semblait être une voie gagnante pour apprendre à m'apercevoir, me réguler en cours d'action et ainsi renouveler ma pratique relationnelle et ma manière de la concevoir.

#### **2.1.6 Du renouvellement du rapport à moi à l'urgence de renouveler mon rapport aux autres**

Mon enjeu d'apprendre à vivre une vie au diapason de ce que je deviens, commençait à être une priorité dans ma vie. Tout dans mon environnement me poussait à me responsabiliser quant à ma manière d'habiter mes actions et mes interactions. Ma vie intime, ma vie relationnelle et ma vie professionnelle réclamaient, avec une même intensité, un peu plus de moi. Je percevais, avec clarté et avec un inconfort relatif, à quel point

quelque chose de moi se retirait du monde dans les situations qui me nécessitaient un engagement plus soutenu au sein de mes interactions. Cette distance qui s'érigait entre moi et moi avait des conséquences directes dans ma vie relationnelle et professionnelle. De plus, je prenais conscience que si je savais créer des conditions pour favoriser ma transformation, une part de moi n'était pas assez mobilisée pour prendre en charge les effets de ma transformation et pour agir en conséquence. J'avais le sentiment que quelque chose m'échappait. Il me manquait une stabilité de rapport avec ma propre consistance comme sujet conscient, acteur de ma vie et accompagnateur de mes transformations. Je réalisais également que c'était plus facile pour moi de laisser vivre ma nouveauté en situation de solitude qu'en public ou encore en relation signifiante.

Je désirais une vie amoureuse riche, une vie amicale vivifiante, une vie professionnelle féconde et en résonance avec la qualité d'être que je rencontrais dans mon intériorité. Je réalisais de plus en plus que mes actions, mes prises de positions, mes mises en actions et en interactions souffraient d'une forme de retenue qui limitait dangereusement non seulement mon actualisation comme sujet, mais aussi la fécondité de mes actions. De plus, je vivais de plus en plus un gros sentiment d'insatisfaction dans presque toutes mes relations. Je me rendais compte que je ne vivais pas une vie au diapason de ce que j'étais intimement et encore moins de ce que je devenais.

## **2.2 LE RENOUVELLEMENT DE LA PRATIQUE RELATIONNELLE, UNE VOIE DE RENOUVELLEMENT DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE**

La question des relations humaines est au cœur de ma vie non seulement personnelle, mais aussi professionnelle. Je pratique un métier de formateur et de thérapeute par la médiation du corps en mouvement. Dans ces deux dimensions de ma fonction, l'autre m'attend. Il a besoin de s'appuyer sur ma présence et mon assurance pour pouvoir faire confiance et ainsi se laisser soigner, guider ou enseigner. Il me fallait apparaître, rester stable autant dans ma présence que dans ma parole. Je réalisais ici aussi, que la stabilité que j'ai dans mon geste thérapeutique avait tendance à se diluer lorsque j'étais en interaction

verbale. Je constatais que la différence de l'autre, son probable non accord ou encore non accueil de ce que j'avançais ou étais, me paralysait. Je commençais à me demander ce qui me menaçait tant, pour me faire perdre mes moyens à ce point. J'étais surpris de m'apercevoir que parfois, je ne me sentais pas menacé comme tel, mais que malgré tout, je perdais accès à ma pensée, je n'avais plus rien à dire ou encore je me sentais noué et pas tout à fait libre pour dire ce que je pensais réellement dans un tel climat. Je pouvais, par ailleurs, m'apercevoir dans une parole déshabillée, dans une impossibilité de m'impliquer totalement dans ma parole, dans mon geste, et d'assumer de façon entière ma posture. Je privais ainsi mes interlocuteurs de la richesse de la vie subjective qui m'habitait.

### **2.2.1 La question de l'implication dans les pratiques du sensible**

Les principes fondateurs de ma profession, valorisent une connaissance qui vient de l'expérience vécue en temps réel. Cela nécessite la présence du formateur et du thérapeute pour saisir le sens émergeant ainsi que son intrépidité pour oser le transmettre sans dilution ni retenue. Je me voyais ainsi dans une impasse, face à ce phénomène de retenue qui me rendait visiblement de plus en plus mutique. Au fur et à mesure que j'avançais, je voyais clairement un écart que je peinais de plus en plus à supporter. Il devenait urgent pour moi de faire de cette situation un terrain de recherche. Je savais que je ne pouvais pas régler cela moi-même. Je savais cependant que cet état de fait qui était devenu presque harcelant dans ma vie, réclamait une attention de ma part. Mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales était pour moi une manière de créer des conditions, de me donner un cadre, un support et une méthode pour accorder cette attention à ces parts de moi qui peinaient douloureusement à vivre librement. Dans mon métier, on sait bien qu'il n'y a pas de mouvement sans immobilité. Je savais ainsi, que la meilleure manière d'accorder mon attention à cette immobilité, c'était de rester en mouvement et de laisser la lumière éclairer de plus en plus les zones obscures qui restaient *imperçues* bien qu'actives. Ma pratique de formateur me montrait que mes retenues m'étaient révélées par la relation à l'autre ou du moins par des situations d'interaction. Les situations relationnelles pouvaient ainsi devenir

des laboratoires de recherche, des lieux d'entraînement pour apprendre à faire autrement, à apparaître, à oser être moi en relation avec l'autre, à oser dire, à risquer l'implication. Je voyais bien que le renouvellement de ma pratique professionnelle et relationnelle ne pouvait pas se faire sans la transformation du praticien que je suis comme sujet impliqué dans son processus de recherche-formation.

Dans ce phénomène que je décris comme étant du mutisme, je m'apercevais dans une forme d'indifférence qui me semble incohérente avec ce que j'enseigne. Dans ces cas, je me sentais pris dans une forme de mise à distance qui annulait les singularités et qui me faisait apercevoir le monde de manière non différenciée. D'après Bernard Honoré (2003) :

Est indifférent celui qui éprouve les mêmes dispositions intérieures quelle que soit la personne rencontrée. Il a toujours les mêmes attitudes. Dans l'indifférence, l'autre n'est pas pris pour un objet, il est bien reconnu en tant qu'un autre mais en tant que n'importe quel autre venant de n'importe où et à qui il peut arriver n'importe quoi. (p.70)

Cet état d'indifférence me semblait constituer un obstacle majeur dans l'exercice de mes fonctions. Comme le mentionne avec justesse Danis Bois (2006), former ou encore soigner au contact du sensible implique la capacité d'être à la fois présent à son corps sensible, à soi-même, à l'autre et à l'espace qui est notre espace commun de rencontre et cela, sans prédominance.

### **2.2.2 Sortir de l'indifférence et marcher vers un être au monde authentique**

Ma difficulté d'implication et cette forme de distance qu'établit cette sensation d'éloignement et d'indifférence, réduisait de manière significative ma présence à moi, à mon action et à l'autre, et me faisait ainsi vivre un sentiment d'insatisfaction dans mon rapport à ma profession. Je ne parvenais pas ainsi à me sentir dans une communauté de présence qui signe la justesse du processus de formation ou de soin au contact du Sensible. « Quand patient et thérapeute sont aussi bien en relation avec leur propre sensible qu'en relation l'un avec l'autre, l'asymétrie patient thérapeute s'efface au profit d'une

communauté de présence » (Bois, 2006, p. 139). Je ne pouvais plus me raconter des histoires, je savais bien que la présence à mon corps sensible agissait comme un véritable catalyseur d'apprentissage, non seulement pour moi, mais aussi pour mes patients et mes étudiants. Je savais aussi que c'est à l'enseignant ou à l'accompagnateur d'ouvrir la voie de la réciprocité, non seulement par sa présence mais également en partageant son vécu, ainsi que les réflexions qui en émergent. Il peut ainsi participer à ouvrir le chemin de l'authenticité à son interlocuteur. Savoir habiter avec authenticité et cohérence mes espaces relationnels donne des autorisations inédites, car l'ouverture appelle l'ouverture. À l'instar de Carl Rogers (1998, p. 37), je commençais à comprendre que cette recherche d'authenticité dans les métiers d'accompagnement constituait une clé importante à l'efficacité de notre travail : « Si dans une relation donnée mon attitude est assez congruente, si aucun sentiment qui se rapporte à cette relation n'est caché soit à moi-même, soit à l'autre, alors je peux être sûr que la relation sera « aidante ». » Je ne me sentais donc pas tout à fait congruent. La présence du formateur ou encore du thérapeute à lui-même ainsi que la conscience et la réceptivité qu'il accorde à son flux expérientiel devenait pour moi un axe de travail incontournable, une lunette par laquelle je me proposais d'aborder la question du renouvellement de ma pratique. Comme le réaffirme Germain Lietaer (1997, p. 1)<sup>5</sup> en citant Carl Rogers :

L'authenticité dans la thérapie veut dire que le thérapeute est son moi (self) réel dans sa rencontre avec son client. Sans façade, il laisse affluer ouvertement ses sentiments/sensations et attitudes en lui dans l'instant présent. Ceci implique une conscience de soi, c'est-à-dire que le thérapeute ait accès à ses sentiments de manière consciente, qu'il soit capable de les vivre, de les expérimenter dans la relation et éventuellement de les communiquer s'ils persistent. Le thérapeute rencontre son client directement dans une relation de personne à personne. Il reste lui-même dans son être et ne se renie pas.

Je voudrais m'approcher de ma pratique au contact du corps Sensible pour me laisser enseigner à propos de cette question d'authenticité, d'expressivité, de congruence et d'implication autant dans mon expérience intérieure que dans l'espace relationnel. Ma

---

<sup>5</sup> En ligne : [www.liensutiles.fr/categ/congruence-carl-rogers-964764](http://www.liensutiles.fr/categ/congruence-carl-rogers-964764). Consulté le 5 novembre 2011.

quête ici consiste à trouver des voies de passages potentialisantes. Je cherche à enrichir mes compétences, à déployer mon potentiel et à produire des connaissances à partir de cette expérience de transformation de ma pratique et du praticien que je suis. Cet enjeu de production de connaissance me semble déterminant dans la mesure où, pour aller au bout de ma démarche, il ne suffira pas de vivre une expérience. Il me faudra la vivre, l'observer, la réfléchir, la systématiser et la modéliser pour enfin pouvoir la communiquer. Si j'arrive à aller au bout de cet enchaînement, mon mémoire sera lui-même témoin à la fois de ma transformation, du renouvellement de ma pratique et un prolongement cohérent de mes apprentissages et résultats de recherche.

### **2.3 L'ÉLOIGNEMENT DE SOI, UNE QUESTION UNIVERSELLE**

Dans l'Occident contemporain, l'être humain vit de plus en plus dans des contextes qui l'éloignent de sa nature profonde. Nos contextes de vie, l'organisation sociale, l'organisation du travail, les outils numériques de communications de masses, favorisent, à mon humble avis, cet éloignement pour ne pas dire cette désertion de soi dont souffrent nos contemporains. Il devient difficile voire impossible de se renouveler tant et aussi longtemps que l'être humain peine à avoir accès, dans lui, à l'endroit qui est libre de se réinventer. La non-liberté d'être et de s'exprimer ne semble pas être une difficulté qui ne concerne que moi, Ce phénomène semble à la source de ce qui empêche le déploiement de nos contemporains. En quoi l'incapacité de laisser vivre ce qu'on porte en soi constitue un frein au déploiement de la personne? Dans le monde moderne, l'être humain vit éloigné de lui-même, isolé de son corps et plus souvent qu'autrement dans l'impossibilité de se ressentir. Il peine à identifier clairement les émotions qu'il vit, les pensées qui le traversent, les valeurs et les croyances qui mènent ses actions, etc. Une vision presque partagée qui sépare le corps et l'esprit, amplifie cet éloignement de l'être humain avec lui-même. Exilé de lui-même, il traverse l'existence en étranger, il se vit comme un errant et en manque d'appartenance. Ma pratique d'accompagnateur au contact du corps sensible m'a permis d'observer, comme le dit si bien Jean-Philippe Gauthier (2007, p. 29) que :

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

Si le rapport au corps reste un socle incontournable de notre identité en mouvance, il semble important de ne pas oublier la part irremplaçable du langage. La capacité de prendre parole pour dire son expérience telle qu'elle se déroule dans l'instant est une force qui se développe. C'est une compétence éducable. L'impossibilité de se dire alors qu'on le voudrait participe à la cristallisation d'une manière d'être à soi et au monde dominée par le mutisme. Cette expérience s'accompagne non seulement d'insatisfaction et de frustration, mais peut également engendrer une forme de peur d'être avec les autres dans des espaces où notre parole deviendrait publique. C'est dans ces moments que nous apparaît au grand jour cet écart entre soi, sa vie intérieure et son expression dans le monde. Le dedans n'arrive pas à trouver la brèche pour se signifier à l'autre dans l'espace public voire même intime. Ce type d'inhibition est fort couteux et il est dommageable pour la santé physique, psychique et relationnelle. Les compétences perceptives développées au fil du temps me permettent d'identifier que le geste verbal qui n'arrive pas à s'exprimer entraîne des réactions en chaîne qu'on les perçoive ou non. Si ces réactions sont perçues, on se rendra compte de leurs différentes répercussions organiques (tension musculaire, hypotonie, perturbation des rythmes, etc.) qui finissent par abaisser la vitalité et par assécher la relation. Non perçues, les répercussions de ces réactions risquent d'apparaître plus tardivement et de manière plus violentes. Après une accumulation de paroles non dites, les conséquences risquent d'être plus difficiles à gérer car au moment de s'exprimer la personne ne décide pas de dire, elle est tout simplement débordée par son trop plein de retenue longtemps gardé sous silence. Ainsi, sa réaction sera beaucoup plus intense et apparaîtra un peu désaccordée, car coupée de sa source comme de son sens. Tous les secteurs de la vie relationnelle sont concernés par ce phénomène. De manière générale, le mutisme engendrera une difficulté à trouver ses motivations et une perte de la volition. La personne est ainsi privée d'une source d'informations non négligeables. Elle ne trouvera pas facilement les moyens de se mettre à jour et de s'informer elle-même à propos de ce

qu'elle pense, de ce qu'elle vit et ressent. Ainsi, elle ne pourra pas se mettre en action de manière cohérente et avec facilité.

À cette étape-ci de notre argumentaire, il convient de rappeler que le postulat de base qui oriente notre recherche consiste à dire que le développement du rapport au corps et à l'être participe à déployer un sujet sensible qui a besoin de s'expérimenter au sein des relations vivantes afin de développer des compétences relationnelles susceptibles de lui permettre de sortir des habitudes et des stratégies d'évitement qui le rendent mutique.

Cette préoccupation de recherche m'invite à me tourner vers mon expérience et à poser un regard à la fois large et profond sur mes moments relationnels où je me vois vaciller, ne sachant plus comment me positionner par rapport à l'autre, et à ma peur ou encore mon incapacité à m'exprimer simplement. Dans la plupart des cas, ce qui rend ma situation complexe, c'est la sensation truffée d'évidence, qu'il y a une part de moi qui est vivante et pétillante et qui pousse pour voir le jour. D'un côté, je suis appelé avec force à aller vers ma nouveauté, et de l'autre côté, je me sens enfermé dans le connu, dans ce qui me rétréci et me retient avec une force de préservation herculéenne. Cette recherche a comme ambition de m'aider à observer et à documenter cette discussion afin de pouvoir choisir, en toute conscience, un chemin d'apprentissage, de transformation, de renouvellement de ma pratique et la production de sens et de connaissance.

## **2.4 QUESTION DE RECHERCHE**

*En quoi et comment l'engagement d'un sujet sensible dans des relations vivantes constitue une voie de dépassement du mutisme?*

## 2.5 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Comprendre** à travers l'analyse des moments clés de mon itinéraire personnel, relationnel et professionnel, de quoi est fait ma tendance à l'enfermement dans une forme de mutisme qui m'isole.

- **Identifier** dans mon parcours relationnel, les moments clés de dépassement de cette attitude mutique et d'actualisation de moi comme sujet engagé au sein de relations vivantes.

- **Explorer** au sein de ma pratique relationnelle les stratégies et les conditions qui contribuent au déploiement de mon expressivité en relation et ses effets sur ma vie relationnelle et mon efficacité professionnelle.



## **PARTIE 2**

### **EXPLORATION**

#### **Introduction de la partie 2 : L'étape de l'exploration**

Pour Craig (1978), cette étape dans la démarche du chercheur correspond à l'exploration de la question et du problème par immersion de la situation problématique pour la comprendre, la saisir dans son essence et pouvoir commencer à en tirer une connaissance. Cette exploration demande un engagement, une confiance en ses intuitions et la capacité à prendre des risques car, comme nous le souligne Craig (1978), il s'agit ici de naviguer en territoire inconnu. À cette étape, il n'a pas été simple pour l'apprenti chercheur que j'étais de me laisser faire par les différents courants qui m'emmenaient et que j'ai dû explorer pour mener à bien mon projet de recherche. Il m'a fallu accepter de prendre des directions qui s'avéraient des impasses pour oser, ensuite, reprendre d'autres orientations plus formatrices, voire transformatrices, face à mon problème de recherche.

Pour répondre à l'exigence de l'exploration, j'ai divisé cette partie en deux chapitres : le premier, « L'univers conceptuel qui a inspiré cette recherche », présente les principales notions qui traversent ma recherche. La revue de littérature que j'ai faite pour cela m'a permis de mieux comprendre les phénomènes que j'observais chez moi tout en offrant des balises au lecteur. Le second chapitre, « Le récit autobiographique », présente la forme biographique que j'ai choisie pour comprendre et apprendre, à partir du présent, de quoi étaient faites mes interactions et mes relations quand je suis dans des contextes où j'ai à dialoguer avec une forme de vulnérabilité. Ce récit que j'ai travaillé et retravaillé est donc le terreau historique à partir duquel j'ai pu commencer à apercevoir les promesses pour un renouvellement de mes pratiques relationnelles.



## **CHAPITRE 3**

### **L'UNIVERS CONCEPTUEL QUI A INSPIRÉ CETTE RECHERCHE**

#### **3.1 DES JALONS POUR ORIENTER MA NAVIGATION EXPLORATOIRE**

Dans un souci de cohérence de l'ensemble de ce travail de recherche-formation, il me semble important de préciser l'univers conceptuel qui a inspiré ce travail. En effet, il ne s'agit pas dans cette démarche de proposer un cadre de référence qui pourrait soutenir le processus d'interprétation de mes données de recherche. J'ai plutôt choisi les notions qui serviront de repères tout au long de ce chapitre parce qu'elles m'ont permis de cheminer dans la démarche d'exploration, de compréhension, de renouvellement relationnel et professionnel où je me suis invité dans cette recherche. J'espère ainsi apporter un éclairage qui posera des jalons sur la teneur exacte de mes écrits quand ceux-ci reflèteront mes prises de conscience, mes questionnements, mes découvertes et mes changements de point de vue. Pour ce faire, je vais convoquer de manières soutenues des praticiens et des théoriciens qui ont réfléchi, écrit et œuvré autour des notions qui m'ont aidé à cheminer au cœur de cette recherche.

##### **3.1.1 À propos du praticien réflexif et du praticien-chercheur**

Faire une étude des pratiques psychosociales à l'université du Québec à Rimouski, c'est non seulement s'engager résolument dans une démarche réflexive, mais aussi s'entraîner sur la voie du devenir praticien-réflexif d'une part et praticien-chercheur d'autre part. D'après Anne Lieutaud (2008, p.27) qui cite Albarebello (2004, p.21) : « Le praticien réflexif met en place une réflexion sur sa propre pratique et sur son positionnement personnel en tant que praticien ». L'enjeu d'une telle attitude étant mis sur la possibilité d'identifier les erreurs commises et de les corriger dans un processus d'autorégulation.

Pour ce qui est du praticien chercheur, Albarello (2004, p.5) précise qu'il s'agit d'un : « acteur engagé à la fois dans une pratique socio-professionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant comme objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique ». Eve Berger (2005) avance quant à elle, à la suite de Pujad-Renaud (1983), que pour comprendre la notion de praticien chercheur, il faut penser à la dimension de la confrontation à ses représentations personnelles dans la recherche, ce qui dévoile la possibilité d'une transformation du praticien au contact de ses découvertes et de son processus de production de sens et de connaissance.

### 3.1.2 De l'inconscience à la conscience de soi et du monde sur le chemin du devenir sujet

*La conscience peut en première approximation être désignée comme ce qui fait la qualité d'un sujet, et sans elle, un sujet ne peut par exemple être désigné comme instance épistémologique ou éthique.*

Edmund M. Mutelesi (1998)<sup>6</sup>

Je ne pourrais aborder de front la question du sujet sans passer d'abord par la question de la conscience de soi qui lui est centrale. On peut dire que le sujet est sujet en tant qu'il a conscience de lui-même, de son corps, de ses émotions et sensations, de ses pensées et de ses besoins, mais surtout de son désir propre. La conscience de soi rend le sujet chercheur témoin de lui-même. Elle lui permet de s'apercevoir pensant et ressentant, apprenant et agissant. La conscience est ainsi d'abord envisagée comme *Auto-conscience*, depuis la phénoménologie de l'esprit de Hegel (1807)<sup>7</sup>. C'est donc la conscience de soi qui fonde un sujet, dans la mesure où ce dont je suis conscient coïncide avec la vérité de moi-même.

<sup>6</sup> En ligne : <http://www.univie.ac.at/constructivism/pub/mutelesi/1.html>. Consulté le 05 janvier 2014.

<sup>7</sup> Comme on peut le lire dans Wikipédia, cette œuvre a été conçue par Hegel comme une introduction à sa pensée, en particulier au système de la science. Hegel a publié cette œuvre en 1807, comme la première partie de son système.

La phénoménologie n'est pas seule sur le terrain de l'exploration des phénomènes de conscience. La programmation neurolinguistique s'est aussi intéressée à la compréhension de notre propre expérience subjective et en particulier de nos propres processus cognitifs? La question de la métacognition et de la métaréflexion s'est ainsi emparée du secteur des pratiques formatives.

Sur ce thème, les neurosciences sont devenues très éclairantes, dans la mesure où ils dévoilent l'existence d'une région particulière du cerveau qui serait le siège de l'introspection et de la conscience humaine. Évidemment, cette conscience n'est pas fixe, mais bel et bien évolutive en fonction de son entraînement. Edelman et Tononi (2000) précisent avec justesse que la conscience n'est pas un objet, mais un processus. Un processus qui ne peut pas se contenter des prises de conscience mais qui doit nécessairement générer une réflexion, des choix, des prises de décisions et des mises en action concrètes. C'est dans ce type de démarche qu'une recherche comme celle-ci, qui vise la transformation du praticien, le renouvellement des pratiques et la construction des connaissances, nous convie. Si les prises de conscience n'arrivent pas à se prolonger en prises de décision et en mises en action, cela peut générer un niveau de difficulté peu banal, une situation qui est certainement dommageable pour l'intégrité de l'individu qui risque d'en souffrir. Danis Bois (2008), grâce à son modèle de modifiabilité perceptivo-cognitive<sup>8</sup> du sujet sensible<sup>9</sup>, abonde dans le même sens :

Toute prise de conscience non suivie de mise en action se retourne contre soi-même. Toutes les non-prises de conscience ont le même statut. L'implicite, ce qui n'a pas été perçu et aperçu va influencer vos comportements. Mais j'ajoute que la prise de conscience qui n'est pas suivie d'une action va influencer vos comportements de la même manière [...] (Bois 2008, p. 14)<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Le modèle de la modifiabilité-perceptivo-cognitive selon Danis Bois : « explicite le processus par lequel une personne est invitée à vivre une expérience corporelle, à éprouver les effets de son ressenti et à engager une réflexion autour de son vécu afin de faire évoluer sa capacité de perception, de réflexion, d'adaptation et de compréhension d'elle-même, du sens de sa vie et de ses expériences [...] » (Hélène Bourhis, Didier Austray, 2004, p. 1).

<sup>9</sup> La notion de sujet sensible va être définie et développée plus bas.

<sup>10</sup> Note de cours : Mouvement, art et expressivité qui a eu lieu à Paris en juin 2008.

Ainsi, cette recherche vise à réduire l'écart entre l'expérience que je fais de moi, la conscience que j'en ai et mes mises en action concrètes en relation. Si la conscience de soi semble être d'une grande importance dans la constitution du sujet, il semble important de ne pas oublier que parmi les difficultés rencontrées sur le chemin de la réduction de l'écart ci-haut mentionné, les phénomènes inconscients ne sont pas à négliger. En effet, comme le précise Jean-Baptiste Echivard (2007, p. 47), le mot inconscient :

Semble suggérer une opposition radicale avec la conscience. Il y aurait, d'une part, la conscience qui suppose une présence actuelle de l'esprit à lui-même, une capacité de vigilance sur soi-même, de réflexion sur ses actes en train d'être vécus, et, d'autre part, l'inconscient, c'est à dire tout ce dont nous n'avons aucune conscience actuelle.

Sans vouloir ancrer cette recherche sur le terrain de la psychanalyse, rappelons simplement avec Marie-Hélène Florenson (2012, p.63), que Sigmund Freud (1975) affirme que l'inconscient est une force qui fait que le sujet n'est plus « maître dans sa propre maison ». Pour Schopenhauer, cité par Danis Bois (2006, p.46), l'inconscient serait constitué par la « force aveugle des instincts qui commande la vie, le monde et l'homme ». Toute tentative de développement de la conscience de soi devient alors une reconquête du pouvoir du sujet sur sa vie.

### 3.2 À PROPOS DU DEVENIR SUJET SENSIBLE

La notion de sujet sensible est évidemment centrale dans cette recherche. Le sujet chercheur en acte dans la présente démarche est un sujet corporellement inscrit et consciemment engagé dans la perception de lui-même à travers son corps sensible. Le rapport à son corps et à son mouvement est toujours premier et il influence tous les autres types de rapports. C'est dans ce sens que Danis Bois et Didier Austry (2007, p.9) témoignent que faire l'expérience du Sensible pour le sujet, c'est bien plus que percevoir son corps ou encore le monde, mais bel et bien être capable de *se percevoir percevant*. Ce qui veut dire pour ces deux auteurs, que le vécu corporeisé révélé par la relation au Sensible

est bien conscientisé par un sujet qui est au fait de la singularité de son rapport à l'expérience. Les mêmes auteurs ajoutent que :

Dans le champ du Sensible, la singularité se lit dans la façon dont le sujet expérimente, éprouve, ressent, intègre, donne de la valeur, à cette expérience de présence à lui-même à travers la perception du mouvement interne. Cela montre que nous entendons introduire dans la notion de singularité, cette dimension qualitative intense de présence à soi dans l'action. (Bois et Austry, 2007, p.10)

C'est cette quête d'expression de ma propre singularité qui m'a mis en recherche. J'avais soif de voir se manifester dans mes actions et dans mes interactions une présence à moi équivalent à la qualité de mon silence solitaire. La relation à l'autre, l'ouverture à l'altérité devenait ainsi un espace de transformation des rapports du sujet sensible que je suis, à lui-même, aux autres et au monde.

### **3.2.1 De la présence de l'autre sur le chemin du devenir sujet**

Dans ce processus, le caractère particulier de la conscience de soi semble se construire également dans la rencontre et la présence d'autrui. « La conscience de soi semble être quelque chose qui se construit, qui se développe au cours d'une histoire parmi d'autres sujets. » nous précise Marie-Hélène Florenson (2012, p.49). Le sujet évolue avec autrui dans un monde, une communauté, une société identifiée et culturellement définie. Nous existons aussi par et au sein de ces échanges interpersonnels c'est ainsi que le moi émerge progressivement de sa relation avec les autres.

D'après Jean-Baptiste Echivard (2007), le rapport à l'autre peut être un miroir qui me révèle à moi-même, ainsi l'autre ne désigne pas forcément celui :

[...] qui est complètement « autre » que moi puisque cet « autrui » est présent à moi-même comme un autre moi-même, un alter ego, avec qui je vis, et, s'il se peut, pour qui je vis : je ne vis jamais sans des « autrui » et je ne prends jamais conscience de moi-même sans eux. (Echivard 2007, p.185)

Par ailleurs, le même auteur souligne qu'autrui peut également devenir l'étranger inabordable, inaccessible, l'*alter ego* impercevable :

Si, (en revanche) on fait de la certitude de la conscience de soi le fondement inébranlable de toute connaissance, il peut se révéler particulièrement difficile d'ouvrir cet égo à la perception de quelque alter ego. (2007, p.185)

Si la chair de l'homme est comprise dans la chair du monde comme l'affirme Merleau Ponty (1964) il y a en plus du corps, la parole qui témoigne de la conscience de soi et de l'altérité et qui tisse la relation à l'autre.

D'après Georges Gusdorf (1968, p. 62), la parole est un élément central dans la constitution du sujet :

Il apparaît en tout cas, que le langage, lié à la présence d'autrui, ouverture à autrui, contribue en même temps à la constitution de l'être personnel. Toute communication est liée à une prise de conscience. Le détour d'autrui me ramène toujours à moi. Dans la réciprocité du parler et de l'écouter s'actualisent en moi des possibilités en sommeil : chaque parole, proférée ou entendue, est la chance d'un éveil, la découverte peut être d'une valeur à l'appel de laquelle je n'avais pas été sensible. Étymologiquement, la notion de con-science évoque la sortie de la solitude, le dédoublement d'un être avec. Il y a dans la communication une vertu créatrice, dont l'homme isolé ressent douloureusement la privation.

Le sujet ne peut donc pas se construire coupé d'autrui – il ne peut pas non plus être uniquement hétéro déterminé. Le devenir sujet implique une quête d'autodétermination – une marche vers sa singularité propre, sa souveraineté accompagnée non seulement par une ouverture à l'altérité mais aussi par une conscience de ses multiples appartenances.

### **3.2.2 Le devenir sujet : une conquête infinie**

D'après le dictionnaire philosophique Lalande (1999, p. 1067), la conception du sujet chez Maine de Biran stipule que le sujet

[...] n'a sa véritable réalité qu'en contribuant à se faire lui-même, à partir sans doute d'une nature donnée et selon des exigences intimement subies, mais par un

devenir volontaire, et une conquête personnelle. Le sujet n'est pas comme du fini; il croît in infinitum.

Cette notion de croissance infinie pointe à notre avis vers cette belle intuition de la psychologie humaniste qui stipule l'existence d'une force de croissance inhérente à l'être humain qui l'appelle indéniablement vers le meilleur de lui-même. En effet, comme le rappelle la psychologue et psychothérapeute belge Vanessa Baio<sup>11</sup> (2010, p. 1)

Tout individu possède de façon innée un système de motivation appelé **la tendance actualisante** à savoir que l'être profond est **orienté positivement vers la maturation, l'autonomie et les rapports constructifs avec autrui**. Pour Rogers, ces potentialités existent chez tout individu ainsi que la capacité de les mettre au service d'un meilleur fonctionnement et d'un plus grand épanouissement personnel quels que soient les blocages, les déformations ou les déficiences apparentes de la personnalité.

Devenir sujet libre et responsable demeure cependant une grande conquête et non un acquis, un fait inné ou encore un dû. Chacun de nous devra gager à coup d'essai et d'erreur sa propre libération, source de toute liberté. Jean-Baptiste Echivard (2007) rappelle que l'être humain est en permanence en train de négocier avec ses habitudes socioculturelles que se soit de manière consciente ou pas :

[...] Nous aurions tendance à identifier [...] le « sujet humain » : par sa capacité de poser des actes libres, l'homme seul est appelé à être « sujet de ses actes, c'est-à-dire **responsable** de ses **décisions** et de ses **choix** mais, sans nier, pour autant, que cette capacité soit **dépendante d'habitudes, d'états psychologiques** qu'il n'a pas voulu mais **qu'il subit**. (Echivard, 2007, p.14)

Il n'est donc pas donné d'être un sujet libre, il faut tenir compte du fait que nous sommes dépendants de nos habitudes, de nos conditionnements culturels, de notre histoire et de nos états psychologiques que parfois nous subissons sans le vouloir. En effet, les évènements vécus résonnent en nous et laissent une trace dans notre mémoire sensorielle et affective. Notre vie psychique s'enrichit ainsi des apprentissages de notre vie.

---

<sup>11</sup> Voir : <http://www.lepsychologue.be/psychologie/tendance-actualisante.php>.

### 3.2.3 Le devenir sujet sensible

Ma pratique d'accompagnement par la médiation corporelle m'a entraîné ces dernières années à expérimenter une façon particulière de me percevoir et de percevoir les autres et le monde par le biais de mon corps. Je pourrais dire que cette perception du corps participe à la construction de la conscience de soi et du monde d'une part et, d'autre part, à la construction du sujet lui-même. Il y a donc pour moi, un lien inaliénable entre cette richesse perceptive et la subjectivité humaine. L'homme est d'autant plus sujet qu'il est porteur de cette vie intérieure dont il est conscient. Nous sommes là sûrement dans des fondements d'où partent nos choix et nos décisions que nous en soyons conscients ou pas. C'est aussi au cœur de cette subjectivité que la relation avec soi, avec autrui et avec le monde va pouvoir s'enrichir ou au contraire s'appauvrir, facilitant ou complexifiant ainsi nos relations, notre communication ou encore notre intercompréhension.

À propos des difficultés de compréhension mutuelle, Dominique Picard et Edmond Marc (2008, p. 58) rappellent que:

Ce que l'on appelle « comprendre » n'est pas recevoir passivement ce qui est émis, mais lui donner du sens. Pour ce faire, on opère un véritable travail interprétatif (dit « travail d'inférence ») à partir des données que l'on a à sa disposition : le comportement de son partenaire, bien sûr, mais aussi ses propres grilles interprétatives, ce qui laisse la porte ouverte à diverses formes de distorsions : la projection, les biais d'attribution ou de raisonnement, etc.

Au-delà de cette subjectivité émotionnelle et personnalisante, et du travail d'interprétation qui s'opère en permanence dans nos interactions, est-il possible de s'entraîner, comme le conseillent les phénoménologues, à un exercice de suspension qui permet de revenir aux choses telles qu'elles sont, et pas forcément telles qu'elles ont été filtrées et déformées par notre perception et nos représentations? Le travail de conscience corporelle, d'éducation attentionnelle et perceptive promu par la somato-psycho-pédagogie s'inscrit, comme le précise Danis Bois (2006, p. 20), dans cette lignée phénoménologique :

C'est dans cette lignée que j'ai choisi d'inscrire la donnée de l'éprouvé. L'enjeu était de taille : comment atteindre une subjectivité pure tout en étant par la force

des choses, impliqué dans l'observation? Cela reviendrait, d'un point de vue psychologique, à se poser la question : comment être touché par un événement sans être perturbé par celui-ci? Comment se laisser toucher tout en conservant une distance comblée par la présence à soi? [...] Ce que j'éprouve ici n'est pas d'ordre affectif ou émotionnel. Il s'agit plutôt d'une tonalité interne, d'un arrière-plan émotionnel, qui donne goût à la vie. Cette tonalité résulte, selon moi, de la mise en jeu de ce que j'ai appelé *la corde sensible de notre étreté*; elle se dégage de la rencontre avec le mouvement interne.

Cette vision, d'inspiration phénoménologique adoptée par Danis Bois, installe d'ores et déjà le décor, qui me permet de commencer à penser les contours du sujet sensible.

### 3.2.4 La place du corps dans la construction du sujet sensible

En vue d'offrir à ce processus de construction du sujet sensible toute sa dimension, il me faut aborder la notion de la relation au corps comme élément fondateur dans la construction d'un sujet. En effet, au-delà d'une conscience désincarnée vu comme esprit pur, il faut bien admettre que le corps vient donner des informations qui participent à la conscience. En cela, le rapport perceptif au corps participe sans contredit à la construction du sujet sensible. On sait, comme nous le dit Marie-Hélène Florenson (2012, p. 43) et pour l'avoir vécu moi-même que : « nos attitudes corporelles semblent indissociables de la conscience de soi-même ». Chaque émotion vécue me réfère à tout un pan de réactions de mon corps qui me ramène à moi-même et m'informe que c'est bien moi qui suis là. C'est dans ce sens que A. Damasio introduit l'influence des marqueurs somatiques dans leur participation à l'activité cognitive et comportementale :

Il est inconcevable de comprendre comment fonctionnent les émotions et les sentiments si on oublie le corps. [...] Lorsqu'un individu doit prendre une décision face à un événement nouveau, et donc faire un choix entre plusieurs options, il ne fait pas seulement une analyse purement rationnelle, il est aussi aidé par des « marqueurs somatiques ». (Damasio, 2004, p. 35)

Selon le même auteur, les marqueurs somatiques traduisent les impressions laissées dans l'organisme par l'histoire de vie et notamment les composantes affectives et émotionnelles et qui orientent toute prise de décision vers une option.

D'autre part, on sait maintenant, depuis que Sherrington (1906) à découvert de manière officielle la proprioception, ce sens spécifique qui nous permet de nous situer dans l'espace, que le corps joue un rôle important dans la reconnaissance de soi. Il a d'ailleurs reconnu ce sens spécifique attribué au corps comme *l'ancrage organique fondamental de l'identité*.

### **3.3 DU CORPS OBJET AU CORPS SENSIBLE : UNE QUESTION DE RAPPORT**

Pour mieux appréhender cette question délicate de la place de la relation au corps dans la construction du sujet, je voudrais m'appuyer sur les différents statuts du corps tel qu'énoncé par Danis Bois, pour rappeler que le rapport au corps peut être envisagé de différentes manières. C'est dans cet ordre d'idées que Danis Bois (2007, p.56) postule qu'au-delà de la capacité à nous faire rentrer en relation avec les autres et le monde, la faculté de percevoir son propre corps reste un lieu privilégié de rencontre avec soi-même : « Comment l'homme établit-il un lien avec son propre corps? Comment peut-il s'interroger sur le statut de son propre corps? ». En effet, c'est à partir de cette rencontre intime avec soi qu'évolue également le statut du corps qui devient ainsi participant à part entière dans les processus de connaissance.

