



Université du Québec
à Rimouski

S'AUTOFORMER À LA COMMUNICATION RELIANTE
UNE TENSION CRÉATRICE ENTRE LES DIMENSIONS
PRATIQUE, THÉORIQUE ET SYMBOLIQUE

Mémoire présenté

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

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

PAR

© **MARIE-RENÉE TREMBLAY**

Mars 2019

Composition du jury :

Danielle Boutet, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Pascal Galvani, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Monyse Briand, M. ès Arts, chargée de cours, Département de psychosociologie et travail social, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 13 août 2018

Dépôt final le 8 mars 2019

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.

REMERCIEMENTS

Avec vous tous

Dans l'ombre et dans la lumière

Je me suis fondé une nouvelle existence

Je vous remercie pour ce chemin parcouru à vos côtés

Avec tout mon amour

Marie-Renée

RÉSUMÉ

Le but de cette démarche de recherche est de comprendre comment se crée une pratique réflexive dialogique et de saisir les processus d'autoformation à la communication qui permettent de se relier aux autres et à l'environnement pour faire sens dans la communauté.

Dans cette recherche de type qualitative à la première personne, je présente comment une identité se fonde sur la sélection d'évènements qui nous construisent et quel est le processus de déconstruction menant à une parole plus libre et plus consciente.

En explorant différentes dimensions comme la reliance, la dimension dialogique de la pensée et la symbolique de l'imaginaire se dévoile la voie par laquelle les idées et les mots arrivent à un réel métissage pour réenchanter le monde.

Je fais l'hypothèse qu'en comprenant mieux le rapport à soi-même, à l'autre et au monde, peuvent se révéler les conditions favorisant une communication reliante. La reliance comme thématique de recherche a permis d'observer les aspects de la communication qui contribuent à ce que le sens de la communauté se fonde sur une existence éthique et empathique.

C'est par l'exploration de récits de vie, de l'écriture poétique, de l'entretien d'explicitation et de l'imagination active que se révèle une intelligence de l'agir par laquelle dans un acte conscient se renouvelle une pratique de la communication.

Cette démarche a pris forme au cours de l'analyse de quelques moments sélectionnés avec soin parmi les multiples données récoltées au cours d'un parcours professionnel. Cette mise à l'épreuve des habiletés à communiquer a conduit à découvrir des contraintes majeures à la communication reliante tels l'amour fusionnel et l'emprise du temps. Cette recherche de type formation existentielle est appuyée par une démarche accrue d'observations qui ont contribué à identifier les différentes phases vers une voie consciente d'une communication reliante.

C'est ce parcours que je présente dans les pages qui suivent.

Mots-clés : Conflit – communication - reliance - temps – réenchantement - transformation

ABSTRACT

The purpose for the approach of this research is to understand how to create a dialogical reflexive practice and to grasp the self-learning processes of communication which allows a connection with others and the environment to make sense in the community.

In this qualitative research in the first person, I present how an identity is based on the selection of events that build who we are and what is the process of deconstruction leading to a freer and more conscientious speech.

By exploring different dimensions such as reliance, dialogic thought and symbolic of the imaginary reveals the way in which ideas and words arrive at a real miscegenation to re-enchant the world.

I hypothesize that by better understanding the relation to oneself, to the other and to the world, could reveal conditions favoring a unified communication. Reliance as a research theme has allowed to observe the aspects of communication that contribute to the sense of community being based on an ethical and empathetic existence.

It is through the exploration of life stories, poetic writing, the explicitness and the active imagination that an acting intelligence is revealed by which in a conscious act communication skills are renewed.

This approach took shape during the analysis of some carefully selected moments among the multiple data collected during a professional career. This testing of communication skills led to the discovery of major constraints to unified communication such as love and the influence of time. This existential training type research is supported by an in depth approach of observations which contributed to identify the different phases towards a conscious path to a unified communication.

It is this path that I present in the pages that follow.

Keywords: Conflict - communication - reliance - time - re-enchantment – transformation

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	ix
ABSTRACT	xi
TABLE DES MATIÈRES.....	xiii
Liste des tableaux.....	xvii
Liste de figure	xvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 ROMPRE LA VOIE DE COMMUNICATION, S'ISOLER DU MONDE.....	5
1.1 Problématique	5
1.2 Climat de tensions relationnelles	5
1.3 Quête de reliance.....	7
1.4 Un regard réenchanté.....	9
1.5 Un cœur éprouvé à la recherche de reliance	9
1.6 La reliance au cœur de mon parcours.....	10
1.7 Question et axe de recherche	11
1.7.1 Question de recherche	12
1.7.2 Sous questions	12
1.7.3 Axe de recherche	12
1.8 Une démarche réflexive d'autoformation.....	12
1.8.1 Objectifs de recherche.....	13
CHAPITRE 2 RECHERCHE FORMATION EXISTENTIELLE	15
2.1 Démarche réflexive sur mon vécu.....	15
2.2 Une boucle réflexive	16

2.3	Prendre en compte sa propre expérience - Sens et pertinence	18
2.4	Savoir se distancer et se rapprocher, pour une rigueur de recherche	21
2.5	L'angle global de la recherche	22
2.6	L'outillage méthodologique.....	26
2.6.1	Production de récits d'autoexplicitation des moments décisifs de communication reliaante	27
2.7	L'entretien d'explicitation, une clé	28
2.8	L'élaboration symbolique de la problématisation par l'expérimentation de l'acte sensible	29
2.9	L'acte sensible et la production de sens	31
CHAPITRE 3 CADRE THÉORIQUE		33
3.1	Un cadre théorique en émergence	33
3.2	la poésie, chemin vers le cœur d'un savoir gnose	33
3.3	La pensée réflexive, lumière sur la communication.....	34
3.4	Déclic sur la création d'un monde, le mien, le nôtre.....	34
3.5	La suspension intentionnelle, de la singularité à l'universel	35
3.6	La conscience, connexion à mon être sensible	35
3.7	La rencontre des auteurs	35
3.7.1	La reliance, réalité duelle et dialogique complexe.....	36
3.7.1.1	Un parcours qui crée mon rapport au monde.....	37
3.7.1.2	Réapprendre à relier	40
3.7.1.3	Penser ensemble	43
3.7.1.4	Le dialogue, médiateur et producteur de sens.....	44
3.7.2	La reliance et la notion de temps	46
3.7.3	Les dialogiques de la pensée et du ressenti corporel	49
3.7.3.1	Une conscience sensorielle, penser avec son corps.....	51
3.7.3.2	L'attitude relationnelle	52
3.7.4	Le savoir gnose et l'épistémè, l'interface entre soi et l'environnement	55
3.7.5	La symbolique de l'imaginaire – Une voie vers la communication reliaante.....	58
3.7.6	L'espace de la conscience	61
3.7.6.1	Entendre le rêve en état de veille	63

CHAPITRE 4 S'ENGAGER DANS UNE COMMUNICATION RELIANTE.....	67
4.1 L'écriture poétique, une approche de la dimension symbolique de ma problématique	67
4.1.1 Problématisation rationnelle de la notion de reliance et élaboration symbolique	67
4.2 L'acte sensible et la production de sens	71
4.3 Des données symboliques, la reliance se fonde une existence	72
4.4 Leçon 1 de ma démarche auto-formative. Rétablir en conscience une communication reliante avec mon milieu personnel.....	74
4.5 L'écriture performative, une approche symbolique de reliance	74
4.6 Le premier Haïku jaillit	75
4.6.1 Le 2 ^e Haïku jaillit.....	77
4.7 Leçon 2 - démarche-auto-formative - Rétablir la communication avec la psyché, avec l'âme.....	79
4.8 La communication, un acte cognitif global	81
4.9 Récits de vie, conscience corporelle et relationnelle.....	81
4.10 Interprétation des données extraites du récit « mon rapport au corps ».....	83
4.11 Des récits en résonance	84
4.12 Leçon 3 de ma démarche auto-formative. Rétablir la communication avec le corps comme fondement d'une identité profonde, la matrice mémoire	86
4.13 L'entretien d'explicitation d'un kaïros décisif de mon parcours vers la communication reliante	87
4.13.1 Kaïros. Un savoir révélé dans une expérience de journalisme	87
4.14 Leçon 4. Démarche auto-formative. Établir une communication reliante avec l'environnement, laisser advenir le geste créateur	99
4.14.1 Le récit d'une pratique renouvelée	100
4.14.2 Le ressenti du corps comme alerte.....	101
4.15 Rétablir le lien de communication avec le réel - le réajustement de la dimension du temps.....	103
CONCLUSION GÉNÉRALE	109
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	115

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1: Identification des savoirs conscientisés	83
Tableau 2: Identification des savoirs conscientisés	85
Tableau 3: Entretien d'explicitation.....	89
Tableau 4: Entretien d'explicitation Chapelle	91
Tableau 5: Entretien d'explicitation- la rencontre	94
Tableau 6: Entretien d'explicitation - champ de résonance	96

LISTE DE FIGURE

Figure 1 : Schéma du processus menant à l'identification de la communication reliante	105
--	-----

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Les thèmes de la communication et de la reliance se sont imposés dans ma recherche par leur présence récurrente dans mes récits de vie. La communication a fait ses racines dès mon enfance au cœur d'une famille de quatorze personnes où j'ai souvent préféré me taire plutôt que prendre le risque de susciter un conflit. C'est sur mon rapport chaotique à l'autre que la quête d'une communication reliante s'est fondée une existence dans mon parcours de vie.

Cette recherche est soutenue par une démarche réflexive sur ma propre expérience, dans un trajet personnel et unique. Elle nous mène pas à pas sur le chemin de la transformation de mon rapport au monde. Elle s'appuie sur le croisement de mes savoirs existentiels et d'expérience, des savoirs d'action et d'engagement, des savoirs académiques et théoriques.

Par cette recherche, je vise à :

- Comprendre comment se crée une pratique réflexive dialogique;
- Saisir les conditions favorables à la création d'une communication reliante;
- Étudier mon autoformation à la reliance dans la pratique de la communication;
- Renouveler et réenchanter ma pratique.

Cette recherche se distingue par le croisement des dimensions qui la transcendent :

1. Reliance et pensée complexe
2. Dialogique de la pensée et du ressenti corporel
3. Savoir gnose et épistémè
4. Symbolique de l'imaginaire
5. Temps

Aspect original de la recherche

Cette recherche est originale parce qu'elle trace le fil d'un parcours de vie personnel et professionnel exclusif. Au même titre qu'un roman raconte une histoire unique, cette recherche est associée à une histoire qui m'est propre et qui raconte la transformation que j'ai vécue au cours de cette démarche. Dans ma quête d'une communication vivante, je situe la reliance comme un état visé pour que puisse se produire la prise de conscience de ce que mon cerveau éprouve de mon corps. La définition de l'état de reliance qui sera élaboré au long du mémoire s'appuie sur l'expérimentation d'un processus de ralentissement de l'activité cérébrale que je perçois comme une étape conditionnelle à l'émergence de la souplesse du vivant comme accès à mon système médiateur. Cette ouverture à la médiation produit l'état de conscience d'où émergent enfin la capacité de réenchantement et le jaillissement d'une parole libre. Dans cette perspective, la reliance joue un rôle d'interface entre le cerveau et le corps, délimitant ainsi une zone frontière d'expression libre et bienveillante.