Accorder une place centrale à la sensibilité corporelle et à l'implication humaine dans le processus de connaissance, ouvre à de nouvelles perspectives d'existence. En effet, réfléchir sur son vécu, est un geste mental à partir duquel se dégage un sens : ce que j'éprouve, définit déjà ce que je pense. (Bois, 2007, p.57)

Danis Bois (2007) a ainsi catégorisé les différents statuts du corps à partir du rapport entretenu par le sujet avec son propre corps et de ses compétences perceptives.

Tableau 2 : Les différents statuts du corps défini par Danis Bois (2007, p.58)

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

Cette catégorisation nous permet de voir que le niveau perceptif du rapport à son corps va définir non seulement la qualité du rapport à soi, aux autres et au monde mais aussi la qualité de la relation à sa propre vie. Danis Bois (2010)<sup>12</sup> ajoute d'ailleurs à ce propos que ce type de rapport a une incidence directe sur une forme particulière de rapport à soi, « Un vouloir vivre » porté par le vivant ! De l'absence à soi, le sujet peut alors commencer à se sentir vivre, se sentir vivant pour enfin pouvoir identifier qu'il est habité par une vie qui dépasse sa propre personne, et qui ainsi mérite son respect. Il pourra ainsi dire : « *Je sens la vie dans moi* ». Cette prise de conscience influence directement les manières d'être et d'envisager son existence.

Habiter son corps cela s'apprend. Le renouvellement du rapport au corps transforme de surcroît le rapport à la vie et à l'être. C'est une voie de connaissance, de transformation et de construction d'une intimité inédite avec soi-même, avec les autres et avec sa propre

<sup>12</sup> Notes de cours : Stage tenu à Londres à l'été 2010.

vie. C'est à ce moment qu'il devient important de trouver une éthique de gestion de son existence pour promouvoir de la cohérence dans sa vie. On constate en fait que notre environnement, les évènements qui apparaissent dans notre vie quotidienne résonnent de manière percevable dans notre intériorité. Ce type de résonance nous informe de nous et nous donne des orientations sur les actions à poser.

### 3.3.1 Du corps Sensible au sujet Sensible

Il faut, avant tout comprendre ici, que le terme Sensible n'est pas employé dans le sens habituel de sensibilité ni même d'une approche organique concernant les 5 sens et la proprioception. Le Sensible dont il est question se réfère à une expérience perceptive d'un sujet humain en relation avec le mouvement interne qui anime l'ensemble de la matière de son corps. En effet, depuis les découvertes des fondateurs de l'ostéopathie dans la deuxième moitié du XIXème siècle, nous savons : « qu'une force vitale qui anime les organes et les articulations du corps, assurent une régulation automatique des rythmes physiologiques » (Ève Berger, 2006, p.28). Cette force vitale se présente sous forme de mouvement interne tel que le dévoilent les travaux de Danis Bois. On assiste alors à une animation autonome de l'ensemble des tissus du corps qui se déplace à une vitesse plus lente que celle décrite par les ostéopathes. À ce propos, Hélène Courraud-Bourhis (2005, p. 16) précise que : « Parmi les paramètres invariants, reflétant le caractère immuable de la physiologie du mouvement interne, il faut noter sa vitesse de déplacement constante, particulièrement lente, et sa fréquence de deux cycles d'aller et retour par minute. »

Danis Bois et Didier Austray (2007, p.2-3) désignent par ailleurs, le mouvement interne, comme : « [...] une animation de la profondeur de la matière portant en elle une force qui, non seulement participe à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme. » Le corps reste le lieu de saisie de cette circulation qui nécessite un certain degré d'attention et autres conditions spécifiques pour être perçu. Danis Bois (2006, p.35) témoigne ainsi de sa découverte des effets de cette dimension de l'être humain : « Je plongeais alors dans une atmosphère de lenteur tissulaire. Cette lenteur qui voyageait au

sein du corps devenait la voie d'accès à une profondeur que je ne soupçonnais pas. » Il avance alors qu'un sujet est dit sensible lorsqu'il est en relation de manière consciente avec cette animation et ses effets.

La forme particulière de subjectivité qui se donne à vivre sous forme de mouvement interne, se perçoit sous l'aspect de variations d'état et de tonalité, qui offre à la personne non seulement, un vécu du corps et une perception de soi inédite, mais aussi des nouvelles possibilités perceptives et réflexives et des nouveaux points de vue. Ce processus perceptif et réflexif permet non pas de construire du sens, mais bien d'accueillir un sens se donnant. Nous sommes ici dans une démarche de production de sens et de connaissance, qui fonctionne par l'écoute d'un « silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible » (Danis Bois, Didier Austray, 2007, p.19).

Le lecteur comprendra que pour faire face aux phénomènes de mutisme que je rencontrais, j'ai eu besoin de m'appuyer sur le corps sensible dans ma quête de transformation et de renouvellement de mes pratiques relationnelles. La transformation visée par l'approche somato-pédagogique de l'accompagnement est donc une transformation des rapports que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres, comme le précise avec pertinence (Ève Berger, 2006, p.130).

Ainsi le sujet sensible gagne petit à petit dans sa capacité à renouveler son rapport aux événements et ses points de vue. La personne s'enrichit alors de sa capacité à se ressentir, à réfléchir, à dialoguer, à faire des choix, à prendre des décisions et à passer à l'action depuis son expérience de corps sensible.

### 3.3.2 Le sujet sensible et le renouvellement de soi et de sa pratique relationnelle

*Pour apprendre, il faut s'apercevoir et pour faire différemment, il est utile de découvrir des nouvelles manières d'être.*

Fabien Rosenberg

Mon expérience personnelle et professionnelle m'a appris que la création de conditions spécifiques en contexte d'accompagnement somatique comme le proposent les théories et pratiques du Sensible, permettent d'interpeler activement *une zone tampon*, et de réduire ainsi la distance qui existe entre l'apprenant et son corps. Ces conditions, qualifiées par Danis Bois (2006), d'« extra-quotidiennes », déploient des capacités et des attitudes nouvelles. Ainsi, nous rappelle Marie-Hélène Floreson (2012, p. 128) : « Malgré l'existence d'un protocole d'accès au Sensible parfaitement codifié, le sujet sensible apparaît comme une sorte de « création » singulière, imprévisible, où la personne est co-créatrice avec son mouvement interne, du sujet sensible qu'elle devient. » D'après Danis Bois (2007, p. 61), dans ce processus qui va de la perception du Sensible à la saisie du sens qui s'en dégage, on assiste :

[...] à l'éclosion d'un moi qui dépasse le moi social ou psychologique, que nous avons appelé moi ressentant. Celui-ci nous intéresse plus particulièrement, parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un moi de rapport touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles.

Si le vécu et la nouvelle information devenue connaissance qui émerge de l'expérience Sensible deviennent souvent une source de renouvellement, ils se heurtent aussi aux habitudes de vie. Il faut donc pouvoir entretenir cette nouvelle information jusqu'à son intégration dans les structures d'accueil et se rappeler constamment la force de cette expérience Sensible devenue moteur de renouvellement. C'est à juste titre que Jeanne-Marie Rugira dans un entretien avec Danis Bois (2006, p. 18), s'appuyant sur la pertinence de son expérience, nous informe qu'à ce stade une forme de transition peut s'installer, et

même provoquer une discussion entre les anciens modèles de vie, de pensée et la nouveauté qui cherche à s'incarner :

Cette étape est souvent précédée par une période de transition parfois difficile et je dois dans ce cas interroger la nature du conflit. C'est à ce moment-là que je mesure combien mes habitudes culturelles, sociales, voire même motrices et perceptives résistent dangereusement à la nouveauté. (Bois et Rugira, 2006, p. 18)

La vigilance est ici de mise pour accompagner les découvertes internes et les assumer dans le monde. Cela demande d'être attentionné au devenir de ce qui a été découvert au contact du vécu du Sensible. Ce processus de renouvellement du sujet sensible dévoile à son passage, la vulnérabilité inhérente à notre condition humaine.

### 3.4 LA VULNÉRABILITÉ

*Et qu'est-ce donc que la mélancolie sinon cette âpre conscience de la beauté et de l'offense du monde? Non pas une maladie : mais un lieu privilégié de l'esprit. Mélancolie, terre, écriture. Cette conjugaison a créé du sol sous mes pas. Je suis sortie du vide qui n'admet pas de pont. Mon équilibre est fragile, mais cette fragilité intrinsèque est exactement ma force. Par elle j'accède à des immensités que les autres ignorent, ces espaces sur lesquels le monde repose et qui réclament d'être dévoilés. Merveilleux ou infernaux. Les premiers ne vont pas sans les seconds.*

Lorette Nobécourt (2009)

Il me faut dans cette démarche exploratoire, oser approcher la question de la vulnérabilité et mon propre rapport à la vulnérabilité. L'être humain est par essence fondamentalement inachevé, vulnérable et inscrit dans la finitude humaine. Assumer sa vulnérabilité protège l'être humain de la toute-puissance tout en permettant à l'inconnu et à la nouveauté de se frayer une brèche pour générer encore plus de vie.

D'après Frédérique Fiechter-Boulevard (2000), la vulnérabilité nous renvoie à l'idée de la mortalité et à celle de la souffrance. À la suite de Sénèque (1991), il avance que la vulnérabilité conduit la personne à sa fin inexorable et que dans ce sens, il se soucie du temps qui s'écoule. « Vous vivez comme si vous alliez toujours vivre, jamais votre vulnérabilité ne vous effleure l'esprit, vous ne remarquez pas tout le temps qui est déjà écoulé » (Sénèque, 1991, p.14). Schopenhauer (1998, p.397), abonde dans le même sens en insistant sur l'aspect inéluctable de la finitude humaine. L'expérience de la vulnérabilité est non seulement commune à tous, mais elle sollicite aussi notre subjectivité, notre rapport singulier à soi, aux autres, au monde et à la vie.

Pour Jean-Claude Liaudet (2007), la vulnérabilité altère l'être humain. Même si elle n'est jamais facile ni douce à vivre, elle reste porteuse de notre singularité, de nos diversités et de nos possibilités.

[...] Un personnage ne peut nous toucher, et toucher les autres, que lorsque nous avons trouvé en lui cette « essence de verre » dont parle Shakespeare et que nous appelons vulnérabilité. Alors notre fragilité, loin d'être une simple et irrémédiable faiblesse, devient, parce qu'elle nous est commune, le moteur de toute expression, de toute émotion et, souvent, de toute beauté. (Carrière, 2007, p. 8)

Ma démarche de recherche heuristique m'a permis de réaliser que la vulnérabilité en soi n'est pas une faiblesse. J'ai donc été appelé à me mettre en dialogue avec des chercheurs qui ont réfléchi depuis longtemps sur cette notion. Pour Pierre Bertrand (2000, p.149), elle nous met en contact avec : « [...] ce que nous sommes vraiment en deçà de tous les masques aménagés, ce constat nous confère une nouvelle force qui nous permet d'empoigner la vie, d'y tracer notre voie unique et d'y faire entendre notre voix singulière ». Le concept de vulnérabilité fait également référence à une personne exposée à ce qui ne dépend pas que d'elle, qui est hors de son contrôle et de sa maîtrise. Comme nous n'avons pas toujours l'emprise sur le réel, Jean-Claude Liaudet (2007, p.9) nous rappelle la nécessité d'accepter d'être sensible, voire vulnérable. Un tel consentement demande de prendre le risque d'ôter ses protections, de se défaire de son armure et de risquer l'authenticité. C'est dans cette orientation vers l'authenticité que s'inscrit Michel

Terestchenko (2009)<sup>13</sup> lorsqu'il précise que la vulnérabilité est la condition même de notre humanité dès qu'elle s'ouvre au monde et aux autres.

### 3.5 LA RELATION

Tout est relation. La vie elle-même est relation, et vivre ne peut faire fi de la nécessité humaine d'être relié, et par conséquent de développer des compétences relationnelles. La relation constitue ainsi, à la fois une voie pour faire l'expérience de soi-même, et une occasion de faire l'expérience d'autrui et du monde. Toute expérience de l'altérité renvoie alors le sujet à lui-même tout en lui révélant son appartenance au monde.

En effet, la relation nous met en état d'accueillir l'autre et de le laisser nous révéler à nous-mêmes par notre ressemblance, par notre différence et par notre expérience. La relation est ainsi révélatrice de ce qui ne peut l'être quand la personne est renvoyée à sa solitude. Par ailleurs, lorsqu'autrui se met lui-même dans une posture où il m'accueille entièrement, quand il m'écoute là où moi-même je ne sais pas encore le faire, je fais alors, dans la rencontre de l'autre, l'expérience de me rencontrer au-delà de ce que je connais déjà de moi. Il y a dans l'expérience relationnelle une possibilité d'accéder à une ouverture qui donne accès à une nouveauté de soi et du monde par-delà l'expérience habituelle *sédimentée d'un déjà là*, comme le propose Merleau Ponty (1969). Une telle ouverture à la nouveauté crée une disponibilité essentielle à la rencontre à l'autre. C'est dans ce sens que Mildred Szymkowiak (1999) précise que : « La condition de possibilité de l'expérience d'autres consciences que la mienne, c'est que ma conscience ne soit pas définie comme pure identité à soi, mais d'ores et déjà comme ouverture au monde et aux autres » (Szymkowiak, 1999, p.21).

---

<sup>13</sup> En ligne : <http://michel-terestchenko.blogspot.ca/2009/12/definition.html>. Consulté le 21 Janvier 2013.

### 3.5.1 Vers la relation vivante

Cette recherche s'inscrit pour moi, comme je le précise depuis le début, dans une quête de libérer mon expression en vue de construire des relations vivantes. Il importe ici de tenter de préciser la question de la relation vivante. Si, comme le propose le dictionnaire Robert (2012), le mot vivant renvoie à ce qui est plein de vie, fort et vif, la relation vivante serait donc une relation pleine de vie, de sens, habitée, vivifiante et évolutive. Selon Carl Rogers (1998, p.23) « La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus d'écoulement, de changement où rien n'est fixe. » Elle est donc évolutive. C'est ainsi que je déduis qu'une relation vivante, en plus d'être évolutive, manifeste de plus en plus de profondeur, d'amplitude, de confiance et de confiance.

Dans ce sens, voir dans la relation, ce qui m'empêche d'apprendre devient déjà le premier pas dans le processus d'apprentissage. Ici, la relation vivante prend ainsi le statut d'un processus révélateur car ce qui devient perçu passe du côté du vivant. Ceci contrairement à ce qui me travaille dans l'ombre, sans que je puisse en avoir conscience, et qui reste malgré tout agissant. Le non-dit comme le non perçu influence l'environnement à la manière de quelqu'un de présent dans une pièce mais qui est dans une forme de présence absence, totalement agissant sur les autres par l'ambiance de sa *non-présence*.

Le non perçu est une notion proche de ce que Danis Bois nomme « angle mort ». Il se manifeste ainsi comme la chose qui reste dans l'ombre du sujet comme l'ombre lui-même. D'après Élisabeth Leblanc (2002, p. 34), pour Jung : « L'ombre est la personnification de tout ce que le sujet refuse de reconnaître et d'admettre en lui » et un peu plus loin : « ce sont toutes les possibilités du sujet, ce qu'il aurait pu choisir ou être mais qu'il n'a pas vécu jusqu'à présent ».

Danis Bois (2006, p. 52) pour sa part, affirme, grâce aux observations de la gestuelle humaine, que la notion d'angle mort parle d'une forme d'imperception de la personne par rapport à elle-même telle qu'elle se perçoit dans son corps. Dans ce sens, le processus

d'imperception peut être lui aussi très actif, car il exprime une distance entre la personne et elle-même.

Dans la même veine, on pourrait considérer le mutisme comme un angle mort relationnel, comme une impossibilité de rester présent à soi et à l'autre dans un espace relationnel. Dans ce sens, on voit nettement comment le mutisme ne permet pas toute l'amplitude relationnelle possible ni la richesse des orientations qui pourraient la rendre vivante. Les rythmes de la prosodie restent également inaudibles et sont peut-être à plat. Il n'y a pas de déroulement du trajet des mots, car la parole n'assure pas la mise en action. Dans l'invisible et l'inaudible le mouvement qui sous-tend la parole reste tout interne, livré à lui-même.

Miguel Benassayag (2004) approche, quant à lui, la notion *d'angle mort* pour y inscrire la notion du déterminisme. Il en parle comme d'une non-connaissance qui pourrait être abordée en tant que frontière de l'être :

*La question vraiment clé, du point de vue philosophique, concerne plutôt ce que nous appelons l'angle mort, c'est-à-dire toute cette série de mécanismes et déterminations qui, en orientant notre vie, ne sont en aucun cas réductible à aucune instance individuelle. L'angle mort est une sorte de non-connaissance qui n'est pas du tout une ignorance, que notre culture a du mal à accepter. L'approche épistémologique, pourtant, nous invite à aborder précisément cette non-connaissance en tant que frontière non pas de la connaissance, mais de l'être. (Benassayag, 2004, p. 60)*

J'aime penser la notion d'angle mort comme une véritable frontière de l'être. Ce qui correspond bien à mon expérience de mutisme. Lorsque je n'arrive plus à m'exprimer, je sens mon être à l'étroit quelque part en moi, tel un oiseau destiné à voler librement qui se trouve enfermé dans une cage. Dans ces moments, l'inconfort est tel que j'ai juste envie de me couper du lien, de m'exiler de cette situation qui me semble insaisissable. Incapable de comprendre ce qui m'arrive, je n'arrive plus à apprendre ni à me relier.

### 3.5.2 De la relation et de la communication

*Pour communiquer, l'homme s'ex-prime, c'est-à-dire qu'il se met en œuvre, qu'il produit de sa propre substance, un peu comme le fruit qu'on presse pour en exprimer le jus.*

Geoges Gusdorf (1968, p. 64)

Le terme communication provient du latin *communicare* qui signifie « *mettre en commun* », mais que s'agit-il alors de mettre en commun?

D'après Manfredo Verman (2005, p. 51)<sup>14</sup> :

[...] la communication, dans le sens humain du langage, est la mise en commun du sens entre plusieurs sujets, de telle manière que s'effectue entre eux un partage sous la condition réalisée d'une compréhension mutuelle, dont la réciprocité ne fait jamais défaut.

Il devient ainsi impossible d'envisager le phénomène de la communication en dehors de la réciprocité. La communication n'est donc pas seulement verbal, non verbal ou même symbolique elle est lieu de rencontre entre des êtres qui, dans un même contexte et en un moment donné, arrivent à partager ce qui fait sens pour eux.

Pour Verman (2005, p.52), la communication fait appel non seulement à des processus intellectuels, mais aussi aux processus affectifs voire sensoriels. Il ne peut donc pas y avoir communication, si les interlocuteurs ne se sentent pas concernés voire affectés : « La communication suppose une unité. En communiquant, nous ne faisons pas que partager des idées, nous partageons aussi des émotions et des sentiments, nous partageons une commune présence ». C'est ce que nous exprime si bien Mildred Szymkowiak (1999, p. 20), en affirmant que :

Ce que nous percevons d'autrui n'est pas d'abord et seulement un corps derrière lequel nous aurions ensuite à retrouver une âme, mais bien une totalité psychophysique où l'esprit ne se donne pas indépendamment de la matière...notre

---

<sup>14</sup> En ligne : <http://ph-ludwigsburg.de/html/2b-fmz-s-01/overman/.../dossieripr.doc>. Consulté le 07 janvier 2013.

connaissance du psychisme de l'autre n'est pas postérieure, mais contemporaine à la connaissance que nous avons de son corps vivant.

C'est cette dimension de la présence qui m'importe lorsque je parle de la relation vivante. Nous sommes ici sur le terreau de notre commune humanité pour ne pas dire de notre commune présence au monde. Ainsi, comme le rappelle Manfredo Verman (2005), le langage n'est pas l'unique moyen d'expression de la subjectivité, puisque celle-ci rayonne déjà dans la pleine présence corporelle. Il devient possible alors d'expérimenter ce : « sentiment précieux de pouvoir être ensemble, et pas seulement d'être avec des 'autres' » (Verman, 2005, p.52).

C'est cette primauté de la présence qui fait dire à Cyrille Deloro (2009, p.36) que la nécessité d'ouverture à l'autre pour la rencontre a, comme prima, la relation à soi, et même plus, l'ouverture à soi, afin de pouvoir accéder à soi-même bien avant de pouvoir accéder à l'autre tel qu'il est. Cet auteur, réfère à la lignée de la phénoménologie husserlienne pour dire que l'enjeu d'ouverture ne concerne pas seulement autrui. Il s'agit plutôt d'une urgence de s'ouvrir à soi, à son propre soi. Dans le même ordre d'idées, Danis Bois (2006) parle d'*auto-empathie*. L'empathie avec soi-même comme prima à la réciprocité, la présence à soi comme prima de la relation à autrui.

Le défi ici consiste à réussir à s'ouvrir à son propre soi, comme dirait Carl Gustave Jung. La communication qui se donne alors est de l'ordre de ce que Lacan (1956) appelait « une parole pleine ». Pour cet auteur, la parole pleine engage le sujet qui la prononce comme celui qui l'écoute. Elle agit comme un acte. Une fois dite, le sujet n'est plus le même, il est informé de lui-même et devient capable de se manifester, d'apparaître au monde et donc d'être-là, et avec les autres. Ce type de présence au monde est alors agissant. C'est ainsi que Gusdorf (1968, p. 65) avance que :

De même qu'un visage dépourvu de toute expression ne serait plus un visage humain, ainsi la personne tout entière nous apparaît comme un être d'expression, c'est-à-dire comme l'origine d'intentions qui lui sont propres et lui permettent de transfigurer l'environnement.

Danis Bois (2006, p. 137), quant à lui, parle de réciprocité actuante, un concept qu'il définit comme suit :

C'est une forme de communication non verbale, non réfléchie et immédiate, universelle; une intersubjectivité primordiale commune à tous; une faculté profondément humaine d'entrer en résonance avec l'autre, d'apercevoir ses attentes invisibles, d'entendre ses besoins inaudibles, de capter ses appels silencieux.

Ce type de réciprocité nourrit et soutient la relation de par sa capacité d'altérer les sujets en présence. Cette forme de réciprocité est pour moi constitutive de ce que je tente de nommer lorsque je parle d'une relation concernante, vibrante et donc vivante. Une telle relation nécessite un véritable rapport à une forme de subjectivité corporelle qui permet au sujet d'être en relation de perception avec lui-même et enfin avec les autres. Ce type de lien autorise une relation consciente et il est supporté par un éprouvé corporel partagé par les différents protagonistes de la relation. Je me sens et donc je me reconnais relié à moi. Ce rapport à soi donne un goût spécifique à la présence du sujet à lui-même. Ce goût sera une référence pour l'aider à identifier aussi le goût de la présence de l'autre.

La relation vivante et sensible, telle que je la rêve et que je l'expérimente de temps en temps, peut aussi se manifester dans un échange verbal où chaque personne parle à partir de son éprouvé corporel mais écoute également l'autre à partir de ce lieu et ceci de manière consciente. Cet échange permet alors de capter les effets et de se laisser altérer par ses propres paroles ainsi que par celles de l'autre.

La réciprocité actuante, telle que la pense et l'enseigne Danis Bois, réfère à une forme de communauté de présence qui se présente comme une réalité triple qui nous parle d'une réciprocité de soi à soi, de soi à la totalité et de soi à autrui. Dans cet apprentissage relationnel spécifique, Danis Bois conjugue plusieurs étapes qui aboutissent à un changement d'attitude. La première de ces étapes concerne un avènement, c'est-à-dire la rencontre avec quelque chose de neuf, un vécu, un point de vue ou une manière d'être qui transforme un mode familier. La deuxième étape met en valeur l'émergence d'une connaissance nouvelle qui donne lieu elle-même à une nouvelle attitude disponible à plus

ou moins long terme. La relation ainsi vécue honore très certainement la potentialité de chacun en contribuant à faire advenir ce vers quoi nous tendons c'est-à-dire vers la cohérence exigée par la vie qui nous pousse dans notre croissance.

### **3.6 LE MUTISME**

Avec la notion du mutisme, j'ai la sensation de rentrer au cœur de ce qui m'a poussé dans cette recherche. Essayer de donner des contours précis à ce concept me donne la sensation de saisir et d'incarner plus précisément ma problématique. Cela m'aide à me donner des repères pour asseoir la suite de mon écriture.

#### **3.6.1 Donner des contours à un symptôme**

Mes différentes lectures sur le mutisme, m'ont plongé dans une littérature qui concerne le plus souvent qu'autrement les enfants. Pour Candida Aubry (2002, p. 19)<sup>15</sup>, « [...] le mutisme sélectif est un symptôme plutôt qu'un trouble spécifique ». Cette notion de symptôme m'a alors poussé à commencer à voir le mutisme comme un langage qu'il faut décoder tout en respectant sa fonction de compromis défensif et d'expression en lui-même de quelque chose au cœur du sujet qui peine à vivre et à grandir. Étonnamment et même paradoxalement, pour une notion comme le mutisme, le symptôme est considéré comme une parole. Derrière celle-ci, comme le souligne Mireille Cifali (1994), se trouve toute une élaboration du sujet et la singularité d'une construction. De son côté, J.L. Graber (1989) se réfère à la métaphore de l'écriture pour décrire le symptôme comme un texte codé à déchiffrer et dont la personne est la clé. Dans toutes ces notions, on avance dans les limites du paradoxe, à la fois absence et présence, silence et langage. Le mutisme semble dans tous les cas avoir une fonction. Qu'il soit volontaire ou pas, conscient ou non, il sert à dire. C'est une forme d'investissement négatif du langage, un refuge pour vivre

---

<sup>15</sup> En ligne : [http://www.Unige.ch/cyberdocument/theses2002/AubryC/these\\_front.Html](http://www.Unige.ch/cyberdocument/theses2002/AubryC/these_front.Html). Consulté le 5 novembre 2012.

l'inexprimable. C'est toujours un moyen de dialoguer, d'apparaître au monde même s'il reste sous le mode du non-dit.

Je comprends donc que chez l'enfant, le mutisme est un moyen de dialoguer et qu'il est important que l'adulte ne nie pas ce dialogue, mais qu'il doit entamer la relation à partir de ce silence. Pour moi, sortir du mutisme consiste à sortir du silence, à apprendre à parler, non seulement de soi mais du plus près de soi.

### 3.6.2 Interroger et rentrer dans les formes du mutisme

Je vais donc interroger le mutisme et le faire parler. Je vais lui faire un *Pied de nez* en l'écoutant, en lui parlant et en apprenant de lui. Le mutisme parle de ce qui est muet, de ce qui est tu, inexprimé de manière volontaire ou pas. Si je reprends la théorie de P. Watzlawick (1979), je peux dire que le mutisme parle puisque tout est communication. En effet, l'auteur (1979) prétend que dans une interaction, tout comportement a valeur de message, il en résulte que l'on ne peut pas ne pas communiquer. Malgré les critiques qui lui ont été faites de se placer uniquement dans le seul champ spécifique des théories de la communication, il me semble intéressant d'envisager le silence comme une expression non dite, l'inexprimé comme un comportement, sauf que le langage n'est plus présent pour exprimer une pensée, un état, ou quelqu'un. Le langage du corps peut alors venir soutenir ce qui devient muet ou même exprimer, en somatisant, ce que l'on ne peut pas dire. Dans mon expérience, le mutisme tel que je l'ai vécu n'est pas une absence totale de la parole. Il apparaît dans certaines circonstances, dans certaines conditions et en rapport avec certaines personnes comme je vais l'exposer de manière plus précise dans le chapitre « exploration ».

Je viens de définir dans un premier temps ce que j'entendais par mutisme, un symptôme qui prend la forme d'un non-dit, quelque chose qui devrait ou pourrait se dire et qui n'arrive pas à se dire. Ce symptôme peut apparaître dans la tonalité de la voix. Dans ce cas-là, il ne s'agit pas d'une absence de parole mais de la voix qui baisse ou qui devient hypotonique ou trainante, il est question de *Bradyphémie*. Ce qui veut dire lenteur du

rythme verbal. Dans d'autres circonstances, l'absence totale de parole prend le dessus, il est alors accompagné d'une tension corporelle et parfois d'une forme de sidération, il n'y a alors plus de possibilité de réflexion. On peut voir aussi des moments, d'absence à soi, de paroles inhabitées, déconnectées du corps, une parole qui fait plus de bruits que de sens. L'autre signe est dans une forme de sidération corporelle par incapacité d'exprimer toute l'amplitude de l'intensité qui se vit au cœur du sujet. Cette absence d'expression finit par devenir une difficulté de mise en action.

De son côté, le Psychanalyste Denis Vasse (1983), parle de différentes formes d'expression qu'on peut observer dans le mutisme :

- Le « fading » de la voix qui s'atténue jusqu'à l'inaudible.
- L'interruption quasi systématique de toutes les phrases et la perte du sens du discours.
- La sidération et l'immobilité du corps qui sont un rempart protégeant contre un risque d'explosion.

Dans tous les cas, le mutisme parle d'une forme de souffrance qui n'arrive pas à s'exprimer, d'une parole qui n'arrive pas à se dire par un phénomène de sur adaptation à l'environnement. Le mutisme est une forme de rupture d'abord entre soi et soi et ensuite, entre soi et son environnement humain. C'est une réalité psycho émotionnelle et relationnelle qui n'a rien à voir avec des pathologies de type neuronales ou même de l'appareil phonatoire ou des centres du langage, car on parlerait alors de mutité. On peut alors distinguer :

Le mutisme total : celui-ci survient le plus souvent brutalement, à la suite d'un événement à valeur traumatique ou à forte charge émotionnelle (agression, deuil, séparation, etc.) Il peut s'observer au cours de l'adolescence ou dans les cas de troubles psychotiques.

Le mutisme partiel : la personne garde la possibilité de parler, de s'exprimer, mais vit les différents symptômes que j'ai décrits plus haut.

Le mutisme électif ou sélectif : il est considéré comme un trouble du fonctionnement social de l'enfance. Il ne se manifeste que dans certaines conditions ou vis-à-vis de certaines personnes.

Annick Hébert (2006)<sup>16</sup> avance à ce propos que :

Le mutisme sélectif est un trouble anxieux de l'enfance caractérisé par une incapacité régulière de l'enfant à parler dans des situations sociales spécifiques, comme l'école. Toutefois, l'enfant est apte à parler dans d'autres situations où il se sent confortable. Le mutisme sélectif se caractérise par une timidité paralysante lorsque l'enfant doit parler dans des situations spécifiques. L'enfant devient souvent dénué d'expression et d'émotion et est souvent isolé socialement. (p. 1)

Le mutisme électif chez les enfants de migrants : ce mutisme électif a été catégorisé plus spécifiquement chez les enfants de migrants car il est relié spécifiquement à l'éloignement des familles de leur pays d'origine.

### 3.6.3 Que devient l'environnement?

Zerdalia K.S Daoun (1995) s'interroge profondément et avec pertinence sur l'aspect de ce langage silencieux que devient le mutisme pour les enfants. Au-delà du mutique il est également interpellé par celui qui doit interagir et communiquer avec celui qui vit ce comportement silencieux. Il parle alors de ce *désarroi* dans lequel sont entraînées les personnes qui côtoient des mutiques. Désarroi car, dans le mutisme, *on ne sait pas*, la présence de l'autre devient énigmatique et ne nous renvoie aucun des signes connus. Il témoigne ainsi, comment le silence persistant et presque paroxystique peut entraîner chez l'autre : « des affects éprouvants, parfois violents » ou « un sentiment douloureux d'impuissance » (Dahoun, 1995, p. 176). Le mutisme dans ses différentes composantes renvoie chacun à ses propres difficultés face à un silence qui côtoie la limite de l'absence, absence de l'autre pour communiquer ou absence de sens. Parfois même, on devient témoin

---

<sup>16</sup> En ligne : [http // www. Qc.ca/public/ publication / bulletin / 15/ 12-2-06. Html](http://www.Qc.ca/public/publication/bulletin/15/12-2-06.html). Consulté le 02 octobre 2012.

des interprétations que nous impose l'incompréhension, l'absence de dialogue connu : « Le silence modifie les règles conversationnelles habituelles des échanges sociaux. Il dérouté et autorise toutes sortes d'improvisations personnelles de la part des locuteurs non silencieux qui remplissent le silence de leurs propres pensées et de leurs propres sentiments. » (Dahoun, 1995, p. 176)



## **CHAPITRE 4**

### **RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE**

#### **4.1 AVANT PROPOS À UNE QUÊTE DE MES POSSIBLES**

Mon processus d'apprenti-chercheur à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales devait indéniablement me conduire jusqu'ici : à la bordure de mon engagement dans une aventure autobiographique. Je nourrissais l'espoir, depuis le début de ma démarche, que l'écriture de mon récit de vie, de formation ou de pratique, allait me permettre d'avoir accès à des informations nouvelles, susceptibles de me permettre de renouveler ma pratique relationnelle et professionnelle par l'explicitation et la compréhension des savoirs implicites, des savoirs tacites ou encore des savoirs d'expériences, nichés au creux des différends, des défis, des enjeux et des épreuves de mon existence. Ce projet a comme ambition de me servir de chemin auto formateur comme dirait Jeanne-Marie Gingras (2001). En effet, ce qui m'importe ici est moins de comprendre les menues anecdotes de mon passage sur cette terre que de dévoiler les promesses et les possibles que porte cette vie et qui restent encore inexplorés. À la suite de Paul Valéry, Jeanne-Marie Gingras (2001, p. 153) affirme avec force que « Ce qui est le plus vrai d'un individu, et le plus lui-même, c'est son possible que son histoire ne dégage qu'incertainement. Un airain jamais heurté ne rend pas le son fondamental qui serait le sien ». Ainsi, c'est en quête de mes possibles que j'ai entrepris ce travail d'exploration de mon histoire de vie par l'écriture. J'ai choisi de regarder prioritairement mon rapport à la vulnérabilité. Comme je l'ai déjà précisé dans les chapitres précédents, ce projet est né de mes prises de conscience quant à l'écart que j'observe entre ma perception de la richesse de ma vie intérieure et ma capacité bien limitée à manifester la même intensité de richesse dans mes actions et relations lorsque je suis dans des contextes qui me vulnérabilisent.

## **4.2 DU SENTIMENT D'ENFERMENT ET DE L'EXPÉRIENCE DU MUTISME : QUELQUES MOMENTS CLÉS**

### **4.2.1 Le rapport à la peine ou les larmes de ma mère**

Je suis né à Paris dans le douzième arrondissement. À cette époque, ma sœur a déjà sept ans. Ma mère travaille alors comme représentante dans une maison de confection de vêtements pour femme. Mon père, électronicien, travaille comme réparateur et vendeur d'appareils audio (radios, chaîne hifi), de télévisions et de tout ce qui a trait à l'électronique. Ma mère amorce sa trentaine et mon père en a un peu moins. Ils sont tous les deux juifs polonais d'origine et de nationalité française. Ils ont traversé une adolescence marquée par la deuxième guerre mondiale. Mon père est né en France, il a passé son adolescence dans une ville sous occupation. Bien que l'autorité allemande eût comme objectif de maintenir la paix civile dans la ville lumière, les habitants étaient loin d'être en sécurité et encore moins les juifs qui étaient à tout moment menacés de déportation.

Ma mère, quant à elle, a connu des camps de concentration. À ma naissance, cela faisait moins de deux décennies qu'elle était revenue des camps. Elle a miraculeusement échappé aux chambres à gaz. D'après son témoignage, son intrépidité d'enfant lui laissait encore la liberté d'écouter ses élans malgré la situation désastreuse dans laquelle elle était. Voici comment elle raconte cet épisode de son existence :

J'étais encore une petite fille lorsque je me suis retrouvée dans la tourmente de la déportation des juifs de Pologne. [...] Transplantée dans un milieu hostile, incompréhensible, j'ai perdu tous mes repères. Pendant toute la durée de la déportation, j'ai pu malgré tout survivre grâce à l'objectif que je m'étais fixé : rester avec ma mère envers et contre tout et aussi grâce à ce que j'appelais « ma petite voix » qui, comme une intuition immédiate et incontournable, me poussait à agir. (Anna Rosenberg, 2002, p. 3)

J'arrive au monde dans ce contexte socio-historique, culturel et familial. Un contexte pas banal. Je me souviens des premières fois où ma mère me parle de son histoire dans les camps de concentration. Je dois avoir autour de cinq ans. Je me souviens que ces mots me

laissent un malaise, la sensation d'un arrière-fond de flou encore plus effrayant que ce qui pouvait se dire. J'imagine en écrivant cette partie, que de la rencontre avec la part indicible de l'expérience incontenable de ma mère, je n'ai hérité que de l'expérience de flou qui m'embrouillait la vision, voire la matière. Je reconnais encore aujourd'hui ces ambiances de malaises pleines d'un sens qui m'échappe et donc, qui m'isole à force de le vivre si intensément sans être capable de le nommer, de le socialiser ni de le partager. En effet, je crois que, dans l'enfance, ce que je ne comprenais pas de l'histoire que ma mère portait, et qu'elle tentait de raconter de temps en temps, était pris en charge par mon imagination qui comblait les trous. Je ne suis pas en mesure de bien décrire ce que ces récits me faisaient sentir à cette époque. Je me souviens de ce sentiment de flou dans lequel je me sentais tant perdu, comme si j'étais mis face à de l'inconcevable. Je sais également que de ces discussions, j'ai gardé comme enfant, deux certitudes de cet épisode de la vie de ma mère. D'une part, que cette histoire était vraiment horrible et, d'autre part, que les Allemands, de manière générale, étaient un peuple à fuir.

Cette trame historique me semble être comme un premier socle de mon identité même si, dans ma vie, celui-ci a été plus souvent qu'autrement dans mon angle mort. Cette histoire collective et familiale, avec laquelle je ne souhaitais surtout pas m'identifier, jalonna ponctuellement ma vie, au moins durant toute l'époque où j'habiterai avec mes parents. Plus tard, je la porterai avec moi, presque à mon insu, de manière continue et indirecte, tel que le nomme Boris Cyrulnik (2010, p. 116) en ces termes :

Le sens que l'évènement prend pour nos proches s'imprègne au fond de notre intimité. La fratrie, l'école, le quartier, les lois sociales et les stéréotypes culturels constituent une enveloppe qui participe à la construction du sens que nous donnons aux choses.

J'ai fait le choix d'axer ce récit sur le rapport à la vulnérabilité. Je crois que j'avais quatre ans, lorsque j'ai été consciemment exposé pour la première fois, à ma mère vulnérable. J'ai le sentiment que j'ai commencé là à associer vulnérabilité et insécurité.

Je me souviens. Je suis à Paris, dans ce qui me semble être un énorme couloir dans l'appartement parisien de mes parents, rue Camille des Moulins. Je suis libre d'y

déambuler et de commencer ainsi l'exploration du monde à bord de mon camion de bois. C'est un après-midi ensoleillé. Je joue sur mon camion et mes parents sont dans la pièce à côté. Tout à coup, j'entends la conversation s'animer et le ton monter. Je suis tout ouïe. Je ne sais plus ce qu'ils se disent, mais je revois le moment où mon père réplique quelque chose et ma mère se met aussitôt à pleurer. Je suis profondément impressionné, c'est la première fois que je vois ma mère pleurer. Je me sens triste et inquiet. Je ne comprends pas ce qui se passe. Tout comme le grand couloir dans lequel je déambule à bord de mon camion, et qui fait partie des repères stables de mon monde, la représentation de ma mère, sur laquelle je m'appuie, vient d'être mis à rude épreuve. Je la rencontre vulnérable. Elle n'est plus cette figure toute puissante et sécurisante que je me suis construite. Voir ma mère pleurer me rend aussitôt plein d'insécurité. Je me sens en danger. Je suis perplexe, interloqué Si elle pleure, comment va-t-elle pouvoir nous soutenir ma sœur et moi? Qui va s'occuper de moi, et comment? (Journal de recherche)

Ce qui me surprend à cette étape de ma rédaction, c'est l'omniprésence de ce souvenir qui ne m'a jamais quitté. Je suis surpris de voir l'ampleur de ce sentiment d'insécurité qui m'a envahi dès ma première rencontre avec la vulnérabilité de ma mère. Quand je pense aujourd'hui que ma mère a vécu, dans les moments les plus délicats de son enfance, le sentiment que sa mère ne pouvait rien pour elle et qu'elle a toujours voulu la sauver, je vois avec plus de clarté où ce phénomène se répète avec une intensité que les événements de ma propre vie ne peuvent justifier. Et pourtant, l'intensité de mon expérience reste indiscutable. C'est à croire qu'au cours de cet après-midi plutôt banal, une querelle de couple dans un quotidien parisien, m'a permis de rencontrer plus que le fruit de ce qui se jouait réellement là pour mes parents, comme si des effluves de ces épreuves d'enfant juive avaient embaumé tout notre appartement.

#### **4.2.2 Du rapport à la mort et au deuil d'un tiers**

Je me vois grandir dans ces ambiances qui portent plus de gravité que ce que le réel autorise. J'imagine que pour me protéger, je me coupais de moi et du monde, une stratégie de dissociation qui me permettait de ne pas trop souffrir. Peut-être ai-je entretenu une espèce de flou dans la pensée et une forme de distance au réel comme seule stratégie de

survie. Je peux bien croire que, plus tard, nommer clairement ce que je vis sera un véritable défi.

Je débute la maternelle et nous déménageons dans un autre quartier près du bois de Vincenne, dans l'appartement où je vais passer toute ma jeunesse. Je passe ma vie d'écolier entre ma famille et quelques amis. Je ne vois rien de particulier dans cet épisode de ma vie qui peut me raconter quelque chose sur mon rapport à la vulnérabilité, jusqu'à l'âge de treize ans.

Je me souviens. J'ai treize ans. Je suis au lycée et j'ai un ami avec qui je partage beaucoup de moments de jeux, de promenades, de rigolades, de discussions, de confidences et des questions liées à notre incompréhension de jeunes adolescents face au monde et à la vie. Je vais souvent le rejoindre chez ses parents pour jouer. Je connais très bien ses parents. Cet après-midi-là, je téléphone chez lui, comme d'habitude, pour que l'on puisse se voir. Je parle alors à son père qui me dit que sa maman est morte et qu'il n'est pas disponible. Je suis sous le choc. Je n'arrive pas à absorber la nouvelle. Je me fige et je bredouille un je ne sais quoi avant de raccrocher le téléphone. Je me sens dans un drôle d'état. Je suis effrayé. Une peur me prend. C'est la première fois que je suis confronté à la mort de quelqu'un que je connais. À part les histoires de camps que racontait parfois ma mère. Je ne suis jamais mis en relation avec la finitude humaine. Je suis perdu. Je tombe dans un espace de flou. Je ne sais plus quoi penser... quoi faire... ni pour moi, ni pour mon ami. J'ai la tête pleine de questions... encore une fois mes repères sont mis à mal. Je suis là. Je me sens mal pris et pour ne plus me confronter à cet état de terreur où me plonge cette nouvelle, je coupe avec mon ami. Je ne l'ai plus jamais rappelé. Nous sommes un mois et demi plus tard... Je reçois un coup de téléphone, c'est mon ami. Il me dit qu'il aimerait bien que l'on se rencontre. Je prétexte je ne sais quelle excuse pour ne pas le voir. Je suis très mal à l'aise. J'ai terriblement peur sans trop savoir ce que je crains. J'imagine que j'ai peur qu'il me parle de tout ce qu'il vit face à la mort de sa mère, peur de rencontrer son désarroi peut être aussi peur de devenir conscient de la possible perte de ma propre mère. Cette première rencontre avec la mort me révèle ma peur de côtoyer cette inconnue qui est sûrement source du plus grand sentiment d'impuissance que je n'avais, jusque-là, jamais vécu. (Journal de recherche)

Je vois bien en relisant cette histoire, que ma manière de me protéger de ma propre sensibilité est de couper avec ce que je crois être la source de mon malaise. Je continue ma vie comme si de rien n'était. Pour cela, il me faut oublier. Il me faut être dans les limbes, dans une forme d'inconscience qui ne m'oblige pas à assumer ce que je sens, ce que je vis.

Dans ce cas, le mutisme est alors une forme de fuite face à un fort sentiment d'impuissance, de vulnérabilité, d'incompréhension et de grande tristesse. Je fuis ainsi toute implication.

Cet évènement a été pour moi, le début de l'éveil de ma conscience. Je me souviens avoir été interpellé par ma réaction et fortement questionné par ma manière de rentrer en relation avec les autres. J'étais trop jeune pour savoir quoi en faire, mais je me souviens que j'en étais très dérangé. Un peu coupable, très interrogatif, je commençais à être remué de me voir dans cette réponse qui ne semblait pas être un véritable écho de mes sentiments pour mon ami.

J'étais dans une impossibilité de faire face à ce que je croyais être le désarroi de mon ami. J'étais face à un miroir qui me montrait un visage de moi que je ne connaissais pas et que je ne voulais pas non plus apercevoir. Je vois aujourd'hui, avec acuité, mes incompétences relationnelles qui ne me permettaient pas de contenir l'épreuve que me faisait vivre son expérience d'orphelin. Je me connaissais si peu. Je ne me comprenais pas moi-même. Surtout, je réalise que j'étais seul face à un grand défi. Je ne crois même pas avoir pu en parler à mes parents. J'aurais eu besoin que quelqu'un me prenne par la main pour me montrer comment faire en pareille circonstance.

Ainsi, c'était très difficile pour moi de m'ouvrir à l'autre dans cette épreuve qui me renvoyait à des parts de moi non encore visitées. Bernard Honoré (2003, p. 89) avait bien compris cela quand il nous dit que : « En me comprenant, je me projette vers moi-même en mon existence, mais en même temps je me projette vers mon être-au-monde, c'est-à-dire vers la manière dont je m'ouvre au monde ». Ce manque d'ouverture à l'autre, au monde, comme à cette part vulnérable de mon cœur, commençait son œuvre en moi. Il allait falloir m'en occuper, car toutes mes relations en dépendaient.

Au cours des dernières années, dans mes différents processus de formation et de recherche, j'ai bataillé fort pour développer des compétences en vue de pouvoir faire face à l'inconfort, à l'imprévu et à la vulnérabilité. Je me suis progressivement construit des repères ancrés dans une corporéité incarnée, en vue d'apprendre à gérer des situations

impliquantes. Ainsi, tout au long de mon cheminement de maîtrise, une démarche réflexive de type praxéologique et autobiographique m'a permis de m'observer en relation, et d'apprendre à réguler mes comportements avant d'adopter de manière systémique mes habituelles attitudes défensives. Je gagne ainsi du pouvoir et de la liberté dans les zones où j'avais auparavant le sentiment de subir ma terreur et de devoir me défendre par un système de fuite, de disparition et de non expression, comme s'il était question de vie ou de mort.

Finalement, je réalise aujourd'hui que mon système de mutisme est directement lié à un sentiment d'insécurité. Quand les repères intérieurs ou extérieurs bougent avec intensité, c'est non seulement une opportunité de croissance et de dépassement qui se présente à moi dans un premier temps, mais aussi comme une immense porte ouverte sur mon sentiment de vulnérabilité. Toutes mes périodes de transitions sont ainsi porteuses de tensions vulnérabilisantes. Je constate ainsi combien je n'avais jamais appris à les habiter de manière saine en attendant la reconstruction d'un nouvel équilibre. J'avais tellement peur de rentrer dans mes zones à risque et je me maintenais ainsi à la bordure d'une part de ma vie, d'une part de la vie. Je réalise aussi que j'étais porteur, dès ma naissance, de cet héritage lié à une judéité de l'après-guerre où le droit à la vie n'était jamais chose acquise.

Je n'avais pas appris à persévérer dans l'existence. J'étais trop occupé à essayer de ne pas mourir. Ce n'est pas étonnant que ce soit le secteur de ma vie relationnelle qui m'ait mis en crise et par conséquent en quête. En effet, comme le propose Bernard Honoré (2003, p. 86), savoir persévérer dans son existence est aussi lié à la négociation face à la coexistence avec l'autre :

Le désir de chacun de persévérer en sa propre existence n'est pas nécessairement lié à celui de se maintenir dans une situation particulière de coexistence. Il peut même entraîner la rupture de la relation ou la fuite ou encore l'adoption d'une attitude de protection. La disposition intérieure à l'épreuve de la compréhension mutuelle est une disposition à une triple épreuve, - celle de l'autre, - celle de la situation où des tiers qui sont également impliqués, - et celle de soi-même.

La question de mon rapport à la vulnérabilité m'apparaît ici comme une difficulté à assumer l'intensité de ce que je vis quand je suis véritablement touché. Je vois bien

clairement comment je me défends pour ne pas être touché, pour ne pas souffrir au risque de me priver de construire des liens signifiants ou encore de les garder. C'est cela que l'on voit dans cet exemple de ma jeunesse, où j'use de stratégies, inconscientes certes, pour me protéger d'un lien d'amitié susceptible de me perturber, de me déranger, de me sortir de mon confort, voire de mon illusion d'avoir du contrôle.

Il devient clair également pour moi que ce rapport d'hyper protection ne se joue pas uniquement dans mon rapport avec l'adversité ou avec les autres mais aussi dans mon rapport à moi et à la vie. La vie vivante, par définition, me dépasse. Elle me déborde. Elle est libre et autonome. La vie avance. Elle me pousse et me bouge. Évidemment, elle m'accule dans mes retranchements. J'ai donc dû apprendre à me laisser faire, à apprivoiser la peur d'avancer sans repère dans l'inconnu.

Je vois bien que l'impact de cette manière d'être avait depuis bien longtemps des impacts réels sur mes relations et ce, depuis mon jeune âge. J'avais seulement douze ans, et le système était déjà très performant. J'avais appris bien jeune à me mettre à l'abri de ce type de remous qui me mettait en difficulté. Le rapport à la vulnérabilité se joue donc non seulement dans le rapport à moi, mais aussi dans le rapport aux autres et au monde, même si je n'en ai pas toujours conscience.

### **4.2.3 Le rapport à la maladie d'un être cher**

Je me souviens. J'ai 32 ans et je suis dans une relation amoureuse depuis au moins un an et demie. Ma compagne traverse une période de fragilité extrême. Au bout de ses ressources d'adaptation, elle prend la sage décision de se tourner vers une maison spécialisée pour se faire accompagner le temps de retrouver un minimum d'équilibre et d'autonomie. J'ai de la peine pour elle et je voudrais bien la soutenir. Je me souviens être passé la voir une fois. Je me revois dans mon malaise, mon incompréhension mais surtout mon incompetence. Je la vois démunie, perdue et je ne sais pas mieux qu'elle comment faire pour rester stable face à son désarroi. Je quitte la maison de repos où elle est hébergée, au bout de mes propres ressources. Je me sens dépassé, confus. Je pars et je ne reviendrai jamais. Notre relation s'est ainsi éteinte. (Journal de recherche)

Une fois de plus, comme vingt ans auparavant, la peur de rencontrer de près le fait que la personne que j'aime est dans un état de fragilité paroxystique m'a éloigné d'elle. J'avais le sentiment qu'il fallait si peu de chose pour la bousculer et la désorganiser complètement. On aurait cru un cristal qui, à la moindre sollicitation trop brusque, pourrait se casser. Je réalise aujourd'hui que, si j'avais une peur bleue de rester au contact de sa fragilité, c'est surtout parce que je rencontrais, à mon insu, ma terreur de faire face à ma propre incapacité de m'approcher des endroits les plus fragiles de moi.

Assumer et regarder en face ces parts de moi où je ne sais pas forcément faire, comme un enfant qui accepte et accueille avec curiosité le monde qu'il ne connaît pas encore, était au-dessus de mes moyens. J'étais incapable de rester dans des endroits qui me confrontaient à ces zones de moi qui me font vivre le sentiment de ne pas savoir faire, d'être moins habile et au bord du déséquilibre. C'est ainsi que j'ai affiné la capacité de garder au loin les événements qui pouvaient me mettre en face de ce déséquilibre que je ne savais pas trop comment aborder. Je ne mesurais pas encore, à cette époque, à quel point cette mise à distance des autres et du monde me maintenait dans une forme de distance avec moi-même.

#### **4.2.4 Quand l'école vulnérabilise au lieu de faire grandir**

*Éduquer un être, c'est d'abord lui donner une présence et faire en sorte qu'il n'y ait pas de décalage entre ce qu'il est et ce qu'il sait.*

Yvan Amar (2005)

Je me souviens. Je suis au début de mon adolescence et j'entre au lycée. Pour moi, aller au lycée symbolise la fin de l'enfance et la liberté. J'arrive donc dans mon nouveau lieu d'enseignement, très impressionné. Je me fais des amis. Effectivement, nous sommes plus libres qu'à l'école primaire. Avec mes nouveaux amis, nous jouons à explorer les limites de ce qui est permis. Côté des endroits interdits nous donne le sentiment d'ouvrir des horizons de liberté. Sur le plan académique, le niveau d'exigence des cours a sensiblement augmenté. Le cours de français est donné par Madame Pansanel. Auprès de cette enseignante, j'ai

systématiquement le sentiment de ne pas valoir grand-chose. Elle avait constamment des attitudes et des propos dévalorisants à mon égard. Je me sentais non seulement pas aimé ni encouragé, mais totalement humilié. Mon sentiment de ne pas être en sécurité dans l'espace relationnel est, ici, exacerbé. J'avais tellement besoin d'un regard bienveillant, d'un enseignant spécialisé dans le « *le savoir faire grandir* » si je me permets cette belle expression d'Yvan Amar.

Ce matin, Madame Pansanel pose une question à toute la classe et personne ne répond. Après un long silence, elle se tourne vers moi, m'interpelle pour que je réponde. Après un laps de temps passé à m'interroger sans résultat, elle me donne la réponse. En entendant *la* réponse je lui dis : « Ah! Je n'y avais pas pensé ». Elle me réplique alors, « Mais alors tu es là pourquoi si ce n'est pas pour penser? » Je sens à l'intérieur de moi quelque chose s'effondrer, je tente de bredouiller une réponse, mais je n'y arrive pas. Je suis humilié. Je reste muet. (Journal de recherche)

Je vois ici comment le mutisme se construit petit à petit comme un refuge au cœur de cette relation destructrice. Telle une graine qui a besoin d'être bien arrosée, la croissance de mon être réclamait cette attention particulière teintée de réciprocité qu'Yvan Amar (2005, p. 133) a su nommer avec tant de justesse :

Le propre d'une éducation juste se trouve dans une conscience aiguë de la nécessité de la croissance de l'être, dans l'immense générosité qui accompagne toute responsabilité véritable de l'individuation. On ne voit jamais, alors, son enfant comme un objet fini dans l'instant, mais comme un acte de grandir. Un grandir en action. Et il faut du temps pour que l'« action homme » se déploie, qu'elle exprime véritablement son destin et son sens profond.

Le plus triste de cette histoire, c'est cette impression persistante, héritée de cette expérience relationnelle avec cette enseignante, impression que je ne suis pas digne d'intérêt. C'est ce regard introjecté à l'âge de la construction de mon identité qui m'a laissé avec ce pénible sentiment d'être en deçà de qui je suis. Je me vois ainsi me condamner à la non-vitalité de celui qui n'est pas en phase avec qui il est, attendant toujours dans le lointain temps à venir et, pire encore, de l'autre à l'extérieur de lui, ce qui, depuis toujours, l'habite et attend d'être manifesté, d'être enfin assumé.

L'enfant se mire dans le regard de sa figure d'attachement qui lui renvoie une image de dédain. La fratrie, les copains d'école, les enseignants, toute figure signifiante pour lui, possède le pouvoir de lui faire internaliser une figure

dévalorisée de lui-même. Être rejeté ou méprisé par quelqu'un dont on espérait l'affection est une déchirure traumatique. Cette agression moins flagrante qu'un viol ou qu'une scène d'horreur est d'autant plus traumatisante que, mal consciente, elle est mentalisable et l'on s'en protège moins. (Cyrulnik, 2010, p. 65)

Je reconnais là l'impossibilité à ma propre parole d'émerger dans de telles conditions qui ne la permettent pas. J'étais dans un environnement qui me semblait hostile. J'étais en manque de bienveillance, et le mutisme était la seule porte de sortie qui me semblait disponible. Il est évident que dans ce contexte j'allais construire un rapport catastrophique à l'école et rendre ainsi mon rapport à l'apprentissage extrêmement difficile. J'étais donc en échec scolaire, mais surtout j'étais extrêmement malheureux à l'école. L'école était devenue pour moi un lieu angoissant, et pour y survivre, je m'employais à développer des liens d'amitiés avec mes camarades de classes. Je me souviens également des moments passés à faire du sport dans mes cours d'éducation physique comme de moments constructifs où je m'amusais bien tout en apprenant à jouer au football, au handball, au basketball, à la gymnastique et à l'escrime. Pour revenir à mon rapport aux professeurs, c'était pour moi un lieu stressant. Le seul souvenir positif qui me reste de cette époque, c'est mon professeur d'anglais. J'aimais bien sa manière d'enseigner. Il employait des méthodes audio-visuelles, et l'aspect ludique de sa méthode d'enseignement le rendait proche de ses élèves. J'étais donc en sécurité dans sa classe et motivé pour travailler.

Je n'ai donc pas réussi à répondre aux exigences académiques, et j'ai ainsi été exclu du lycée pour être réorienté dans une école professionnelle à l'âge de 14 ans. C'est avec grande amertume que j'ai reçu cette nouvelle. J'avais le sentiment qu'on voulait tout simplement se débarrasser de moi. J'ai refusé d'aller dans une école professionnelle et mes parents m'ont proposé de continuer mes études dans une école privée. J'arrive alors dans une jolie petite école dont les volets extérieurs étaient peints en bleu. Cette école était située rue de la Clef dans un quartier central de Paris, entouré du campus universitaire de

Jussieu<sup>17</sup> et de l'université de Censier<sup>18</sup>. Notre école était tout près de la mosquée, un lieu magnifique où l'on pouvait aller manger des gâteaux orientaux et boire du thé à la menthe. Mon rapport aux enseignants ne s'améliore pas pour autant, pas plus que mes résultats scolaires par ailleurs. Cependant, je commence à avoir envie de travailler pour au moins pouvoir être fier de moi.

Je me souviens d'un matin où j'arrive en classe motivé et fier d'avoir bien révisé mes cours. Nous commençons par un cours de mathématique. Le professeur nous pose une question de mathématique assez difficile et personne ne répond. Je suis très fier de réaliser que je connais la réponse. Je lui donne alors la réponse et je suis sûr de mon coup. Je sais que c'est la bonne réponse. Je me sens des ailes d'autant plus que cela ne m'arrive pas souvent. Je suis dans un état de dilatation, accompagné d'une douce chaleur dans laquelle je me sens déployé et dans les prémisses d'un état de confiance plus profond encore. J'ai un sourire intérieur qui me monte jusqu'au visage. Cependant, je ne laisse pas totalement disparaître mon état de fierté. Je suis à l'affût des réactions de mon environnement. Ma réponse a été suivie par un temps de silence mêlé d'étonnement, autant de la part du professeur que des autres élèves. Moi, je suis en train de réaliser, dans ce laps de temps d'attente, que le travail fait la veille m'a permis de restituer la bonne réponse. Il est important pour moi de réaliser que lorsque je travaille, ça porte fruit, et que prendre le risque de me faire confiance et de parler, m'a permis d'avoir la bonne réponse. À mon grand étonnement, mais aussi à ma grande déception, le professeur, plutôt que de m'encourager, dit : « Vous savez ce que je pense des gens qui travaillent au dernier moment ! ». Le salaud ! La phrase parfaite pour tuer dans l'œuf mon sentiment de satisfaction tout neuf. Je me sens basculer dans un état d'effondrement et de mutisme. Je suis triste et humilié. À ma grande joie, les autres élèves de ma classe prennent ma défense en disant que j'avais quand même répondu à une question difficile. Mais rien n'y fait, il reste sur sa position. J'ignore s'il voulait, avec son intervention, m'humilier ou m'inciter à travailler plus et avec constance. Il reste que son intervention a eu l'effet d'écraser le peu d'estime de moi qui commençait à émerger. (Journal de recherche)

Il est étonnant de constater les effets dévastateurs que produisent plusieurs enseignants sur leurs élèves et leurs processus d'apprentissage. Des petites phrases vite prononcées, des petits moments qui semblent anodins, mais qui s'incrémentent de manière

---

<sup>17</sup> Le **campus de Jussieu**, situé dans le cinquième arrondissement de Paris est un ensemble de bâtiments construit à partir des années 1960 et destiné à accueillir les universités scientifiques. C'est aujourd'hui le campus principal de l'université Pierre-et-Marie-Curie. Le campus est desservi par la station de métro Jussieu.

<sup>18</sup> Il s'agit aujourd'hui de l'université Paris 3 – université Sorbonne Nouvelle

durable comme un poison, dans la psyché des enfants. Même si tout cela ne crée pas un destin inexorable, encore faut-il qu'une fois devenu adulte, le sujet travaille à libérer le rapport à lui, aux autres et à l'apprentissage. En effet, comme le rappelle avec force Boris Cyrulnick (2010, p. 186) : « De nombreux enfants ont connu une telle expérience. Bons élèves quand ils sont sécurisés, leur esprit se glace quand ils sont rejetés. Même quand l'agression n'est pas évidente, elle possède un grand pouvoir de destruction. »

Lorsque je regarde de près ce rapport désastreux à l'école et aux enseignants, je prends acte du courage que cela m'a pris et de la soif d'apprendre que j'avais pour retourner à l'école et pour ne pas désertir une fois pour toute les lieux d'apprentissage. Je réalise également que mon système d'enfermement dans un mutisme est aussi une façon de contenir toute ma rage et ma frustration issue de l'humiliation vécue dans ces contextes. C'est une autre manière d'éviter l'intensité susceptible de me mettre en danger.

Une chose est certaine, la notion selon laquelle un enfant bien élevé ne doit pas répliquer face aux adultes est aussi inscrite dans mon éducation. Je me souviens de cette phrase que l'on nous servait régulièrement « *Mais tu me réponds !* » ou « *Ne me réponds pas !* » dans le sens de *ne réplique pas*. Je sentais bien alors que c'était pour mes professeurs l'insulte suprême que je pouvais leur servir. Il est important ici de s'avoir qu'il s'agit là de formes d'interdits reliés à la parole, et qu'en l'occurrence, en m'interdisant de répondre, j'étais réduit au rôle d'objet, voire à *un bocal vide* à remplir, comme le dit avec indignation Yvan Amar (2005, P. 130) :

Les enfants préfèrent donc avoir un rapport avec un détenteur de connaissance qui exclut le pouvoir, car ils sont sensibles à la racine sur laquelle se fait le passage de la connaissance. La racine se doit être le sentiment de dignité dans lequel ils se trouvent face à ceux qui leur transmettent cette connaissance. Si ces derniers ne les considèrent pas comme un bocal vide qu'il faut remplir, mais au contraire comme un être vivant et précieux qui doit grandir, que l'on doit accompagner dans sa connaissance, l'enfant ressentira cet amour et cette compassion.

Je suis fier d'avoir persisté en attendant de rencontrer des climats où l'amour et la compassion favorisent le prendre soin de l'être essentiel au savoir-faire grandir. Je trouve

mon chemin intelligent également car, en choisissant de devenir formateur, on dirait que ma vie se cherchait un antidote à tous ces conditionnements. Il me fallait apprendre le savoir faire grandir que préconise Yvan Amar. Mais il fallait également me mettre dans une posture qui m'oblige à prendre parole, à sortir de mon mutisme et à dépasser ainsi mes systèmes habituels de protection.

#### **4.2.5 Le rapport à l'amour et à la difficile intimité**

Je me souviens. Je suis en colonie de vacance dans un beau petit village situé dans les Alpes suisses. Dans cette colonie je fais la rencontre d'une belle fille qui me fait un grand effet. Au moment où je rencontre mon désir pour cette fille, je découvre ma grande timidité qui freine avec force tous mes élans vers elle. De temps en temps, j'arrive à m'approcher d'elle, nous discutons, nous rigolons, nous allons nous promener et l'expérience est nourrissante. Un soir, les moniteurs qui nous encadrent organisent une soirée dansante. J'ai hâte à cette soirée et je rêve d'inviter cette copine à danser. Malheureusement ma retenue est plus forte que moi. Je tourne autour du pot, j'hésite et je tergiverse, le ventre serré. Finalement, comme je n'ose pas aller au-devant de mon désir, je me décide à inviter une autre fille qui m'intimide moins. Nous commençons à danser et je sens que nos corps réunis trouvent leur accordage et je me sens étonnamment bien. Malgré cela, je n'arrive pas à me lâcher totalement dans cette expérience qui est plutôt savoureuse... Mon attention est focalisée sur l'autre fille, une partie de moi n'est pas tout à fait avec ma partenaire du moment dans cette danse. À la fin de notre danse ma partenaire se met à pleurer. Je suis surpris. Je peine à savoir ce qui se passe. Je lui demande, mais elle ne veut pas me le dire. Je n'insiste pas et je m'éloigne le cœur serré, la tête pleine d'incompréhension. Tout au long de ce camp, j'espérais tous les jours avoir le courage de faire ma déclaration d'amour à cette fille, mais je n'ai jamais osé, jusqu'à ce qu'à mon grand désespoir, quelqu'un d'autre le fasse. J'espérais au moins pouvoir me reprendre une fois à Paris, mais je ne l'ai jamais fait. Ma peur tenace de ne pas être accueilli, d'être rejeté, a finalement réussi à me faire reculer une fois de plus. (Journal de recherche)

Ce qui me frappe ici, mis à part ma difficulté à assumer mon désir et à agir en conséquence, c'est cette propension à vivre dans une sorte d'entredeux. Je ne suis ni avec l'une ni avec l'autre. Je plane au-dessus du réel et je ne tire aucune satisfaction de mes choix et actions. Cette incapacité à être totalement présent là où je suis, me révèle une forme de déficit de présence qui est très coûteux, non seulement pour moi, mais aussi pour

mes liens. Rentrer en intimité avec moi-même semblait alors constituer un défi monstre et une limite pour ma capacité à construire une relation d'intimité avec les autres.

Le plus triste est pour moi cette disposition à discuter sans cesse mes élans, et cette peur qui finit par inhiber, à leurs racines, mes mises en action, et à handicaper mes interactions. On voit bien dans cet exemple que lorsque je suis intimement concerné et touché, je me protège, je fige tout. Cela m'épuise, m'inhibe et se transforme en inertie :

Rien n'épuise plus un organisme que l'inhibition, la contrainte à ne pas bouger, à ne pas dire, comme un gibier qui s'immobilise dans une posture d'alerte. Un tel silence comportemental et verbal est protecteur dans un contexte d'agression. Mais ce mutisme se transforme en agresseur intime dès que l'environnement cesse d'agresser. (Cyrulnick, 2010, p.23)

Ce système d'évitement de toute sensation de vulnérabilité devient alors autodestructeur. Tout se passe comme si pour moi, l'espace relationnel était forcément menaçant. On dirait que ma psyché est alors habitée par une croyance galère qui me fait penser que ce qui m'habite intimement ne peut être accueilli. C'est à croire que le plus précieux de moi n'est pas recevable dans ce monde ou encore que c'est moi qui ne sais pas comment le porter pour le rendre recevable. Il devient clair, à cette étape de ma réflexion, que le renouvellement de ma pratique relationnelle semble être tributaire de ma capacité de transformer mon rapport à la vulnérabilité.

#### **4.2.6 Face à l'amour, la résistance continue**

C'est bien plus tard que se déroule cette autre rencontre marquante. Cette année, je quitte le nid familial pour aller habiter Porte de Montreuil, à la périphérie de Paris. J'ai la vingtaine et je viens de me faire reconnaître inapte pour le service militaire. C'est aussi l'année où je rencontre ma cousine éloignée qui vit en Israël. Elle vient visiter Paris et habite chez mes parents pendant son séjour.

Je me souviens que, dès la première rencontre, je suis étonné de l'effet que je ressens à ces côtés. Il y a quelque chose comme de joyeuses et douces étincelles qui passent entre nous. Je m'aperçois très vite que cette femme allume mon cœur.

Je m'enthousiasme à ces côtés. Nous rigolons facilement et je sens mon cœur qui s'anime et s'échauffe. Sa beauté exotique accentuée par son anglais à l'accent oriental et sa manière d'être me touchent. Je l'ai emmené visiter Paris et de rencontre en rencontre, je tombe de plus en plus amoureux d'elle, mais il n'y a que moi qui suis au courant. Après avoir passé ces jours ensoleillés et amoureux à ses côtés, arrive le dernier soir de son séjour. Je sais que c'est ma dernière chance pour lui déclarer ma flamme. Nous décidons donc de passer cette dernière soirée ensemble, chez mes parents qui sont absents. La soirée passe. J'essaie d'étirer le temps car je suis aux prises avec ma difficulté de lui exprimer ce que je ressens. Le temps s'écoule. Nous mangeons, nous discutons et deux ou trois fois j'essaie de lui dire mon amour, mais rien n'y fait. Il y a eu un moment particulièrement intense pendant cette soirée où j'ai été sur le point de lui dire ce que je ressentais pour elle. Je la vois me faire oui, oui de la tête comme pour m'encourager, mais je me fais rattraper par la peur de me révéler et des conséquences que j'imagine. Un peu méfiant et apeuré, je pense que de son joli côté, sincère et mystérieux, elle avait pressenti intuitivement ma secrète et intense déclaration, mais silencieuse et rebelle, elle n'a donné aucune suite. Elle a gardé précieusement en elle tout signe verbal allant possiblement dans mon sens. Ce fut un moment fort où chaque intense et douloureuse tentative venait se heurter à ce que je ne pouvais, ni ne savais faire. La réalité de ce moment est que je n'ai pas pris le risque de me dévoiler. (Journal de recherche)

Je pourrais reprendre l'image d'une roue de vélo qui se voile, c'est-à-dire qui se tord, et quand elle se dévoile, elle reprend sa forme originelle. Ainsi, cette métaphore parle du moment possible, mais ici non vécu, où ce qui était caché de moi apparaît. Le dévoilement est le moment de l'apparition. J'enlève un voile pour que la silhouette qui se dessine puisse apparaître dans la clarté de ses formes. C'est donc un moment, un instant important et précieux. J'ai bien regretté cet incompréhensible arrêt de mon élan, pourtant, tout me poussait vers ce dévoilement. C'est bien ce terme qui porte et parle de l'enjeu de ce moment, celui de mettre à jour mon sentiment, et de vivre un instant de vulnérabilité. Un instant où l'autre me voit dans ce que je porte. Livré à son regard, j'apparais et je me sens à la merci d'un mot ou même d'une intention. Alors, plutôt que de vivre cela, la protection œuvre et je ne montre pas mon sentiment naissant. Boris Cyrulnick (2010, p. 24) de son côté, a su questionner ce silence qui émerge dans ce que je ne peux exprimer, montrer, verbaliser : « Pourquoi se taire quand on a plus besoin du silence pour se protéger? Pourquoi demeurer en alerte quand notre entourage nous invite à une relation paisible? »

Comme le dit si justement France Schott-Billmann (2001, p. 113), l'autre dans la relation me révèle aussi l'étranger en moi, c'est-à-dire la part de moi qui ressemble à l'autre et que je n'accepte pas :

Pour découvrir la part qui nous relie à notre opposé, notre Autre commun, il faut surmonter le choc de la différence, la répulsion et la résistance que déclenche en nous son étrangeté, il faut accepter l'idée que nous-même hébergeons un intrus qui ne lui est pas totalement étranger.

#### **4.2.7 La difficulté de me mettre en action encore une fois**

Le temps faisant son œuvre, je prends un nouveau départ dans l'apprentissage d'un nouveau métier plus en lien avec l'humain et le touché en relation. C'est d'ailleurs la pratique de ce métier qui me permet de me reconstruire et de retrouver des bases plus authentiques dans moi.

C'est dans ce contexte que je suis amené à vivre les affres d'une autre flamme que je n'ai pas déclarée. Cela se passait à la fin de mes trois ans de formation en Faciathérapie, Méthode Danis Bois. Il y avait dans notre promotion une fille qui m'attirait, elle s'appelait Dominique.

Je me souviens. Nous sommes dans la dernière année de notre formation et nous nous préparions tous pour passer l'examen. Avec trois ou quatre de mes amis nous nous étions donné rendez-vous pour une fin de semaine d'étude à la campagne. Nous nous rendons donc dans cette maison en pleine nature, lieu propice pour étudier. Le jour, nous passons du temps à étudier, mais aussi à nous promener pour nous détendre les neurones.

Le soir du deuxième jour, j'ai passé du temps avec cette fille, parlant de choses et d'autres tout en nous promenant. Moi, pendant ce temps-là, je sens mon désir comme un manque qui me pousse à agir. Ce moteur, je ne peux le mettre de côté, mais pour l'instant, je voudrais déposer mon amour sur sa joue, ses lèvres ou tout autre endroit, même s'ils sont moins fréquentés. Quoi qu'il en soit, je ressens ce qui s'oppose à ma faculté de mise en action. Je peux le ressentir comme quelque chose qui me tire vers l'arrière ou qui me paralyse. Je peux le ressentir dans certains endroits de mon corps comme mon bassin. Il y a également comme une habitude de pensée peut être trop habituée à écouter ces formes de retenue qui prennent racine dans mon corps et dans ma matière prête pourtant à épouser les

formes vivantes qui s'offrent à moi. Déchiré, désuni et étonné, je rencontre indubitablement l'obstacle qui me semble incontournable, et qui est aussi fort que mon envie. Je ne sais comment faire, je me revois presque en train de lui avouer mes élans, prêt à passer à l'action. Rien n'y fait. Finalement, ma retenue, ma difficulté dans cette prise de risque prend le dessus. Conscient et interpellé, je sais que de son côté elle avait suffisamment de clarté pour pressentir mon enjeu à me déclarer, mais elle n'a enclenché aucun mouvement, me laissant dans ma tension, écarquillé et défait par ce qui me tenaillait. (Journal de recherche)

Ces impressions que je décris et qui me retiennent parfois, je les subis. Elles me laissent alors comme une chose au vent qui ne sait comment faire autrement. À d'autres moments, un espace de conscience s'ouvre pour me laisser entrevoir que je peux prendre un risque pour faire différemment. Je sais que c'est la relation qui me révèle dans ces espaces et donc que la solution doit aussi s'y trouver. Ces événements confrontants deviennent ma chance de me créer de nouvelles manières d'être au monde et aux autres. C'est comme un point d'appui dans le corps qui vient faire discuter ce qui est immobile dans moi avec ma part vivante. Il faut donc dans un premier temps créer la rencontre puis laisser la discussion s'organiser pour qu'elle aille au maximum de ma capacité du moment. Dans cette tentative d'action dont je ne peux anticiper ni l'issue, ni le contenu, je suis face à un facteur inconnu. Je suis confronté dans mes zones que je crois confortables car connues, mais ici ce confort change de statut et se transforme en inconfort. Je pourrais dire, en une incapacité momentanée à côtoyer le moment de fragilité entre le connu et l'inconnu. Pierre Bertrand (2000, p.25) illustre bien ce propos au sujet de l'inconfort qui nous attend dans l'inconnu : « Oui, nous craignons de sortir de notre malheur comme nous craignons de mourir à nous-même. Nous avons peur de ne plus nous y reconnaître, de quitter le malheur connu pour l'inconnu ».