Le triangle pratique, théorie et symbolique de l'imaginaire

J'ai cherché et recueilli des données sur mes pratiques, mes représentations théoriques et mon imaginaire symbolique, ce, au sein des écrits et des verbalisations descriptives de mes expériences de communication. En résumé, c'est par l'écriture de récits de vie, le repérage de moments décisifs (Kairos) et en utilisant la méthode d'explicitation que se sont produits la mise en contact avec ma problématique et ma thématique et le début de la compréhension de ma pratique. Puis, c'est par la rencontre d'auteurs alliés, la rationalisation des concepts, l'écriture poétique et l'exploration de l'imagination active que je suis arrivée à intégrer de nouvelles connaissances qui ont soutenu ma démarche d'autoformation. Pour rendre compte de cette alliance de la réflexion conceptuelle et de la création poétique, le mémoire sera ponctué d'écritures poétiques qui expriment synthétiquement les résonances profondes de la recherche.

La thématique de la reliance m'a accompagnée dans ma gestation telle une sage-femme dans un processus de maïeutique, vers l'accouchement pour apprendre à me détacher de moi-même et à m'y ancrer à la fois. Cette recherche veut montrer comment par la prise de conscience de l'acte ressenti je suis arrivée à trouver les ancrages d'une communication reliante.

La structure de ce mémoire

La présentation de ma recherche se fera en quatre chapitres :

Chapitre 1 : Comprendre les fondements d'une recherche qualitative à la première personne, les engagements et la démarche.

Chapitre 2 : Explorer mon parcours de vie. Identifier les moments marquants et les récurrences. Laisser émerger la problématique et la quête existentielle.

Chapitre 3 : Identifier les dimensions qui soutiennent ma recherche. Découvrir les auteurs dont la pensée résonne avec la mienne. M'approprier les concepts-clés qui soutiennent ma propre recherche, les relier pour tisser une toile de fond sur laquelle broder ma signature personnelle, c'est-à-dire définir ma propre vision d'une communication reliante.

Chapitre 4 : Sélectionner les données les plus significatives pour montrer comment s'est formée et s'est transformée ma pratique de la communication.

En conclusion, je résume les faits marquants du renouvellement de ma pratique, de ma vision de la communication et de mon rapport au monde.

CHAPITRE 1

ROMPRE LA VOIE DE COMMUNICATION, S'ISOLER DU MONDE

Les éclats de mes mots
Se sont perdus dans un monde inerte et sans écho
Je me suis retrouvée dans ce désert aride
Où, pour apprendre à parler
J'ai moi-même fissuré les contours de ma conscience
De glaise, j'ai enduit chacune de mes pensées
Jusqu'à ce qu'elles volent en éclats
Et que les mots soient redevenus vivants, engagés, fertiles.

Marie-Renée Tremblay (mrt)

1.1 PROBLÉMATIQUE

Rompre la communication

La pensée que m'exprimer puisse créer une confusion, et ainsi une situation conflictuelle, m'a souvent fait penser que communiquer représente un risque, celui de m'isoler. Pour éviter ce risque, je choisisais souvent de rompre la communication avec moi-même, avec les autres et avec le monde. Vivre ainsi devient épuisant, voire souffrant.

1.2 CLIMAT DE TENSIONS RELATIONNELLES

Quatrième d'une famille de douze enfants, le sentiment d'être laissée à moi-même m'habite. Je grandis avec la sensation de vivre dans un état continu de chaos et de tensions relationnelles. Dans ce contexte, prendre la parole s'avère un défi. Dans ces moments de confusion relationnelle, je ne me comprends plus. Lorsque je sens cette crainte de ne pas être comprise, je coupe la communication avec l'autre et avec le monde. Je vais

faire autre chose ailleurs. Si je prends la parole lorsque je vis ces états de doute intérieur, le débit est souvent rapide. J'ai le sentiment que je ne dois pas prendre trop de place. Je deviens confuse et il m'arrive de déformer moi-même ce que je souhaite réellement exprimer. En me taisant, j'achète un sentiment de paix extérieure, mais paradoxalement je me retrouve en conflit avec moi-même. Il y a donc rupture entre l'intérieur et l'extérieur.

Très jeune déjà, mes repères relationnels se confondent en un besoin de sauver le monde d'un conflit potentiel. En contrepartie, ce sentiment de devoir préserver le monde d'une communication confuse m'amène à développer des habiletés de médiation qui deviennent déterminantes dans mon cheminement professionnel.

Dès la petite enfance, je cherche à prendre soin du climat et de la relation entre les gens. Longtemps, j'ai voulu protéger le monde tout comme je voulais protéger mes jeunes frères et sœurs de la crise toujours imminente des excès de colère de mon père. Pour me retrouver et tenter de me comprendre, je bats en retraite dans le fond d'une garde-robe sous un escalier. Ce lieu devient mon refuge. J'y invite les petits dans les moments de crise. J'y passe des heures à écrire et à rêver. Pour mieux me comprendre, je consigne dans un journal mes pensées intimes. Par peur d'être lue, je crée une écriture codée. Ceci m'apparaît vital pour préserver mon intimité. Derrière l'histoire décrite qui peut paraître anodine, s'en cache une autre qui raconte ce que je vis réellement. Ce refuge devient mon lieu de protection, mon lieu de retrait. Lorsque j'invite mes frères et mes sœurs, je les amène dans un monde imaginaire, celui de mon réenchantement. Lorsque je ressors de ce lieu, je suis redevenue légère et vivante. Adulte, je mets en place un lieu d'ermitage où je me retire pour écrire et pour rêver, pour me réenchanter.

Lorsque j'éprouve de la difficulté à me comprendre et, en conséquence, à me faire comprendre, cela déclenche toujours un réflexe de captivité et de renfermement. Devant la pensée qu'affirmer ce que je pense réellement peut créer une confusion et possiblement une situation conflictuelle, vivre représente un risque, celui de m'isoler du monde. N'est-ce pas là une des plus grandes souffrances éprouvées par l'humain? Lorsque ce sentiment d'impuissance m'habite, je retiens mon souffle, mon corps et mon cœur se contractent.

La fuite devient un mode privilégié. Mais est-il possible que rompre avec le monde conduise à la maladie? Pourrait-il y avoir un lien avec l'opération à cœur ouvert que j'ai vécue en 2012 à la suite de la découverte d'une membrane sous-aortique qui obstruait le passage du sang. Lorsqu'il n'y a plus d'espace dans cette partie vitale de soi-même qu'est le cœur, au point qu'il faille en retrancher quelques segments, n'est-ce pas là le signe d'une tension meurtrière?

1.3 QUÊTE DE RELIANCE

Une quête existentielle, une question de survie : « me Re-Lier à mon cœur pour vivre une communication reliante, pour me réenchanter ».

Adolescente, je me construis un énorme réseau d'amis. Je rassemble les différents sous-groupes. Je suis consternée devant la fragilité des liens entre les gens. À 14 ans, je découvre le théâtre et la danse et je rassemble mes amis autour de plusieurs projets artistiques. Un peu plus tard, par le mouvement authentique et le contact-improvisation, je découvre que l'on peut s'exercer à la qualité de présence à soi et à l'autre. Les compétences acquises dans ce domaine m'amènent à animer en milieu scolaire des ateliers pour les enfants autistes. Parvenir à établir une communication avec eux me permet de constater que le mouvement de l'un peut s'ajuster facilement au mouvement de l'autre, créant un dialogue corporel. Le code du langage étant difficilement accessible pour eux, j'apprends un nouveau vocabulaire, celui du ressenti. « Le monde apparaît grâce à l'énaction des régularités percepto-motrices [...] Chaque couche d'activité relie directement la perception à l'action » (Varela, 1996, p. 95).

N'y a-t-il pas en chaque personne un besoin primaire, un instinct de survie qui réside dans le besoin d'entrer en communication avec l'autre?

La communication vivante passe assurément par l'ouverture à l'autre, la prise de conscience de soi et l'ouverture du cœur. Comment laisser surgir cet état d'ouverture?

Quelles en sont les conditions préalables? Pourquoi suis-je habitée par cette aspiration irrésistible d'une communication reliante? Je sais que pour me mettre réellement au monde, il me faut explorer cette question.

Mais, le constaterons-nous, l'unité ne grandit que supportée par un accroissement de conscience, c'est-à-dire de vision. Voilà pourquoi, sans doute, l'histoire du Monde vivant se ramène à l'élaboration d'yeux toujours plus parfaits au sein d'un Cosmos où il est possible de discerner toujours davantage. (Teilhard de Chardin, 1955, p. 19)

En ayant frôlé la mort en 2012, cette quête de reliance avec l'autre devient plus urgente et plus vitale que jamais. J'ai besoin de comprendre quelle est cette tension qui s'est traduite dans mon corps par la formation d'une membrane sous-aortique. Serait-il question de rupture avec le cœur de la vie, avec le Tout?

Affirmer que la matière fait bloc ou ensemble, ce n'est donc pas assez dire. Tissée d'une seule pièce, un seul et même procédé, mais qui de point en point ne se répète jamais, l'Étoffe de l'univers correspond à une seule figure : elle forme structurellement un Tout. (Teilhard de Chardin, 1955, p. 33)

Quel est cet angle mort qui occulte une part précieuse de mon âme? À quel prix suis-je ce que je suis? Quelles sont les influences qui dictent mes actes et qui créent en moi dualité (maladie) ou harmonie (santé)? De quoi est faite une communication capable de relier mon cœur à celui du monde?

Je ressens ce désir, de plus en plus incessant à :

- Prendre conscience de ce qui me pousse à battre en retraite et à m'isoler du monde;
- Explorer ce qu'est une communication reliante avec soi et avec l'autre;
- Expliciter quelles sont les conditions qui favorisent la reliance à soi, à l'autre et au monde dans la pratique de la communication;
- Réenchanter le monde.

En m'isolant du monde, je me trahis dans cette quête d'Union créatrice qui vise à élever mon âme pour mieux relier mon cœur à celui du monde.

Cette béatitude qu'apporte l'Union créatrice ne consiste-t-elle pas précisément à devenir un avec l'autre en demeurant soi? Chaque âme plus haute différencie mieux les éléments qu'elle unit. (Teilhard de Chardin, 1965, p. 28)

1.4 UN REGARD RÉENCHANTÉ

Petite, je fais un cauchemar récurrent. Je rêve de la guerre. Je dois sans cesse fuir l'ennemi et me mettre à l'abri. Mais je rêve aussi fréquemment d'un monde magique où tous les humains vivent en harmonie. Je parle aussi avec les animaux avec qui je cohabite dans une forêt enchantée. De là, mon ravissement pour la contemplation et le lien précieux que j'entretiens avec la nature. Je vois aujourd'hui que c'est de ce lien inlassablement réenchanté que se nourrit ma quête d'Union créatrice, de reliance à moi-même, à l'autre et au monde. « Mon exposé est, plus qu'autre chose, un plaidoyer pour que la sagesse, conçue comme action non intentionnelle, redevienne un enchantement » (Varela, 1996, p. 121).