Cet espace ténu, dans lequel je dois faire un choix, m'invite à un dialogue, car s'il n'y a pas de dialogue à l'intérieur de moi je ne pourrai pas avancer, ni faire un pas. Pour passer là où je ne connais pas, pour transiter vers un ailleurs, il y a toujours un pas à faire. À l'époque, mes pratiques en fasciathérapie m'avaient fait découvrir une possibilité de dialogue qui recrutait la sphère psychique et corporelle et que je pouvais mobiliser pour

mes choix. Danis Bois appelle cette possibilité de retrouver une discussion entre le corps et la pensée : *accordage somato-psychique*. Cet accordage consiste à reconnecter l'entité psychique et corporelle par une pratique manuelle ou en mouvement qui sollicite la part vivante qui nous anime. Danis Bois (2007) nous précise que : « [...] permettre à une personne de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps. C'est là tout le sens de 'l'accordage somato-psychique', dont la pratique installe chez la personne un profond sentiment d'unification » (p.76-77). Une fois ces conditions installées, il y a un autre type de dialogue qui peut émerger, et qui est même une condition sine qua none pour rendre effective la possibilité d'une transition. Il s'agit de la rencontre entre les forces de conservation de mes acquis, du connu, de mes habitudes, de mes croyances et le principe du vivant qui me pousse à croître. Au lieu d'avoir la discussion entre l'évènement extérieur inconnu et mes peurs, la discussion est toute intérieure, entre moi et moi. Agnès Noël (2008, p.148) dans son mémoire de maîtrise, citant les travaux de Danis Bois (2007), décrit bien ce processus tellement fondamental, car touchant réellement une vraie transformation du rapport à soi et au monde :

Danis Bois (2007, p.334) précise sur cette question que la personne découvre une exigence de vie lorsqu'elle contacte cette force vive interne. Curieusement il arrive parfois que cette rencontre avec sa propre profondeur peut-être source de déploiement de la personne tout en étant créatrice de tensions cognitives, affectives et physiques quelquefois inconfortables. La rencontre entre ces deux forces semble incontournable dans le processus de transformation de la personne. (Danis Bois, 2007; cité par Agnès Noel, 2008, p. 148)

Une fois le dialogue instauré, si ma force dynamique qui me pousse en avant gagne, j'aurai un moment d'inconfort, de suspension à vivre, comme pour apprendre à gérer la vulnérabilité, le dénuement momentané du non savoir que mon pas aura créé.

Peut-être que cette vulnérabilité que je rencontre dans mes choix à faire un pas serait aussi la crainte de rencontrer ce qui me sépare de moi, de ce à quoi je n'ai pas encore accès. Christian Bobin (2001, p. 165) évoque bien, à sa manière, cette épaisseur qui nous sépare de nous-même et de notre vie :

Il y a une épaisseur entre la vie et nous. Nous pouvons la nommer fatigue, crainte, pensée, ambition, nous pouvons bien lui donner tous les noms- ils seront tous justes, mais le seul qui convient pleinement c'est : nous-mêmes. Ce qui se tient entre notre vie et nous comme un obstacle c'est nous-mêmes, cet épaississement de nous-mêmes dans nous-mêmes que nous considérons comme une preuve de maturité, une certitude d'existence. Il nous manque d'aller comme si nous n'y étions plus, avec cette souplesse du chat entre les herbes hautes, ou avec ce fin sourire de l'amoureuse devant son cœur cambriolé.

#### 4.2.7.1 Une fragilité de transition soutenue par le Sensible

Il est intéressant de noter que comme le dit bien Bobin (2001), l'intuition qui m'a conduit aux pratiques du corps sensible, comportait cette nécessité d'apprendre à marcher sans me faire ombre à moi-même.

Je me souviens. Je suis à Chamblay en France dans le Jura. Un lieu magnifique, vert et rempli de souvenirs de mes nombreux stages dans ce lieu mythique dans mon histoire de formation et de transformation personnelle et professionnelle. Nous sommes l'après-midi. Nous sommes invités à nous mettre par deux pour une pratique en mouvement assis. Je travaille avec mon amie de longue date, Carole. Dans le premier échange, je deviens l'accompagnateur et je l'aide dans le travail en mouvement proposé. Dans le retour, c'est mon amie Carole qui m'accompagne. Nous sommes tous les deux assis, moi de profil, elle, une main dans mon dos et une main en avant sur mon sternum. Au début, je ne ressens pas trop ce qui se passe, ce qui m'oblige à me concentrer fortement. Plus mon amie m'accompagne, plus je commence à m'apercevoir finement. Je découvre comment je contrôle dans certaines zones de ma colonne vertébrale, que j'ai du mal à relâcher. Je constate cela quand elle commence à me guider et que je vois que j'ai du mal à suivre les orientations qu'elle me propose. Je comprends alors qu'il faut que je me laisse faire dans ce que je ne connais pas, qu'il faut que je me mette dans la peau de *celui qui ne sait pas* pour découvrir le nouveau qui se met à jour en temps réel. Je dois trouver dans moi, une forme d'humilité pour me laisser faire, pour m'appuyer sur l'autre. Je deviens alors comme un enfant qui ne sait pas. Je sens qu'elle ne peut pas me lâcher, car je ne sais pas faire. J'ai besoin d'être guidé pas à pas. Dans cette posture, je découvre une attitude qui me permet d'apercevoir des orientations que mon corps désire prendre, et que je peux suivre en temps réel. Une attitude pour appréhender la nouveauté et apprendre. (Journal de recherche)

Dans le déroulement du processus que je décris, il y a plusieurs attitudes qui pointent et qui se révèlent. Dans les zones de moi qui commencent à apparaître, je ressens du contrôle. Ce contrôle me met face à l'enjeu de pouvoir être en relation avec mes élans

intérieurs, de les écouter et de pouvoir les mettre en action. Je reconnais là l'enjeu de ma question de recherche, dans mon exploration des conditions qui me permettent de m'émanciper de cet écart expressif entre ce que je vis et ce que j'exprime. Il y a alors plusieurs enjeux qui émergent et qui trouvent leur racine dans ce que révèle cette relation spécifique, notamment dans ma capacité à écouter ce que je vis et ce que mon corps m'enseigne au-delà de ce que je pense. Je suis donc confronté à faire face à ce que je ne connais pas et, subtilement, cette non-connaissance laisse place à l'attitude d'accepter de ne pas savoir, ne pas savoir l'espace d'un instant, pour laisser émerger la nouveauté, cette nouvelle orientation qui prend forme dans un élan insoupçonné. Enfin, ce contexte relationnel me fait entrevoir la nécessité de pouvoir développer une attitude d'humilité pour m'appuyer sur l'autre et apprendre. En effet, dans la transition entre mes repères connus qui me donnent la sensation de contrôle, et la nouveauté, pas encore disponible, la vulnérabilité qui m'habite m'oblige à m'appuyer là où l'autre me conduit, même si je sais qu'il suit respectueusement les orientations qui viennent de mon intériorité.

Comme dans tout pas, il y aura toujours ce déséquilibre à affronter. Au sein de ce déséquilibre, il y a moi et ce qui pourrait apparaître à ce moment-là, au sein de cette confusion salvatrice. Peut-être me faut-il préciser qu'elle sera salvatrice si je pose une attention particulière dessus, car pour moi la confusion n'est pas toujours confortable. On voit que dans ma description, la confusion est momentanée, et fait place à une nouveauté. Mais on sait aujourd'hui que le facteur temps est bien variable dans l'accommodation nécessaire à toute nouveauté.

#### **4.2.7.2 Mon rapport à la friction**

Dans mon questionnement sur les fondements qui me retiennent dans des mises en action spécifiques comme je les ai précédemment décrites, je me pose la question des représentations des relations aimantes que je me faisais pour avoir aussi peur? Est-ce une mauvaise image de moi ou encore une croyance galère sur les relations qui me paralysaient littéralement et m'empêchaient de me mettre en action? En écrivant ceci, l'autre hypothèse

que je me fais consiste à penser que le modèle du couple conflictuel que j'ai observé dans ma famille aurait pu m'inciter à vouloir éviter ça à tout prix.

Pour l'instant, ce que je peux dire c'est qu'en revisitant mes expériences dans mes relations intimes, je me suis souvent vu côtoyer la difficulté de pouvoir me montrer tel que je suis, de peur de ne pas être accepté et aimé tel que je suis. C'est aussi dans ce type de relation que je me vois et me revois dans une grande difficulté à gérer les moments de friction. J'ai sûrement ainsi, construit un modèle de relation sans beaucoup d'intensité. Comme dit si bien Yvan Amar (2005), à force de craindre « des relations frictives », j'ai fini par apprendre à construire des relations fictives. Ainsi, au début de ma recherche, les collègues praticiens chercheurs de ma communauté d'apprentissage me faisaient remarquer que j'avais un rapport angélique à mon concept de relation vivante. Je croyais qu'une relation, pour être vivante, devait être sans conflit ou tout au moins sans friction.

À l'heure actuelle, j'aperçois que vouloir éviter à tout prix la friction peut avoir comme effet de me faire désertier des espaces d'un possible dialogue créateur. Pour habiter un tel espace, il me faut être avec tout de moi et l'assumer. Si je ne suis pas totalement présent, alors je me sens fragilisé. Encore une fois, je trouve intelligent le chemin qui m'a conduit vers la conquête de mon corps sensible comme lieu privilégié pour apprendre à entrer différemment en relation avec moi et avec les autres.

#### **4.2.8 L'apprentissage par la rupture**

*Très peu de vivants et beaucoup de mort dans cette vie – Mort étant celui qui ne se lâche jamais et ne sait pas s'éloigner de soi dans un amour ou dans un rire.*

Christian Bobin (2001, p.175)

*Donc, même dans l'épreuve, la vie continue à nous donner. Puisque tout est fragile et que rien ne va de soi nous apprécions d'autant plus, comme si c'était des miracles, les petits riens de la vie.*

Pierre Bertrand (2000, p. 112)

Je suis dans le début de ma vie d'adulte et je déménage. Je suis à Paris, proche de la Bastille, au cœur de la ville, rue du chemin vert. À cette époque, ma vie professionnelle finit un cycle. J'achève mon activité de charpentier. Je rencontre mon premier grand amour. J'ai vingt-cinq ans et je vais à Dijon, en France, visiter un ami. C'est là que je rencontre celle qui allume mon cœur. Le déclic se fait rapidement, comme une promesse en devenir. Je sens que je m'anime à ses côtés, j'ai envie de parler et je me sens joyeux. De son côté, je la vois également mettre de la vie dans ses paroles et dans sa façon de parler. La fluidité et la joie nous invitent à les suivre. Nous revenons ensemble à Paris. Une fois arrivés, je l'invite à boire un thé chez moi. Elle accepte. Nous sommes chez moi et nous discutons autour de ce thé annoncé. Pendant ce temps-là, ce qui mûrissait dans moi depuis un bout de temps m'accapare : « Comment me déclarer à elle, à quel moment? » On l'aura peut-être compris, mais le passage à l'action de mon désir à la parole, face à une femme, n'était pas chose facile pour moi. Je me revois donc décider que je l'embrasserais au moment de son départ. C'est le moment. Elle décide de partir. Elle met son manteau et se dirige vers la porte. Enfin, je me souviens de ce moment où nous allions nous dire au revoir et je me dis : « Comment faire, je ne peux la laisser partir comme cela ». Je sens une résistance monter dans mon corps, me tendre. Une cruelle hésitation me prend. Je fais un pas à l'intérieur de moi et même un grand pas et je l'embrasse sur la bouche. Que va-t-il se passer? Je m'attends au pire. Mais non, elle répond à mon baiser. Je bredouille quelques mots et nous nous quittons là. Je reste tout ému et heureux. Cette relation durera cinq ans, entrecoupés de tous les apprentissages nécessaires à cette expérience relationnelle : apprendre à se faire recevoir dans le don de l'amour, apprendre à écouter l'autre, repérer mes attentes, penser que l'autre est acquis comme quelque chose d'immuable, ne pas prendre l'autre pour une béquille perpétuelle et dans l'idéal, pas une béquille du tout, même si il peut devenir un soutien.

La fin de cette relation est arrivée de manière imprévisible, mais pas sans s'être annoncée à bas bruit. Je dirais donc que je n'ai pas voulu voir ces prémises. Je n'avais pas eu le courage de voir la réalité. J'ai aussi eu du mal à l'absorber, même si au bout de mon

trouble et de ma douleur de séparation, j'ai su transformer mon expérience pour en faire un cheminement, un moyen d'avancer dans mes fixités?

Je me souviens. Nous sommes dans notre processus de séparation, elle veut me parler, j'écoute ce qu'elle me dit. Elle m'annonce son désir, voire son besoin de me quitter. Je me sens tendu, et je sens une part de moi qui a du mal à rester présent. Tremblant, fragilisé et acculé, je me retire craintif au fond de moi. Estomaqué et effrayé, je me coupe de ce je ressens. Une réaction de survie me met brusquement à l'abri de l'intensité de mes émotions, de ma surprise, de ma peur, de ma peine et de ma rage. Je ne ressens plus. Je suis vide. Exilé de moi-même. Je ne me gère plus. Je me retrouve dans une posture ratatinée et figée. La surprise et le non accueil de ce que je vis me prennent et m'emportent dans le seul lieu où je peux respirer, c'est-à-dire loin de moi. Je suis de plus en plus sidéré, blessé, bousculé, en état de choc - je suis sans mots. Je verse timidement quelques larmes. Au bout d'un moment, j'arrive à verbaliser quelques regrets. J'aperçois enfin ce que je n'ai pas écouté de moi dans cette relation. (Journal de recherche)

Je peux percevoir, en écrivant ce souvenir, que tout ce que j'avais gardé dans l'anonymat, tout ce que je portais en moi qui n'avait pu vivre, nous avait douloureusement privé de l'opportunité d'apprendre de cette expérience. Je vois que ce lien est mort de ce que Le Breton appelle le refoulement de possibilités.

Le silence ici est plutôt une zone impossible à délimiter et qui compose tout ce qu'un homme ou une femme auraient pu vivre si les circonstances l'avaient autorisé, ou s'ils avaient osé. Il marque le refoulement de possibilités n'ayant pu murir faute d'occasions propices. (Le Breton, 1997, p.98)

Cet évènement relationnel m'a mis en état de choc pendant quelques mois, m'obligeant à me pencher sur moi, sur mes manières d'être en relation et me transformant petit à petit. J'honorais ainsi cet évènement en prenant la décision de me laisser pénétrer par lui comme s'il me sculptait vers une nouvelle forme, comme le dit si bien Yvan Amar (2005, p. 101) :

Dès lors que je ne cherche plus, par le biais d'une relation, à provoquer du bonheur pour moi ou pour l'autre, mais à faire grandir le réel, toute situation de souffrance se trouve immédiatement convertie en occasion de conscience, occasion de travail, occasion de grandir.

Mon rapport conflictuel avec l'intensité a sensiblement limité mon implication dans cette relation. Je suis alors entré dans une forme de relation qui n'évoluait plus, précipitant ainsi la rupture. Yvan Amar (2005, p. 100) explique bien dans ces termes comment, ce qu'il nomme justement *une relation consciente*, porte la relation vivante :

La relation consciente n'est pas du tout destinée à « faire de la relation réussie » ou à adoucir la relation entre les êtres. La relation consciente ne refuse pas le conflit, elle l'utilise et le transforme. Elle sert à passer de la relation évitée à la relation éveillée, à la relation vivante.

Ainsi, j'ai compris qu'il vaut mieux apprendre en temps réel, qu'il vaut mieux que je me responsabilise face aux événements plutôt que de les subir, refusant même d'y faire face. Encore une fois, Yvan Amar (2005, p.169) trouve les mots pour appuyer mon expérience : « Plutôt que d'être victime d'une situation, pourquoi ne pas en être le disciple, ne pas en faire une occasion de grandir, une aubaine pour la conscience. » Dans ce sens, je peux dire que cela a été un événement salutaire pour mon existence et mon être, car j'ai commencé à trouver une nouvelle direction. Le choc de la séparation avec les prises de conscience qui en découlaient, m'a remis dans ma vie. En d'autre terme, j'ai trouvé le salut dans le naufrage qui m'a obligé à plonger au cœur de moi-même comme nous dit si bien Christiane Singer (1996, p.41) : « [...] les catastrophes sont là pour nous éviter le pire. Le pire, c'est bel et bien d'avoir traversé la vie sans naufrages, d'être resté à la surface des choses. » Cela me prendra du temps avant de traverser réellement ce deuil. Le premier que je n'ai pas pu éviter et dont je pouvais vraiment apprendre.

Même si pour entendre l'appel, il suffit d'écouter, parfois nous ne pouvons écouter que lorsque nos illusions de contrôle et de sécurité ont été ébranlées. Bien souvent malheureusement, ce qui cherche à voir le jour en moi, pour s'accomplir, ne peut faire autrement qu'attendre que je sois étendue par terre, dans le dépouillement complet. Littéralement désarmé. (Rugira, 2009, p. 256)

#### **4.2.9 Expérience de mutisme en situation de formation**

J'ai 46 ans et je suis au Québec, mon pays d'adoption. Je travaille comme formateur à l'école de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie du Québec. Nous sommes en 2006,

à Rimouski. Nous avons la visite du fondateur de la méthode que j'enseigne. Nous organisons, pour l'occasion, une rencontre informelle avec les formateurs de l'école dont je fais partie.

Je me souviens. Nous sommes chez une amie, dans son salon. Je suis assis dans un fauteuil et j'écoute attentivement un ami qui nous partage les fruits de son expérience. Pour moi cette personne est bien plus qu'un ami, c'est un formateur, un mentor, un guide. Je prends des notes pour avoir des traces de ce moment que je trouve apprenant. On fait une petite pause, et ce pédagogue nous demande ce qui nous semble important dans tout ce qui vient de se dire. Deux autres amis présents à cette occasion, prennent la parole avant moi et donnent leur point de vue, pendant ce temps, j'ai le cœur qui bat et je commence à me demander ce que je vais bien pouvoir raconter lorsque ce sera mon tour? Mon tour arrive et c'est à moi de parler. Je dois me mettre en action. Alors, je panique un peu. Je commence à avoir du mal à mettre en mot ma pensée et à la rendre intelligible pour les autres, mais visiblement aussi pour moi. Dans cette atmosphère d'hésitation et d'inquiétude, je pressens une arrière-scène qui me prend et qui s'active, il y a un acteur dans moi que je ne soupçonnais pas encore, car il n'entre pas souvent sur la scène éclairée. Plus souvent qu'autrement, il reste tapi dans l'anonymat. Il y a là, dans ce moment, un enjeu important qui se joue dans moi, un dialogue qui s'amorce. C'est dans ce fond que je suis travaillé, la scène extérieure me permet de commencer à voir ce qui autrement reste imperçu, invisible et anonyme. Les deux mondes commencent à interagir l'un convoquant l'autre. Je n'ai encore, dans ce moment, accès qu'au phénomène visible, corporel et psychique, mais la bête s'est réveillée et j'en vois ses manifestations.

C'est la panique à bord. Je sens que ma pensée se bloque. J'ai chaud. Je transpire. Bref on l'aura compris, je m'inhibe face aux enjeux que réveillent et dévoilent ces questions. J'ai trop d'enjeux. Je voudrais être bon, et présenter une image de celui qui sait et qui doit répondre quelque chose de pertinent. Je commence à vivre une distance qui m'exclut peut-être des autres, mais sûrement de moi. Je suis face à mon mentor, mon modèle, ce qui constitue pour moi une pression supplémentaire qui exacerbe mon envie de réussir. Ce mutisme se trouve renforcé par la présence de mes collègues face à qui je ne veux surtout pas perdre la face. (Journal de recherche)

De plus en plus ce lieu où je me sens coincé apparaît, cet endroit dans moi qui n'a pas l'air au courant que je peux interagir sans danger comme un homme de 46 ans. La relation devient le lieu qui me révèle ma peur de l'autre. Elle vient me montrer à moi-même cette zone immobile, inconsciente et active à mon insu. Ce moment devient alors le lieu propice

pour apprendre, être en phase avec ma réalité et essayer de grignoter un peu de liberté. Quand je me sens ainsi immobilisé dans mon expressivité, je me sens interpellé dans ma capacité à aller chercher des ressources pour bouger ce qui est enfermé dans moi. Évidemment, ce que je nomme la bête, et qui m’emmène dans les zones floues d’un « *no man’s land* » ne me permet pas d’y avoir accès. Ce terme de la bête est un terme fort comme si je voulais nommer quelque chose d’important qui me renvoie à la crainte qu’elle ne s’éveille et me dévore, ou qu’elle m’emporte hors de mon contrôle. Dans les deux cas, je la crains. Elle est sauvage et je ne peux pas la contrôler. Elle hurle, court et se repait avec appétit des nourritures qui lui sont disponibles. Je fais appel aussi à ce terme pour décrire le rôle paradoxal de la surveillance que j’exerce. Autant ma peur me contrôle et m’empêche d’être non seulement au plus près de ce que je vis, mais également de l’exprimer, autant je souffre de ne pouvoir le faire au regard des autres. Ma retenue de parole traduit alors une notion de contrôle. Pour ne pas être en danger, je filtre ce que je laisse apparaître.

Évidemment, tout cela m’est imperçu sur le moment. Au sein de ces filtres que je mets en place, je pressens de plus en plus cette distance comme un secret que je veux garder au chaud, bien conscient que cela me coupe de cette authenticité qui m’échappe douloureusement. Bonello (1998) cité par Jean Philippe Gauthier (2007) laisse bien comprendre ce phénomène que j’ai vécu :

Le masque est un moyen de cacher tandis que le secret est quelque chose que l’on veut cacher [...] Le masque est un moyen, mais un moyen ambigu de ne pas être soi-même : il institue un faux moi. Or, la question de savoir jusqu’à quel point le sujet d’apparence est conforme à sa nature cachée se trouve au centre de la problématique du secret. [...] Le masque croit arrêter le temps en créant un obstacle entre l’apparence et le réel. Il institue une séparation et s’opère une mise à distance qui permet au secret de s’infiltrer dans les rapports sociaux. [...] Désormais, mon être et mon apparence, au lieu de coïncider, vont se disjoindre. Le secret exclut une personne de la communauté. (Bonello, 1998, p.38; cité par Gauthier, 2007, p. 25)

Dans ce moment particulier et révélateur, l’anonyme, le caché derrière les masques devient tellement actif que je peux le nommer acteur. Celui dont la fonction est d’apparaître, devient celui qui lutte et qui est actif du dedans pour rester caché. Christiane

Singer (1996, p.18) rapporte bien comment cette discussion pour sortir de l'ombre est importante pour celui qui veut commencer à exister : « Pour ex-ister, il faut sortir de l'ombre - faire un pas hors de l'ombre. Sans cet élan vers, il n'y a pas d'existence. »

Cette situation m'a révélé dans ce creuset, dans cette ombre installée en moi. Mes réactions témoignent de la discussion qui s'installe quand l'évènement arrive à créer des remous jusque dans mes bas-fonds. Vivre ce genre de situation en direct m'installe dans une discussion entre ma part libre, celle qui me permet de dire ce qui me pousse du dedans, celle qui me maintient en permanence sur un fil, dans une résistance entre le connu et l'inconnu, et mes inhibitions. Parfois, grâce à cette vie intrépide qui croît en moi, je trouve la force de me laisser vivre dans le visible, et être vu. Certaines fois, ce que je retiens ou déforme dans ma parole ou dans mon geste, laisse orpheline l'expression de cet élan qui commence à m'animer.

Je m'aperçois également dans mon rapport à l'environnement social, dans une part conditionnée qui réagit automatiquement, comme si je répondais à : « Qu'est-ce que l'on attend de moi? » Vincent de Gaulejac dans son entrevue avec Caroline-Julie Fortin, à l'émission *Repère tv* à propos de son livre « Qui est « je »? » (2009)<sup>19</sup> a évoqué cette difficulté d'être sujet aujourd'hui. Son *canard sauvage apprivoisé* illustre la situation de l'homme qui veut se construire comme sujet et qui est pris dans la dichotomie entre sa part créative et celle qui doit se mouler dans les contraintes sociales de plus en plus fortes.

Dans mon cas, je me vois donner une réponse sous la forme d'une attitude formatée, là où je suis au courant que cela va répondre sans créer de remous. Je me mets dans le moule. Évidemment, je paie le prix de ce « sans remous » en créant des remous internes, en ne répondant pas à mes impulsions et à mes élans qui poussent dans mes actions et ma parole. Il me semble voir, dans ce moment que je décris, ma peur de ne pas être dans le moule, de me démarquer, d'apparaître au point de ne plus avoir de pensée originale car coupée de son élan. Je suis face à ma vie psychique qui s'est organisée d'une certaine façon

---

<sup>19</sup> [www.repere.tv](http://www.repere.tv), visité le 05 janvier 2012.

en masquant l'être singulier et en devenir que je suis. Il n'y a pas d'advenir avec ces contours fixes. Ils n'autorisent pas le mouvement de quelque nature qu'il soit. J'ai donc l'opportunité, dans cet évènement, de voir les contours de cette attitude conditionnée qui me protège, sans le savoir, de ce qu'il n'y a plus à protéger.

Longtemps et souvent, je trouvais mes ressources après l'évènement, quand j'étais seul avec moi-même, quand le danger de l'enjeu relationnel était au loin. Au fur et à mesure des années et de mes apprentissages relationnels, j'ai développé, en m'entraînant, la capacité de mettre en mot et d'exprimer en temps réel ce que je vis et ceci, le plus souvent possible.

#### **4.2.10 Quand l'enseignant perd pied!**

Deux ans plus tard, nous sommes en 2008 au mois de février. C'est l'hiver et en tant qu'enseignant, je forme des étudiants qui veulent devenir somato-psychopédagogue. Je travaille à Montréal dans un très beau centre, bien situé et très agréable à fréquenter. Je suis en stage de formation. Nous sommes le troisième jour de stage et bien installés dans le processus d'apprentissage inhérent à la formation. Comme dans tout enseignement, l'apprentissage met en jeu des résistances propres à l'adulte. Grâce à la connaissance et à l'habitude que j'ai de ces enjeux, je gère ce que je peux en apercevoir chez mes étudiants. Évidemment, je suis moi-même souvent mis à contribution dans mes propres enjeux relationnels et d'apprentissages, tout particulièrement ce matin-là.

Je me souviens. Nous sommes le matin et j'ai installé le matériel pour donner mon cours sur le stress. Je commence mon cours et je me sens bien, je connais mon sujet, ce qui me laisse le loisir de développer allègrement et d'animer sur ce qui m'interpelle particulièrement dans ce sujet. Après  $\frac{3}{4}$  d'heure de cours, une des étudiantes lève sa main pour poser une question. Je lui laisse la parole, mais je me rends compte que ce n'est pas vraiment sur la matière enseignée, mais plutôt sur la manière que j'ai d'enseigner. Elle me reproche ma façon de passer mon cours en me disant qu'il est inintéressant. Je me sens vite me refermer, me tendre et me mettre sur la défensive. Beaucoup d'états et de pensées me traversent en peu de temps. Je veux avoir l'air de rester ouvert et de pouvoir l'accueillir, mais en même temps, il me monte l'envie de lui dire : « Si ça ne t'intéresse, pas tu peux toujours

sortir. » Finalement, au bout de ce temps de bousculade à l'intérieur de moi, je lui dis : « Tu as vraiment l'impression de ne rien apprendre? ». Elle me répond alors : « Oui, c'est des notions facile à comprendre, je trouve cela ennuyeux, il me semble qu'il y a d'autres moyens pédagogiques pour faire passer la matière. » Je commence alors à sentir une drôle d'ambiance dans moi, comme si je perdais pied et un peu ma facilité à parler. Je me sens de plus en plus troublé. Étant déjà dans une profession reliée à l'éducation, elle argumente par rapport à ses connaissances d'apprentissage et d'assimilation. Je me sens mettre de l'eau dans mon vin en lui demandant éventuellement de nous faire un cours sur ses connaissances. Mais je n'oublie pas de lui demander de veiller sur le fait de s'ouvrir à d'autres modes d'apprentissage qui pourraient être différents de ce qu'elle connaît. Je la sens se braquer, se méfier, elle ne lâche pas le morceau et enchaine sur mes méthodes d'évaluation qu'elle ne trouve pas adaptées. De mon côté, je continue à sentir dans moi une ambiance assez indéfinissable, mais tout de même assez inconfortable pour reconnaître un mélange de culpabilité, d'incompréhension et de stupéfaction. Je ne dis plus rien, cette ambiance m'a suffisamment pénétré pour que le sentiment de vulnérabilité qui l'accompagne envahisse mon champ psychique et corporel. C'est dans cette ambiance que je me trouve pour continuer ma discussion avec cette étudiante et le groupe. J'ai de plus en plus le sentiment d'être coupé de moi, dans le sens où je me sens moins présent et en relation avec cet arrière-fond émotionnel qui prend toute la place. J'ai l'impression de me bloquer et de me contrôler pour que l'on ne voie pas ce que je vis. Coupé de cette partie sensible et vivante de moi, je me sens peu assuré et fragile. C'est dans cet état que je continue la conversation qui finalement n'aboutit nulle part. Je me sens encore sous le choc de ses commentaires, avec la sensation de n'avoir pu réagir et de ne pas avoir encore digéré ses paroles. Je sens le groupe en train de subir l'ambiance de ce qui se joue entre nous deux. Frustration, tristesse et manque d'ouverture sont au programme. Bloqué dans ma parole comme dans mes pensées, je ne sais plus comment être ni quoi dire. Je cherche à couper net à ce dialogue qui me semble stérile et qui me met dans une situation bancale à cause de mon état de fragilité. Sentant mon contrôle vaciller, je lui dis alors : « On va arrêter là et réfléchir sur tout ça, on en reparlera plus tard. ». En disant ces paroles, je vois bien que je cherche une porte de sortie à une situation que je n'arrive pas à gérer et qui m'accule dans un endroit que je n'aime pas. Je reprends donc mon cours tant bien que mal. Le malaise est là en arrière-fond, teintant ma journée. Je sais que j'aurais à m'occuper de transformer mon vécu ou à parler avec la personne concernée par tout cela, sinon je vais sûrement porter encore un temps ce qui s'est passé. Je sens déjà les prémisses de mon corps et mes états émotionnels, corporels et psychiques qui me rappellent que rien n'est réglé ni digéré. (Journal de recherche)

Je m'aperçois ici que ce que je vis dans mes autres sphères relationnelles se retrouve dans ce contexte professionnel avec, cependant, des nuances, qui m'amènent un nouvel

éclairage. Les enjeux qui apparaissent ici tournent autour de la gestion de l'intensité qui m'habite. Comme je ne sais pas communiquer à partir de ce que je vis, je tente de réduire l'intensité de cet arrière-fond émotionnel avec lequel je n'arrive pas à m'articuler. Je cherche alors une porte de sortie. Je mets fin à la discussion, puisque ma fonction me le permet. Là encore, je veux garder le contrôle face à ma fonction.

J'aurais voulu me sentir assez solide pour soutenir mes étudiants, prendre des décisions, tout en étant cohérent avec ce que j'enseigne. Quand je parle de garder le contrôle, je me rapporte à ma représentation selon laquelle si je n'ai plus le contrôle, le cours peut s'en aller à vau-l'eau, comme une feuille au vent, sans gouvernail. Au-delà de cela, c'est peut être justement à l'intérieur de ce non-contrôle que se trouve la solution. Celle où chacun peut laisser jaillir ce qui l'habite comme un souffle de créativité. Rien n'est retenu et la peur du chaos fait place à la confiance en ce qui vient à soi. Une œuvre inconnue peut apparaître, peut-être porteuse de solution.

Une autre notion qui m'habite est celle du contrôle par rapport à moi, par rapport à mon image ou à la peur de perdre la face. Je suis alors face à ma limite à laisser transparaître ma vulnérabilité. La perspective d'apparaître dans ce qui pourrait être de la colère ou de la tristesse semble être suffisante pour me faire entrer dans une négociation à bas-bruit. Ces images, socialement peu acceptables et très chargées dans notre mémoire individuelle et collective, me font entrer dans mes stratégies d'arrière-fond. Une part de moi s'immobilise prise entre les feux du collectif et de ma vie intérieure qui pousse pour être dite et vue. Dans cette immobilité, tapi comme l'animal pris au piège, je perds ma faculté de ressentir ce que je vis. J'apparais alors neutre, car dans cette posture il n'y a pas de danger. Ces symptômes qui m'habitent, et que je n'écoute pas dans ce type de situation, sont à prendre au sérieux, car ils me parlent, comme nous le fait savoir Jean-Claude Liaudet (2007, p. 88-89) :

Pourtant, nos symptômes sont à prendre au sérieux, car ils nous en disent beaucoup sur nous, sur nos peurs comme sur nos désirs. Ne pas en tenir compte, ne pas en tirer d'enseignement, c'est en quelque sorte marcher à l'aveugle, ou à côté

de soi. Alors que nos symptômes nous avertissent des endroits où il ne faut pas aller, et nous indiquent les chemins que nous serions heureux de prendre.

Dans cet endroit, je m'éloigne des références sur lesquelles je peux m'appuyer pour ressentir, réfléchir et rebondir. Sans références internes et éprouvées, je suis perdu au sein des sables mouvants et des multiples courants en sens contraire sous mes pieds. On comprend qu'à cet endroit, je cherche la fuite. L'autre solution serait d'attendre d'avoir trouvé l'endroit où je peux poser le pied et retrouver un sol plus ferme, au-delà de mes représentations et de mes certitudes.

### **4.3 LE DÉPASSEMENT DE MON ATTITUDE MUTIQUE ET L'ACTUALISATION DE MOI COMME SUJET ENGAGÉ AU SEIN D'UNE RELATION VIVANTE**

*C'est parce que rien n'est acquis, qu'on peut trébucher à tout instant, que ce qui arrive est une telle grâce. Nous nous blasons de ce qui va de soi. Jamais une chose n'est aussi précieuse que lorsque nous sommes menacés de la perdre.*

Pierre Bertrand (2000, p.120)

#### **4.3.1 Rencontre - Rupture et renouvellement**

*Ce que j'appelle le printemps ne va pas sans déchirure. C'est une chose douce et brutale. Nous ne devrions pas être surpris de ce mélange. Si nous le sommes, c'est que la vie nous rend distraits. Nous ne faisons pas assez attention. Si nous regardions bien, si nous regardions calmement, nous serions effrayés par la souveraineté de la moindre pâquerette : elle est là, toute bête, toute jaune. Pour être là, elle a dû traverser des morts et des déserts. Pour être là, toute menue, elle a dû livrer des guerres sans pitié. Ce que j'appelle le printemps est une chose du même ordre, une chose qui brille comme une pâquerette ou comme un lutteur couvert de sueur. Rien de tranquille ni de gagné d'avance.*

Christian Bobin (2008, p.116)

Les années passent, riches d'apprentissages, prêtes à me cueillir et à me proposer le lot d'évènements qui m'enseignent. Je suis dans le début de ma quarantaine et je me suis mis en route pour apprivoiser et m'approprier ma pensée. Je ne le sais pas encore, mais je suis dans une année charnière de renouvellement. Dans ma sphère personnelle, je reprends mes études. Dans ma sphère affective, une rencontre amoureuse me fera retrouver ma capacité à aimer passionnément et à m'exprimer d'une manière encore inédite pour moi. Évidemment cette nouveauté me révèle dans mes parts cachées, celles qui m'attendent dans l'ombre. En apparaissant, elles révèlent leur pouvoir créant souffrance, silence, mutisme et renouvellement. Le témoignage de cette époque saura amener la pierre manquante de tout cet édifice que j'ai construit, qui a bougé et qui s'est fait secouer au cours de ma vie. Je suis dans un nouveau départ qui me pousse à me renouveler. J'ai 43 ans et j'ai repris mes études à l'université de Lisbonne. Me remettre aux études, accéder à l'université, ce que je n'avais jamais pu faire avant, me réconcilie avec une image que j'ai de mon rapport à l'école. Je me réconcilie aussi avec ma capacité à penser ce que je ne validais pas forcément, n'ayant pas évolué dans des milieux où la faculté de développer une pensée originale était valorisée. Je me sens privilégié et passionné, capable de relever les défis qui allaient avec ma nouvelle posture, rejoignant en cela Danis Bois et Ève Berger (1989, p. 35) : « Se rencontrer vraiment et extraire sa vraie nature individuelle de l'emprise des pensées mentalisées est une renaissance parfois difficile ».

Dans ce processus de formation, inédit pour moi, je découvre que je dois faire l'effort de m'arrêter pour reconnaître ma pensée, la pousser et lui donner de l'amplitude. Je me revois en train de prendre le temps d'aller au-delà de mes premières impressions dans mes lectures et dans mes écrits, pour pouvoir aller plus profondément et même pour découvrir ce que je ne sais pas encore. Dans ce processus, je commence à être aussi plus profondément en relation avec moi, à me reconnaître et même à trouver une valorisation intrinsèque dans ce que je vois se déployer de moi. Dans ce dépassement, je me rencontre et je me construis, comme nous le dit bien Danis Bois (2002, p. 22) :

D'un autre côté, pour le lecteur qui veut comprendre la philosophie, c'est un autre effort, tout aussi nécessaire que de ne pas abdiquer devant une pensée difficile ou

ambiguë. Car il y a toujours, même dans une pensée qui nous semble hermétique, un « quelque chose » qui nous parle. C'est à partir de ce quelque chose qu'il faut élaborer la stratégie qui conduira à la compréhension. La pensée qui résiste ou qui pose problème devient alors une résistance constructive grâce à laquelle on peut se dépasser.

Dans le même temps, je me rends compte que le choix conscient de ce retour aux études soigne et apaise mon rapport à l'école qui fut peu valorisant et dépourvu de sens. C'est dans ce contexte, porté par ce projet d'étude qui me donne une meilleure estime de moi, que j'ai fait une autre rencontre amoureuse déterminante. Cette fois, c'est dans un processus d'apprentissage expérientiel autour de la passion amoureuse et des déchirements qui vont avec, que je me suis vu catapulté.

Cette relation remettait à jour mon rapport à l'intimité. J'étais étonné de découvrir un espace relationnel où je pouvais risquer ma vulnérabilité en osant exprimer mes sentiments et mes émotions de manière simple et facile, ce qui était loin de l'image de l'homme fort que je voulais sauvegarder. J'avais grandi. Je sentais que je pouvais compter sur une forme de stabilité intérieure, fruit de mon travail sur le corps sensible. Je pouvais ainsi oser l'authenticité. Cependant, j'étais aussi soutenu par l'accueil et l'écoute bienveillante de l'autre qui m'offrait la sécurité nécessaire pour me glisser dans des attitudes de confiance.

Mon amour croissant me baignait dans la douceur et dans la bienveillance. Je le ressentais comme un bonheur qui s'allumait dans mon cœur. Je découvrais avec joie que je ne m'opposais plus au processus naturel de notre relation. Je l'accompagnais avec intensité. Ma capacité à l'exprimer ne grandissait cependant pas à la même vitesse. Mes acquis étaient loin d'être définitifs, et parfois je me voyais retomber dans mes habitudes mutiques sans pouvoir rien y faire. Je ne savais plus alors comment assumer cet amour qui s'ouvrait dans toute son amplitude.

Me voici de nouveau dans l'étau de cet écart qui se creuse douloureusement entre ce que je vis et ce que je suis en mesure d'exprimer. Ce n'est pas étonnant que cette distance avec moi finisse par s'installer insidieusement dans le lien. Au bout d'un an, l'espace entre

nos deux pays aidant, j'étais de nouveau dans un processus de séparation. J'avais tant gagné dans ma capacité à aimer et je n'arrivais pas à accepter cette rupture. Je ne voulais pas renoncer à mon amour, ou plutôt à ce que j'avais rencontré de moi à son contact. Mais, cette fois-ci, j'avais gagné la capacité à exprimer ma peine, ma déception et mon incompréhension au sein de la relation. Je ressentais autant l'amour que la souffrance dans l'agonie prolongée de ce lien. Je ne me protégeais plus de la souffrance à tout prix. Je me savais dans une véritable chute, dans un abîme, une impasse faite de souffrance et de perte. J'attendais la promesse des hauteurs. J'ai longtemps pleuré cette perte dans l'espoir de trouver dans moi-même ce lieu qui s'anime quand l'amour est là. Un endroit qui me permet d'être plus présent, d'être là où habituellement je disparaissais. J'ai beaucoup reçu de cette relation. Elle m'a nourri comme elle m'a éprouvé. J'en suis sorti lavé d'une partie de ce qui me retenait dans mon engagement à entrer en relation intime avec autrui. Mon expérience dans la relation au corps sensible m'avait également permis d'élaguer de nombreuses couches de protection qui, avant, m'empêchaient d'avoir un lien avec tout mon monde intérieur et avec l'autre. Un monde fait d'émotions des plus nuancées, allant de la joie profonde à la mélancolie en passant par les peurs les plus subtiles.

#### **4.3.2 Le rapport à la mort, le décès de mon père (l'ébranlement de mon monde par cette rupture)**

Un autre chapitre s'ouvre ici, celui d'une forme de rupture plus brutale pour moi. Ce qui se rompt, s'interrompt et me ramène à la finitude, à la *provisoireté*. Non pas que ce soit la première fois que je sois mis en relation avec la mort, mais cette fois, elle me trouve présent en face d'elle, je ne peux la contourner et elle me pénètre de toute la force de sa réalité. Peut-être, sûrement pour la première fois, la violence de mon rapport à cet événement vient me trouver là où je ne pouvais m'ouvrir, là où je n'aurais pu me laisser ébranler autrement.

C'est face à ce constat que je commence la narration autour de ce que j'ai vécu à la mort de mon père.

Je me souviens. J'ai 30 ans et j'habite encore dans le studio de mes parents proche de la Bastille. C'est le matin et je profite de l'ambiance silencieuse qui règne chez moi. Le téléphone sonne, c'est ma mère. Elle m'annonce de toutes ses émotions que mon père ne s'est pas réveillé, qu'il est à l'hôpital dans le coma. J'absorbe le choc à ma façon, en mettant un peu mon malaise de côté. Je me rassure comme je peux « ce n'est sûrement pas grave », enfin, je trouve tout ce que je peux pour calmer ce qui monte en moi et pour ne pas être trop bouleversé. Je suis donc allé à l'hôpital. Inquiet et un peu déstabilisé, je ne sais pas à quoi m'attendre et j'avance cachant mon émoi. Comme je le pressentais, j'ai vécu un moment intense quand je me suis retrouvé, peut-être pour la première fois, en face de l'extrême vulnérabilité de mon père. Il n'est pas mort, il ne dort pas. La stabilité de mes repères vacille en moi. Mon père est resté une semaine à l'hôpital dans le coma. Je suis venu le voir tous les jours. Ma sœur, ma mère et moi avons essayé plusieurs choses pour communiquer avec lui. Je lui parlais des choses qu'il aimait pour voir s'il avait une réaction. On a aussi essayé de lui passer de la musique, guettant les signes d'une réponse, d'une trace de conscience. Parfois, il nous semblait qu'il réagissait, qu'il bougeait. On se raccrochait à tout ce qu'on pouvait.

Mon oncle maternel ainsi que mes cousins passaient de temps en temps pour avoir des nouvelles, pour être là et nous soutenir. Ces moments de relation avec ma famille me rapprochaient de l'intensité que j'avais à l'intérieur de moi : un mélange de crainte et de malaise. Contrairement à mon habitude, je leur partageais plus facilement mes états. Je comprends aussi que cette habitude de plus ou moins taire ce que je vivais n'était pas une façon d'être ou une habitude uniquement propre à moi, mais était assez partagée. En effet, les réunions familiales, de manière générale, n'étaient pas un lieu où chacun allait allègrement se dévoiler. Je comprends aujourd'hui que les circonstances de la fragilité de l'état de mon père nous avaient tous bousculés. Cela avait eu l'effet de nous rapprocher de l'essentiel, de nous-même et du fait même, des autres. La proximité de la fragilité de l'existence nous avait certainement sorti ainsi d'une forme de superficialité de nous-même. (Journal de recherche)

Je gérais ce que cet événement avait déclenché comme je le pouvais. J'alternais entre des moments de contrôle où j'étais plus renfermé et d'autres moments où j'étais, par je ne sais quelle grâce, plus transparent. J'étais alors habité d'un mélange d'inquiétude, de tristesse et d'incompréhension. Ces moments inhabituels et précieux où je me laissais être, transformaient provisoirement mes relations avec mon entourage. Cette nouvelle possibilité de vivre et d'exprimer mes états, mes sentiments et mes pensées devenait également une nouvelle possibilité d'être en relation. Je constatais que cette alternance entre fermeture et ouverture à l'autre était l'alternance entre mon ouverture à ma vie interne et mon

éloignement de cette vie. Après plusieurs jours à me consacrer aux visites à mon père, son état n'évoluant pas, je décide malgré tout de retourner à mon occupation de l'époque. Je suivais un cours de gestion d'entreprise dans le cadre d'un programme de sauvegarde des métiers d'art. En même temps, j'apprenais la restauration de meubles chez un artisan.

Je me souviens. Cet après-midi-là, je suis en plein milieu du cours. Un employé de l'administration vient me prévenir que j'ai un appel téléphonique. Intrigué et malgré tout inquiet, je vais au téléphone. C'est ma sœur. On parle deux secondes et elle me dit « Papa est mort ! » J'entends à peine la suite. Je ne sais trop ce qui se passe, je transpire, mon cœur bat fort et je me fige. Une fixité qui stoppe le flot d'émotion et le bouleversement qui cherche à m'habiter. Je me sens me mettre à distance de moi-même et je raccroche comme un automate. Blême et un peu tremblant, je reviens péniblement dans la salle, un peu perdu et comme absent. Je dis au responsable de notre formation d'une voix peu assurée : « Je dois m'en aller. » Je n'en dis pas plus, incapable d'articuler des mots qui pourraient expliquer ma situation. Dépassé par la portée de cet événement, je suis pétrifié, je me sens loin de moi, de mon corps. Je sens que je commence à me couper du monde pour ne pas exposer ce qui se passe dans moi mais surtout pour ne pas souffrir, je suis comme soufflé dans mes repères de mon monde. Je ne veux surtout pas que l'on me pose des questions pour ne pas avoir, moi-même à retourner à ce qui me tourmente. Un très bon ami était également présent dans la salle, en me voyant revenir du téléphone, il me demande si tout va bien. Moi, toujours sous le choc, mes jambes me tenant à peine, je ne me sens pas la force d'affronter sa réaction quand j'aurais à lui annoncer ce qui s'était réellement dit. Je lui réponds alors : « Je vais voir mon père, il n'est pas bien. » Bien plus tard j'ai su par lui que mon état semblait vraiment inquiétant, que j'avais l'air pâle et vraiment mal. Ce que j'avais essayé de masquer transparaissait de tout son éclat dans ma physiologie.  
(Journal de recherche)

Quelques jours plus tard, c'est l'enterrement de mon père. Le processus continue. Je laisse vivre les vagues de mon deuil qui m'amène au bord d'un déséquilibre momentané. Mes amis d'enfance sont là. J'en suis étonné et touché. Cela me fait du bien de les voir là. Je leur livre mes états d'âme, chose très inhabituelle pour nos relations de l'époque. Cela me permet, une fois de plus, de mesurer de quelle manière ce deuil m'a bousculé, chaviré, mais humanisé. En soirée, c'est la continuité des états qui m'habitent, un diner est organisé chez ma mère avec tous les gens qui étaient à la cérémonie. Je me souviens de ce moment, car j'avais aussi laissé la tristesse m'envahir et accepté ce qui m'habitait. Ce que j'exprimais pour dire ce que je sentais ou pensais, pour me faire entendre par les gens,

faisait contraste avec mes habitudes, confirmant ainsi ma nouvelle ouverture. Je parlais réellement de moi, de ce que je vivais, et j'avais une compréhension interne qui me permettait de ressentir les autres en étant touché profondément. J'éprouvais de l'amour et de l'intérêt pour l'autre. Je posais des gestes pour les toucher. Il y avait comme une couche de protection qui avait fondu, et je me défendais moins de ce que je vivais. Mon père était mort, mais on dirait que sa mort m'avait réellement humanisé. Le choc de sa mort avait réussi à fissurer quelque chose en moi. Une petite faille venait de s'ouvrir au cœur de mon être. Elle laissait passer la lumière et permettait à la vie de se frayer un passage. J'expérimentais ainsi ces mots de Pierre Bertrand (2000, p. 124) :

On peut même aller jusqu'à dire que le changement malheureux, que l'épreuve qui nous frappe a aussi quelque chose de libérateur, en ce qu'il nous force à nous approfondir, à prendre à bras-le-corps notre vie qui allait à vau-l'eau, à sortir de nos sillons. Nous faisons tout pour nous enfermer dans nos habitudes. Et toute rupture venue du dehors, si elle nous provoque et nous fait souffrir, nous met en mouvement et nous force parfois à nous dépasser. [...] Or nous aussi cherchons à nous « déprendre » de nous-même, à « penser autrement ». Pas seulement, [...] dans la sphère intellectuelle, mais dans celle plus immédiate, plus concrète ou matérielle, des affects.

C'est donc maintenant que je le vois, à chaque fois que des événements me mettent en jeu dans une rupture, j'ai l'opportunité de faire une rupture avec un système qui m'empêche d'être vivant. J'ai la chance alors d'avoir accès à une nouvelle réalité. Autrement dit, comme le propose le même auteur :

Les changements dans la vie sont semblables à des morts ou à des éveils. Un voile que nous prenions pour la réalité elle-même se déchire devant nos yeux. L'espace d'un éclair, en attendant qu'un autre voile se reforme peut-être, la réalité se met à miroiter librement. (Bertrand 2000, p.126)

Je suis au courant maintenant que c'est dans ces moments charnières et de vulnérabilité que j'ai accès à ce qui me semble être mon essentiel. Je comprends aussi que ce qui me semble être une vulnérabilité est en fait le passage entre un état non vivant où je n'arrive pas à m'exprimer et à laisser vivre ce qui a besoin de se dire, et le lieu plus humain, plus libre, plus relationnel qui est là, en attente. C'est comme avoir un bel habit qui

cache ce qui est en-dessous. Le moment où j'enlève mes habits pour apparaître nu est le moment de vulnérabilité, car le dessous n'a pas l'habitude d'être à l'air libre et d'être vu. Il me faut alors un temps pour apprivoiser ce qui n'a pas l'habitude d'être présent en relation avec moi, les autres et le monde. C'est donc ces moments extrêmes de ruptures qui m'ont permis non seulement d'avoir accès à ce qui me semblait être ma vulnérabilité, mais également de l'accepter et de la montrer aux autres. Ces moments de difficile et délicate brisure, de discontinuité, m'auront permis non seulement d'avoir accès à ce qui me semblait être ma vulnérabilité, mais également à l'accepter et à découvrir que derrière elle je me rencontre, ce qui me permet d'être plus solide, plus confiant et plus ouvert au monde environnant.

J'ai aujourd'hui une compréhension toute nouvelle de ce mécanisme éclairé par les propos du Professeur Danis Bois (2007a, p.14) qui nous spécifie que : « La vulnérabilité se perçoit à travers la manière dont on la cache. » Pour lui, quand on ne cache pas son émotion, ce que l'on pense et qu'on se laisse toucher, ce n'est plus de la vulnérabilité mais de l'authenticité. Il nous précise donc de manière fort pertinente que : « La vulnérabilité n'a d'influence sur ta vie qu'à travers ce que tu en caches. » (2007a, p.14) Je comprends donc que la rupture créée par le choc de l'évènement me permet le relâchement du contrôle. Arrivé là où la fonction du contrôle doit m'empêcher d'arriver, je m'aperçois que j'ai simplement à accompagner ce qui est présent et qui me pousse : la tristesse de la perte de l'autre, d'une vie idéalisée ou d'un futur entrevu furtivement, la souffrance ou ma représentation de la discontinuité. Pour reprendre les propos de Danis Bois (2007a), je suis passé de la vulnérabilité à l'authenticité. La vulnérabilité représente la zone de transition vers ma nouvelle authenticité. Le vulnérable devient un lieu de transition entre un non savoir-être et une nouvelle façon d'être. C'est l'inconnu transitoire, ce que je veux contrôler car non défini. La seule façon de donner des contours par ce qui me définit dans mes contours, le contrôle qui est ma préservation de ma forme. La mince ligne transitoire vers mon devenir.

La mort de mon père a créé des remous chez moi, mais également dans toute la famille. Je sentais que quelque chose me creusait, comme les vagues qui laminent et désagrègent les falaises. Cela me rapprochait des autres et laissait place en moi à m'habiter autrement. J'étais plus présent. Je sentais que je rentrais plus profondément dans moi et cela dans une action en continu. Je vivais cela comme des vagues qui font tomber des couches en les creusant délicatement, car elles ont le temps et la continuité pour les aider à faire changer d'état ma structure. Petit à petit la couche travaillée devenait moins dure. Le deuil devenait l'outil, l'élément qui avait la capacité d'enlever des couches, pour mettre à jour ce qui était enseveli, voir ce qui n'avait jamais été mis à jour. Tout cela avait eu comme conséquence de réduire la distance de présence avec moi-même et avec les autres. Ce qui avait été touché dans ma part humaine et que je commençais à percevoir, me rapprochait des autres. C'était comme si j'avais eu accès à un nouveau lieu dans moi, plus humain, mais aussi moins protégé, car moins dense. Je commençais donc à prendre place dans ce lieu qui était en moi et qui me recevait, je devais apprendre à l'habiter de ma présence. Il me fallait devenir responsable de cet impératif. En effet, comme le propose avec force et pertinence Christiane Singer (1996, p.18) : « amis, il y a une chose que nous oublions souvent - et c'est pourquoi nous sommes des zombies sur cette terre-, c'est que DEVENIR VIVANT nécessite NOTRE ACCORD! »

### **4.3.3 Les effets de mon authenticité**

Nous voici dans une époque plus proche d'aujourd'hui, nous sommes en 2009. Je suis à Montréal, et je suis déjà inscrit à mon cours de Maîtrise en étude des pratiques psychosociales depuis un an et demi. J'ai déjà démarré ma réflexion sur ma problématique d'écart entre mon intensité vécue et celle exprimée. Cela n'est pas sans effet dans mes pratiques professionnelles où je commence à observer et expérimenter comment je peux apparaître au-delà de ma fonction. J'observe petit à petit comment j'ose m'exposer et développer une forme d'authenticité en essayant de rester au plus près de ce que je vis. Je travaille au centre où nous donnons les formations professionnelles pour les futurs somato-

psychopédagogues. Dans ce lieu, nous avons trois bureaux pour les praticiens qui pratiquent la somato-psychopédagogie. J'occupe un de ces bureaux quand j'accompagne les gens dans leurs problématiques corporelles et psychiques.

Je me souviens. Je suis dans mon bureau ensoleillé où j'ai passé de nombreuses heures à accompagner les gens en difficulté dans leur vie, dans leur corps et dans leur rapport à eux-mêmes. Aujourd'hui, je reçois pour la troisième fois une personne qui vient se faire accompagner pour surmonter son manque de confiance qui l'empêche de prendre des décisions dans cette période transitoire de sa vie. Au cours des deux dernières séances, elle a découvert comment le fait de relâcher des zones de son corps denses et immobiles la rapprochait d'elle et la rendait plus stable et plus confiante. Elle se sent déjà dans une présence à elle-même plus assurée.

Aujourd'hui, elle arrive dans un état d'incertitude comme si ses vieux démons la rattrapaient. Comme souvent, je fais un petit entretien de début de séance pour avoir de ses nouvelles et pour savoir ce qui a évolué ou pas entre nos séances. Elle me parle de son incertitude quant au choix qu'elle a à faire dans sa vie. Elle se demande comment elle doit s'y prendre et quoi faire. Au moment où elle finit de poser sa question, je sens dans moi mon habitude de vouloir répondre comme par automatisme. Un mode où j'aurais répondu avec ce que je sais, en même temps, je sens la part de moi qui veut la contenter et répondre au fait qu'elle vient me voir pour un service qu'elle paye. Avec la conscience de ces enjeux qui se bousculent dans moi en quelques secondes, je décide de faire une petite pause avant de répondre pour pouvoir être au plus près de ce que je pense et ressens réellement. J'espère également que ce temps d'arrêt que je m'octroie, laissera la chance à une information, que je n'ai pas encore, d'émerger. Au bout d'un temps que je commence à trouver suffisamment long, je me rends bien compte que rien ne me vient et que je ne sais vraiment pas quoi lui dire. À ce moment-là, je me dis que je vais inventer quelque chose pour dire je ne sais quoi de pertinent. Je m'aperçois vite dans cet enjeu, et je prends alors une décision. Un peu hésitant, je lui dis : « Écoutez, je ne sais pas, je ne sais vraiment pas. Je n'ai aucune information qui me vient. » Je sens dans moi l'ouverture et le soulagement que me procure la décision d'être au plus près de ce que je vis et pense. D'autre part, je m'aperçois que mes paroles ont un effet que je n'aurais pu imaginer sur cette femme. J'avais l'impression que mes paroles l'avaient ramenée à elle pour chercher sa solution. Elle me dit alors, d'un ton très animé : « Oui, vous avez raison, je vais attendre, il y a sûrement une solution à laquelle je n'ai pas encore pensé. Je vous remercie de votre franchise. » J'ai été très surpris, non seulement d'avoir osé dire « je ne sais pas », mais aussi de l'effet d'ouverture que cela a suscité chez moi, et également chez cette femme qui semblait, un instant auparavant, au prise avec une situation qui lui générait de l'anxiété. (Journal de recherche)

Une fois de plus, c'est dans un moment où je m'octroie du recul pour apercevoir ce qui se joue habituellement que je trouve une solution nouvelle et que j'ose être. On voit qu'habituellement, je suis pris entre deux modes, soit celui de l'homme qui sait : je dois alors délivrer ce savoir qui va aider l'autre, mais qui me donne aussi un certain statut, à savoir Fabien, thérapeute, peut-être un peu au-dessus de l'autre. Comme dans l'exemple précédent avec mon étudiante. Dans certaines circonstances ce savoir est certainement utile quand il est délivré au bon moment, mais c'est la systématisation du savoir qui rend certainement celui-ci inadéquat. L'automatisme remplace alors une spontanéité née de l'intelligence spécifique à une réciprocité actuante, née de l'échange porté par le vivant de la rencontre. L'autre mode serait le quasi résultat d'une attitude inverse ou j'attends absolument une réponse inédite. Je peux alors perdre pied si je ne la trouve pas. Je m'aperçois également, dans cet exemple, de la pression que parfois je me mets pour épouser la représentation que j'ai de moi comme thérapeute ou formateur. Je vois bien que ce n'est pas simple pour moi de ne pas m'accrocher à mon rôle d'expert pour me protéger de ma propre vulnérabilité, d'une part, mais aussi pour être conforme à ce que je crois être l'attente de l'autre. La pression pour éventuellement trouver à tout prix la solution pour l'autre, et celle d'avoir un résultat rapide et concret. Non pas que je ne doive pas trouver une solution ou avoir un résultat. Mais j'ai plutôt à ne pas me croire seul dépositaire des solutions. Dans une telle posture, l'autre n'est pas tenu en compte dans son potentiel de sujet acteur, auteur et créateur de sa vie.

Ma démarche de recherche-formation me permet de voir, grâce à ce processus d'écriture, qu'il est possible de me tenir au plus près de moi, de relâcher tout et d'assumer ce que je vis à ce moment-là. Je dois trouver l'authenticité de délivrer ce qui se passe en moi et ce que je pense car, comme le souligne Pierre Bertrand (2000, p.149), c'est à cet endroit que je peux rejoindre l'autre : « En allant au fond de nous-même, nous touchons à la nature humaine qui se trouve en chacun de nous et nous aidons donc les autres à prendre également contact avec leur force secrète, celle qui touche directement leur fragilité. » Je libère ainsi l'autre de nos possibles rôles pour rentrer dans une relation plus ouverte et sincère. Dans tous les cas, avoir la liberté d'être authentique me semble fondamental pour

moi, pour mon devenir et celui de mes relations. Je reprendrais volontiers les paroles de Pierre Bertrand (2000, p. 149), qui nous rappelle que, par-delà les masques, nous pouvons faire entendre notre voix singulière :

Au lieu d'attendre les réponses, mieux vaut brûler les questions. Et que, de notre propre brasier, sortent nos réponses. Constaté la fragilité de l'homme ne conduit donc pas à la résignation, bien au contraire, en nous mettant en deçà de tous les masques aménagés, ce constat nous confère une nouvelle force qui nous permet d'empoigner la vie, d'y tracer notre voie unique et d'y faire entendre notre voix singulière.

#### **4.4 EXPLORER AU SEIN DE MA PRATIQUE RELATIONNELLE LES STRATÉGIES ET LES CONDITIONS AU DÉPLOIEMENT DE MON EXPRESSIVITÉ EN RELATION ET SES EFFETS SUR MA VIE RELATIONNELLE ET MON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE**

##### **4.4.1 La relation comme primat à l'apprentissage**

J'ai seize ans et j'immigre dans un nouveau lycée. On me propose d'aller dans une classe expérimentale avec moins d'élèves et des méthodes pédagogiques adaptées aux difficultés auxquelles je suis confronté dans mon apprentissage. C'est là que je rencontre une des rares professeurs de tout mon parcours scolaire, avec qui j'aurai une relation humaine et qui me donnera le goût d'étudier. C'est également la première fois que je vis une possibilité d'interaction assez libre pour que je me sente entendu et considéré dans ce que je dis. J'ai aussi assisté aux répercussions que cela occasionne entre les élèves de la classe. Il me semble que chacun était entendu dans ce qu'il disait mais aussi dans sa différence, dans sa façon d'exprimer son originalité ou sa singularité, c'est-à-dire sa façon de penser, de parler, d'interagir et d'être qui nous distingue particulièrement. Mon physique comme mes attitudes, mes manières d'être et ma façon de me tenir dans le monde vont être ma signature pour dire voilà qui je suis. Mais c'est aussi face à autrui que ce qui me distingue et me différencie apparaîtra. Être accueilli ainsi me soulage d'une forme de tension existentielle et me rend plus disponible pour apprendre, car je vais aller plus

facilement vers ce qui me pousse à me déployer. L'amplitude rendue possible par ma disponibilité va créer les conditions maximales pour que j'apprenne.

Je me souviens de ce grand gars d'origine maghrébine. Pour lui, l'expression était vraiment un problème. À mon grand étonnement, notre professeur l'écoutait attentivement en l'accueillant. Évidemment, cette attitude, pour le moins inhabituelle pour nous tous, a eu des répercussions dans notre façon d'accueillir l'autre et dans notre capacité à l'accepter. Aujourd'hui, je dirais qu'au-delà de l'acceptation, on a eu la chance d'apprendre à nous laisser pénétrer par la singularité d'autrui et à nous laisser transformer par lui. Cette attitude permettait à l'autre de se sentir exister car, non seulement pris en compte, il pouvait également percevoir qu'il créait des effets chez nous et, ainsi, sa capacité à agir dans le monde était confirmée. Mais je peux accueillir en gardant malgré tout un endroit de moi qui jauge et juge l'autre. Cela crée déjà une barrière à laquelle l'autre se heurtera, même s'il n'en a pas tout à fait conscience. Ainsi, accueillir l'autre m'oblige à prendre le risque de la rencontre et du dévoilement si je veux être dans une relation vivante, nourrissante et porteuse d'un devenir. Yvan Amar (2005, p. 100) exprime bien ce processus qui nous permet d'accueillir l'autre dans une prise de risque nécessaire pour aller au-delà de l'inconnu :

La seule réponse digne au sacrifice de l'Un, c'est de prendre le risque de l'autre. Traditionnellement, cela se traduit par l'hospitalité, l'accueil de l'inconnu, de l'étranger, de l'autre, parce que l'autre est cet Un qu'il va falloir reconnaître et dévoiler. Cette reconnaissance se fait par étapes successives. Dans un premier temps, nous reconnaissons que dans nos relations quotidiennes nous n'autorisons jamais la relation, comme si un parcours fléché n'autorisait l'autre que dans certains secteurs de notre vie. Il faudra prendre le risque de l'autoriser au-delà de cette limite.

À partir de cette rencontre avec cette femme, j'ai commencé à m'intéresser à la matière et à avoir des bonnes notes. Je sens qu'elle me considère, qu'elle me voit comme Fabien et non pas uniquement comme un étudiant qui se met dans la position d'apprendre, d'autant plus qu'à l'époque cette position m'était imposée par mon statut dans la société. J'étudiais donc, non par choix, mais pour finir des études dont je ne comprenais pas le sens

à part celui de faire comme tout le monde. Et même cela ne fonctionnait pas puisque j'avais éprouvé des difficultés dans mes études, car non motivé. Ce qui devient motivant pour moi c'est le nouveau type de relation que je rencontre. Quand on me considère comme un sujet, une part de moi est prise en considération. Je me sens différencié, car pour exister en tant que Fabien, je dois être différencié. Non pas avoir un statut à part ou être mis à part mais bien tenu en compte dans le sujet que je suis. Je n'étais plus un étudiant, mais Fabien étudiant et de temps en temps en train d'étudier. J'étais donc mis en face d'une nouveauté dans ce nouvel environnement. Ce n'était plus le type de relation froide de professeur à apprenant que je connaissais qui était mise de l'avant. Être considéré dans ma part humaine m'a redonné une part plus active à partir de laquelle j'ai décidé d'apprendre. Je ne subissais plus et je sentais une nouvelle confiance en moi se déployer. Je comprends aujourd'hui que l'autre, grâce à son attitude, et par sa qualité de présence, va aussi me permettre de me construire comme sujet. Je ferais volontiers le pont pour dire que dans une relation d'apprentissage, il y a un des deux partis qui à la responsabilité de maintenir une attitude pour que l'autre reste sujet, jusqu'au moment où il pourra s'articuler de manière autonome. Comme l'énonce si bien Jean-Marie Labelle (1998, p. 41) :

Le Tu est source du Je, et inversement, dans un élan de promotion mutuelle, qui est l'autre nom de l'amour, où chacun se façonne en se donnant à l'autre. La mutualité est telle que, non seulement je ne sors pas innocent du contact avec toi, mais que sans notre rencontre originaire je ne sortirais même pas moi-même, ni toi : nous n'« ex-sisterions » pas, c'est-à-dire que nous ne nous tiendrons pas debout dans l'être tels que nous sommes, dans nos différences qui paradoxalement nous unissent comme sujets personnels.

J'ajouterai que la position dans laquelle je me mets quand je veux apprendre implique de ma part une volonté de m'ouvrir à ce que je ne connais pas. Pour apprendre, il faut concéder au non-savoir et vouloir se confronter à la discussion engendrée par la rencontre entre ce que je ne connais pas et mes acquis. Apprendre n'est donc pas si évident même si c'est ce qui fait le suc et même peut-être le sens de la vie.

Je comprends également qu'à l'époque, je n'avais pas un problème de compétences intellectuelles ou d'apprentissage, mais plutôt une ignorance de la forme relationnelle qui

me convenait par rapport à un environnement tel qu'il se présentait dans le milieu scolaire. Je m'aperçois qu'à un moment de ma vie, les conditions environnantes ont été importantes pour faciliter mon déploiement et l'expression de mes sentiments. Je vois nettement comment dans le déroulement de ma scolarité, j'ai dû attendre les conditions humaines auxquelles j'étais sensible pour trouver le goût des études et du travail. La façon d'être en relation, tout à fait inhabituelle, de ce professeur de français me surprend cependant qu'elle me met dans l'ambiance de ce qu'est réellement une relation physiologique tenant compte de l'autre. J'ai encore le goût de cette surprise en constatant que la réciprocité devient possible et que l'autre, en me laissant exister, me permet d'être sujet. Au-delà de ce fait, en poussant plus loin comme nous le fait savoir Jean-Marie Labelle (1998, p.41) : « Parce que la réciprocité est acte, ce qui est donné n'est pas achevé et la réciprocité fondatrice est du même coup promesse à réaliser, ou perspective ».

Plus tard, je m'apercevrai que dans mon propre enseignement j'éprouverais de la difficulté à assumer cette posture qui me permettrait de me construire et de me déployer à un moment délicat de ma vie. Dans le même sens, parfois je me sens dans une distance quand j'enseigne, car pas assez à l'aise dans la relation ou plutôt, pour souligner l'importance d'être soi-même support de l'action à mener, pas assez sujet. Dans ce cas, je me défais, je me retire et je disparaïs. Je peux facilement imaginer ou pressentir que, dans ces moments, l'autre vient résonner là où, moi-même, je ne suis pas encore bien construit, là où mes réactions me mènent par le bout du nez.

Quoi qu'il en soit, j'étais arrivé dans cette période à une impasse puisque l'enseignement, tel que donné traditionnellement, ne m'avait pas motivé et m'avait même désintéressé des matières enseignées. Un des enseignements importants de cette période s'est révélé dans la relation établie par cette professeure. Sa considération et son accueil m'ont stimulé davantage que la matière enseignée. Jean-Marie Labelle (1998, p. 42) nous résume magnifiquement bien cet enseignement :

En conséquence, parce qu'elle est originaire et constituante, la relation entre les personnes est par elle-même, au sens fort, éducatrice, plutôt qu'éducative. La

réciprocité des consciences fonde la réciprocité éducatrice. Elle fait de la relation le creuset ou le berceau de l'éducation. En d'autres termes, loin d'être un épiphénomène secondaire de l'éducation, la relation radicalement réciproque en est son fondement constitutif. C'est la relation réciproque originaire qui éduque. C'est en elle que s'enracine toute procédure de réciprocité active dans l'éducation, qui y trouve du même coup sa justification rationnelle.

#### 4.4.2 Ma parole m'engage

Je suis à Paris, et je me forme avec passion à la fasciathérapie, puis je passe avec succès le certificat. J'ai trente-trois ans et c'est l'époque où la méthode prend son essor. J'ai la chance de me joindre au projet d'ouvrir un centre pour accueillir l'école de Fasciathérapie ainsi que des bureaux pour recevoir les gens en séances individuelles. Nous avons passé plusieurs mois à chercher des locaux qui correspondaient à nos besoins. Puis, enfin nous trouvons un endroit qui semble convenir. Ce lieu est bien situé, présente bien et semble invitant.

Je me souviens. Nous organisons une visite du lieu en question, le professeur Danis Bois, le fondateur de la méthode, ma sœur et, moi, visitons le bâtiment avec le propriétaire puis nous nous rendons dans un petit café pour discuter. Nous parlons de nos impressions et de ce que nous pensons du lieu que nous avons visité. Je témoigne que j'ai bien aimé mais que je n'ai pas eu le coup de cœur. À ma grande stupéfaction, Danis Bois me dit : « Bien, si tu n'as pas le coup de cœur, on ne le prend pas ». J'avoue que je me suis senti estomaqué. Je ne pensais pas que ce que je dirais serait pris en compte. Interpelé et touché, je venais de m'apercevoir, quasiment pour la première fois de ma vie, que mes paroles étaient entendues, écoutées, valorisées et prises en compte. Je vivais une nouveauté jamais vécue, car pour être plus précis, mes paroles n'étaient pas simplement écoutées, mais bel et bien prises en compte dans leur totalité. Je pourrais dire que je me sentais accueilli et validé, comme si on me disait « Ah oui! Tu existes ». On faisait attention à moi, j'existais et avais une valeur. Cela me donnait des contours d'existence.

Par la suite, il me semble bien avoir modéré mon propos et m'être réajusté quant à mon appréciation du lieu. (Journal de recherche)

Un sujet apparaissait. Cette première fois était une opportunité pour laisser des traces dans moi dont je pourrais tenir compte par la suite dans mes relations. J'étais franchement

étonné car, cette fois-ci, il m'avait fallu quelqu'un pour me montrer à quel point ma parole, dans ce qu'elle exprime de moi, me permet également de me réaliser et de me sentir exister.

Jean-Marie Labelle (1998, p. 47) reflète bien cette réflexion dans ses termes :

Dans l'acte de la parole, la parole ne se dit pas seulement, elle se fait. L'expression de soi est réalisation de soi, inchoativement à l'instant même de la parole proférée, pleinement dans la durée de son écho.

Je venais d'apprendre l'engagement dans ma parole. Cette découverte m'incitera à peser mes mots car, désormais, je suis au courant que l'autre en tient compte et que cela a des conséquences pour la personne, pour sa vie et éventuellement sur notre relation. C'est un engagement envers moi, c'est-à-dire assumer une cohérence entre mes pensées, mes intentions et mes mots. C'est aussi un engagement envers l'autre, car moi aussi je dois être intègre dans ma parole et prêt à me suivre dans la mise en action de ce qu'elles produiront. Autrement dit, je réalisais que ma parole produisait des effets. De la même façon qu'un caillou jeté dans un lac produit une trace sous la forme d'une vague circulaire allant en s'élargissant, ce que je nomme produit chez l'autre des pensées et des sensations qui n'auraient peut-être jamais vu le jour en dehors de ce moment. Je dois dès lors être conséquent avec cette pensée verbalisée, et devenir un sujet discutant, un sujet qui livre un discours vrai qui ne cherche pas la flatterie contribuant ainsi, par définition, à construire le sujet chez l'autre. C'est bien cela que Michel Foucault (2001, p. 362) a su démontrer quand il affirme que :

La conclusion, c'est que la parrhêsia (le franc parler, la libertas), c'est exactement l'antiflatte. C'est l'antiflatte en ce sens que dans la parrhêsia, c'est bien en effet quelqu'un qui parle et qui parle à l'autre, mais il parle à l'autre de telle manière que cette autre va pouvoir, à la différence de ce qui se passe dans la flatterie, se constituer un rapport à lui-même qui est un rapport autonome, indépendant, plein et satisfaisant. Le but final de la parrhêsia, ce n'est pas de maintenir celui auquel on s'adresse dans la dépendance de celui qui parle- ce qui est le cas de la flatterie.

J'ai compris que tenir compte de ce que je dis, me met dans une posture plus attentive c'est-à-dire où je fais plus attention à mes mots, ce qui me permet aussi de les assumer. Combien de fois suis-je sur un mode semi-automatique comme pour ne pas vivre l'intensité

ou la résistance que la relation pourrait me faire vivre. Dans ce semi-automatisme, je ne rencontre pas mes a priori ou mes croyances, à moins que la personne en face de moi me fasse préciser ou ne partage pas mon avis. Si je ne sais pas pourquoi j'énonce ou affirme ce que je dis, je vais sûrement continuer sur le même mode et même me défendre. Le cycle réactif sans fin est enclenché. J'ai l'impression que j'enclenche ce mode quand je suis moins présent ou quand je touche à des représentations sur lesquelles je me suis construit. En fait, plus je suis dans ma présence de manière consciente, moins j'ai besoin de m'appuyer sur des formes de pensées fixes pour exister. C'est dans ces conditions que je peux considérer l'autre dans toute sa dimension et le laisser exister en tenant compte également de ce qu'il dit. J'ai ainsi moins à me défendre.

#### **4.4.3 L'apprentissage d'un pas dans l'expérience en temps réel**

Plusieurs années plus tard, je suis à Montréal au Québec. C'est l'année 2010. Nous sommes au mois de février, en plein hiver. Je vais à Rimouski pour suivre un stage animé par Jeanne-Marie Rugira, mêlant réflexion personnelle et pratique du Sensible. Nous sommes au 4<sup>e</sup> jour du stage. J'ai eu plusieurs prises de conscience et informations durant toute la durée de ce séminaire.