C'est sur ce ravissement de la Vie porteuse de réenchantement que je veux diriger mon regard. Pour y arriver, il me faut trouver les conditions à l'émergence d'une pratique réflexive dialogique de réenchantement.

1.5 UN CŒUR ÉPROUVÉ À LA RECHERCHE DE RELIANCE

J'explore par cette recherche les conditions propices à une communication reliante et au réenchantement du monde. Prendre conscience de la complexité des différents niveaux de réalité qui guident mes pensées et mes gestes de communication sera un passage obligé. Dans cet élan, par l'exploration de l'analogie d'un cœur éprouvé, soutenue par le thème de la communication reliante, je fais le pari du renouvellement d'une pratique et de la guérison de mon cœur. Pour Moore (1994), le symptôme est fait de choses qui se placent ensemble. Je comprends alors que je peux faire une lecture poétique de mon corps qui s'exprime dans la maladie. Pour cela, il me faudra développer un niveau de conscience plus profond dans ma relation à la symbolique de l'imaginaire.

Le mot symptôme ressemble au mot symbole. Étymologiquement, un symbole est fait de deux choses « liées ensemble », tandis que le symptôme est fait de choses qui « se placent ensemble » comme par accident. Nous croyons que les symptômes sortent de nulle part; nous essayons rarement de « lier ensemble » deux choses, la maladie et son image par exemple. La science préfère les interprétations univoques. Une lecture de premier niveau lui suffit. La poésie, par ailleurs, ne veut jamais cesser d'interpréter. Elle ne cherche pas de fin à la signification. La lecture poétique du corps qui s'exprime dans la maladie demande une appréhension toute nouvelle des lois de l'imaginaire, en particulier une volonté à laisser l'imagination voguer dans des perspectives toujours plus nouvelles, toujours plus profondes. (Moore, 1994, p. 185)

Cet allié qu'est le corps mérite que je m'y attarde. J'entends le cri de sa chair dans le brouillard épais de mon mental. Et si la maladie était ce que mon cerveau éprouve de mon corps? Explorer ce qui guide mes actes m'apparaît une aventure inévitable pour arriver à la guérison, à la réparation des tissus de mon cœur éprouvé. Comment en suis-je arrivée à survivre, alors que je risquais la mort subite? Comment se crée l'espace nécessaire pour libérer le souffle de la vie, le souffle de l'âme?

Au lieu de faire de la maladie un simple phénomène physique, nous pourrions en faire un état de l'individu et du monde, l'échec du corps à trouver son plaisir. Le plaisir ne fait pas nécessairement référence à la gratification des sens ou la poursuite frénétique des expériences, des possessions ou des amusements nouveaux. L'épicurien véritable se donne au plaisir avec des égards pour son âme; ainsi, il n'en devient pas compulsif. (Moore, 1994, p. 192)

De quoi suis-je devenue compulsive pour avoir créé ce barrage vers le cœur, ce chaos énergétique, cette abîme, cette mise à mort? Comment me relier consciemment à mon cœur afin de trouver le sens d'une communication libre, consciente, reliante?

1.6 LA RELIANCE AU CŒUR DE MON PARCOURS

Je vis mes premières expériences de travail dans les milieux du loisir, du plein air et des arts. Plus tard, je réintègre le milieu scolaire pour étudier en communication à l'Université de Montréal. La pratique du métier de journalisme me donne enfin le sentiment de pouvoir prendre et donner la parole. Après 5 ans de pratique, je choisis de me consacrer

à mon rôle de mère. Je travaille quelques années à la maison comme massothérapeute. Puis, pour me rapprocher d'une communauté avec laquelle je partage des valeurs humanistes où le rôle de mère est considéré, je joins le milieu communautaire. Parallèlement, je poursuis une carrière artistique en danse. Le contact-improvisation et le mouvement authentique me conduisent à travailler également dans une école auprès des enfants autistes.

Par mon implication dans le milieu communautaire, je contribue à la fondation ou au développement de plusieurs projets communautaires (maison de la famille, entreprise-école, etc.). J'agis aussi à titre de représentante et porte-parole de divers regroupements communautaires tant au niveau local, régional que provincial. Autour des années 2005, je reviens dans l'univers des communications. En 2015, j'accepte un poste de chef du service des communications au sein du réseau de la santé et des services sociaux. Je réalise aujourd'hui, en revisitant ce parcours, que la quête d'une communication reliante trace implicitement le fil de mon parcours professionnel.

Un battement de cœur
une mise en abîme
la genèse d'un monde.
mrt

1.7 QUESTION ET AXE DE RECHERCHE

Mon cœur physique restauré, j'éprouve un besoin pressant de m'adonner à la vie avec le plus d'égards possibles pour mon âme et pour le cœur du monde. Au cours de ce programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je souhaite explorer et mieux comprendre mon être sensible pour trouver l'expression d'une communication libre et reliante. Pour y arriver, la voie de la recherche me permettra de m'observer et de m'autoformer. Pour en préciser l'angle, les questions suivantes seront les balises de mon parcours de recherche.

1.7.1 Question de recherche

Quels ont été les processus d'autoformation à la communication reliante dans mes pratiques psychosociales?

1.7.2 Sous questions

- Quelles pensées et représentations cognitives ont contribué à l'émergence de la communication reliante?
- Quels processus symboliques ont inspiré l'émergence d'une communication reliante?
- Comment s'est réalisé le renouvellement de ma pratique de la communication?
- Comment les expériences de communication reliante contribuent à réenchanter mon monde dans le monde?

1.7.3 Axe de recherche

S'autoformer à la communication reliante. Créer une voie de liberté.

1.8 UNE DÉMARCHE RÉFLEXIVE D'AUTOFORMATION

Au fur et à mesure de mon parcours de maîtrise, le fil se tisse pour en préciser l'angle. La découverte des différents auteurs et des dimensions explorées soutient l'élaboration de mon cadre théorique.

J'explore l'axe de recherche par une démarche réflexive sur mon rapport à la communication en relation à l'autre et au monde. Cette démarche se veut une réflexion sur la fermeture et l'ouverture du cœur, sur la mise en abîme ou sur la renaissance - la genèse d'un monde, la captivité ou la liberté. Pour soutenir cette réflexion, l'exploration de

certaines notions comme la pensée complexe, l'approche symbolique, la pensée réflexive dialogique, la suspension intentionnelle, le rapport au corps et au temps, instruirait l'évolution et les constats de ma recherche. En conclusion, je pourrais faire l'hypothèse que c'est par l'observation sensible du rapport à moi-même et à l'autre que peut se réenchanter ma vision du monde et se renouveler ma pratique de la communication.

1.8.1 Objectifs de recherche

1. Comprendre comment se crée une pratique réflexive dialogique;
2. Comprendre l'autoformation à la reliance dans la pratique de la communication;
3. Saisir les conditions favorables à la création d'une communication reliante;
4. Renouveler et réenchanter ma pratique.

CHAPITRE 2

RECHERCHE FORMATION EXISTENTIELLE

En distance de moi-même,
je suis l'aigle survolant ses terres,
à l'affut de la proie qui se cache dans l'ombre de son aile.

mrt

2.1 DÉMARCHE RÉFLEXIVE SUR MON VÉCU

Comme je vise le renouvellement de ma pratique en communication, la recherche formation existentielle à la première personne me permet d'organiser une démarche réflexive sur ma propre expérience. « L'enjeu majeur de la démarche d'étude des pratiques est précisément de permettre au praticien de conscientiser, d'explorer, de décrire et d'explicitier la théorie implicite dans l'intelligence de son agir » (Galvani, 2014a, p. 14).

Comme l'un des objets de ma recherche est de mettre en lumière ce qui agit à mon insu, de me surprendre dans mes coins d'ombre pour y faire lumière, être mon propre sujet de recherche m'apparaît à la fois un exploit et à la fois un piège potentiel qui nécessite en l'occurrence le choix de la bonne méthodologie.

Je deviens, dans le cadre de cette recherche, le sujet qui a comme projet de s'observer dans un trajet personnel et unique pour produire du savoir sur le thème de la communication reliaute. Desroche aborde la complexité de l'univers de la maïeutique en étude des pratiques.

Pour Desroche, la complexité de la maïeutique en étude des pratiques est liée au fait qu'elle intègre de manière systématique quatre niveaux de réalité du processus maïeutique : le sujet, l'objet, le trajet et le projet. La maïeutique en étude des pratiques est une stratégie systématique d'accompagnement du pro-jet de

recherche-action à partir d'une réflexion du sujet sur son trajet, qui lui permet de produire du savoir sur un objet. (Desroche, dans Galvani, 2014b, p. 102)

Pour ce faire, le terrain d'exploration est celui de ma pratique professionnelle, celui que je marche, au jour le jour, au fil des actions conduites ou inconduites. Ce qui nécessite de m'exercer à une présence attentive tout en me mettant en distance envers moi-même et en repérant la juste posture de la chercheuse. Celle qui marche sur la ligne, tel le funambule, à la frontière du vide, en équilibre sur le fil rouge, ce fil-trajet qui permet, en explorant la personne dans la personne, de produire du savoir. L'autoformation nécessite une inspiration intérieure transformatrice qui permet de laisser émerger cet instant de présence lucide qui se situe au croisement de la conscience et de la surconscience, au point de rencontre de deux axes. « Cette exploration se fait au croisement de deux axes : l'axe horizontal du temps (mémoire, imagination créatrice) et l'axe vertical de la conscience (entre sub et surconscience) » (Galvani, 2014b, p. 109).

Je sais que cette observation de moi-même est plus qu'un pari, mais un engagement à un changement de paradigme, à une transformation, à un changement de vie. Un instinct de vie me pousse à cette quête de sens qui pour moi prend forme par la capacité consciente à me relier à moi et à l'autre. D'une histoire à créer, la mienne. Une fouille archéologique dans les profondeurs de l'âme s'impose. Il s'agit d'une histoire de cœur éprouvé, le mien. Une opération à cœur ouvert porte ses profondeurs tant dans la froideur de la mort que dans la chaleur de la vie. C'est dans l'obscurité de la mort que la vie reprend forme pour que ressuscite l'être renouvelé dans l'inconditionné. « La maïeutique en devient, selon le mot Roger Bastide, une "spéléologie de l'âme", celle qui doit improviser ses balustrades au bord du gouffre » (Desroche, cité dans Galvani, 2014b, p. 111).

2.2 UNE BOUCLE RÉFLEXIVE

L'approche phénoménologique conduit le sujet dans une démarche réflexive sur son vécu, sur son rapport à la vie, sur sa relation au monde dans une découverte sans cesse

renouvelée. Ce parcours réflexif lui permet d'approfondir la compréhension et l'interprétation du phénomène vécu et conscientisé pour s'approcher toujours plus près du lieu de sa passion.

Le premier pas sur le chemin de l'initiation, c'est donc de retrouver le désir du jeu, le goût de la quête, se faire chercheur et, lorsqu'on a trouvé, de demeurer toujours en quête afin de découvrir sans cesse de nouvelles profondeurs dans ce qui a été découvert. (Leloup, 2001, p. 106)

Dans mes pratiques psychosociales de communication par exemple, je sais faire en sorte que les équipes de travail ou les communautés auxquelles je m'associe se mobilisent autour d'objectifs communs pour innover, faire autrement, et ce, dans un sentiment d'appartenance et de confiance en mon rôle de leader, mais je ne sais pas expliciter comment je réussis à le faire. Cette question me fascine. C'est par l'observation de mes gestes que se construira au fil de la recherche une théorie explicitant des savoirs acquis, jusqu'à maintenant implicites, et conduisant au renouvellement de ma pratique.

Lorsqu'un praticien réussit dans une situation difficile, ses gestes pertinents sont l'incarnation de sa compréhension de la situation. Cette compréhension est une théorie incorporée par des années d'expérience. Mais ce savoir est tacite, sans mots, il est donc peu conscientisé. Autrement dit, on sait faire, mais on ne sait pas pourquoi et comment on réussit à faire. (Galvani, 2016, p. 149)

J'ai appris au fil du temps vécu, comme le dit Piaget (1974), à comprendre en action une situation donnée à un degré suffisant pour atteindre les buts proposés. Mais réussir à dominer en pensée les situations pour résoudre les problèmes relève d'un autre défi qui exige la conscientisation de mes actes.

Comment se conjugue cette démarche de conscientiser, d'explorer, de décrire et d'explicitier la théorie implicite dans l'intelligence de son agir? Cela m'apparaissait un grand mystère jusqu'à ce que je comprenne qu'il s'agit d'un développement spiralé et itératif. Chaque action réalisée dans l'un des axes fait immédiatement évoluer les autres dimensions (objet, trajet, sujet, projet). Au cœur de cette spirale, Galvani (2014b) place la

dynamique heuristique de l'anamnèse, ou autrement dit de la capacité à se laisser inspirer par les associations et intuitions de l'esprit.

Afin d'arriver à identifier l'approche et la méthodologie qui organise ma démarche, je reste attentive, au cours des séminaires du programme de maîtrise, à la façon dont les éléments clés se révèlent à moi, soit par les récits, les entretiens d'explicitation, l'écriture performative, etc. Un mouvement triangulaire s'effectue dans une boucle réflexive entre ce qui se révèle du passé et qui, par conscientisation, produit un objet de connaissance qui s'actualise dans le présent, transformant par le fait même la pratique future. Déjà le processus de transformation s'opère.

Dans le processus de la recherche-action-formation, la maïeutique du projet est aussi sur l'axe temporel. Elle implique que le projet de recherche s'accouche de lui-même dans une tension dialogique entre la réflexion sur le trajet passé qui produit un objet de connaissance et l'anticipation des effets transformateurs de ce savoir sur la pratique future du sujet, et plus largement, sur ses projets de vie. (Galvani, 2014b, p. 106)

Le « fil rouge » se dessine progressivement, pour formuler ma problématique de recherche, articuler les objectifs et les questions pertinentes, identifier l'outillage méthodologique et laisser émerger ce qui s'interprète.

2.3 PRENDRE EN COMPTE SA PROPRE EXPÉRIENCE - SENS ET PERTINENCE

Nous l'avons compris dans le chapitre précédent, il s'agit de prendre en compte sa propre expérience comme sujet d'étude. Le chercheur choisit de réaliser une recherche d'autoformation existentielle en vue d'une transformation de soi. C'est une recherche visant l'humain dans son monde intime. Elle vise à éclairer ses actions comme praticien. Pour ce faire, le chercheur décrit les actions dans lesquelles il se sent sujet de quelque chose, qui lui est vital de connaître pour se rapprocher de lui. En portant ce regard sur lui-même, le praticien explore de plus en plus profondément différentes couches de son activité

personnelle, pour se sentir mieux, se laisser se révéler à soi, à l'autre, se déployer dans sa pratique et dans le monde.

Le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'appuie sur le croisement des savoirs d'expérience existentiels et pratiques et des savoirs académiques et théoriques. De la connaissance et de la prise de conscience de ce triangle des savoirs, émerge une façon de faire pour le praticien qui passe d'une logique de consommation des savoirs à une production des savoirs. S'introduit ici la notion de dévoilement, de prise de conscience et l'explicitation des savoirs.

Cette recherche est donc une démarche introspective et réflexive posant un regard intime et rigoureux sur l'histoire de ma vie telle que je vis les choses (implicitement). Ce type de recherche permet de connaître comment je connais ce que je connais pour sortir d'une pensée fermée (explicitement).

Le choix des outils méthodologiques est déterminant pour la chercheuse qui se situe alors comme informatrice experte, en tenant compte de son expérience, de l'activité privée de sa personne.

Ce type de recherche permet de prendre connaissance de l'inobservable, de ce qui distingue intimement le moi-chercheuse comme sujet dans ma singularité intime, dans son micro-univers. Décrire et verbaliser mon vécu me permettra de me révéler à moi-même, de prendre connaissance de l'inobservable. Je chercherai et recueillerai des données au sein des écrits et des verbalisations descriptives, des faits relatifs à mon vécu comme sujet-chercheur, dans le but de découvrir quelles sont les informations, parmi ces données brutes, les traits descriptifs pertinents qui vont servir mes intentions de recherche.

L'extrait suivant du texte de présentation de la maîtrise, par Jean-Marc Pilon, présente les trois grands objectifs qui ensemble définissent les spécificités de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales :

- La transformation du sujet (si seul, nous parlerions d'une école de croissance personnelle);
- Le renouvellement de sa pratique (si seul, nous parlerions d'une école professionnelle);
- La construction de connaissances ou production de savoirs (si seul, on parle de maîtrise conventionnelle).

Les grands principes de cette formation :

- Une production personnelle de sens et de connaissances;
- Organisée par la réflexivité de la personne sur sa propre expérience;
- Pilotée par et pour la personne;
- En dialogue avec d'autres personnes (groupe de co-formation) et d'autres connaissances (pratiques et théoriques pluridisciplinaires).

Cela signifie un engagement d'authenticité et de subjectivité de la part du chercheur.

Selon les considérations épistémologiques globales, le point de vue en première personne caractérise un chercheur qui est ouvert à la subjectivité telle qu'elle est vécue, un chercheur qui a adopté une forme d'humanisme par la prise en compte effective de la personne, et qui a le courage d'aller chercher l'information là où elle se trouve. (Vermersch, 2012, p. 83)

Une recherche à la première personne implique le chercheur comme sujet. Ce qui signifie que je suis entièrement impliquée et que la responsabilité de la rigueur et de la qualité des données m'incombe. Cela suppose de mettre en place les conditions favorables à l'introspection, à la verbalisation et à la cueillette des données honnêtes et, surtout, au renouvellement de ma motivation comme chercheur.

Je cherchais depuis plusieurs années à m'inscrire à un programme de maîtrise. J'ai exploré ce qui s'offrait en milieu universitaire, sans jamais me sentir réellement interpellée.

Je savais que dans le cadre de ce programme de maîtrise il s'agissait d'une recherche à la première personne, c'est justement ce qui m'a plu.

J'ai choisi ce programme parce que ce rapprochement vers moi-même est le chemin vers l'ouverture, vers la communauté, vers le monde, vers plus vaste. Vu ma problématique, je n'entrevois pas, en milieu universitaire, de chemin plus authentique pour un chercheur qui vise une transformation que celui de l'introspection pour mieux me rendre vers moi et vers l'autre dans un monde de reliance.

C'est là une voie cruciale qui vise à me conduire plus près du cœur, le mien, celui de l'autre, de la communauté, de l'environnement, d'un univers qui se déploie toujours plus vaste. Cette aspiration est au centre de plusieurs de mes questionnements :

- Comment se vit le passage de la captivité à la liberté par la communication reliante?
- Comment se déconstruit en moi un référent culturel et des images que j'ai de moi-même?
- Comment être ancré dans son originalité et son authenticité qui sont plus proches de l'ipséité qui est le soi-même vivant?

2.4 SAVOIR SE DISTANCER ET SE RAPPROCHER, POUR UNE RIGUEUR DE RECHERCHE

Je deviens cette archéologue qui recourt à la fouille pour explorer ce terrain intime qui est mien. Je m'épie, je me sonde. Je recueille des données. Je m'informe, me forme, m'apprends, me surprends. Je grandis. Je me déploie personnellement et professionnellement. Cette démarche exige un engagement personnel et constant, car en plus de l'implication dans la recherche, cela requiert une hygiène de vie favorable à ce rapprochement, dans mon cas : yoga, recueillement, méditation, fasciathérapie, ostéopathie, quête de vision, etc.

D'un point de vue scientifique, cette recherche nécessite que le chercheur soit à la fois expert en recherche, en description et dans le domaine du vécu, et qu'il développe une maîtrise de sa propre écoute. Utiliser les données brutes sur soi-même demande de l'humilité et de l'authenticité.

Ce type de recherche, qui exige de passer de sujet à chercheur, requiert la capacité de s'offrir tantôt un rapprochement intime et tantôt une certaine distance avec soi-même. Cette observation introspective amène à une suspension du jugement (epochè). Cela demande d'entrer dans une activité relationnelle délicate avec soi-même. Ce qui implique une sensibilité particulière avec le thème de recherche. Ce type de recherche exige une attention consciente d'ouverture, d'acceptation, d'accueil, de bienveillance de la part du chercheur ainsi qu'une présence scientifique rigoureuse tout au long des étapes de recherche afin d'en assurer la crédibilité, en fonder la validité, la valeur et les conclusions.

Vu son caractère innovateur et encore exploratoire, je dois de m'engager en toute conscience dans cette voie encore marginalisée par le milieu de la recherche institutionnelle. De là, la recherche à la première personne se démarque, car le chercheur privilégie, au-delà d'un idéal de rigueur méthodologique, un idéal de sens.

2.5 L'ANGLE GLOBAL DE LA RECHERCHE

Le rapprochement entre le cadre théorique de la recherche et la réalité des personnes qui vivent la problématique terrain a toujours été un défi. Une recherche visant l'humain et éclairant les actions des praticiens peut être une partie de réponses à ce défi de rapprochement, ce défi, en quelque sorte, de l'angle global de la recherche.