Je me souviens. Nous sommes le matin. J'arrive dans cette grande salle éclairée dans laquelle nous travaillons. Dès mon arrivée, je ressens la fatigue de toutes ces informations que je n'ai pas encore intégrées, et qui se bousculent dans moi. Je ressens également une forme de résistance face à la possibilité de les prendre en compte, de les mettre en action et de trouver la cohérence dans mes attitudes éventuellement disponibles pour ma vie. Nous nous installons sur nos chaises. Notre enseignante commence par un cours et mon état d'écoute du moment confirme ma fatigue, car j'ai l'impression d'avoir vraiment de la difficulté à me concentrer. Le cours terminé, notre professeur nous invite à fermer les yeux pour faire une introspection sensorielle<sup>20</sup> afin d'intégrer les informations et de développer une présence à nous-même. J'ai une certaine pratique de ces moments

---

<sup>20</sup> L'introspection sensorielle est un des instruments de la Somato-psychopédagogie, il permet une mobilisation de la perception et la mise en sens de la subjectivité corporelle. Ève Berger (2006, p. 78) nous précise que : "[...] l'observation de soi à laquelle on est invité est une observation ressentie, avant d'être intellectuelle; il ne s'agit pas de réfléchir à sa vie sans l'avoir d'abord perçue en soi, par le biais des états de la matière du corps."

d'introspection et je suis souvent dans un état plutôt éveillé, voire vigilant, durant ces moments qui me rapprochent de moi. Évidemment, là, il en est autrement. Au bout de cinq minutes, je commence à ressentir la fatigue me rattraper et, malgré ma volonté de rester présent, je m'assoupis. Au bout d'un moment, je m'éveille, et je me rends compte de mon état d'endormissement. Je me reprends, je me parle et je décide de rester bien éveillé pour ne pas manquer une seconde de ce temps consacré à l'écoute du silence et de ma présence. Cinq minutes plus tard, bien malgré moi, je retombe dans ma torpeur. Je ferai ainsi plusieurs aller-retour entre veille et sommeil, entre lutte pour rester éveillé et plongée dans les abysses de l'endormissement. Quelques vingtaines de minutes plus tard, notre enseignante nous annonce la fin de l'introspection. Je suis alors nettement dans un état parfaitement ensommeillé, comme si je sortais de mon lit. J'ai du mal à rester conscient et présent au point où je me dis que j'irais bien me coucher. C'est ce moment précis que choisit l'animatrice pour se tourner vers moi et me demander de but en blanc : « Fabien, tu ne nous animeras pas un petit mouvement pour nous remettre en rythme ? » Cette demande me réveille, me surprend, me secoue. Mon cœur s'accélère sous l'effet de surprise et je commence à me réveiller. Malgré mon état, je n'hésite pas longtemps et je lui dis : « D'accord. » Je commence à réaliser qu'il faut que je me mette en action mais sans savoir ce que je vais faire, ni comment. Il faut que je me lance sans filet. Je me mets debout. Je suis tendu, stressé, les jambes un peu vacillantes mais à aucun moment je ne recule devant cette proposition. Je me retrouve donc debout devant le groupe. Je place les gens en face de moi, essayant de gagner du temps avant de démarrer, comme si le premier pas que j'avais à faire pour animer était vraiment difficile. J'ai en effet la sensation dans moi de devoir faire un pas, celui de dépasser l'enjeu d'apparaître au monde, d'avoir peur de ne pas réussir. Je me lance et je commence à parler d'une voix peu assurée. J'ai l'impression de me jeter dans le vide. Heureusement, j'ai quelques protocoles de base et une longue expérience pour commencer ce travail sur la mise en rythme. Malgré tout, je n'ai aucune idée par où je vais passer pour mener à bien ce projet. Au fur et à mesure de mes propositions de mouvement, je commence à me laisser faire et à enseigner en temps réel en fonction de ce qui me semble adéquat à partir de ce que je perçois. Je me sens oser de plus en plus, encouragé par le fait que les gens s'engagent volontiers dans mes propositions et qu'ils s'animent avec plaisir. Je fais donc des propositions de plus en plus imprévues, mais qui semblent en phases avec l'évolutivité du rythme, des orientations et des amplitudes qui se donnent pour le groupe. Je participe moi aussi de bon cœur me fiant à ce qui m'anime et à ce que je vois et ressens. Debout les uns en face des autres, les regards explorent les voisins comme l'environnement. Le sol nous appelle et nous descendons vers le bas. On ralentit. On ferme les yeux. On les ouvre. Tout s'enchaîne sans que j'aie à me poser de questions. Puis, je sens le rythme diminuer progressivement jusqu'à l'immobilité. Les corps et les cœurs restent animés et remplis d'un silence nourrissant. Après quelques instants, j'annonce la fin de l'exercice et, heureux, je remercie tout le monde. Les gens me remercient à leur tour, l'air satisfait et nourrit. (Journal de recherche)

Cette animation si peu prévue, et qui m'a obligé à m'adapter en temps réel, m'a laissé un goût bien particulier et très marqué dans moi tellement je fus impressionné par l'expérience. J'ai compris, et j'ai rapidement fait des liens avec ma vie, autant dans la compréhension de certaines difficultés de mes mises en action que dans les solutions possibles qui m'apparaissent maintenant. Le pas initial s'est avéré révélateur. Ce fut l'articulation entre ma décision, mon intention d'animer le groupe avec un projet spécifique et ma mise en action. J'ai compris que ce moment est le plus difficile, et que souvent c'est à cet instant que je recule dans mes difficultés de mise en action. Une fois le premier pas fait, je rencontre certaines peurs qui m'habitent, notamment celles de ne pas savoir faire ou de ne pas y arriver face au regard des autres. Le facteur réponse du groupe fut important. Leur participation active m'a incité et encouragé à continuer et à être plus intrépide. Le dernier point le plus marquant pour moi fut de découvrir que les solutions et les propositions ne pouvaient se donner qu'en temps réel, en fonction de ce que nous vivions et de l'évolutivité de ce qui nous animait. Je ne pouvais en aucun cas prévoir d'avance. En saisissant cela, je comprenais par contraste que, souvent, je ne me mettais pas en action en attendant l'élan ou une compréhension alors que, parfois, il me faut me mettre en action pour savoir quoi faire, un pas entraînant un autre pas. Parfois, seule l'action me permet de savoir quoi faire et où aller. La surprise de la proposition soudaine fut pour moi une condition idéale, car je n'avais pu prévoir ce que j'allais faire, ni comment. Je fus mis au pied du mur et obligé d'avancer avec ce qui se présentait à moi. Je peux faire le transfert de cette proposition autant avec mes difficultés de mise en action et de prises de risques, qu'avec le fait d'oser ma parole et la laisser se dérouler pour apprendre ce que cela me révélera.



## **PARTIE 3**

### **COMPRÉHENSION**

#### **Introduction : L'étape de la compréhension dans la recherche heuristique**

Je voudrais rappeler ici quelques points importants de cette étape de la démarche heuristique. C'est à cette étape de la compréhension que, ultimement, l'impression globale permise par le travail de regroupement de tous les matériaux de la recherche va commencer à émerger. Mais, le projet le plus important pour le chercheur, quand il commence à entrer en relation avec cette impression globale, reste ici la quête du modèle qui peut apparaître en dessous de ce que l'on ne pouvait pas encore apercevoir. C'est cela que Craig (1978) souligne avec pertinence, à la suite de Polanyi (1964) et de Rogers (1970), quand il nous dit : « Ici, l'accent est mis sur le fait de saisir le modèle caché » (Craig, 1978, p. 28).

À ce moment, le chercheur dans son action de regroupement de tous ses matériaux, va commencer à récolter le fruit de son travail. Ses efforts rigoureux de mise en lien et d'articulation face aux divers éléments qui étaient éparpillés vont prendre forme. Pour cela, il faut trouver l'art de classer et d'organiser ses données en restant au plus près de leur sens réel. Craig (1978) insiste par ailleurs, sur l'attitude qui prévaut à ce moment de la recherche pour finaliser et réaliser : « le défi que représentent la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration.» (Craig, 1978, p. 29). Il s'agit ici pour le chercheur, d'être dans une forme de confiance dans l'intelligence et la cohérence de son propre processus. Ce qui permet d'attendre en toute confiance que du chaos apparent et de l'incertitude ambiante puisse émerger du sens.



## **CHAPITRE 5**

### **COMPRÉHENSION**

#### **5.1 SUR LE CHEMIN DU COMPRENDRE**

En ce qui me concerne, je dois dire que cette étape m'anime particulièrement, car elle me fait présager de la possibilité de rassembler toutes les découvertes qui ont vu le jour face à une réelle problématique qui m'a habité et qui m'a travaillé intensément dans cette démarche de recherche-formation. Je profiterai donc de ce dernier chapitre, pour faire les liens entre les différents apprentissages qui ont émergé de ce processus de réflexion sur mes expériences passées revisitées au présent. Ce processus peut ainsi dévoiler un certain nombre d'imperçus<sup>21</sup> codés dans mon expérience comme des zones aveugles, qui pourtant sont porteurs de connaissances implicites, tacites, qui ne demandent qu'à être révélées pour que je puisse les réinvestir dans ma vie, dans mes actions comme dans mes relations.

##### **5.1.1 Sujet sensible et construction des savoirs d'expériences**

Sur ce chemin du comprendre, il m'a fallu d'abord m'installer dans une logique cohérente avec ma pratique d'accompagnement, et donc avec ce que Bois et Austry (2007) nomme le paradigme du sensible<sup>22</sup>. Ainsi, il m'a fallu me rapprocher de mon expérience immédiate, pour laisser venir des moments de ma vie passée en vue de pouvoir les décrire. La description de certaines expériences de vie, recueillies dans un rapport à l'immédiateté, a fait évoluer mon regard et ma compréhension de mon expérience du mutisme et de ma

---

<sup>21</sup> Le concept d'imperçu, tel que développé par Danis Bois (2006, p.52), fait référence à la perception directement reliée à un certain rapport au corps et à cette faculté de l'esprit qui consiste en un processus actif de saisie de certaines informations par rapport aux autres. Pour Danis Bois l'imperception serait un facteur de distanciation pathogène de la personne à elle-même.

<sup>22</sup> Le paradigme du Sensible repose sur l'expérience vécue du Sensible. Danis Bois et Didier Austry (2007) nous rappellent que cette perception orientée vers l'intérieur permet au praticien de se construire progressivement une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, ainsi que la possibilité d'accéder à une nouvelle forme de connaissance.

douloureuse difficulté d'expression. Pour Danis Bois, (2006, p. 184) poser son attention sur son corps et sur la qualité du silence, nous installe dans la sphère de l'immédiateté. L'immédiateté est donc un lieu, voire un chemin privilégié, pour interroger l'être profond. « L'immédiateté est faite de phénomènes intérieurs qui se révèlent dans l'instant du présent. [...] elle ajoute ainsi à la notion de présent, l'idée d'une nouveauté vécue corporellement. [...] C'est comme une intensité qui se déploie dans un temps suspendu à l'opposée d'un temps se déroulant dans une inconscience corporelle. » (Bois, 2006, p.185)

Le rappel d'un souvenir ancien s'actualise dans l'immédiat et se donne sous forme de résonances. Ce sont ces effets qui offrent des informations préréflexives à partir desquelles une démarche réflexive d'analyse de pratique relationnelle peut alors s'enclencher. Nous sommes ici, moins dans un rappel rationnel, voire psycho-émotionnel, que dans un réveil des mémoires corporelles qui se donnent à la conscience avec tout le volume de l'expérience enfin perçue de manière neuve. C'est ici, que réside pour moi la promesse de la transformation du praticien et du renouvellement de ses pratiques.

Le propre du sujet sensible est d'avoir accès à des informations internes pour en tenir compte dans ses actions, ses interactions et ses prises de décisions. C'est ainsi que j'ai pu apercevoir tout un pan de ce qui constituait ma personnalité qui ne se révélait avec fracas qu'en situation d'altérité.

J'ai ainsi pu voir avec clarté que le mutisme, tel que j'ai pu l'expérimenter, mettait en lumière la notion d'écart entre ce que je vivais en moi et ce que je réussissais à exprimer ou encore à manifester en action comme en interaction. Je ferai ici une parenthèse pour souligner l'importance, voire même la nécessité de cette notion *d'écart* comme moteur dans cette recherche heuristique. D'après François Jullien (2012, p. 8)<sup>23</sup> : « L'écart est un concept exploratoire, à fonction heuristique ». C'est en effet par l'entremise de la mise en tension que m'a créé la conscience de cet écart entre mon monde interne et ma capacité

---

<sup>23</sup> En ligne : [http://halshs.archives-ouvertes.fr/docs/00/67/72/32/PDF/WP-2012-03\\_Jullien.pdf](http://halshs.archives-ouvertes.fr/docs/00/67/72/32/PDF/WP-2012-03_Jullien.pdf). Consulté le 17 avril 2013.

d'expression, que j'ai commencé à m'impliquer dans mon processus de formation, de transformation et de recherche. Jullien (2012, p.7), nous précise, par ailleurs, que le propre de l'écart est d'être productif par le fait qu'il met en tension ce qu'il y avait de séparé. Ainsi, chaque écart repéré, peut ouvrir sur un espace de réflexivité fécond.

Je peux également commencer ici, à émettre l'hypothèse que cet écart représenté par le phénomène de mutisme pourrait trouver ses sources dans mon adaptation à mon environnement, ou plutôt dans mon rapport à cet environnement. Celui-ci est fondé sur ma perception, ainsi que sur les représentations, les valeurs et les croyances héritées de mes influences familiales et culturelles. Celles-ci auraient dressé une barrière, parfois consciente, parfois inconsciente, au déploiement du *sujet en relation* que je suis. Comme nous le dit avec justesse Danis Bois (2002, p. 55) au sujet de ces valeurs qui sont très actives mêmes lorsqu'elles ne sont pas conscientes :

La répétition des informations, la règle du nombre, les attractions des sens, les attirances affectives, les valeurs esthétiques [...] sont autant d'éléments qui utilisent le caractère influençable de la pensée pour agir collectivement sur elle, tendant à l'uniformiser à notre insu.

C'est ainsi que j'envisage ces valeurs comme autant d'éléments qui auraient fondé ma personnalité et, par conséquent, tous les systèmes adaptatifs qui ont forgé mes manières d'être au monde et, surtout, d'être avec les autres. Norbert Sillamy (1980) nous rappelle que la personnalité est représentée par l'ensemble des dispositions innées et acquises influencé par l'éducation, par les interrelations de l'individu dans son milieu, par ses projets ainsi que par ses expériences présentes et passées.

C'est ainsi que l'être humain se trouve au prise avec une construction qui agit profondément, créant une barrière entre son être essentiel et sa personnalité, et qui empêche ainsi, la manifestation de ce dont il est porteur. Ainsi, mon investissement dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et dans ce projet de renouvellement de ma pratique, m'invitait avec insistance, à regarder de près la question de mon déploiement relationnel.

### 5.1.2 Le corps Sensible comme lieu d'unification du sujet et d'émergence du neuf

Dans mon cheminement vers plus de liberté et de possibilité de déploiement en relation, je me suis beaucoup appuyé sur les possibilités que je découvrais dans ma relation au Sensible. Il me semble important de présenter ici un exemple qui permettra de mieux appréhender le mode de transformation spécifique du sujet sensible, et ceci, dans des conditions extra-quotidiennes propres à ce contexte. Dans cette description, on verra apparaître le processus par lequel ma pratique professionnelle et relationnelle peut se renouveler à partir du travail sur le corps sensible. J'ai écrit ce texte, dans ma troisième année à la maîtrise des études en pratiques psychosociales, dans mon cours récit autobiographique, durant la période où j'écrivais mon récit de vie. Ce moment relate une expérience vécue dans ma pratique d'accompagnateur en somato-psychopédagogie.

Je me souviens d'un matin de printemps. Je suis à Montréal dans mon bureau de thérapeute et j'accueille un patient pour une séance d'accompagnement manuel. Le patient est couché sur la table et moi, j'ai les mains sur son thorax depuis quelques minutes. Nous rentrons dans une forme de réciprocité silencieuse féconde et nourrissante, propre à ce type de travail, depuis laquelle va se donner une avalanche d'informations chargées de sens. Je me déplace pour poser mes mains sur les cervicales de mon patient. Je commence à me sentir profondément touché, comme si la discussion qui s'est initiée entre ses cervicales et moi, via le principe du vivant qui est ici sollicité, venait résonner dans ma propre biographie corporelle. Des mots que j'ai entendus dans mon enfance et dans ma scolarité viennent à moi : « petite tête, si tu n'es pas là pour penser pourquoi es-tu là?, etc. » Je prends conscience au même moment, que je me suis fait pas mal taper dessus dans mon parcours scolaire et que j'en garde en moi plus de traces que je ne l'ai soupçonné jusqu'à présent. Mes larmes coulent. Surpris, je pleure dans la chaleur d'une libération. Je me sens m'humaniser. Du coup, je commence à avoir de la compassion pour mon patient, avec qui, pourtant, la relation n'est pas toujours facile. Alors, je me mets à lui décrire l'expérience que je suis en train de vivre. Je réalise en ce moment que mon toucher ne concerne pas seulement une matière, ni une orientation, mais une personne avec son histoire et ses sensibilités. Cette expérience résonne profondément en moi, jusque dans des zones immobiles, tapies au fond de moi, mais prêtes à se laisser bouger, à se réchauffer sous le soleil du vivant. Je continue lentement et silencieusement mon accompagnement avec la certitude de m'adresser plus à des manières d'être et à des attitudes. Je ne vis pas l'expérience de toucher un muscle mais celle de rencontrer l'amplitude dans son muscle qui devient une envie d'expansion, une envie de vivre. Une nouvelle

orientation se donne dans son thorax, et je la vis comme une ouverture à des nouveaux possibles pour sa vie jusque-là insoupçonnés. Je sais qu'avant que cela ne devienne une réelle possibilité de faire différemment, il me faut attendre l'incontournable accord total et incarné, de toutes les parties de lui nécessaires à une véritable mise en mouvement. Son thorax se libère mais pas ses cervicales. Si j'interroge ses cervicales, elles finissent par lâcher, mais le thorax se verrouille aussitôt. Je comprends ainsi qu'il y a différents niveaux d'accordage.

Je descends alors au bassin et là, les liens se refont, non seulement entre le bassin et ses jambes, mais aussi entre l'ensemble de sa colonne et entre les cervicales et le thorax. Ces différentes parties, isolées les unes des autres, participaient à son mal-être. Je comprends, à partir de cette expérience, que notre corps engramme les chocs dus à nos ruptures de sens ou de continuité, ce qui crée des tiraillements dans nos corps. Ils sont l'expression de la discussion entre nos habitudes, nos conditionnements et la vie qui pousse vers notre propre actualisation. Au cours de cette séance, le point d'appui<sup>24</sup> déploie un véritable dialogue dans la matière, entre la vie qui anime les tissus du corps et le fonctionnement habituel de mon patient. Ce temps d'arrêt et cette main bienveillante, sollicitante et attentive qui maintient tout en point d'appui, permet au vivant de gagner du terrain dans la matière de mon patient, dans ses territoires délaissés. Sa propre présence le rejoint alors comme une promesse réalisée, comme un *à-venir* enfin libéré... Le point d'appui nous rappelle que nos transformations nécessitent du temps et de l'attention. Mon patient réalise alors, au cours de cette séance, que ses tiraillements somatopsychiques sont des avertissements de ce qui en lui s'avère soit arrêté, soit désuni. (Journal de recherche)

Il me faut expliquer ici les conditions qui ont permis l'émergence des connaissances qui s'expriment sous forme de tonalités spécifiques au Sensible. En accompagnant cette personne dans la relation d'aide manuelle que j'ai décrite, je me suis mis moi-même à l'écoute de mon corps sensible pour capter et accompagner les informations du corps de l'autre. À un moment donné, c'est par l'interaction entre mon accompagnement, la réponse du corps Sensible de l'autre et mon corps Sensible qui capte, qu'une relation de réciprocité s'est installée. On comprend que dans ces conditions, ma matière réagit aux informations qui circulent entre la personne et moi, et par là même, résonne à cette relation spécifique.

---

<sup>24</sup> Le point d'appui manuel est le geste thérapeutique qui a comme objectif de relancer par le toucher, les forces d'autorégulations de l'organisme. Celui-ci consiste en un : « *arrêt circonstancié du mouvement interne, appliqué au bon endroit, au bon moment et à la bonne pression* » (Bois, 2009, p. 214, cité par Astruc Marty, 2012) Ainsi, on peut dire que : « *le point d'appui manuel reconfigure l'architecture tonique et psychique de la personne qui passe d'un état de tension à un état de relâchement.* » (Courraud, 2009, p. 214, cité par Astruc Marty, 2012).

Dans cette situation particulière, j'ai vécu une remémoration sensorielle spontanée, accompagnée d'une tonalité corporelle emportant avec elle un mouvement de ma pensée et une ambiance issue de mon histoire. La libération qui s'est effectuée dans mon propre corps biographique, m'a permis de me rapprocher de moi, transformant ainsi ma relation à l'autre et me permettant d'avoir accès à une connaissance nouvelle.

Cette pratique illustre bien comment le rapport à mon corps influence mon rapport à l'autre et à mes points de vue. En me rapprochant de moi, je passe du *corps vécu* au *corps apprenant*. Cette expérience me permet de faire de cette séance de soin, une vraie séance d'apprentissage, non seulement pour moi, mais aussi pour l'autre, incluant des processus réflexifs et dialogiques au cœur de ma pratique.

Je vois que j'ai également eu accès à la possibilité de faire des liens entre ce qui se passe pour la personne et moi-même. Il y a eu une production de sens et de connaissance en temps réel pour la personne et pour moi, pour ma vie et la sienne. J'ai vécu en temps réel un processus qui prend en compte mon atmosphère corporelle et le déroulement de ma pensée qui s'est donné dans un sens totalement inédit. Je suis passé d'une information qui concerne l'individu, à une connaissance que je reconnais pour moi, mais qui pourrait s'adresser également aux autres, comme quelque chose de plus universel. Je rejoins Jeanne-Marie Rugira (2006) dans son entretien avec Danis Bois (2006) qui expose bien le type d'expérience qui met en jeu l'émergence d'une pensée inédite en relation avec les effets de la relation au corps sensible :

Cela ne venait pas de ma réflexion. Ce sont les effets, les tonalités qui me donnaient des informations et à partir desquelles je pouvais réfléchir. Je ne pense pas avoir procédé par la voie réflexive, mais par la voie de la découverte de quelque chose de neuf. Cela peut prendre la forme d'une pensée qui se donne à ma conscience, d'un éprouvé qui intensifie mon rapport. C'est bien à partir de la découverte d'un fait corporel nouveau qu'il m'a « été donné de me découvrir. (Rugira, 2006, p. 16; entretien avec Bois, 2006, p. 16)



**Figure 1** : Le point d'appui : un espace-temps pour écouter et attendre le sens émergeant

Dans cette séance, nous sommes, mon patient et moi, à l'école du corps sensible. Nous constatons que les tiraillements du corps sont dans ce cas, le signe de notre dispersion. Par ailleurs, ce qui est intéressant, c'est qu'en tant qu'accompagnateur, en étant proche de moi-même, de mon essentiel, de mon fond vivant, j'ai découvert une voie de passage utile à mon patient. Cette évidence a alors participé au renouvellement de la relation entre moi accompagnateur et moi-même et, par conséquent, avec mon patient.

Pour revenir au thème du mutisme qui me préoccupe, je constate que me rapprocher de moi, en redonnant vie et parole à cette part mutique, aura une grande influence sur mes relations.

### 5.1.3 Le mutisme : un écart qui m'isole

*Si la parole est prolongement du corps silencieux dont les mouvements sont déjà expression d'une intention et d'un sens, ce corps silencieux prolonge aussi parfois la parole en la retenant. Le silence ne s'entend pas, il se respire. C'est une attente et une mesure sans lesquelles il n'y a pas de parole, seulement le bavardage et le discours continu et indifférent. Il n'y a pas de parole sans silence, comme il n'y a pas de mémoire sans oubli.*

Éric Gagnon (2006, p. 122)

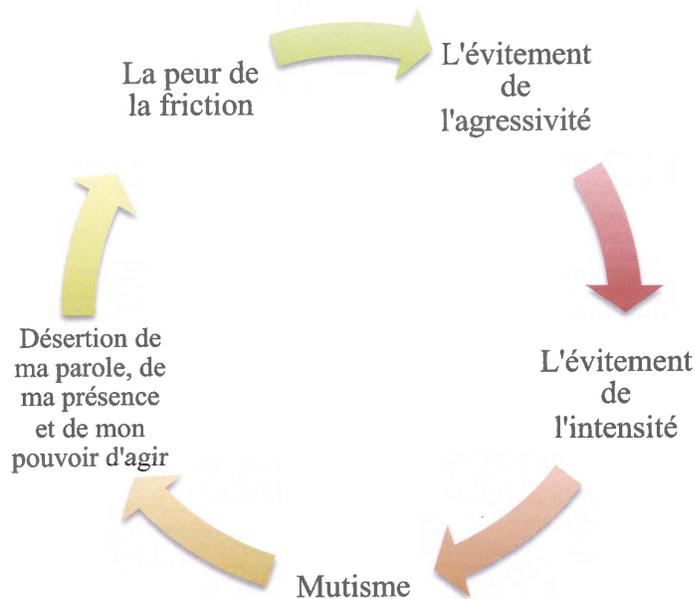
Dans le chapitre précédent, j'ai dû explorer mon expérience personnelle de même que la littérature sur les différentes formes de mutisme. L'étude de la littérature sur ce sujet m'a offert des repères pour mieux observer, interroger et tenter de dépasser ce phénomène qui souvent, m'isole de moi-même et des autres, comme si j'étais enfermé à double tour à l'intérieur de moi. Au cours de cette exploration, j'ai pu réaliser que même le mutisme est une forme d'expression de ces parts de moi qui semblent prises dans un enfermement.

Il serait important de revenir ici sur ce que je comprends de ces parts de moi qui semblent captives. Dans un premier temps, je voudrais rappeler qu'au cours de la phase exploratoire de cette recherche, j'ai pu apercevoir, à partir d'une expérience douloureuse de séparation, que la peur de souffrir me maintenait dans une forme de protection, qui fonctionne par évitement de la souffrance et de la vulnérabilité. Ainsi, j'ai pu voir dans les soubassements de mon mutisme que lorsque j'évite, même inconsciemment, de prendre le risque de souffrir ou de me sentir vulnérable, je suis pris dans une forme d'inertie, et d'immobilisme qui bloquent non seulement mon expression mais aussi mes mises en action, voire mon déploiement. On voit ici que, juste dans le rapport à soi, le mutisme constitue une stratégie de survie.



**Figure 2** : Mon expérience de mutisme : ses sources et ses effets

Malheureusement, ce système de protection contre le monde ne concerne pas que moi. Il a des impacts sur ma vie affective, relationnelle et professionnelle. On voit bien que le renouvellement de ma pratique ne pouvait pas se passer d'une attention à ce système de protection que je crois avoir hérité de la douloureuse histoire de ma famille et de mon peuple, et que j'ai consolidé à travers mon expérience du monde. L'analyse de ma pratique relationnelle m'a permis aussi de constater que j'ai souvent été sous l'emprise de la peur de la friction. En effet, l'agressivité ou simplement l'intensité de l'autre me fait me retirer de la relation, me terrer bien loin dans moi et m'empêche ainsi d'être dans ma parole et dans ma présence, dans ma propre autorité et dans mon pouvoir d'action.



**Figure 3 :** De la peur de la friction à la désertion de soi

J'ai pu voir aussi que l'extérieur, tel un miroir, devient alors le reflet de ma propre difficulté à vivre l'intensité de mon monde intérieur. L'enfermement dans le mutisme devient alors le moyen de contenir ce que je n'ai pu exprimer dans certains contextes relationnels, familiaux, affectifs ou professionnels, comme une manière de contenir l'intensité qui aurait pu ainsi me mettre en danger. On dirait une tendance à vivre et à apparaître à minima pour ne pas assumer mon intensité mais surtout pour ne pas créer des remous tout autour. Ce qui revient à dire que je n'assume pas plus ma puissance lorsque je la vis avec intensité, que je n'arrive pas à l'exprimer dans toute son amplitude.

La question de mon rapport à la vulnérabilité m'apparaît alors, comme une difficulté à assumer l'intensité de ce que je vis quand je suis véritablement remué. Je me défends, non seulement pour ne pas être touché mais aussi pour ne pas souffrir au risque de me priver de construire des liens signifiants ou encore de les conserver.

Éric Gagnon (2006) illustre bien ce phénomène du silence relié à la souffrance, mais il y ajoute l'espoir du début d'une parole quand la souffrance est vécue :

La souffrance fait courir un grand risque à la parole; celui de demeurer sans voix. [...] Si la souffrance se tient au bord du silence, si la parole peut se terminer avec elle, elle y prend aussi naissance. Si elle indique la fin de la parole, elle en indique aussi et sans doute avec la même insistance, le début. Anéantissement du sens, la souffrance n'est pas entièrement un échec. Pas toujours parole première, elle proteste contre l'indifférence et les mots vains, elle est une voix, à défaut de parvenir à formuler une phrase bien nette et une signification achevée. (p. 123)

Tout cela, en fin de compte a défini chez moi un certain mode de vie pas adapté avec la vie qui pousse dans moi et ma pratique sur le mode du sensible me confronte à cette difficulté tout en me poussant à mon propre dépassement. En effet, personne ne peut mettre le Vivant sous contrôle. La vie vivante est avant tout spontanée voire sauvage. Je cherche ainsi à dompter l'indomptable et cela me met momentanément dans une posture plutôt intenable. La mise à distance des autres et du monde devient en fait, la mise à distance de moi-même pour ne pas avoir à confronter la peur de ma propre fragilité, ou encore celle de ma puissance. Je continue à faire face à un non savoir-faire qui devient un non savoir-être. Cette manière de me contenir et de ne rien laisser apparaître de ce qui m'habite devient finalement une forme d'absence à moi - je suis dans un silence déshabité - je me meus dans des gestes automatiques, et mon inconfort est à son maximum. Je peux donc, à ce moment-ci, affirmer que mon mutisme, vu comme une incapacité momentanée de laisser vivre ce qui est, *le laisser se dire, le laisser se mettre en action* à travers la parole, ou encore à travers un geste créateur, est sous-tendu par un système d'évitement de toute sensation de vulnérabilité.

Le mutisme, tel que je le décris ici, devient un espace de protection entre moi et mon monde intérieur, ce qui est la meilleure manière de protéger le précieux de ma vie intérieure de ce qui me semble être la dureté du monde.

Zerdalia K.S Dahoun (1995) aborde, avec la justesse du praticien chevronné son expérience auprès des publics constitués d'enfants immigrés atteints de mutisme. Il y

aborde le mutisme, tel que je le décris : « comme un silence, frontière invisible entre deux territoires » (Dahoun, 1995). Je reprendrai volontiers sa description de ce mutisme particulier des enfants immigrants pour illustrer, sous forme de métaphore, ce que je faisais entre mon monde intérieur et le monde extérieur :

En ne parlant pas à l'extérieur, les enfants s'approprient un territoire familial protégé à l'intérieur de l'appartement. Cet espace privé, séparé du monde social environnant, réalise un microcosme qui permet une proximité limitée aux proches parents. C'est un nid qui contient et où l'on se sent en sécurité. C'est un lieu protégé, un lieu de transit qui prolonge le monde de là-bas; un petit carré de terre natale qu'il faut défendre pour préserver son environnement sensoriel et affectif ; (Dahoun, 1995, p. 207)

Ce travail de recherche-formation me permet ainsi de commencer à comprendre de quoi mes phases mutiques étaient faites. Le mutisme m'apparaît donc comme un symptôme. Je peux ainsi mieux apercevoir ses manifestations, mieux les accueillir et m'en faire un allié pour transformer mes pratiques relationnelles au quotidien. Ainsi, au fur et à mesure de mes découvertes, de mes expériences de vie soutenues par une réflexion ancrée dans le corps sensible et mes capacités réflexives, j'ai progressivement appris à prendre de plus en plus de recul pour ne pas m'identifier à ces zones mutiques de moi. Je devenais ainsi témoin d'un processus en marche qui entamait petit à petit l'opacité de ce mur, de cette frontière, qui devenait progressivement plus poreuse. Cette porosité progressive est aussi le résultat de la transformation de mon rapport à l'autre. En effet, au fil de ma compréhension grandissante, la peur de ne pas être accueilli par l'autre lorsque j'offre le précieux de ma vie s'estompe. J'apprends à rendre plus recevable ce qui m'est cher. Ainsi, l'espace relationnel devient de moins en moins menaçant. Par contraste, cette nouvelle liberté me permet d'apercevoir la zone de flou qui m'embrouillait le cerveau face à des relations vécues comme menaçantes. J'ai découvert aussi que dans cette tentative d'évitement de la souffrance ou de la confrontation, il n'y a pas que la stratégie de l'inertie, il y a aussi celle de la pensée confuse ou encore floue. En effet, une parole claire me fait apparaître et me définit dans les contours de ma pensée. Si je ne suis pas sûr d'être reçu, j'ai alors tendance à être flou. Le risque ici, pour moi, est d'être dans une parole qui n'est

pas ancrée dans ma chair pour ne pas être touché. Je me suis aperçu que pour sortir de ce piège, il me faut renouer avec le lieu de la parole incarnée qui me touche et qui est capable de concerner les autres. Je peux alors interagir avec l'autre tout en assumant ma propre manifestation au monde comme le mentionne fort justement George Gusdorf (1968) :

Le langage est un des agents de l'incarnation; en lui l'exigence de l'homme prend corps en luttant pour sa propre manifestation. L'œuvre humaine par excellence est effort de présence au monde et poursuite des valeurs. (p. 85)

#### **5.1.4 S'émanciper des stratégies de mises à distance**

À cette étape de la recherche émerge un questionnement nécessaire qui cherche des voies de passage pour m'émanciper des stratégies de mises à distance de moi et des autres. En effet, je constate que vouloir éviter à tout prix ce qui me fait souffrir, me fait désertier, non seulement la présence à moi, mais aussi la présence aux autres, et inhibe ainsi mon expression et ma mise en action. Aujourd'hui, je réalise que j'ai besoin de vivre des expériences neuves en vue d'inscrire de nouvelles références en vue d'apprendre à rester en relation dans des situations inconfortables ou encore menaçantes. Ainsi, il me faut faire de ma vie quotidienne un terrain d'entraînement à la persistance et à la persévérance en situation délicate. J'ai donc besoin de renouveler mes manières d'être au monde et en relation en m'appuyant sur les enseignements de ma pratique au contact du corps sensible ainsi que sur mes nouvelles expériences relationnelles.

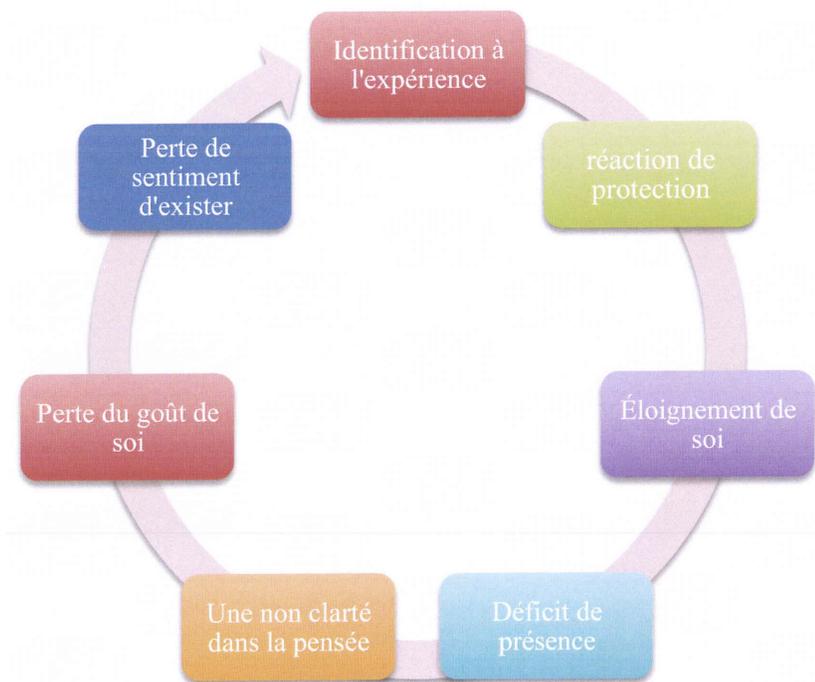
Je découvre ainsi de nouvelles manières de me rapprocher de moi. Je fais une expérience de moi-même plus ancré, plus libre, plus ouvert, plus souple, et je me rencontre plus solide aussi dans des situations relationnelles à forte intensité émotionnelle qui, ordinairement deviennent occasions de désertion.

##### **5.1.4.1 Apprendre à voir, apprivoiser et penser l'écart : une voie d'émancipation**

Au cours de l'exploration de mon thème de recherche, j'étais sidéré, de voir à quel point j'avais du mal à faire le transfert de ce que je découvrais dans ma pratique du

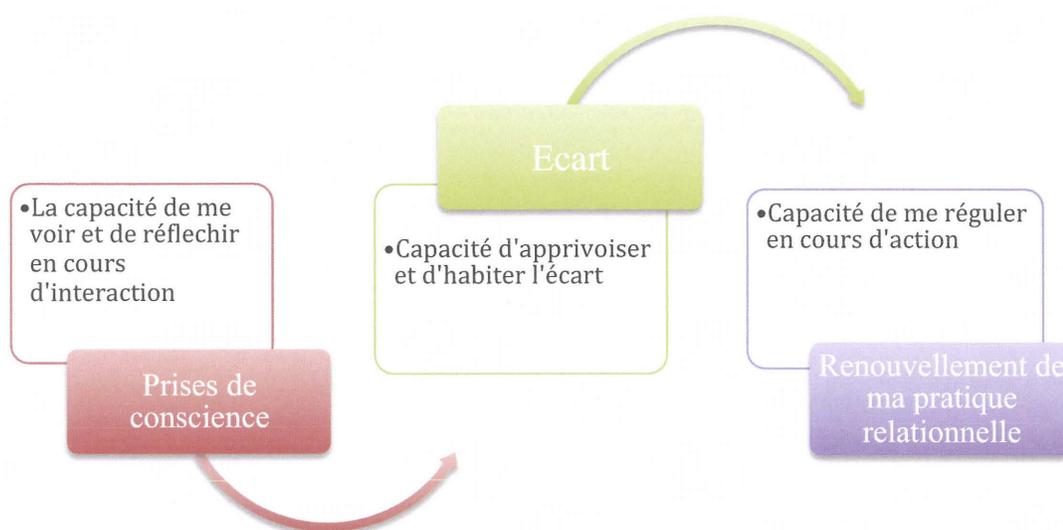
Sensible, aux autres secteurs de ma vie, notamment dans la sphère relationnelle. Suite à ce constat, j'ai dû, rester ancré dans ma capacité à rester stable au cœur de l'expérience et à prendre du recul, pour pouvoir m'approcher de ce qui se jouait en moi en vue de l'observer et de me laisser enseigner à son contact. J'ai ainsi pu apercevoir clairement le processus de désertion qui me confine dans ce phénomène de mutisme.