Ce type de recherche à la première personne permet de se mettre à distance pour avoir accès à la connaissance de la connaissance, à ce qui ne s'est encore pas révélé du micro-monde du sujet chercheur. Cela à la condition cependant que l'on insiste par le récit et par l'explicitation sur « la position de parole incarnée » comme condition de recherche à la

première personne. C'est cet aspect précis qui contribue au renouvellement de la science dans la mesure où, comme cité par Vermersch, *le sujet qui l'a vécue (le chercheur) est à la fois expert en recherche, en description, et dans le domaine du vécu*. Si ces conditions sont respectées, c'est-à-dire avoir accès au micro-monde du sujet, dans ses micro-moments, s'ajoute au monde de la science une couche précieuse d'informations où se révèlent des données brutes, autrement non vues, et qui sont jugées pertinentes par le chercheur comme traits descriptifs pour servir les intentions de recherches, comme abordées précédemment, et qui s'ouvre sur une science plus vaste, je dirais, du potentiel d'ouverture de la conscience.

Ces données sur l'activité privée, étudiées descriptivement, sont une valeur ajoutée dans le cadre scientifique, car elles proviennent d'un terrain peu exploré par le monde scientifique jusqu'ici.

Ce type de recherche à la première personne ouvre notre regard sur un nouvel univers, celui de l'activité privée, d'un micro-monde qui se distingue de la psychothérapie et de la croissance personnelle. Vermersch aborde la complexité de cette activité relationnelle intime et délicate en parlant, entre autres : « d'absence de vocabulaire, de repère du fait que la culture grand public qui nous est commune n'a pas encore constitué ou sédimenté des catégories détaillées concernant l'activité privée ». (Galvani, 2015, p. 56)

Ma démarche questionnera des aspects de mon vécu dont personne n'aura encore entrepris sa description parce qu'elle m'est tout à fait intime et singulière. Elle relève d'un domaine du privé qui n'appartient qu'à moi.

On ne cherche pas à comprendre le rôle d'une enzyme en biologie de la même manière que l'on cherche à comprendre le sens d'un phénomène culturel en ethnologie. On ne suit pas le même chemin si l'on fait l'expérience contrôlée en laboratoire ou si l'on observe un comportement sur le terrain. (Boutet, 2016, p. 85)

En ce sens, différents types de recherches impliquent différentes méthodes : cela dépend du problème, de la nature de la question, du genre de réponse que l'on cherche et, en amont, cela dépend aussi de notre façon d'envisager la connaissance.

Il peut s'agir d'une méthodologie éprouvée ou de méthodes novatrices, mais dans tous les cas, la pertinence et la fécondité des moyens employés détermine la validité de la recherche. (Boutet, 2016, p. 85)

Il m'apparaît que pour changer de paradigme, pour me transformer, la recherche à la première personne et plus spécifiquement une recherche-action existentielle-formative est indiquée en ce sens, car elle me permet de :

- marcher le trajet de mon projet;
- de capter le moment du moment (Vermersch, 1996);
- de m'autoformer à traquer les « savoir-passer » (Lesourd, 2010).

Il s'agit, comme l'exprime Vermersch, d'un processus de réfléchissement qui va permettre d'explicitier l'expérience du moment pour y recueillir des données sur lesquelles vont se construire ce nouveau savoir. C'est d'ailleurs, comme nous le verrons plus loin, lors d'un entretien d'explicitation que l'objet de ma recherche « la reliance dans la pratique de la communication » a pris tout son sens.

Vermersch sur l'entretien d'explicitation : « C'est le début d'un processus de réfléchissement (Vermersch, 1996). C'est-à-dire un processus où l'on revoit, ressent, revit, l'expérience. Le réfléchissement va permettre de conscientiser et de décrire phénoménologiquement l'expérience. Il ne s'agit pas de réfléchir délibérément sur l'action... c'est l'expérience du moment qui se réfléchit (reflète) dans la conscience. Il s'agit de laisser advenir le souvenir sensoriel du moment à la conscience réceptive. On laisse le moment se réfléchir dans une conscience passive. » (Galvani, dans Galvani et al., 2011, p. 72)

Dans l'obscurité de la nuit
Un battement d'ailes effleure mon âme
À cet instant
Le jour levant
Je vois le monde en moi
mrt

Être témoin de mon mode de penser et d'agir nécessite une présence assidue à moi-même et l'exercice d'une pratique réflexive dialogique. Choisir la méthodologie qui peut le mieux soutenir ma démarche d'autoformation à la reliance m'apparaissait un réel casse-

tête. Comment articuler de façon scientifique une recherche de quête de sens personnelle, recueillir des données valables et faire la démonstration du renouvellement d'une pratique?

La démarche d'autoformation est venue préciser qu'il s'agissait d'une recherche formation existentielle. Deux outils se sont vite démarqués comme des incontournables : le récit de vie et l'entretien d'explicitation. Ces moyens me sont apparus structurants pour recueillir des données.

Pour m'assurer de bien ancrer les bases de ma recherche, je commence par comprendre l'approche de la recherche à la première personne. Compte tenu du trajet que je veux explorer, ma recherche est phénoménologique, car il s'agit de l'étude des phénomènes basés sur l'expérience vécue. Elle est abordée dans le sens de la phénoménologie de l'action comme paradigme interprétatif et compréhensif (conscience et intentionnalité). Elle inclut également l'herméneutique instaurative et l'imaginaire (interprétation), l'ontologique (étude de l'être) et l'anthropologique (étude de l'être humain) et, finalement, la somato-psycho-pédagogie (expérience du sensible).

Le défi est de déconstruire certaines visions de moi-même pour en reconstruire de nouvelles en vue d'une transformation des schèmes qui m'ont construite. La description que je fais de l'approche tient compte des expériences vécues lors du cheminement du programme de maîtrise. Par exemple, j'inclus la somato-psycho-pédagogie (expérience du sensible) parce que c'est par l'écriture poétique et la réalisation d'une performance-rituel que j'ai réussi à intégrer le concept de la Réelle Rencontre à l'autre dont parle Buber (2012). Je reviendrai plus en détail sur ces aspects dans le chapitre sur l'interprétation de mes données.

Pour vivre cette transformation, pour la comprendre et la décrire, je dois apprendre à devenir le lieu même de ma recherche et traverser les profondeurs de ma quête de reliance. Je me fais à la fois le semeur, la semence et le fruit de la récolte. Il s'agit d'incarner une autre façon de vivre ma pratique de la communication en devenant l'observateur-observé, l'émetteur-récepteur, le signifié-signifiant.

Selon Boutet, l'approche qualitative est un type de recherche qui s'exprime surtout en mots, en récits et en témoignage, et qui décrit les phénomènes tels qu'ils ont été vécus, subjectivement, par une personne. Dans cette approche, on cherchera davantage à comprendre la signification d'un phénomène qu'à expliquer les causes et les mécanismes (Boutet, 2016).

Le défi consiste à décrire ce que je rencontre de moi-même sur mon trajet, de le décrire et de l'interpréter. La phénoménologie comme méthode de recherche devient plus qu'une collecte de données, elle s'avère une présence constante à soi dans chaque micro-moment, dans chaque instant de pleine conscience se révélant à soi-même, une mise au monde, une mise en sens de soi. C'est l'interprétation du vécu du sujet-chercheur qui marche son chemin, approchant son sujet d'étude pour y produire du sens, le sien, créant ainsi un savoir inédit issu de l'autoréflexion critique sur sa pratique.

Lorsque l'on dit connaître quelque chose, on parle d'une expérience d'intimité avec cette chose, d'une rencontre qui a eu lieu, qui a fait sens et nous a laissé un héritage – héritage autant sensible qu'intellectuel. S'il n'y a pas de connexion intime avec soi, il n'y a pas de connaissance. (Boutet, 2016, p. 88)

De là, une recherche issue d'une quête existentielle avec son système de valeurs. Il faut ici comprendre que c'est dans la singularité de mes agirs que je réussis ou que j'échoue mes interventions.

« Le savoir pratique est un savoir singulier, localisé, contextualisé et la réalité dont il parle inclut l'homme avec son système de valeurs; ce savoir est qualitatif, il s'appuie sur des repères observés dans l'environnement » (Van der Maren, 1989, p. 7-8).

2.6 L'OUTILLAGE MÉTHODOLOGIQUE

La clé de ma question de recherche est apparue lors d'un entretien d'explicitation relatant un vécu très spécifique, l'expérience d'un Kairos d'un réel moment de reliance. Ce moment décisif et signifiant m'a permis de découvrir l'élément essentiel de ce qui construit

une pratique de communication reliante. La formulation de ma question de recherche est déjà le résultat d'une analyse qui répond en partie à la question que pose la méthodologie : comment découvrir des faits nouveaux sur moi-même?

Une chercheuse veut savoir quelque chose, trouver une réponse, confirmer une hypothèse et, pour y arriver, suit un chemin particulier, une série d'étapes logiques et congruentes, ou tout à fait intuitives, lui permettant d'aller de la question à la réponse, ou du problème à la solution, ou de la problématique aux conclusions. (Boutet, 2016, p. 84)

2.6.1 Production de récits d'autoexplicitation des moments décisifs de communication reliante

L'écriture phénoménologique de récits de vie intitulés « Je me souviens » m'a amenée à revivre des moments oubliés et à revisiter la résonnance affective et le sens renouvelé par un nouveau regard. Au fil de ces écrits s'est dessiné un fil rouge faisant émerger soit une problématique ou encore une intelligence de l'agir me conduisant à repenser un moment significatif, à lui poser de nouvelles questions et à interpréter de nouvelles données. Quatrième d'une famille de douze enfants où prendre la parole s'avère un défi et m'apparaît un réel chaos, la confusion que je vis, la difficulté à m'y retrouver, à me comprendre et à me faire comprendre, devient une problématique récurrente émergente dans chacun de mes écrits. Ma quête de sens devient plus dense, plus vivante que jamais. « Comment faire de la pratique de la communication un objet de réelle Reliance à l'autre? »

Par ces récits de vie, par la description de moments riches de sens et révélateurs d'informations percutantes sur moi-même, l'exploration débute. Je m'observe avec la vigilance de l'aigle. « Toute histoire de vie relie des moments du passé au regard de la quête de sens présente au moment où l'histoire de vie est racontée » (Galvani, 2010, p. 8).

Comment est-ce que je fais pour installer une relation authentique et de réciprocité et créer un terrain favorable à une communication reliante? Par quel geste, quelle parole, quelle attitude puis-je apprendre à vivre plus présente, plus consciente de moi-même en

relation avec l'autre? C'est en me racontant que la présence au moment formateur engage la transformation.

Si notre chef d'œuvre est de « vivre à propos », il s'agit d'un véritable « art de vivre » qui suppose la présence au moment formateur. Ce travail de la présence que Pierre Hadot nomme « exercice spirituel » au sens où il engage la transformation de l'être dans toutes ses dimensions. (Hadot, cité dans Galvani, 2010, p. 16)

Afin de capter le moment formateur et de l'explorer, le journal intime est un outil précieux. J'y répertorie les anecdotes en lien direct avec ma problématique de recherche et je les regroupe dans un tableau. En les classant par thème, je sélectionne les données les plus pertinentes. Je reviens plusieurs fois revisiter mes informations afin de les laisser s'ancrer plus profondément en moi. Ce qui me permet de me souvenir au moment opportun d'un savoir-faire et de m'exercer, en le transposant de fois en fois à de nouvelles situations, à savoir mieux entrer en relation.

2.7 L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION, UNE CLÉ

Comme une des motivations premières à ma recherche est l'autoformation, je choisis l'entretien d'explicitation comme un des outils principaux de collecte de données. Cette technique a été développée par Pierre Vermersch qui dès les années 1970 conduira un ensemble de travaux qui l'amènera à l'élaboration de cette technique. Par l'entretien d'explicitation, outil d'analyse très fin, je fais la prise de conscience de l'expérience se dévoilant et s'émancipant en moi-même. Cette méthode me permet de prendre conscience de « ce que je ne sais pas que je sais ».

Puis, à partir de l'exercice de l'écriture phénoménologique d'un moment intense intitulé « Je me souviens », se révèle un moment décisif, un *Kaïros* (moment révélateur et significatif saisissant), qui, à son tour, se déploie lors d'un entretien d'explicitation jusqu'à la prise de conscience, « l'explicitation » de l'intelligence pratique. En conséquence, cet outil méthodologique m'a permis de réfléchir les moments dans lesquels j'ai su poser le

bon geste au bon moment afin de me donner accès à la partie la plus significative de ma pratique pour la création d'une communication reliante.

Les « je me souviens » ont l'avantage de pouvoir être faits sur de nombreux moments. L'entretien d'explicitation est une technique plus lourde et qui produit un matériel important; il est donc préférable de l'utiliser pour de moments particulièrement signifiants afin de réaliser une analyse extrêmement fine. (Galvani, 2014, p. 19)

C'est donc par l'entretien d'explicitation qu'émerge ce *Kaïros* qui devient la clé de mon mémoire. Cette méthode de fouilles archéologiques se déployant de couche en couche pour me permettre le dévoilement d'un savoir se confirme un outil des plus privilégiés. C'est lors d'un séminaire avec Pascal Galvani que je vis cet entretien d'explicitation. Cette expérience est bouleversante par ce qui s'y révèle. Je réalise, par la suite, plusieurs entretiens d'auto-explicitation sur des moments de vie où j'ai su faire ou, au contraire, je n'ai pas su faire. La plupart du temps, j'utilise le dictaphone et je réécoute par la suite l'entretien. J'explore aussi l'entretien d'auto explicitation en écriture directe. J'apprécie cette façon de faire, car elle me permet de ralentir le rythme. Cette manière de m'auto-expliciter donne des résultats et m'évite l'étape de transcription. Dans certains cas, j'utilise le dictaphone dans certains moments où je sens que je m'approche du moment, le moment décisif ou « *kaïros* ». Cette façon de faire est utile particulièrement si l'information voulant émerger m'apparaît plus sensible et nécessite toute mon attention. Dans ces moments, le seul geste du crayon peut susciter un délai causant un écart dans l'approche de moi-même. Ces observations visant le renouvellement de ma pratique me permettent de décrire « comment je m'y prends pour obtenir ce résultat » et par la suite de m'y exercer dans des situations similaires.

2.8 L'ÉLABORATION SYMBOLIQUE DE LA PROBLÉMATISATION PAR L'EXPÉRIMENTATION DE L'ACTE SENSIBLE

L'exercice de la symbolisation de l'objet de recherche lors du séminaire d'écriture du programme de maîtrise est pour moi une expérience très révélatrice. Afin de pouvoir

ressentir mon objet de recherche, de plonger dans le lieu de ma passion et que la perception (l'acte de saisie) devienne le perceptible (l'acte de ressentir), j'ai besoin de trouver le lieu de résolution. Pour le faire, j'utilise la même méthode que pour les extraits de mes récits de vie, je sélectionne dans mes journaux les extraits des auteurs avec lesquels je ressens le plus de résonance. Je les place dans un tableau en les classifiant toujours par thème. Je relis quelques fois les extraits. Si le concept ne m'apparaît pas suffisamment clair, je retourne en période de lecture. Par cet exercice, je constate que je finis toujours par rechercher l'auteur qui aborde le thème de la façon la plus poétique ou la plus spirituelle. Je comprends alors que la poésie est pour moi une façon d'incarner une pensée rationnelle. Je sélectionne donc ceux en lien avec ma thématique et je les inclus dans un récit poétique sur le parcours de ma vie. Je me laisse ainsi inspirer du langage utilisé par mes auteurs-alliés pour écrire le fil de ma vie. Par la suite, je fais une recherche d'images en résonance avec le texte et je réalise un montage vidéo qui raconte l'histoire du Phoenix, mon personnage. Puis, j'ai envie d'approfondir mon rapport à la poésie et à l'esthétique. Dans une performance, je mets en scène ma compréhension d'une Communication Reliante par la Réelle Rencontre à l'Autre. Cette expérience avec les membres de ma cohorte est un don de moi-même et une offrande à chacun d'eux. C'est par cette expérimentation de l'acte sensible, de ce Kairos, que je me mets au monde, en cohérence avec la relation à mon corps dans sa plus grande autonomie, dans sa plus grande sensibilité.

Je décris plus en détail cette expérience dans le chapitre de l'interprétation des données. Cet apprentissage, qui me permet de m'approprier et de relier des concepts théoriques qui par la seule lecture n'arrivent pas au croisement des pensées exprimées par mes différents auteurs-alliés, amène la symbolique de l'imaginaire au cœur de ma démarche. L'élaboration symbolique de ma problématisation devient alors un outil méthodologique déterminant.

2.9 L'ACTE SENSIBLE ET LA PRODUCTION DE SENS

Par ce passage de la symbolique de l'imaginaire (écriture de courts poèmes intitulés « haïkus », performance, etc.), j'actualise mes connaissances, je fais l'expérimentation de l'acte sensible intuitif le plus près du corps et du ressenti, permettant l'unification entre les concepts et la connaissance sensible.

C'est le désir de l'Ascension vers le mode de vie ... c'est-à-dire du Dasein : Tumulte passionnel des courants descendants et ascendants, croisement d'horizontalité et verticalité. Lieu incontournable de la crise où le geste d'écrire rencontre le mouvement de ressentir. Une telle écriture ne peut se passer de la poétique, elle ne doit pas se passer de la naissance. (Gomez, 2010, p. 3)

La rencontre avec mes auteurs-alliés par la lecture de multiples bouquins et articles ainsi que le visionnement de vidéos m'aident à développer un vocabulaire sur des ressentis ou encore des intuitions que j'arrivais difficilement à exprimer. J'ajoute finalement à mon tableau, rassemblant les extraits, une colonne de mots-clés, une autre pour des commentaires et des questionnements. J'organise ainsi ma pensée.

Je relis de multiples fois l'ensemble de mes matériaux de recherche pour ainsi traquer les récurrences et laisser surgir ce qui ne m'est pas encore apparu ou pas encore compréhensible. J'écris et réécris, à même oublier que j'avais déjà réécrit ceci ou cela. Me déployant constamment, j'y retrouve à chaque fois un angle nouveau, une nouvelle mise en sens, une complexité plus grande, mais une ouverture plus vaste pour la mise en relation des concepts, des intelligibilités, des axes majeurs de ma recherche.

En résumé, c'est par l'écriture de récits de vie, le repérage de Kairos et l'entretien d'explicitation que se produit la mise en contact avec ma problématique et ma thématique. Puis, par la rencontre d'auteurs alliés, la rationalisation des concepts, l'écriture poétique et la ritualisation du sujet, j'arrive à intégrer une connaissance plus fine des notions qui soutiennent ma démarche d'autoformation.

CHAPITRE 3

CADRE THÉORIQUE

Où ce désir incessant prend-il sens?
J'ai cherché cet état de fusion
Union absolue
Ligne médiane et créatrice du chaos
Ligne fragile sur laquelle je me relie et me délie
Espace duel
Galaxie
Structures et systèmes complexes
Organisent le monde
Un espace de paix
Chemin de dépossession
Liberté originelle
mrt

3.1 UN CADRE THÉORIQUE EN ÉMERGENCE

Au cours de mon parcours dans le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, un chemin se trace pour permettre l'évolution de la chercheuse. À chaque étape s'ajoute une nouvelle notion pour me révéler de nouveaux sens sur la communication reliaante et donner une forme à mon cadre théorique.

3.2 LA POÉSIE, CHEMIN VERS LE CŒUR D'UN SAVOIR GNOSE

Dans le 1^{er} et 2^e séminaire, « Développement du savoir professionnel » et « Pratique psychosociale et projet », par l'écriture de courts récits phénoménologiques « Je me souviens » émerge une problématique. Par l'écriture de mon récit de vie, je découvre un fil rouge qui me donne accès à un deuxième niveau de conscience et à la découverte de

nouveaux savoirs. Puis, j'expérimente par la poésie et la performance rituelle l'ancrage de la théorie. La symbolisation de l'imaginaire prend alors vie par la présentation aux membres de la cohorte de ce rituel sur le thème de la communication reliante. « Chaque image symbolique, explorée dans sa pluralité, révèle de nouveaux sens, et nous révèle à nous-mêmes. C'est alors le symbole qui, d'une certaine manière, "interprète" l'herméneute » (Galvani, 2003).

3.3 LA PENSÉE RÉFLEXIVE, LUMIÈRE SUR LA COMMUNICATION

C'est lors d'un atelier thématique avec Jeanne-Marie Rugira que se consolide le besoin de « me comprendre moi-même pour mieux comprendre l'autre » (herméneutique), ce, par la pensée réflexive dialogique, la prise de conscience de la pensée complexe (Edgar Morin) et la richesse d'un réel dialogue (David Bohm) et, finalement, la rencontre de l'autre comme acte total (Martin Buber), une voie pour que le chaos relationnel produise du sens. « Les sentiments, on les "a"; l'amour est un fait qui se "produit". Les sentiments habitent dans l'homme, mais l'homme habite dans son amour » (Morin, 2005, p. 47).

3.4 DÉCLIC SUR LA CRÉATION D'UN MONDE, LE MIEN, LE NÔTRE

C'est lors du séminaire avec Danielle Boutet, « Accompagnement méthodologique 1 », que je découvre Pierre Teilhard de Chardin et la notion d'ouverture à un monde toujours plus vaste et finalement d'Union Créatrice. S'ajoute à mes découvertes Pierre Lévy avec qui j'explore la notion de la richesse résultante de l'élargissement et de la complexification fractale d'un espace d'idées, conditionnée par une interconnexion de plus en plus dense et libre entre les humains. « Mieux nous comprendrons que le monde se densifie, s'enrichit, se complexifie et se dilate là où nous portons notre attention, et plus l'intelligence collective à laquelle nous participons créera son propre monde » (Lévy, 2000, p. 137).