J'observais que l'identification à ma perception me rend réactif surtout lorsque je n'aime pas ce que je vois et/ou ce que je sens. Cela me fait perdre de vue que je ne suis pas que cela et me replace dans la tendance que j'ai à me protéger du malaise vécu par une stratégie d'éloignement qui a pour effet, une diminution de l'intensité qui entraîne une absence de ressenti et par conséquent un déficit de présence. Ce sont des circonstances où j'ai le sentiment que non seulement s'estompe le goût de moi, mais aussi mon sentiment d'exister.



**Figure 4 :** Le processus de désertion de soi, suite au phénomène d'identification

En regardant de plus près mes données, j'ai découvert que la relation constitue un espace par excellence de révélation de ce qui m'habite et de ma manière de m'articuler avec moi en interaction avec les autres et avec les événements de ma vie. Je vois clairement qu'il me faut gagner dans ma capacité à habiter cet espace qui se dévoile de plus en plus. J'entre alors en relation avec l'aspect temporel et processuel de ma vie relationnelle. À cette étape de ma démarche de recherche formation, le plus difficile est d'habiter cet écart qui existe encore entre mes prises de consciences et mes mises en action dans mes relations. Un écart qui me tiraille.



**Figure 5 :** Appriivoiser l'écart pour apercevoir et renouveler sa pratique

Constater avec clarté un tel écart, un tel manque d'accordage entre mes prises de conscience et mes capacités de mises en action, a été pour moi une invitation à la vigilance afin d'apprendre à être davantage ancré dans un processus où je subis de moins en moins ces états. Il m'a alors fallu apprendre la suspension ou encore la réduction phénoménologique, afin de prendre du recul pour mieux voir ce qui se passe et prendre une décision consciente, celle de me distancier de la situation afin d'éviter de tomber systématiquement dans le piège de cette réaction de protection. La réduction

phénoménologique est une méthode qui implique : « La mise entre parenthèses de tous les jugements concernant l'existence du monde, c'est-à-dire une suspension (en grec *épokhê*) de tout jugement à propos de celle-ci de sorte qu'on ne la présuppose pas, ni ne la nie, ni ne l'affirme ». <sup>25</sup>

On voit ici que mes compétences perceptives ont besoin d'être complétées par une forme de présence à moi en cours d'action et d'interaction. Une attitude qui facilite l'épochè phénoménologique et qui complète mon processus par un déploiement des compétences réflexives susceptibles de me permettre de mettre ma pensée au service de ma vie affective, perceptive, active et interactive. Comme le rappelle Jeanne-Marie Rugira (2008) à la suite de Mathieu Langeard (2002)<sup>26</sup>, le défi ici consiste à créer et à habiter un temps vide. Un temps d'absence de prise sur des données immédiates, un temps de tension qui favorise une attention soutenue, un non-remplissement immédiat. Du temps à la fois vide et subjectivement long qui favorise la mise en œuvre spontanée de cet acte de prise de conscience. En effet, comme le précise l'auteure, il semble difficile de ne pas succomber immédiatement à la peur ou à l'ennui que peut susciter cette position d'accueil, de réceptivité attentive. Il faut donc mobiliser sa pensée pour choisir, prendre une décision et demeurer résolument dans l'axe choisi. Je découvrais ainsi à quel point je ne savais pas faire de ma pensée un allié.

Je peux dire ainsi que ce processus de recherche m'a particulièrement réconcilié avec ma pensée. Le processus d'analyse de mes données de recherche a dévoilé un manque que je vivais dans le rapport à ma pensée. Ce rapport conflictuel avec ma pensée est compréhensible si on fouille dans mon histoire scolaire, familiale, professionnelle et autres déterminants culturels. On sait aujourd'hui que la pensée est le passage obligé de l'action même si elle ne constitue pas forcément son premier maillon.

---

<sup>25</sup> <http://www.universalis.fr/encyclopedie/reduction-phenomenologique-transcendantale/>

<sup>26</sup> En ligne : <http://www.psychos-ressources.com>. Consulté le 13 décembre 2012.

Simon Beaudoin (2011, p. 88) rappelle avec justesse que :

[...] la clarification de nos pensées est un moment incontournable dans la détermination de nos convictions et, finalement de nos engagements. C'est que la clarification de notre pensée est finalement l'engagement qui précède les autres engagements : celui qui s'exempte entièrement de cette tâche est contraint à la servitude (suivre des convictions qu'il n'a jamais fait siennes), à l'immobilisme (conséquence normale de l'irrésolution de la volonté), à l'arbitraire (conséquence normale de l'irréflexion) ou à un amalgame de ces trois calamités.

Je constate alors, qu'une part de ce que j'expérimente comme du mutisme est une absence de clarté dans ma pensée. Le travail de la pensée est une compétence qui s'éduque et qui s'entraîne, ce que je n'avais pas eu l'occasion de faire de manière consciente.

Je peux dire, à la suite de Georges Gusdorf (1968), que ce type de mutisme manifeste non seulement mon incapacité à me dire, mais aussi à saisir et à communiquer l'essence de ce qui anime ma vie dans sa profondeur :

Il y aurait donc sur ce point une insuffisance congénitale de la parole humaine. Je ne peux manifester de ma pensée que l'extérieur, la surface. Le fond se dérobe toujours, car le fond n'est pas une idée ou une chose, mais l'attitude qui m'est propre, l'intention de toute ma vie. (Gusdorf, 1968, p. 76)

Lorsque cette incapacité de se dire s'ajoute à la peur de l'autre, la communication interpersonnelle devient compliquée, voire paralysante. Ce que je ne sais voir, ni exprimer ou encore assumer me pousse à me fondre dans la pensée commune. Je me conforme pour ne pas faire de vague et j'en paie le gros prix. Je vis du malaise, de la fatigue, je m'éloigne de moi et je peine ainsi à savoir où je suis et à mettre mes élans en action. Il me faut ainsi oser la confrontation de ma pensée et de ma parole propre avec le sens commun. Ce qui demande un tonus d'engagement et une persévérance constante.

Dès le point de départ, le langage jalonne la ligne de rencontre entre le moi et autrui, et pendant longtemps il consacrera la dépendance de moi à l'égard d'autrui, puisque, avant de prendre la parole, il faut l'avoir reçue toute faite. La lutte d'influence ne cessera d'ailleurs jamais entre le sens commun et l'initiative personnelle. (Gusdorf, 1968, p. 47)

Il devient ainsi de plus en plus clair pour moi, que le renouvellement de ma pratique relationnelle passe par la transformation du praticien que je suis et par le renouvellement de mon rapport à la pensée, à la parole et à mes manières d'être au monde. Je vois bien que ce processus de transformation dépend de mon engagement à entraîner sans relâche ces nouvelles compétences qui se bonifient et prennent de la maturité avec le temps. J'apprends ainsi à être patient avec moi, car il faut du temps pour se sortir de ses habitudes d'être au monde et pour apprendre, intégrer et incarner de nouvelles manières d'être. La bienveillance sans complaisance envers moi devient alors mon nouvel outil pour m'auto accompagner sur un chemin qui sculpte progressivement une nouvelle forme, grâce à mes apprentissages expérientiels dans ma matière vivante, ma vie psychique, affective et relationnelle.



**Figure 6 :** Savoir s'accompagner sur le chemin du renouvellement d'une pratique relationnelle

#### 5.1.4.2 Le mutisme : un mécanisme d'adaptation à des défis transitoires

Un autre type d'écart, que j'ai pu apercevoir ici, concerne les périodes de transition et les exigences d'adaptation qu'elles entraînent. En effet, en période de renouvellement identitaire, il existe un écart entre des manières de faire déjà intégrées, mais qui ne sont plus adaptées, et celles qui restent à développer, ou encore à intégrer, mais qui sont encore

indisponibles pour moi dans la gestion de ma vie quotidienne. L'expérience de mutisme que je fais dans ces moments, semble alors révéler un temps d'accommodation à une nouveauté encore en émergence. Encore une fois, il me faut faire un véritable point d'appui pour ne pas m'engouffrer dans le connu alors que l'inconnu détient mes solutions. Cette disposition, ce *savoir attendre* comme dirait Roustang (2006). Cette attente pour que la vie change me plonge dans un état de vulnérabilité qu'il me faut alors apprivoiser pour ne plus me désertier. L'inconfort que je ressens dans ces situations, me parle de cette vie, en amont de mon inconfort, qui cherche à émerger. La vie en moi réclame de nouvelles dispositions pour ma vie, dans mes relations et mes manières d'être. Cette démarche d'analyse compréhensive de mon expérience du mutisme me montre alors que la difficulté, la résistance, l'impossibilité du moment est le révélateur de ce qui est mis en mouvement, de ce qui mute en moi, c'est pourquoi j'ai besoin de prendre la décision de faire de cet inconfort un véritable allié, de le voir comme un indicateur précieux et non pas de lutter contre, de fermer les yeux ou encore de me mettre à côté. Il me faut, à ce moment, faire un effort pour accueillir ce que je porte, en me souvenant que la solution est dans cet accueil profond. Il me faut également faire confiance au fait que je ne suis pas seul, car il y a en moi une part agissante qui est réveillée et qui veille au grain.

### **5.1.5 Apprivoiser la vulnérabilité pour déjouer les mécanismes du mutisme**

L'analyse de mes données m'a permis d'apercevoir la part cachée qui se tenait derrière mon mutisme et les écarts d'intensité que me généraient mes déphasages dans mon expressivité. Il me semble important, à cette étape de mon processus de compréhension, de regarder de plus près la place du rapport à la vulnérabilité dans cette dynamique. La vulnérabilité et le mutisme se côtoient de près, comme deux inséparables amis qui auraient passés un pacte entre eux, comme nous l'avons déjà noté. En effet, si je reprends l'apprentissage qui émerge de la lecture de mes données, je vois nettement apparaître la nécessité d'apprendre à accepter et à laisser vivre les expériences de vulnérabilité, afin de pouvoir être au plus près de mon expérience, de mes états d'âmes, de ma pensée en cours

d'action et d'interaction. Apprivoiser ma vulnérabilité permet de demeurer sujet de mon expérience en relation avec les autres et le monde. Cette proximité à soi en situation de fragilité autorise l'authenticité et génère des relations nourrissantes et apprenantes qui se déploient en dehors de la désertion de soi et évitent ainsi la mise en marche de la roue infernale qui construit des comportements mutiques.

Tout d'abord de moi à moi, j'avais du mal à accueillir, à laisser vivre ce que j'éprouvais, ce que je ressentais, ce qui m'habitait quand cela devenait trop intense. Cela a déployé chez moi des capacités de gestion de cette intensité par des stratégies d'effacement, de mise en sourdine et de non expression. Dans ce cas, la notion de vulnérabilité correspond à ma capacité à gérer mon ressenti émotionnel et affectif, comme si les formes d'intensité que déployaient ces phénomènes me mettaient en danger, car non contrôlables et pouvant laisser apparaître ce qui me semblait de la fragilité ou pour reprendre la définition de Liaudet (2007), de la faiblesse, puisqu'échappant à ma maîtrise. Cela ne me laissait pas de marge de manœuvre quant à mes capacités à m'impliquer en relation, comme je le mentionne dans mes données exploratoires, ce sentiment de vulnérabilité était accompagné d'un cortège d'impressions d'impuissance, d'incompréhension et de tristesse.

Dans un premier temps, j'ai dû apprendre à apprivoiser les expériences de fragilité ou de vulnérabilité vécues sur le plan psychique, affectif ou corporel, en vue de pouvoir les laisser vivre, malgré la haute teneur en intensité et en implication. Ainsi, tout au long de ce cheminement de recherche-formation, j'ai dû apprendre à mieux articuler les compétences attentionnelles et perceptives apprises au contact du corps sensible avec une démarche réflexive de type praxéologique et autobiographique ce qui m'a permis de mieux m'observer en relation en vue d'apprendre à réguler mes comportements avant d'adopter de manière systématique mes habituelles attitudes défensives. J'ai donc commencé à ressentir ce que je ne ressentais pas avant, à mieux l'apercevoir, le contenir et le réfléchir. À partir de là, j'ai pu apprendre à mieux me réguler en cours d'action. Je me sentais de plus en plus près de moi, de ce que je vivais, et ceci, dans un sentiment de présence plus intense tout en apprenant à ne pas entrer dans mes stratégies de fuite.

Dans ce processus de renouvellement du rapport à moi, l'écriture m'a été d'un grand soutien. L'écriture me permet de m'apercevoir et de prendre conscience de ce qui se joue pour moi et des représentations qui en émergent. Ceci dit, précisons qu'avec ces prises de conscience, je n'étais pas au bout de mon processus, car il m'a fallu, par la suite, m'employer à laisser vivre tout cela en relation.

### 5.1.6 De la transformation de mon rapport à la relation frictive

*De grandes et multiples tristesses auraient donc croisés votre route et leur passage dites-vous, vous a ébranlé. De grâce, demandez-vous si ces grandes tristesses n'ont pas traversés le profond de vous-même, si elles n'ont pas changé beaucoup de choses en vous, si quelque point de votre être ne s'y est pas proprement transformé (...) Si notre regard portait au-delà des limites de la connaissance et même plus loin que le halo de nos pressentiments, peut-être recueillerions-nous avec plus de confiance encore, nos tristesses que nos joies.*

Rainer-Maria Rilke (2002, p. 73)

En parcourant les données produites lors de mon exploration, j'ai découvert que j'avais la *croyance galère* selon laquelle, une relation, pour être vivante, devait être exempte de toute friction. Cette prise de conscience de mon rapport à la friction, m'a poussé à me mettre en marche pour changer ma vision de la relation en vue d'avoir plus de vie en moi comme dans mes relations. J'avais aussi un fort sentiment d'incohérence, car l'accompagnateur manuel que je suis sait très bien que dans un corps, l'équivalent de la friction est une résistance, ce qui implique une discussion entre une force de croissance et une force de préservation. Je constatais ainsi que j'avais de la difficulté à transférer les savoirs issus de ma pratique d'accompagnateur par la médiation du corps sensible au secteur de mes relations.

Lorsque j'ai fait ce parallèle, j'ai pu assouplir ma représentation et comprendre que la friction peut m'amener à changer de point de vue, à réfléchir autour de ce qui a été ébranlé dans moi, dans mes pensées, ma vision du monde, mes convictions et mes manières d'être. La relation frictive m'est alors apparue dans son potentiel révélateur de ce qui, dans mon rapport à moi et à l'autre, demande mon attention.

J'ai ainsi pu apercevoir que c'est dans mon refus de la tension relationnelle que je me fragilise en me cantonnant dans mes stratégies habituelles de retrait et d'enfermement en moi. J'ai pu voir également que lorsque j'arrive à accueillir les effets de la friction relationnelle qui me vulnérabilise, lorsque j'arrive à rester-là et à interroger mon expérience, je parviens à saisir cette expérience comme un indicateur de quelque chose en moi ou encore dans le lien, qui demande à bouger. Je suis ainsi engagé dans mon processus de renouvellement. Dominique Picard et Marc Edmond (2008, p. 10) dans leurs études sur les phénomènes de conflits affirment que : « [...] La psychologie cognitive a montré à partir de dispositifs expérimentaux que les situations de conflits (internes et interindividuels) ont un effet favorable dans la constitution et la structuration de nouvelles connaissances ».

Je découvrais ainsi que la friction n'est pas seulement menaçante, car elle peut aussi être vue comme un élément générateur de nouveauté, un véritable moteur de créativité, autant dans la sphère cognitive, corporelle que relationnelle. On pourrait alors parler de relation renouvelée par un acte de création, voire de co-création. On peut ici faire le lien avec la notion de réciprocité actuante de Danis Bois qui implique que : « Les personnes se potentialisent mutuellement et réciproquement tant dans le plan du vécu corporel que dans le déploiement des facultés et connaissances » (Nathalie Bois, 2007, p. 56).

C'est dans une telle perspective que j'ai dû apprendre à laisser vivre mon sentiment de vulnérabilité, non seulement à l'intérieur de moi mais aussi au sein de mes relations aux autres. En effet, j'apprenais à transférer dans la relation aux autres, ce que je gagnais en terme de stabilité dans la proximité à moi, même en situation de fragilité occasionnée

notamment par des relations à haute charge émotive ou encore frictive. Ainsi, au fur et à mesure que je laissais tomber mes protections, je découvrais un nouveau paysage fait de plus de chair en relation, c'est-à-dire de plus de moi et d'accueil de l'autre. Cet entraînement particulier était à refaire régulièrement.

Évidemment, en même temps que je gagnais en proximité à moi et aux autres, mes moments de mutisme, de difficulté d'expression et de retrait m'apparaissaient, par contraste, de plus en plus manifestes, mais aussi de plus en plus difficiles à vivre. Là où auparavant ma conscience était occultée, le nouvel éclairage s'occupait de m'offrir de nouvelles perspectives et des possibilités de choisir plus de santé dans ma vie et dans mes relations par delà mes héritages culturels, mes peurs et mes hésitations.

Ce processus compréhensif de la recherche m'a fait prendre conscience que ce mécanisme d'évitement qui a beaucoup marqué mon rapport à moi, aux autres et au monde, tentait de ne pas me mettre en déséquilibre, puisque je ne savais pas comment habiter ces zones à risques. Loin des berges connues, ne sachant pas comment en épouser les eaux plus profondes, je me tenais à la bordure de ma vie.

Mis à part ma peur de la friction et de la vulnérabilité, mes données m'ont également révélé que lorsque je n'arrive plus à apprendre de l'expérience que je vis en relation, elle devient alors moins vivante et moins transformatrice. J'ai pu voir par ailleurs, que je ne suis pas le seul responsable de ce qui ne va pas en relation, car la qualité d'écoute, de présence et d'attention de mes interlocuteurs compte également pour beaucoup dans la dynamique relationnelle possible à construire. La qualité de présence et d'accueil de l'autre sera garante du potentiel de fécondité et de vitalité de la relation et, dans ce sens, du déploiement de mes compétences à me situer en relation de manière authentique et congruente.

### 5.1.7 Pour une dynamique relationnelle évolutive, transformatrice et vivante

*La vraie aventure de vie, le défi clair et haut n'est pas de fuir l'engagement mais de l'oser. Libre n'est pas celui qui refuse de s'engager. Libre est sans doute celui qui ayant regardé en face la nature de l'amour - ses abîmes, ses passages à vide et ses jubilations - sans illusions, se met en marche, décidé à en vivre coûte que coûte l'odyssée, à n'en refuser ni les naufrages, ni le sacre, prêt à perdre plus qu'il ne croyait posséder et prêt à gagner pour finir ce qui n'est coté à aucune bourse : la promesse tenue, l'engagement honoré dans la traversée sans feintes d'une vie d'homme.*

Christiane Singer (2000, p. 18)

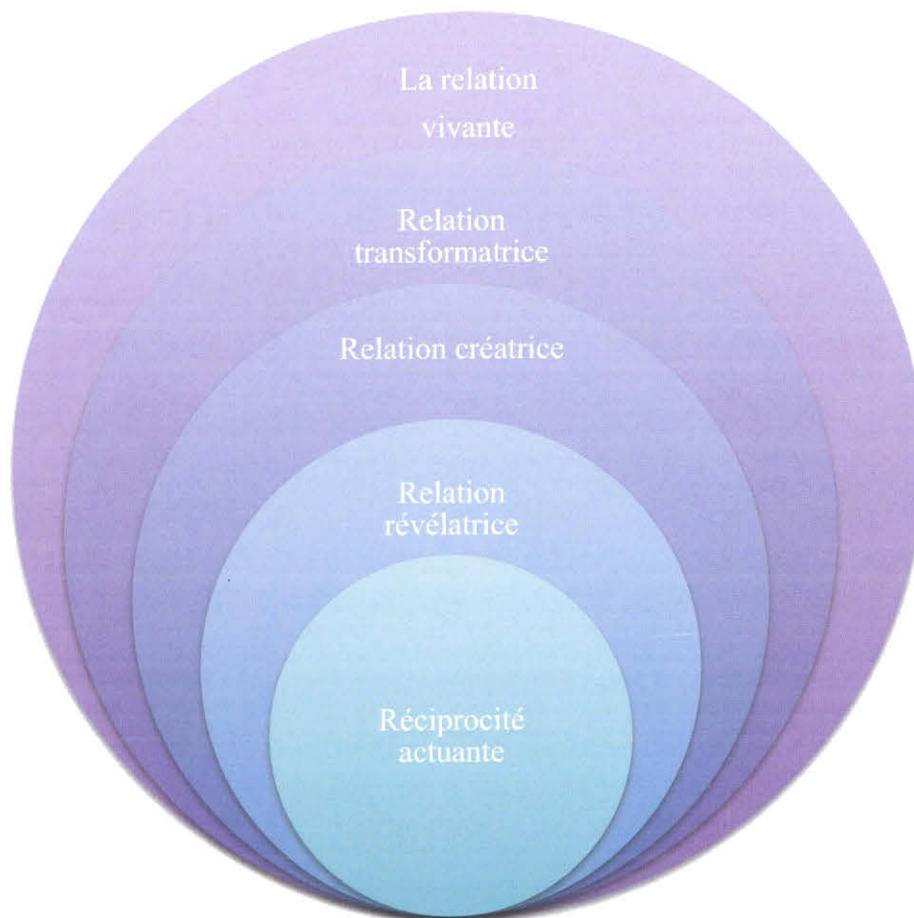
En reprenant les points clés de ma discussion autour des éléments qui favorisent l'évolution d'une relation non vivante vers une relation vivante j'ai pu extraire des étapes qui la font passer d'un statut de relation révélatrice à celui de relation créatrice, transformatrice et donc vivante. Mes données m'ont permis de voir qu'une des conditions qui permet à la relation de devenir évolutive est l'engagement de ses protagonistes à apprendre de leur expérience relationnelle. Ce type d'engagement fait appel à un sujet qui peut prendre la décision de s'immerger dans la relation et d'en faire un terrain d'apprentissage, un terrain de renouvellement. Ce qui m'est ainsi révélé me renvoie à ce qui peut me faire entrer dans la dimension vivante de la relation, en enclenchant un véritable processus de transformation des sujets en relations que nous sommes et de la relation elle-même. L'engagement voudrait alors dire, ici, que ma part active dans le rapport que j'établis à ce qui se révèle dans la relation ne me rend plus victime. Il me permet d'assumer la pleine responsabilité d'être un sujet en plein renouvellement de mes liens et de ma propre dynamique relationnelle.

L'autre aspect de l'engagement du sujet sensible au sein des relations vivantes est constitué du respect de la notion d'évolutivité<sup>27</sup>, c'est-à-dire de l'habileté à savoir tenir compte des effets de la relation. En ce sens, ma représentation de départ était que l'engagement était fait de ma capacité à rebondir à partir de ce que l'autre me générait dans sa parole et dans sa manière d'être, ce qui me mettait souvent en situation d'échec car l'écart expressif que je vivais par mon mutisme me coupait de cette possibilité de rebond. L'engagement à vivre une relation en accueillant tous ses effets pour que cela devienne un apprentissage, cela implique un changement de rapport et du courage. Le courage d'accueillir ce que l'on ne connaît pas et qui nous renouvèle.

Dans cette perspective, même les difficultés relationnelles offrent à la relation une fonction de révélation, une invitation à faire évoluer quelque chose dans les personnes, le contexte ou encore le lien. La difficulté devient ainsi une occasion de faire évoluer à la fois les personnes et la dynamique relationnelle qui les unit par le renouvellement des modes d'action et d'interaction. La relation devient ainsi créatrice d'une autre dynamique relationnelle, évolutive et transformatrice des personnes.

---

<sup>27</sup> La loi d'évolutivité est une notion fondamentale en Somato-psychopédagogie, elle illustre le fait que toute cause déclenche des effets. De la même manière, tout mouvement déclenche un effet qui constitue une force de propulsion pour le mouvement suivant. Éve Berger (1999, p. 128-129) étend cette loi à notre vie : « respecter la loi d'évolutivité dans sa vie, c'est prendre en compte les effets des paroles, actes, mouvements sur soi et les autres [...] les choses prennent un sens à travers leurs effets rendus conscients ».



**Figure 7 :** Le processus évolutif de la relation vivante

Enfin, le caractère innovateur nécessaire à une relation vivante me semble important à souligner. Innovateur dans le sens imprévisible, créatif et adaptable aux diverses orientations qu'une rencontre peut générer. Carl Rogers (1998, p. 232) dans ses recherches a su définir, de manière claire, ce processus créateur :

Donc, le processus créateur se définit pour moi comme étant l'émergence dans l'action, d'un produit relationnel nouveau, qui se détache de la nature unique de l'individu d'une part, et des événements, des personnes ou des circonstances de sa vie d'autre part.

Tableau 3 : Synthèse des différents niveaux où j'ai dû apprendre à accepter et à laisser vivre ma vulnérabilité

Rapport à soi	Rapport à l'autre	Rapport au monde
Oser accueillir l'intensité	S'autoriser à être vu par l'autre en état de vulnérabilité	Avoir l'audace d'habiter l'inconfort des moments de transitions
Construire des repères incarnés pour contenir l'intensité	Apprendre l'accueil de moi et de l'autre en situation frictive ou autre type d'intensité	Apprendre à rester dans le non savoir
Développer une démarche réflexive	Apprendre l'authenticité en relation - une voie pour ne plus se quitter	Savoir attendre le neuf qui cherche à émerger
Laisser vivre la vulnérabilité	Oser être Soi et prendre soin du lien	Faire confiance à ce qui bouge en point d'appui mais qui n'a pas encore pris forme

## **5.2 SAVOIR DÉPASSER CET ÉCART EXPRESSIF ET M'ACTUALISER COMME SUJET ENGAGÉ AU SEIN DES RELATIONS VIVANTES**

### **5.2.1 De l'image de soi à l'intégrité somatopsychique du sujet**

Dominique Picard et Edmond Marc (2008), dans leur étude sur les conflits relationnels, nous mettent sur une piste fort intéressante quant aux notions de contrôle et de maîtrise qui apparaissent quand il faut défendre une image de soi face aux autres.

Se voir renvoyer une image de soi à laquelle on n'adhère pas ou que l'on estime dévalorisante est aussi déstabilisant que de ne pas être vu. Il est donc nécessaire de maîtriser cette image et les impressions qu'elle produit. D'où un besoin de contrôle sur le regard des autres. Il amène à filtrer les informations que l'on donne sur soi, à cacher ses faiblesses, à maîtriser ses émotions et sa « présentation » etc. La perte de contrôle comme la dévalorisation perturbe fortement la communication et sont génératrices de conflit. (Picard et Marc, 2008, p. 22)

Cet énoncé parle donc de comment se construisent les phénomènes de contrôle qui rejoignent la chronologie de la description de mes moments où j'ai dû composer avec l'image que l'on me renvoyait de moi comme dans ma scolarité ou les moments où je n'osais pas me dévoiler. Ma rencontre avec moi, au contact du corps sensible, a été pour moi une chance extraordinaire. J'ai découvert une vie sensible, une vie vivante à l'intérieur de moi. Une découverte qui devait pour les suites de ma démarche me servir de repère. Petit à petit, je me libère de l'unique influence du regard de l'autre, en plus de pouvoir me renouveler en dehors des événements extérieurs percutants. Ce que je découvrais à l'intérieur de moi, dans ma relation à mon corps vivant avait la capacité, grâce à son statut d'expérience nouvelle, de me renouveler et d'ouvrir ma sphère psychique.

Plus profondément, au-delà du contrôle face à l'extérieur, tout cela génère peut être un niveau plus intérieur, plus premier, un dialogue de moi à moi. Ce niveau, je l'aperçois dans des conditions extra-quotidiennes ou face à des événements qui me bousculent. Dans ces différentes situations, je me découvre tel que je suis au-delà de mes représentations habituelles. Comme si l'imprévisible devenait automatiquement révélateur des parts

inconnues de moi. Au cœur de cette expérience il reste un défi, qui consiste à oser habiter et incarner ce que je découvre. Je suis ainsi mis face à l'importance d'assumer la responsabilité du sujet qui consiste à veiller sur son intégrité somatopsychique. En fait, je constate qu'à partir du moment où j'intègre et assume complètement qui je suis, je gagne en vitalité et en cohérence.

### **5.2.2 Faire face à l'imprévu au risque de se découvrir autre**

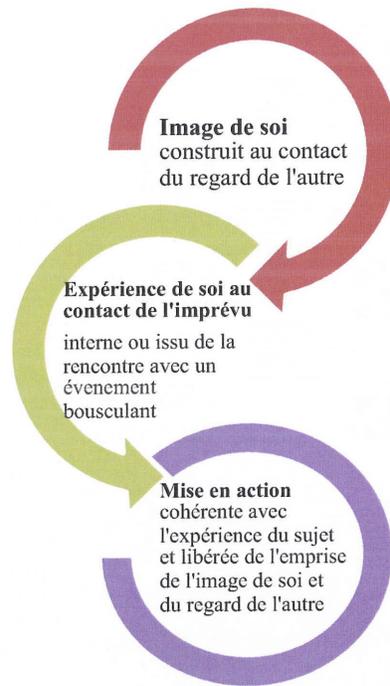
On a pu voir dans la partie « exploration »<sup>28</sup> comment une mise en situation où je me retrouve à animer un groupe de manière totalement imprévue m'a fait découvrir des ressources et des propositions spontanées qui m'obligent à me dépasser dans mon expression et ma mise en action.

Dans ce cas, on voit que c'est un évènement non prévu qui m'oblige à m'adapter en temps réel. Dans cette adaptation, j'ai l'opportunité de dépasser ce que je connais et qui parfois me fait anticiper. En effet, l'anticipation me place au sein d'un terrain brouillé par mes références et cela empêche mon attention de s'ouvrir. Donc, en m'adaptant, je peux non seulement trouver de nouvelles manières de faire, mais j'ai également l'opportunité de m'actualiser. M'actualiser veut dire être en phase avec qui je suis devenu, au-delà d'une image de moi ancienne et la possibilité d'être au courant de mes limites ou de ce qui ne me correspond plus. Dans le pas que je fais pour m'adapter à l'imprévisible et à ce que je ne peux anticiper, je suis obligé de rencontrer ce qui me bloque habituellement et à le dépasser. J'ai également mis à jour des facteurs qui favorisent ce dépassement dans la relation, je parle ici de la qualité de la réponse du groupe ou de la personne avec laquelle j'interagis. Si cette réponse est positive et plutôt encourageante je vais être plus facilement apte à dépasser ce qui habituellement m'arrête ou ne me fait pas aller au bout de l'amplitude de mon action.

---

<sup>28</sup> Ce moment se retrouve dans la sous-section 4.4.3 du chapitre 4.

Il apparaît donc, dans ma mise en action face à l'imprévisible, des solutions, des réflexions et des compréhensions qui n'auraient pu voir le jour autrement. Donc, parfois inutile de me projeter ou de réfléchir en fonction de ce que je sais ou connais déjà. J'ai là une voie de passage pour dépasser les écarts de mon expressivité en relation dans la mise en action non réfléchie et imprévue.



**Figure 8 :** L'imprévu : une occasion de faire expérience de soi

Tableau 4 : Conditions de dépassement de mon écart expressif et mon actualisation comme sujet sensible engagé au sein des relations vivantes

<b>Conditions qui favorisent le dépassement</b>	<b>Conditions qui freinent le dépassement</b>
Les évènements imprévisibles qui me bouleversent, qui m'ouvrent, qui me font rencontrer un état transitoire (déséquilibre, vulnérabilité)	Les références auxquelles je m'accroche L'attention focalisée L'anticipation
Les évènements internes déclenchés par les pratiques du Sensible	
Ne pas anticiper	
Oser	
Réponse positive du groupe ou de la personne avec qui je suis en interaction	
La mise en action non anticipée, non prévue	
<b>Les effets</b>	
L'apprentissage en temps réel, la découverte, le dépassement de ce qui me bloque habituellement, mon actualisation (être en phase avec moi, être au courant de qui je suis, repérer mes limites et mes repères qui me freinent), les contours psychiques et les protections qui s'assouplissent.	

### 5.3 DES CONDITIONS QUI CONTRIBUENT AU DÉPLOIEMENT DE MON EXPRESSIVITÉ EN RELATION

Concrètement, pour soutenir la mise en action de ce qui s'est renouvelé en moi, j'ai pu réunir les données qui me permettent de nommer les conditions et les différentes stratégies qui contribuent au déploiement de mon expressivité en relation. J'aborde donc cette partie en m'appuyant sur les propos de Dahoun (1995) qui a beaucoup étudié les phénomènes de mutisme chez les enfants d'immigrants. L'attitude qu'il décrit pour aborder ces enfants, l'écoute délicate et ouverte qu'il préconise me semble une belle introduction pour décrire les conditions et les différentes étapes qui mènent ou qui favorisent ce type de déploiement. Alors, à partir de tout cela, comment aborder ce silence, comment communiquer avec ce qui n'a pas de langage tel que je le connais? :

Communiquer avec un enfant silencieux, c'est apprendre à l'écouter, se taire en étant attentif aux signes non verbaux accompagnateurs de son silence, car tout ce qui n'est pas dit en mots se joue sur le visage et le corps de l'enfant, se joue aussi sur le visage, le corps et les paroles des autres. Le silence des enfants est alors à comprendre et à interpréter comme une langue inconnue qu'il s'agirait d'écouter pour saisir ce qu'elle cache chez le silencieux, et ce qu'elle trahit chez ses interlocuteurs. Communiquer avec un enfant silencieux, c'est comme une manière d'ouvrir un dialogue dans deux langues différentes, l'une parlée, l'autre gestuelle, dite sans les mots. (Dahoun, 1995, p. 24)

Nous verrons qu'il apparaît déjà ici plusieurs éléments que j'ai moi-même mis en lumière dans le chapitre « exploration ».

#### 5.3.1 Des compétences et des stratégies relationnelles spécifiques qui contribuent au déploiement de l'expressivité du sujet

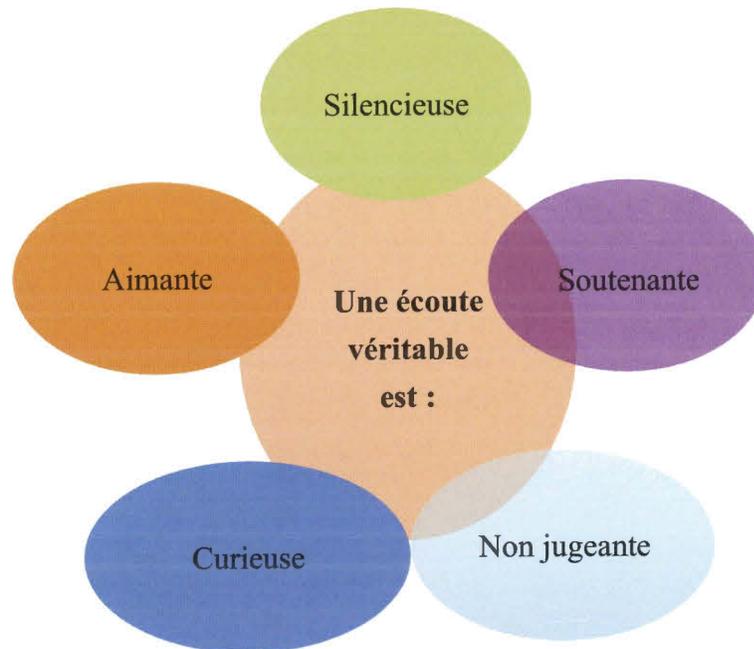
- 1) Des compétences d'écoute empreintes de silence, de non jugement et de savoir-être attentionné : Comme Dahoun (1995) le souligne, l'écoute prend une importance capitale lorsqu'il s'agit d'installer des conditions propices au déploiement de l'expressivité. Apprendre à écouter permet le déploiement de ce qui ne le peut sans cet espace précieux. L'écho de cette écoute vient chercher ce

qui d'habitude est tu, mais également caché au fond des eaux profondes. Comme si l'écoute particulière dans son silence d'accueil, vient résonner par ondulations dans la matière jusqu'aux sombres recoins. À ce moment précis et dans ce lieu, une relation se crée et remet en mouvement ce qui s'était tapi, immobilisé. Une silhouette apparaît, celle qui habille les mots empreints de la personne et remonte lentement à la surface. Une fois à la surface, la deuxième condition consiste en une attention particulière, accueillante, non jugeante, et empreinte d'amour. Je peux ainsi prendre la décision de tenter d'articuler ce qui était encore, il y a peu de temps, enfoui. Je laisse ma bouche s'ouvrir pour exprimer ce fond fait d'un peu de moi, parfois surprenant, d'autre fois connu de moi, mais peut être aussi des autres, voire même de quelque chose de plus grand que nous et qui se joue entre nous.

- 2) *Des compétences d'écoute soutenante, aimante, curieuse et qui vont vers :* Je me souviens de ce moment particulier que j'ai décrit dans mon dernier chapitre<sup>29</sup> où je découvre, étonné, que l'espace de ma relation intime peut devenir un lieu de dévoilement quand elle est soutenue par l'amour. L'autre, par son écoute particulière, soutenante, aimante, curieuse, venant à la rencontre de qui je suis, me permet de me tenir au plus près de moi.

---

<sup>29</sup> On peut trouver cette description dans la sous-section 4.3.1 du chapitre 4.



**Figure 9** : Pour une écoute véritable

Ajoutons par ailleurs qu'une attention sans jugement me permet plus facilement de rencontrer des espaces fragiles et de me tenir debout dedans. On pourra se poser la question, mais que devient cette condition quand j'arrive dans d'autres contextes? Comme je l'ai déjà expérimenté, c'est particulièrement dans ce contexte que je peux m'entraîner à laisser vivre ma vulnérabilité. Il me faut donc, dans un premier temps laissé vivre ce qui ne le peut pas d'habitude, puis prendre le temps de l'entraînement pour que cette part se muscle. Après il sera temps de mettre à l'épreuve cette nouvelle capacité en expérimentant les différents secteurs relationnels de ma vie. Gagner du terrain jour après jour sans oublier mon objectif et revenir de temps en temps à des conditions facilitantes pourrait être un bon entraînement. Je rajoute à mes outils les aller-retour entre le travail du sensible qui me consolide et me permet d'intégrer les nouveautés que je rencontre et ma vie relationnelle. Plus incarné, je peux actualiser une

nouvelle manière d'être avec ce qui se révèle et ce qui se met à vivre en relation.