3.5 LA SUSPENSION INTENTIONNELLE, DE LA SINGULARITÉ À L'UNIVERSEL

Puis, avec Pascal Galvani, dans le séminaire « Accompagnement méthodologique 2 », jaillit par l'écriture d'un autre moment de vie (je me souviens) et plus spécifiquement lors d'un entretien d'explicitation (EdE) la notion de Kairos, l'instant de l'instant, cette suspension intentionnelle qui ouvre le singulier à l'universel, l'instant à l'éternité et produit cet acte total de la rencontre (Buber, 2012) et de reliance (Bolle de Bal, 1996). « Le déploiement d'un geste réussi nécessite une attention non intentionnelle du vouloir » (Roustang 2004, p. 77).

3.6 LA CONSCIENCE, CONNEXION À MON ÊTRE SENSIBLE

Et finalement, avec Luis A. Gomez dans le séminaire « Pratiques psychosociales et recherche », réapparaît et s'impose à nouveau à moi, avec encore plus de puissance, la symbolisation de l'imaginaire (âme, corps – conscient et inconscient – rationnel et irrationnel – conditionné et inconditionné), lieu de connexion avec mon être profond, lieu d'où peut surgir la connaissance sensible, le savoir gnose. Ce processus de symbolisation de ma problématique m'amène à la notion d'unification de soi, de reliance.

Dans le séminaire « Approche symbolique et imagination active » offert par Pascal Galvani, je comprends mon rapport à l'écriture des Haïkus dont je teinte depuis le début du programme mes travaux de recherche. « Chaque image symbolique, explorée dans sa pluralité, révèle de nouveaux sens, et nous révèle à nous-mêmes » (Galvani, 2003, p. 53).

3.7 LA RENCONTRE DES AUTEURS

Je cueille au cœur des propos des auteurs les éléments essentiels sur lesquels s'appuie l'interprétation de mes données. Je les présente dans l'ordre qui a construit le sens que je

donne au trajet de ma recherche. Voilà les six familles thématiques dont les propos se rencontreront pour créer mon cadre théorique :

1. La reliance, réalité duelle et dialogique complexe
2. Le temps, notion de déliance
3. Les dialogiques de la pensée et du ressenti corporel
4. Le savoir gnose et épistémè
5. La symbolique de l'imaginaire
6. L'espace de la conscience

3.7.1 La reliance, réalité duelle et dialogique complexe

En faisant le choix conscient d'une communication reliante à soi, à l'autre et au monde, mes pensées se déploient plus librement. L'acte de communiquer se déploie sans cesse pour mieux prendre soin de la Vie. Toutefois, plus j'explore les différentes dimensions de la reliance et plus je m'éloigne de l'idée d'une dimension claire et précise. Cette thématique m'accompagne dans ma gestation, telle une sage-femme dans ce processus de la maïeutique, vers l'accouchement de moi-même toujours plus apaisée, plus distendue pour apprendre à me détacher de moi et à m'y ancrer à la fois. Elle est le guide rencontré sur le chemin, celui de la transformation. Je ne l'ai pas réellement choisie, car n'en connaissant que son appel et non sa substance, je ne pouvais en connaître la splendeur. Elle s'est fait âme sœur de ma recherche, épouse d'une quête toujours plus vaste que je ne pouvais me l'imaginer. Jamais le dialogue ne pourra se tarir entre nous, car il se ravive à chaque instant dans une présence constante. Cette recherche sur le thème de la communication reliante m'a fait découvrir l'espace de création, d'autonomie et de liberté qui m'habite en relation avec l'autre. L'autre perçu comme une voie privilégiée de ma propre transformation. L'autre comme zone limitrophe, l'autre comme voie d'accès à l'incommensurable. Ma recherche sur la thématique de la reliance devient une ancre pour me retenir là où se joue la rencontre à l'autre, dans l'exercice de la communication.

« L'Autre est la frontière que la Vie a dressée devant toi, afin que tu ne sois pas perverti par ta toute-puissance » (Singer, 2000, p. 90).

L'état de reliance m'apparaît tellement vaste et inclusif qu'il m'est difficile de l'aborder sous un axe spécifique. Mais c'est en lisant l'écriture poétique de Christiane Singer que je comprends la profondeur et le sens de cette quête qui m'habite depuis toujours, ce désir incessant de prendre soin de ma fidélité et de mon amour pour la Vie en Moi, pour la vie en l'Autre. Ma quête d'une communication reliante semble se résumer à « prendre soin de la vie ». Il s'avère qu'elle fasse appel à un instinct de survie. Je ressens le besoin de mieux comprendre ce qui a guidé les actes les plus nobles sur lesquels j'ai co-construit mon parcours de vie. Il y a dans ma quête de reliance une quête de lucidité, un enjeu réel de reliance, celui de rendre la vie possible. Être fidèle à cet élan exige de m'exercer à la vigilance.

Si la première des fidélités, nous la devons à la vie qui est en nous, c'est bien d'une vigilance de chaque instant qu'il faut faire preuve. Tout sur cette terre, si nous n'en prenons pas soin, est soumis à la lente dégradation de l'entropie. (Singer, 2000, p. 91)

3.7.1.1 Un parcours qui crée mon rapport au monde

Dans quel espace de mon parcours la vie se nourrit-elle? Mon expérience personnelle et professionnelle a toujours été inspirée par la relation à l'autre et au monde. Je choisis d'étudier en communication pour contribuer à faire une différence en donnant et en prenant la parole. Dans mon parcours journalistique, je rencontre des personnes qui, chacune à leur façon, contribuent à éveiller ma conscience. Je joins ensuite le milieu communautaire pour sa capacité à défendre des causes nobles. Sur cette route, je rencontre des guerrières pacifiques, des personnes de courage et de conviction. Puis, au sein du réseau de la santé et des services sociaux, je travaille avec une équipe qui s'investit au quotidien pour la santé et le mieux-être de la population. Tout au long de ma vie, je côtoie des gens dont les gestes sont empreints d'humanité. Toutes ces rencontres contribuent à nourrir ma quête d'une communication reliante, ce seul lieu où je me sens vivante. Cette quête de reliance qui

sous-tend mon besoin de m'approcher toujours de la « Réelle Rencontre à Moi-même et à l'Autre » prend tout son sens dans la citation de Singer : « Ces êtres de dialogue, de partage et de mouvance que nous sommes vivent de la magie des rencontres, meurent de leur absence » (Singer, 2000, p. 91).

Cette quête existentielle qui se tisse en explorant la reliance à moi, à l'autre et au monde est un éloge à la vie. La reliance se vit dans un court instant de détachement et de lucidité. Elle prend forme dans un lieu où se rencontrent ordre et désordre, au croisement de la vie et de la mort dans un mouvement intérieur perpétuel. « Quand l'homme cesse de se chercher au-delà de lui-même, de s'élaner, de se porter en avant, alors l'eau qui le compose stagne et croupit. L'élan qui cesse de circuler dans un corps agit comme un poison » (Singer, 2000, p. 91).

Je définis la reliance comme un état actif de présence éveillée précédé d'une tension dialogique permettant, dans un instant de suspension et de dépossession, l'éveil d'un élan créateur co-construit. Comme ma problématique surgit de la difficulté à communiquer pour me comprendre et d'une parole non comprise, je me questionne à savoir quelles sont les qualités d'une communication vivante et émancipatrice. Quelles en sont les bases fondamentales?

C'est en m'observant et en analysant mes récits de vie et mes entretiens d'explicitation que je prends conscience que, paradoxalement, pour se relier il faut aussi savoir se distancer pour laisser se produire le rapprochement. Se déposséder de soi pour laisser émerger une relation enfin libre et vivante. Christiane Singer exprime avec vacuité ce principe.

Garde tes distances
 Non par froideur
 Garde-les par ferveur
 Et cela en sachant – ô paradoxe – que l'aimée n'est autre qu'une part de toi-même.
 La part qui ne se laisse ni dominer ni annexer, qui jusqu'au bout te tiendra tête.
 L'énigme qu'est l'Autre recule comme l'horizon à chaque pas que tu fais vers lui.
 (Singer, 2000, p. 90)

Je comprends qu'il y a un enjeu crucial de distance fondamental qui se construit sur l'harmonisation des forces de rapprochement et d'éloignement. La reliance est un chemin de dépossession. Il s'agit d'une distance fondamentale de la « bonne distance », entre l'immensément loin et l'immensément près.

Dire d'interactions qu'elles connaissent un état de reliance, cela signifie qu'elles se vivent à une distance qui sera construite sur l'harmonisation des forces d'éloignement et celles de rapprochement, des forces de rétraction et celles d'attraction. (Hanssens, dans Bolle de Balle, Tome 1, p. 159)

La reliance telle que je l'aborde est une réalité vivante et dialogique, un état dynamique complexe. Et, comme le dit si bien Morin, *elle est duelle. Son unité est une unité « duelle » portant en elle son contraire complémentaire : la déliance*. Je dois en conséquence, convenir que la déliance et la reliance sont des âmes sœurs qui unissent leurs forces dans une association complexe pour contribuer au développement d'un phénomène organisé. En cela, la reliance est aussi une réalité « dialogique » au sens où l'entend Edgar Morin : « L'unité symbiotique de deux logiques qui se nourrissent l'une l'autre, se concurrencent, se parasitent mutuellement, s'opposent et se combattent à mort » (Morin, 2004, p. 80).

Si je circonscris la reliance à la relation et à la communication interpersonnelle, je dois aussi convenir de son caractère paradoxal en termes d'affectivité. Et qui parle d'affectivité ne peut pas ne pas évoquer le thème de l'amour. Confondre le réel amour à l'amour fusionnel qui relève du domaine psychologique est assurément source de souffrance.

Cet amour dont il est question dans la reliance ne nie cependant pas la séparation, mais la reconnaît. Ce qui m'amène à distinguer avec force *l'amour fusionnel*, lequel tend à nier l'expérience de la séparation, et l'amour authentique.

3.7.1.2 Réapprendre à relier

J'ai longtemps cru que pour se relier il fallait s'unifier. Mais paradoxalement, en fuyant lorsque la relation devenait compliquée, en me séparant ainsi de ce qui me posait un problème, j'exposais mon âme à la souffrance. Combien de fois ai-je fui dans mes retranchements? D'où provient cette perception confuse entre fusion et fuite? Pour Edgar Morin (1996), nous avons appris à séparer et non à relier et même désappris à relier.