- 3) Être considéré et regardé comme un sujet : Une autre condition est apparue dans la lecture de mes données. Quand j'étais en relation d'apprentissage avec une figure d'autorité, à savoir une enseignante, sa manière toute nouvelle pour moi de me considérer m'a créé des remous positifs. À partir du moment où j'ai senti qu'elle me regardait comme un sujet, comme Fabien, plus que dans mon statut d'étudiant, j'ai commencé à être motivé et à me déployer dans mon environnement de l'époque et à m'engager dans mes études. J'ai pris conscience de l'importance de la façon dont j'étais regardé et considéré, et du fait que je pouvais être stimulé par une relation.
- 4) Les paroles prises en considération : J'ai découvert également que, quand quelqu'un tient compte concrètement de mes paroles, cela me construit dans ma capacité de me déployer dans mon expressivité. Cela me met directement en relation avec moi en tant que sujet. L'écoute de l'autre devient le témoin de mon existence, ce qui amplifie chez moi aussi ce sentiment. En quoi cela est-il important? Le fait d'être écouté et de sentir que mes paroles sont tenues en compte me permet de peser mes paroles.
  - Cela me consolide dans mon sentiment d'être un sujet actif.
  - Cela exige que je sois clair et congruent dans ma parole.
  - Je dois tenir compte de ma parole comme d'un acte.
  - Je peux moi-même construire l'autre comme sujet, en étant vrai dans ma parole et en ayant une écoute qui tient compte profondément de ce qu'il dit.
- 5) L'autre comme exemple de ce que je ne sais pas faire : Je m'aperçois que l'attitude de l'autre peut devenir importante et contribuer au déploiement, voire au renouvellement de mon expressivité en relation. Pas uniquement dans son comportement vis-à-vis de moi, mais aussi quand cet autre me montre une nouvelle manière de faire ou d'être. Les attitudes qui me surprennent, qui

sortent de la norme et des sentiers déjà empruntés mille fois, peuvent donc me montrer le chemin. Cela m'enseigne que j'ai moi aussi la possibilité de faire différemment. Cela est vrai également quand je suis touché par la générosité ou par l'accueil particulier d'une personne. Je m'aperçois alors que j'ai la faculté d'adopter cette attitude lorsque celle-ci me touche. Ce type de conduite me ramène alors à ma propre humanité et au fait que j'ai, moi aussi, à assumer cet important accueil de l'autre dans tout ce qu'il n'est pas. Je reprends l'exemple de ma professeure qui accueille, de manière inhabituelle pour moi, mon compagnon de classe. Cela me montre l'effet que cette manière d'être a sur mon compagnon, et aussi sur moi. Je peux alors, moi aussi, utiliser ces attitudes pour construire et accueillir l'autre. Tout comme j'ai moi aussi senti et compris les conditions qui m'ont stimulé en tant que sujet et qui m'ont construit, je peux les utiliser pour, à mon tour, construire et permettre à l'autre de se sentir exister dans ce qu'il a de plus essentiel, dans sa nature profonde.

- 6) L'accueil de soi : Dans cette donnée, il s'agit de la pratique relationnelle de moi à moi, puisque j'ai aussi une responsabilité en cultivant une attitude pour favoriser le déploiement de mon expressivité. Il s'agit pour moi d'accueillir ce qui m'apparaît dans mes manières d'être en relation, surtout ce qui ne rentre pas dans mes représentations ou dans l'image que je me fais de moi-même. Dans ce cas particulier ce serait soit avoir de la compassion pour les endroits où je ne sais pas me tenir debout ou déterminer à partir d'où je me tiens debout, ce qui implique que je disparaîs quand je ne sais pas faire où quand que je me compare à ce qui devrait être. Je rencontre alors, de nouveau ce thème de la différence entre ce que je vis profondément et ce qui devrait être par rapport au plus grand nombre, au contexte social et à mon éducation. Accueillir a l'avantage d'inclure, d'intégrer, d'unifier plutôt que de rejeter et d'exclure.
- 7) Savoir me rapprocher d'une forme d'authenticité : Dans une de mes descriptions d'une pratique relationnelle dans ma sphère professionnelle, j'ai pu extraire les conditions qui me permettaient de me rapprocher d'une forme

d'authenticité qui a eu comme effet de permettre à l'autre personne de trouver des solutions à sa problématique et ainsi de devenir immédiatement plus sujet, plus acteur. Les conditions qui m'ont permis cela ont été d'avoir suffisamment de recul pour faire différemment. J'ai donc pris le temps de laisser passer une première vague de réaction toute faite. Celles qui ne sont pas complètement en phase avec ce que je vis et pense. Celles qui évaluent comment je pourrais être reçu par l'autre. J'ai également, dans ce temps que je me suis octroyé, osé mettre de côté mes savoirs habituels qui me font anticiper mes réponses ou mes interventions au profit d'une réponse qui me surprend moi-même, un acte d'authenticité.

### **5.3.2 Une transformation des rapports comme condition qui contribue à mon déploiement dans mon expressivité**

Étonnamment, il existe deux types de situations spécifiques qui contribuent au déploiement de mon expressivité en relation. À première vue, elles pourraient sembler contradictoires, mais j'ai vite compris que l'une pouvait coexister avec l'autre. Plus je deviens libre de m'exprimer plus je suis conscient de mes moments de difficultés d'expression. C'est comme si le gain dans un sens pouvait révéler de manière plus exponentielle ma part pas encore libre dans mon expression.

- 1) La nouvelle présence à moi plus défini dans mes contours corporels et psychiques m'offre des nouveaux repères plus ancrés dans ma corporéité. Dans ce cas spécifique c'est le gain de présence à moi qui me facilite dans mon expressivité car je me sens plus solide dans des situations impliquantes et plus ouvert face à l'autre.
- 2) Certaines rencontres, qui me confrontent plus, me révèlent dans ma réalité et me mettent à jour avec ce que je vis réellement en relation et dans ma capacité à m'exprimer librement. Se sont donc ces rencontres qui, indirectement, me font

avancer dans mon expressivité, car elles me révèlent dans ce qui est retenu et dans un évident manque de liberté.

La difficulté avec le deuxième type de condition interroge ma capacité à discuter avec la résistance que convoque l'évènement relationnel et donc, de ce fait, les efforts que je déploie pour ne pas m'y frotter. J'ai témoigné, au cours du dernier chapitre, et repris dans celui-ci, combien ma peur de souffrir apparaissait dans certaines circonstances (rupture) (friction) (rapport aux institutions). Aujourd'hui, je vois que je peux décider de faire l'effort de me maintenir dans une forme de résistance inconfortable pour me confronter à ce que va me révéler la relation ou l'évènement. Le plus difficile sera de me maintenir dans une persévérance pour accompagner jusqu'au bout les effets de la rencontre.

L'élément fondamental qui ressort ici, et qui est pour moi une réelle découverte, est de découvrir que les conditions dans lesquelles se révèle ma difficulté d'expression, voire mon mutisme, peuvent changer de statut et devenir les conditions qui vont contribuer au déploiement de mon expressivité. En fonction de ce que j'ai décrit et déployé plus haut, il m'apparaît que le rapport que j'aurais à ces conditions déterminera le statut et même le devenir de ces rencontres, relations et évènements. Il restera à vérifier d'une part jusqu'à quel point je peux accueillir ce qui s'est mis à jour et d'autre part de quoi dépendent les capacités que j'ai à déployer pour changer mon rapport à ce qui m'est apparu.

#### **5.4 LA NOTION DE DÉPASSEMENT**

En fonction de tous ces éléments, nous commençons à comprendre l'importance de l'aspect qui est nommé dans ma question de recherche dans la formulation : « *constitue une voie de dépassement du mutisme* ». Le mot : « *dépassement* » a sa place ici, car le processus de libération passe par un changement de rapport qui réclame l'acceptation de ce qui se révèle à moi. Vouloir s'affranchir des difficultés expressives que rencontre la personne, lui demande un « *vouloir* », une orientation qui se trace dans le destin dont elle ignore encore le déroulement.



**Figure 10** : Les contours de la relation vivante

Un processus de dépassement exige du courage, de l'audace, voire le goût du risque. C'est un processus qui nécessite l'engagement du sujet, il prend forme au sein de son expérience et de son engagement à travers les liens qu'il tisse. Un engagement sollicite du courage afin de consentir à être emmené dans ce que l'on ne connaît pas encore et qui pourtant est déjà là en émergence. La relation vivante donne alors lieu, en tant que relation révélatrice à un processus de transformation garant du sujet en devenir. On peut ainsi prévenir une forme d'inconscience et d'inertie qui empêchent l'évolutivité de la relation et de l'apprentissage, c'est-à-dire ce qui est non-vivant et non perçu. L'engagement au sein des relations vivantes veut donc dire ici, un engagement vers plus de vie, vers plus de soi-même et vers plus d'échanges.



## CONCLUSION

*Nous espérions tellement écrire, sans y parvenir, et voilà que, on ne sait comment, on est en train d'écrire ! Ou plutôt, devons-nous dire, ça s'écrit, tellement nous avons l'impression d'y avoir peu de part, nous avons l'impression d'être poussé dans le dos par une puissance plus grande que nous. En écrivant alors que nous n'écrivions pas, nous faisons la démonstration en acte qu'il est possible de vivre autrement. Ne s'agit-il pas de désirer le changement de toutes nos forces, même s'il dépasse celle-ci...*

Pierre Bertrand (2000 p. 129)

Ce n'est pas sans émotion que je clôture ce travail de recherche. Conclure peut sembler une fin définitive, mais je m'aperçois que c'est surtout pour moi, accepter la fin d'une étape importante. Dans cette transition, je me vois appeler à regarder un peu plus loin pour dépasser mon sentiment et ma représentation d'une fin. Accepter qu'une fin ne soit pas une rupture mais l'établissement d'un camp de base après une longue traversée, si je peux me permettre cette métaphore. M'asseoir dans ce camp de base, me demande de bien intégrer toutes les informations, les découvertes et les renouvellements que m'aura permis ce parcours. Comme son appellation l'indique, le camp de base est une halte propice à un nouveau départ, une nouvelle avancée vers mon prochain parcours.

J'avais découvert depuis longtemps cet endroit de moi qui devenait mutique en relation. Au début, j'étais peu conscient que cela pouvait me couper d'une forme de relation nourrissante, apprenante et humanisante. J'ai dû attendre que le miroir de mon entourage immédiat et lointain commence à me refléter une image de moi prise dans une inadéquation relationnelle. J'avais le reflet de comment je grandissais sans tous mes morceaux, sans ce déploiement vers les autres. Suite à cela, je me suis mis en route pour explorer cet espace et pour l'habiter suffisamment au point de commencer à vouloir me renouveler et espérer transformer mes pratiques. Tout cela se préparait sans bruit, dans mon pays d'origine, la

France. L'impulsion donnée par ma décision d'émigrer au Québec marqua une autre étape. Je découvrais ici un territoire inédit qui me poussait à laisser bouger mes repères. Les gens que je rencontrais et côtoyais me bousculaient par leur facilité à parler d'eux, dépassant en cela mes limites à livrer mon intimité. Je ne pouvais plus me réfugier dans une stratégie propre à la politique de l'autruche. Je me voyais de plus en plus et d'année en année, l'écart que je vivais devenait de plus en plus apparent et donc dérangeant.

Mon arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales sera en quelque sorte motivée par cet écart que je cherchais à réduire. J'avais ainsi l'opportunité de tenter de répondre au questionnement profond qui m'habitait. J'ai ainsi voulu en faire mon thème de recherche. Je vivais de la résistance à m'impliquer dans cette démarche, mais j'étais poussé par ce désir incontournable de m'actualiser, de me renouveler et de pouvoir ainsi améliorer mon rapport aux autres de même que ma pratique d'accompagnement. Ce désir de renouvellement fut également nourri par une question qui m'a suivi tout au long de ma recherche. Celle-ci interrogeait en quoi et comment mon engagement comme sujet sensible dans des relations vivantes pouvait constituer une voie de dépassement du mutisme. Dans ce processus, je découvrais, étonné, que ce processus œuvrait profondément en moi et avait de plus en plus d'impacts visibles dans mon rapport au monde et aux autres. Je me suivais avec rigueur et bienveillance dans mes traversées de praticien-chercheur. Je découvrais avec surprise les liens qui se faisaient entre ma démarche de recherche, d'écriture et les différentes situations de ma vie.

Concrètement, chaque phase de ma recherche a créé des effets propices à mon avancée et a contribué à clarifier les prochains pas que j'avais à faire. À partir de ma posture épistémologique, de mes choix paradigmatiques, et de ma question de recherche, une méthodologie de type heuristique s'est imposée d'elle-même. J'ai ainsi pu travailler à définir la problématique de ma recherche. Au fur et à mesure que j'avançais, je voyais se préciser les tenants et aboutissants de mon questionnement jusqu'à la formulation de mes objectifs de recherche.

L'orientation phénoménologique de ma recherche m'a incité à diriger mon attention vers ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle pour envisager le terrain de production de mes données de recherche. Un récit autobiographique issu du traitement, de l'analyse et de l'interprétation de ces données, a commencé à dévoiler un lien fort que je n'avais pas encore perçu entre un vécu de vulnérabilité et ma tendance au mutisme.

La partie compréhension, quant à elle, m'a insufflé un nouvel élan, issu des découvertes inédites qui me faisaient vivre une impression d'emboîtement, de stabilité, de déploiement et d'intégration. En résumé, ma traversée a été faite d'efforts, de rigueur, de persévérance, de doutes, de temps de latence, de découvertes émulsifiantes, de cris de surprise, de découragement, d'étonnements et de satisfaction.

Ainsi, du plus invisible au plus visible, chaque jalon, chaque étape m'a permis de vivre mon processus de recherche-formation dans le sens où Merleau-Ponty (1964, p. 18) l'entend quand il dit : « C'est ainsi et personne n'y peut rien. Il est vrai à la fois que le monde est *ce que nous voyons* et que, pourtant, il nous faut apprendre à le voir ».

Ainsi, quelques jalons furent des leviers pour soutenir le processus entamé dans cette démarche de recherche :

- Avoir découvert la profondeur de ce qui se cache derrière mon symptôme de mutisme.
- Avoir compris et vécu les conditions spécifiques internes et externes qui permettent le déploiement expressif d'un sujet sensible.
- Avoir vécu le moment interpelant où j'ai compris qu'une relation portait en son sein un pouvoir de renouvellement.
- Avoir vécu l'ouverture à une dimension de moi que je ne connaissais pas et qui s'est exprimée dans mon écriture.

Autant de moments fondateurs qui ont permis et participé à la réalisation de mon triple projet de transformation personnelle et de création de nouvelles possibilités pour mes pratiques d'accompagnements, de production de sens et de connaissance.

Dans ce parcours, j'avais vraiment à cœur de faire de la place aux approches spécifiques qui ont jalonné mon parcours de vie et notamment aux pratiques du Sensible qui sont devenues parties intégrantes de ma manière d'aborder la vie, ma vie, ainsi que mes relations. J'ai également adopté les nouveaux outils réflexifs que cette maîtrise mettait à ma disposition, pour mieux comprendre, intégrer et vivre le processus de cette recherche. Dans tous les cas, j'ai su profondément apprécier l'accompagnement dont j'ai bénéficié pour mener à bien cette démarche.

### **Les limites de cette recherche**

Malgré la richesse de connaissances et de possibilités de mises en application pour mes pratiques d'accompagnement de ma vie et de celle des autres que me laisse cette entreprise, j'ai bien conscience des quelques lacunes qui en découlent. Bien que le choix de recourir à une approche à la première personne, dans la présente recherche, soit non seulement éclairant, mais aussi pertinent, je ne peux prétendre généraliser les résultats issus de cette démarche. Cependant, la pertinence de cette démarche dans ma vie singulière, en fait une voie inspirante du point de vue universel. La richesse spécifique d'un parcours de vie et l'intérêt que celui-ci présente quant au processus qu'il peut déployer quand il s'agit de déployer du sens et des connaissances définit dans le même mouvement ses limites d'application. Il faudrait une autre recherche qui ne soit pas de type exploratoire, pour tester les hypothèses avec lesquelles j'émerge de cette démarche, sur un plus grand nombre de personnes aux prises avec des phénomènes de mutisme.

Par ailleurs, cette recherche visait ma transformation personnelle, le renouvellement de mes pratiques relationnelles et d'accompagnement, ainsi que la production des savoirs d'actions. Il me faut dire que j'ai progressé à toute fin pratique dans ces différentes orientations. Cependant, puisque ce dont il est question exige une transformation identitaire et une mutation de mes manières d'être et de vivre avec les autres, je constate que pour finir ce mémoire il me faut accepter l'inachèvement. Cette démarche concerne l'ensemble de ma vie et je ne pouvais pas attendre d'avoir entièrement réalisé mes objectifs pour consentir à

mettre un point d'arrivée à ce processus de recherche. D'autres séquences suivront certainement celle-ci !

### **Perspectives, ouverture vers...**

Toujours dans le processus d'intégration dans lequel m'a plongé l'écriture de ce mémoire, j'ai à récolter l'intégralité des fruits qui seront disponibles. Pour cette récolte, je vais m'atteler à me découvrir dans ce que j'ai renouvelé dans mon rapport à l'expression dans mes relations. Devenir un témoin vivant de ce processus que j'ai mené me semble un point important à cette étape où le travail d'écriture s'achève mais où le chemin continue à tracer sa voie. Je vais donc être attentif et veiller aux conditions qui se sont révélées pour me déployer et m'engager au sein de relations qui deviendront mon terrain pour avancer dans mes potentialités expressives. J'aurais également le plus profond intérêt à développer dans ma pratique professionnelle, des cadres d'accompagnement en groupe et dual pour continuer à expérimenter et à approfondir la richesse de mes découvertes dans une pédagogie de l'expressivité.



## BIBLIOGRAPHIE

- ALBARELLO, Louis. 2004. *Devenir praticien-chercheur*. Bruxelles : Édition De Boeck, 138 p.
- AMAR, Yvan. 2005. *L'effort et la grâce*. Paris : Édition Albin Michel, 205 p.
- ARGYRIS, Chris, Donald A, SCHÖN. 1996. *Organizational Learning II*. Boston : Édition Addison-Wesley, 305 p.
- ARGYRIS, Chris, Donald A, SCHÖN. 2002. *Die lernende organisation, 2*. Stuttgart : Édition Klett-cotta, 313 p.
- BARBIER, René. 1997. *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos, 357 p.
- BARBIER, René. 1996. *La recherche action*. Paris : Édition Économica, 112 p.
- BARBIER, René. 1993. *Le journal d'itinérance en formation de formateur*, communication au congrès de l'AECSE, Paris, CNAM, publié dans les actes en 1994.
- BEAUDOIN, Simon. 2011. *Pratique du langage et idéal d'authenticité*. Québec : Édition Liber, 228 p.
- BENASSAYAG, Miguel. 2004. *La fragilité*. Paris : Édition La Découverte, Collection Armillaire, 212 p.
- BERGER, Ève. 1999. *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Édition Point D'appui, 205 p.
- BERGER, Ève. 2006. *La Somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Édition Point D'appui, 217 p.
- BERGER, Ève. 2004. *Le processus de transformation en somato-psychopédagogie : de l'enrichissement des perceptions au renouvellement des représentations*. Support de cours pour les étudiants de l'École Supérieure de Somato-psychopédagogie et de l'École Supérieur de Fasciathérapie-Somatologie. Paris : Édition Point D'appui, 17 p.
- BERGER, Ève. 2005. « Le corps sensible : quelle place dans la recherche formation ». *Corps et formation, revue internationale pratiques de formation, université Paris 8*, numéro 50, décembre 2005, pp. 51-64
- BERTRAND, Pierre. 2000. *Éloge de la fragilité*. Québec : Édition Liber, 210 p.

- BOBIN, Christian. 2001. *L'enchantement simple*. Paris : Édition Gallimard, 178 p.
- BOBIN, Christian. 2008. *La présence pure*. Paris : Édition Gallimard, 212 p.
- BOIS, Danis, BERGER, Ève. 1989. *La vie entre les mains*. Paris : Édition de Maisnie, 111 p.
- BOIS, Danis. 2002. *Un effort pour être heureux*. Paris : Édition Point d'Appui, 110 p.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé*. Paris : Édition Point d'Appui, 251 p.
- BOIS, Danis. 2007a. *Littérature grise*.
- BOIS, Danis. 2007. « Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte : « Vers un accompagnement perceptivo-cognif à médiation du corps sensible. » Thèse de doctorat européen en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville, 417 p.
- BOIS, Danis. 2008. Notes de cours mouvement, art et expressivité dans le cadre de la formation cycle1, Paris, 22 p.
- BOIS, Danis, Didier, AUSTRY. 2007. « Vers l'émergence du paradigme du sensible ». *Revue Réciprocités : introduction au paradigme du Sensible*, no1, Novembre, pp. 1-17.
- BOIS, Danis, Jeanne-Marie, RUGIRA. 2006. « La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation ». Dans *Congresso International sobre Pesquisa (Auto) biográfica (CIPA), tempos, narrativaie ficções : a inveção de si*. Publication des chercheurs du CERAP, université Moderne de Lisbonne. Communication présentée au Salvador, Bahia, Brasil, 16 p.
- BOIS, Nathalie. 2007. « La psychopédagogie perceptive : Itinéraire et accompagnement performatif du naître à son advenir : Acte total au Sensible. Pour une maïeutique du Sensible ». *Maestrado en psychopédagogie perceptive*, université Moderne de Lisbonne, 158 p.
- BONELLO, Yves-Henri. 1998. *Le secret*. Paris : Presses Universitaire de France. Collection que sais-je, 127 p.
- BOURHIS, Hélène, Didier AUSTRY. 2004. *La Modifiabilité Perceptivo-Cognitive*. Support de cours de l'École supérieure de Somato-psychopédagogie. Paris : Édition Point d'Appui, 35 p.

- CONDAMIN, Andrée. 2000. *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister*. Québec : Presses de l'université Laval, 42 p.
- CARRIÈRE, Jean-Claude. 2007. *Fragilité*. Paris : Édition Odile Jacob, 283 p.
- CHEVRIER, Jacques.1994. « *La spécification de la problématique* », dans GAUTHIER Benoît.1997, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*. Ste Foy : PUQ, chap.3 : pp. 51-81.
- CIFALI, Mireille. 1994. *Le lien éducatif : contre-jour psychanalytique*. Paris : Presses Universitaires de France, 297 p.
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 2005. *Biomécanique sensorielle et biorythme*. Paris : Édition Point d'Appui, 142 p.
- CRAIG, Peter Erik.1988. *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine*. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur intitulé « *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching* » Boston University Graduate school of Education, 1978, pp. 157-218.
- CYRULNICK, Boris. 2010. *Mourir de dire, la honte*. Paris : Édition Odile Jacob, 272 p.
- DAMASIO, Antonio. 2004. (entretien avec), *Les émotions source de la conscience*. Dans G. Chapelle (sous la dir.de). *Le Moi, du normal au pathologique*. Paris : Éditions Sciences humaines. pp. 32-38.
- DAHOUN, Zerdalia. 1995. *Les couleurs du silence, le mutisme des enfants de migrants*. Paris : Édition Calman-Lévy, 258 p.
- DELORY-MOMBERGER, Christine. 2005. *Histoire de vie et recherche biographique en formation*. Paris : Économica, 177 p.
- DELORO, Cyrille. 2009. *L'autre, petit traité de narcissisme intelligent*. Paris : Édition Larousse, 217 p.
- DESLAURIER, Jean-Pierre, KÉRIT, Michelle.1993. « La question de recherche en recherche qualitative », dans : *les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux*. Actes du colloque du Conseil Québécois de la recherche sociale (Rimouski, 17 mai 1993), pp.89-99.
- DE VILLERS, Guy. 1996. « L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation ». Dans Danielle Desmarais et Jean-Marc Pilon, *Pratiques des*

*histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention.* Paris/Montréal : Édition L'Harmattan, 204 p.

DILTHEY, Wilhelm. 1947. *Le monde de l'esprit*, tome 1. Paris : Édition Aubier/Montaigne, 322 p.

DOMINICÉ, Pierre. 2002. *L'histoire de vie comme processus de formation.* Paris : Édition L'Harmattan, 255 p.

DÜRKHEIM, Karlfried Graf. 1980. *Le maître intérieur.* Paris : Édition Le Courrier du livre, 192 p.

ECHIVARD, Jean-Baptiste. 2007. *Le sujet.* Paris : Édition François-Xavier de Guibert, 201 p.

EDELMAN, Gerald M, Guilo, TONONI. 2000. *Comment la matière devient conscience.* Paris : Édition Odile Jacob, 316 p.

FIECHTER-BOULVARD, Frédérique. 2000. La notion de vulnérabilité et sa consécration par le droit ». Dans *vulnérabilité et droit, le développement de la vulnérabilité et ses enjeux en droit*, colloque sous la dir et la coordination de COHEY-CORDET Frédérique. Grenoble : Édition Presses Universitaire de Grenoble, pp. 13-15

FLORENSON, Marie-Hélène, collaboration de HUMPICH, Marc. 2012. *L'émergence du sujet sensible.* Paris : éditions Point D'appui, collection Point D'appui sciences, 160 p.

FOUCAULT, Michel. 2001. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982.* Paris : Édition Seuil/Gallimard, 540 p.

FREUD, Sigmund. 1975. *Introduction à la psychanalyse.* (Leçons professées en 1916). Paris : Édition Payot, 298 p.

GAGNON, Éric. 2006. *Les promesses du silence.* Montréal : Édition Liber, 135 p.

GARELLI, Jacques. 1998. « Héritage Husserlien et expérience Merleau-Pontienne ». Dans *Merleau-Ponty, Notes de cours sur l'origine de la géométrie de Husserl, Suivi de Recherches sur la phénoménologie de Merleau-Ponty* sous la dir. de Renaud Barbaras, p. 95-122. « Collection Épiméthée, essais philosophique ». Paris : Presses Universitaire de France.

GAUTHIER, Jean- Philippe. 2007. « De l'interdit de dire au droit d'être : chemin de Transformation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement ». Mémoire présenté comme

exigence partielle de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Rimouski : Université du Québec à Rimouski, 317 p.

- GERMAIN, Claude. 1997. « Les paradigmes de recherche en éducation : remarques d'ordre épistémologique », dans DUQUETTE.L, JEZAC. M, RENIÉ.D, et COURCHÈNE.R, *méthodologies de recherches empiriques en langues secondes et étrangères : nouvelles perspectives*, pp. 2-7. Ottawa : Centre de recherche en enseignement et en apprentissage des langues, université d'Ottawa.
- GINGRAS, Jeanne-Marie. 2001. « Un cas méconnu d'autoformation : Paul Valéry dans ses Cahiers ». Dans *L'autoformation dans l'enseignement supérieur*, sous la dir.de Roland Foucher et Mohamed Hrimech, pp. 145-158. Montréal : Éditions Nouvelles.
- GRABER, Jean-Louis. 1989. *Le symptôme comme parole avortée* in thérapie psychomotrice no82.
- GUSDORF, Georges. 1968. *La parole*. Paris : Édition Presses Universitaire de France, collection SUP, initiation philosophique, 128 p.
- HONORÉ, Bernard. 2003. *Pour une philosophie de la formation et du soin*. Paris : Édition L'Harmattan, 258 p.
- HESS, Rémi. 2006. « La pratique du journal, comme construction du moment interculturel ». *Revue paidagogika renmata sto aigao*, numéro 2, novembre, pp. 68-82.
- JOSSO, Marie-Christine. 1991. *Cheminer vers soi*. Lausanne : Édition L'âge d'homme, 447 p.
- JOSSO, Marie-Christine. 2011. *Expérience de vie et formation*. Paris : Édition L'Harmattan, 304 p.
- LABELLE, Jean-Marie. 1998. « Réciprocité éducatrice et conduite épistémique développementale de la personne ». Dans *apprentissage et développement des adultes*, sous la dir.de Claudia DANIS et Claudie SOLAR, pp. 103-122. Montréal : Les éditions logiques.
- LACAN, Jacques. 1956. « Fonction et champ de la parole et du langage ». *Revue la psychanalyse*, no1, pp. 81-166.
- LALANDE, André. 1999. *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, volume 2. Paris : Presses Universitaires de France, 1323 p.

- LAPERRIÈRE, Anne. 1987. « Les méthodes qualitatives de la théorie à la pratique », *Cahiers de recherche sociologique*, vol.5, no 2, pp. 31-41.
- LEBLANC, Élisabeth. 2002. *La psychanalyse Jungienne*. Neuilly-Plaisance : Édition Bernet-Danilo, Collection Essentialis, 64 p.
- LE BRETON, David. 1997. *Du silence*. Paris : Édition Métailié, 292 p.
- LIAUDET, Jean-Claude. 2007. *Du bonheur d'être fragile*. Paris : Édition Albin Michel, 176 p.
- LIEUTAUD, Anne. 2008. « Devenir praticien chercheur, le processus de transformation du praticien Somatopsychopédagogue au contact de la recherche ». Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne, 175 p.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. 1964. *Le visible et l'invisible*. Paris : Édition Gallimard, collection TEL, 364 p.
- MOUSTAKAS, Clark. 1968. *Individuality and encounter*. Cambridge : Édition Howard A. Doyle, pp. 103-116
- MOUSTAKAS, Clark. 1974. *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs N.J : Éditions Prentice Hall, 95 p.
- MOUSTAKAS, Clark. 1990. *Heuristic Research, Desing, Methodology and Application*. Newbury Park : Sage Publication, 130 p.
- NOBÉCOURT, Lorette. 2009. *L'usure des jours*. Paris : Édition Grasset et Fasquelle, 132 p.
- MUCCHIELI, Alex. 1991. *Les méthodes qualitatives*. Paris : Édition Presse Universitaire de France. Collection que sais-je, 126 p.
- NOËL, Agnès. 2008. « La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible ». Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Rimouski : Université du Québec à Rimouski, 207 p.
- PAILLÉ Pierre, MUCCHIELLI, Alex. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Édition Armand Colin, 221 p.
- PAILLÉ Pierre, MUCCHIELLI, Alex. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Édition Armand Colin, 318 p.

- PICARD, Dominique et MARC, Edmond. 2008. *Les conflits relationnels*. Paris : Édition Presses universitaires de France, 128 p.
- PILON, Jean-Marc. 2004. « Une formation universitaire d'orientation praxéologique : démarche de développement professionnel et de transformation personnelle ». *Revue interactions*, vol. 8, no2, pp.73-93.
- POLANYI, Michael. 1964 . *Personal knowledge : Toward a post-critical philosophy*. New York. Édition : Harper Torchbooks, 428 p.
- PUJADE-RENAUD, Claude. 1983. *Le corps de l'enseignant dans la classe*. Paris : Édition ESF, 150 p.
- RILKE, Rainer-Maria. 2002. *Lettres à un jeune poète*. Paris : Édition Grasset, 120 p.
- ROGERS, Carl R. 1998. *Le développement de la personne*. Paris : Édition Dunod, 276 p.
- ROGERS, Carl,R. 1970. « Some thoughts regarding the current philosophiy of the behavioral sciences ». In D. Schultz (Ed), *the science of psychologiy : critical reflections*, New York : Appletto-Century-Crofts, 1970, pp 11-23.
- ROSENBERG, Anna. 2002. « La résilience et la méthode Danis Bois ». Mémoire présenté pour l'obtention de la post graduation universitaire en pédagogie perceptive du mouvement, Université Moderne de Lisbonne au Portugal, 24 p.
- ROUSTANG, François. 2006. *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Édition Odile Jacob, 240 p.
- ROY, Claude. 1984. *Temps variable avec éclaircies*. Paris : Édition Gallimard, 109 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2009. « La relation créatrice : Une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement ». Dans *Vers l'accomplissement de l'être humain. Soins, croissance et formation*, sous la dir. de Danis Bois et Marc Humpich, pp 247-243.Paris : Édition Point D'appui.
- 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 en éducation, 339 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2008. « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre ». *Revue du cirp*, volume.3, pp. 122-143.

- SANTIAGO, Marie. 2006. « La tension entre théorie et terrain ». dans *La méthodologie qualitative : Postures de recherche et travail de terrain*, sous la dir. de Pierre PAILLÉ, pp 201-222. « Collection U ». Paris : Édition Armand Colin
- SCHOTT-BILLMAN, France. 2001. *Le besoin de danser*. Paris : Édition Odile Jacob, 240 p.
- SCHOPENHAUEUR, Arthur. 1998. *Le monde comme volonté et comme représentation*. Paris : Édition Presses Universitaire de France, 1434 p.
- SÉNÈQUE, Lucius Annaeus. 1991. *De la brièveté de la vie*. Paris : Édition Rivages. Collection petite bibliothèque rivages, 90 p.
- SHERINGTON, Charles Scott. 1906. *The integrative action of the nervous system*. New Haven : Yale University Press, 411p.
- SINGER, Christiane. 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Édition Albin Michel, 147 p.
- SINGER, Christiane. 2000. *Éloge du mariage de l'engagement et autres folies*. Paris : Édition Albin Michel, 132 p.
- SILLAMY, Norbert. 1980. *Dictionnaire de psychologie*. Volume 1 et 2. Paris : Édition Bordas
- SOULET, Marc-Henry. 1987. *La recherche sociale en miettes. Analyse des espaces de discrimination des pratiques de recherche*. Paris : Édition Presses universitaires de France, 236 p.
- SZYMKOWIAK, Mildred. 1999. *Autrui*. Paris : Édition Flammarion, 256 p.
- VASSE, Denis. 1983. *Le poids réel, la souffrance*. Paris : Édition Le Seuil, 191 p.
- WATZLAWICK, P. 1979. *Une logique de la communication*. Paris : Édition Le Seuil, 288 p.
- WEBER, Max. 1965. *Essais sur la théorie de la science*. Paris : Plon, 235 p.

**En ligne :**

- AUBRY, Candida. 2002. *Le mutisme sélectif : étude de 30 cas*. Cyberdocument de la thèse présenté à la faculté de médecine de l'université de Genève pour obtenir le grade de docteur en médecine. Thèse n° Méd. 10247, Genève. En ligne : [http://www.Unige.ch/cyberdocument/theses2002/AubryC/these\\_front.Html](http://www.Unige.ch/cyberdocument/theses2002/AubryC/these_front.Html). Consulté le 5 novembre 2012.

- BAIO, Vanessa. 2010. « La tendance actualisante de la thérapie centrée sur la personne ». Dans *Le psychologue.be*. En ligne < <http://www.lepsychologue.be/psychologie/tendance-actualisante.php> >. Consulté le 28 janvier 2013.
- HÉBERT, Annick. 2006. « Comprendre le mutisme sélectif : Quand les mots ne veulent tout simplement pas sortir ». Bulletin de l'Association Québécoise des Psychologues Scolaires. Volume 15, numéro 2, p 6. En ligne : [http // www. Qc.ca/public/publication / bulletin / 15/ 12-2-06. Html](http://www.Qc.ca/public/publication/bulletin/15/12-2-06.Html). Consulté le 02 Octobre 2012.
- GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration de moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles ». Dans *Interactions*. En ligne. Volume 8. <[http://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-etudiant/Revue\\_Interactions/Volume\\_8\\_no\\_2/V8N2\\_GALVANI\\_Pascal\\_p95-122.pdf](http://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-etudiant/Revue_Interactions/Volume_8_no_2/V8N2_GALVANI_Pascal_p95-122.pdf)>. Consulté le 3 juin 2013.
- JULIEN, François. 2012. « L'écart et l'entre. Ou comment penser l'altérité », FMSH-WP-2012-03. En ligne : [http://halshs.archives-ouvertes.fr/docs/00/67/72/32/PDF/WP-2012-03\\_Jullien.pdf](http://halshs.archives-ouvertes.fr/docs/00/67/72/32/PDF/WP-2012-03_Jullien.pdf). Consulté le 17 Avril 2013.
- LANGÉARD, Mathieu. (2002). « Corps d'éveil ». Dans *Journal interne de l'association d'analyse psycho-organique*. En ligne : <http://www.psycho-ressources.com>. Consulté le 13 décembre 2012.
- LIEATAER, Germain. 1997. L'authenticité, la Congruence et la Transparence. Liensutiles. En ligne : [www.liensutiles.fr/categ/congruence-carl-rogers-964764](http://www.liensutiles.fr/categ/congruence-carl-rogers-964764). Consulté le 05 Novembre 2011.
- MUTELESI, Edmund.M. 1998. « Subjectivité comme auto-organisation. Une étude du constructivisme radical au départ de Husserl. » Dissertation doctorale à l'Institut Supérieur de Philosophie, Université Catholique de Louvain, Louvain-La-Neuve, Belgique. Dans *Universität Wien*. En ligne : <http://www.univie.ac.at/constructivism/pub/mutelesi/1.html>. Consulté le 05 janvier 2014
- TERESTCHENKO, Michel. 2009. « Fragilité, vulnérabilité ». Dans *Michel Terestchenko philosophie*. En ligne : [http : //michel-terestchenko.blogspot.ca/2009/12/definition.html](http://michel-terestchenko.blogspot.ca/2009/12/definition.html). Consulté le 21 Janvier 2013.
- VERMAN, Manfredo. 2005. « Langue, pensée, réalité. ». En ligne : [http : // ph-ludwigsburg.de/html/2b-fmz-s-01/overman/.../dossieripr.doc](http://ph-ludwigsburg.de/html/2b-fmz-s-01/overman/.../dossieripr.doc). Consulté le 07 janvier 2013.