Oui, mais ce n'est qu'un des éléments de ma reliance à l'idée de reliance. J'y suis également arrivée, par un autre de mes cheminements : ma découverte et ma quête de la pensée complexe, mon combat pour la pensée complexe. Car quel est le point de départ de ma réflexion sur ce thème? C'est cette constatation que ce que nous avons essentiellement appris, à travers notre formation d'abord scolaire, puis universitaire, c'est à séparer la pensée en séparant, à assimiler une pensée de la séparation. Nous avons très bien appris à séparer, mais pas à relier. Nous avons même désappris à relier. (Morin, dans Bolle de Bal, Tome 1, 1996, p. 317)

En admettant que je dois au besoin me délier de l'autre pour mieux m'y relier, je dois explorer plus loin que mon imagination. Je dois comprendre ce qui se joue à mon insu. Cela nécessite de marcher sur la ligne créatrice du chaos, seul lieu de tous les possibles. Savoir oser me délier d'une situation pour mieux me relier à moi-même. Comment puis-je capter l'instant décisionnel et faire le choix conscient d'un geste libre? Comment m'exercer pour savoir passer du désordre à l'ordre pour que les choses apparemment contradictoires s'unissent enfin? La mission de la pensée complexe de Morin serait justement de relier pour permettre l'émergence.

C'est en effet par organisation que le tout est quelque chose de plus que la somme des parties; ou, dit autrement, qu'un tout organisé (système) produit ou favorise l'apparition d'un certain nombre de qualités nouvelles absentes des parties séparées : les émergences. (Morin, 2014, p. 78)

Comment sortir de cette pensée séparatrice et organisatrice?

Morin (2005, 2014) fonde la pensée complexe sur trois principes :

Le premier est le principe de causalité circulaire. Imaginons une boucle qui fait circuler des parties de la connaissance vers le tout et le tout vers les parties.

La société est produite par les interactions entre les individus, mais la société, une fois produite, rétroagit sur les individus et les produits. S'il n'y avait pas la société et sa culture, un langage, un savoir acquis, nous ne serions pas des individus humains. Autrement dit, les individus produisent la société qui produit les individus. (Morin, 2005, p. 100)

Le deuxième est le principe dialogique qui est l'héritier de la dialectique et qui consiste à reconnaître que les idées contraires peuvent se relier par leur complémentarité.

Les animaux morts font le festin d'insectes nécrophages et d'autres animalcules, sans compter les unicellulaires, et leurs sels minéraux sont absorbés par les plantes. Autrement dit, la vie et la mort sont l'envers l'un de l'autre. Ce qui fait que la formule de Bichat peut être complexifiée : la vie est l'ensemble des fonctions qui résistent à la mort tout en utilisant les forces de mort pour elle-même. (Morin, 2014, p. 81)

Le troisième est le principe hologrammatique qui part du fait qu'une partie se trouve à faire partie d'un tout et que ce tout se retrouve dans cette même partie. Par exemple, nous sommes composés d'ADN, cette ADN compose le tout de notre corps, mais elle se retrouve à la fois dans chaque partie de notre corps (Morin, 2014, p. 81).

Là où il n'y a rien, il y a tout.

Pour moi, si tu veux, la boucle récursive, le principe récursif, en boucle, le principe dialogique qui unit les choses apparemment contradictoires, et le principe hologrammatique, qui non seulement introduit la partie dans le tout, mais le tout à l'intérieur de la partie, constituent les fondements de la pensée complexe. Or tous ces principes sont des principes nécessaires pour déterminer comment relier. Relier, ce n'est pas seulement constater qu'il y a des interactions, mais c'est aller plus loin. La mission de la pensée complexe est de relier, non pas d'unifier dans un tout indistinct, mais bien de maintenir les distinctions. C'est à la fois séparer et relier. Dans le fond, toute connaissance est un processus de séparation et de liaison, de dé-liance et de re-liance. (Morin, dans Bolle de Balle, Tome 1, 1996, p. 317-318)

Mais sur quoi se construit cette posture de reliance dans laquelle sont maintenues en pleine conscience les distinctions? Se rendre à l'autre nécessite quelques égards particuliers. Edgar Morin parle d'éthique de reliance, c'est-à-dire une éthique qui place la reliance au centre de son système de valeurs. Quant à l'éthique, elle est – ou devrait être –, pour les individus autonomes et responsables, l'expression de l'impératif de reliance. Tout acte éthique est un acte de reliance (Morin, 2004, p. 33). Selon une formule typiquement morinienne : « L'éthique est reliance et la reliance est éthique » (Morin, 2004, p. 37)

Vivre dans une présence reliaante exige de maintenir l'ouverture à la fois à soi et à l'autre. Morin parle d'éthique de reliance qu'il perçoit comme une éthique altruiste, il lui assigne la mission de maintenir l'ouverture sur autrui, de sauvegarder l'identité commune, de raffermir et de tonifier la compréhension par ce couple duel et dialogique que sont la reliance et la déliance. En termes éthiques, il souligne que la disjonction (la déliance) sans reliance permet le mal, tandis que le bien est reliance dans la séparation (la déliance). Il s'agit, comme le nomme Morin, d'une éthique complexe.

Finalement, l'éthique de reliance s'inscrit logiquement dans une éthique de la complexité, de la pensée complexe. Voilà qui n'étonnera guère les lecteurs familiers de l'œuvre d'Edgar Morin.

La pensée complexe n'est-elle pas par essence une pensée ayant pour vocation de « relier »? La reliance est au cœur de la pensée complexe, d'une éthique complexe, d'une complexité éthique : la mission éthique peut se concentrer en un terme : « relier ». (Morin, 2004, p. 222)

Irrémédiablement, c'est dans la dépossession (harmonisation des forces de rapprochement et d'éloignement) et dans la réalité de la pensée complexe que s'aperçoit la distinction entre la reliance et la fusion. C'est dans l'acceptation de la séparation, de la déliance portant en elle la reliance, deux logiques qui se nourrissent, dans cette juste distance, que se vit l'être libre et vivant. C'est donc dans la possession et l'attachement que se crée ma prison. C'est dans la dépossession et le détachement conscient que se crée ma liberté.

Certains se méfient en effet d'une telle assimilation entre les idées de reliance et de communion : n'impliquerait-elle pas une éthique de reliance fusionnelle, synonyme d'aliénation potentielle ? D'autant plus que, complexité oblige, la déliance – elle aussi – paraît pouvoir être érigée en valeur existentielle, du moins dans certaines circonstances : il y a de bonnes déliances (celles qui libèrent de liens qui ligotent ou aliènent) ... et de mauvaises reliesances (celles de foules acclamant les chefs nazis à Nuremberg ou les intégristes iraniens à Téhéran, par exemple). La déliance sociale (une retraite) peut favoriser la reliance psychologique (par la méditation), la déliance cosmique (la mort) peut nourrir la reliance existentielle (des survivants), la reliance cosmique (la méditation transcendante) peut s'accompagner de déliance sociale (les sectes) et psychologique (l'équilibre mental de la personne) (Bolle de Bal, 2009, p. 19).

Quels sont les autres attributs qui qualifient la reliance dans les relations humaines?

Il y a une façon d'entrer en relation dans le monde de la reliance. Il s'agit d'incarner un état de sensibilité, de délicatesse, d'éthique du tact qui exige un engagement empreint d'attention. Pour entrer dans cet univers de l'acte conscient de reliance, il faut savoir s'y investir, s'exercer à la présence sensible de tous les instants, se former à l'empathie et à la sagesse.

Discerner ce qui se joue dans le moment pour agir avec tact dans une réelle présence empreinte d'une sensibilité dépossédée et libre. Développer les atouts de la reliance dans le monde de la communication interpersonnelle nécessite inmanquablement de s'attarder au sens que prend l'acte du dialogue, l'acte de la rencontre.

3.7.1.3 Penser ensemble

Il m'apparaît clairement qu'il y a un accès à la reliance dans cet exercice de communication qu'est le dialogue et qu'est la rencontre. Je dirais même que le dialogue est un chantier merveilleux et rafraîchissant, un lieu riche de tensions créatrices entre deux ou plusieurs personnes dans un espace où se joue l'équilibre entre l'instinct de vie et l'instinct

de mort. Ce lieu où se côtoient des univers extrêmes dans un constant dialogue. « Nous percevons de plus en plus qu'il s'agit d'une tension créatrice » (Briggs et Peat, 1991, p. 189).

Ce lieu où dans un micro-instant de désorganisation il est possible de basculer dans le babillage, le monde hermétique des signes, ou encore dans un élan instantané de pure conscience, de demeurer en équilibre et de rebondir pour que le Verbe se fasse enfin Chair. Un espace vivant où, comme le dit Pascal Galvani, « nous sommes tout simplement en train de penser ensemble » (2015, p. 58), où les pensées deviennent une co-expression, une co-création, construisant ainsi un monde appréhendant le mystère de la vie dans sa complexité. « [...] dans des états éloignés de l'équilibre, non seulement les systèmes se désintègrent, mais de nouveaux systèmes émergent. [...] des remous se forment. L'ordre surgit du chaos » (p. 36).

Le dialogue est un allié des plus précieux de ma quête de reliance, car il permet d'examiner pour mieux comprendre les différents processus qui fragmentent et empêchent la Réelle Communication, la Réelle Rencontre à l'Autre.

3.7.1.4 Le dialogue, médiateur et producteur de sens

Bohm a certainement réussi à démontrer les pièges du mode ordinaire du langage en traduisant qu'il est lui-même un processus dynamique et qu'en même temps il soutient l'illusion d'entités séparées dans un monde de plénitude indivise. Pour David Bohm, l'essence de la pratique du dialogue réside dans la pratique de l'observation de la pensée.

La fragmentation est due à notre inattention à l'attitude mentale généralisée prédisposant l'esprit à voir les séparations entre les choses comme absolues et définitives. Pris dans ces schèmes mentaux, l'esprit contribue à la réification des idées et des concepts qui viennent alors se substituer à la réalité. Le monde est une création de nos pensées. [...] « Il est plus que temps d'investir sur le processus de pensée ». La source de nos difficultés, crises et maux, réside fondamentalement dans la pensée et son processus, pris comme un tout. (Extraits de : « L'exploration du dialogue de Bohm » comme approche d'apprentissage, U Laval 2003 – PTT).

Dialoguer est en quelque sorte un exercice de rapprochement. Je ne parle pas du débat qui consiste à argumenter et à convaincre l'autre de son point de vue. Je parle d'un échange entre deux ou plusieurs personnes dans le cadre duquel je m'intéresse réellement à l'autre. Un échange empathique qui me permet, par l'écoute, de mieux connaître, mieux comprendre, mieux rencontrer, finalement penser ensemble.

Cet apprentissage ne se fait pas en absorbant une grande quantité d'information et il n'est pas le fruit d'une doctrine émanant d'une autorité; il ne représente pas non plus un moyen de critiquer une théorie ou un programme; il est plutôt le résultat d'un processus continu de participation créatrice entre pairs. [...] Nous utilisons le mot "pensée" pour désigner, non seulement, le produit de l'intellect conscient, mais également les sentiments, les émotions, les intentions et les désirs. (Extraits de : « L'exploration du dialogue de Bohm » comme approche d'apprentissage, U Laval 2003 – PTT)

C'est en explorant la portée de la symbolique de l'imaginaire par l'écriture de haïkus que j'ai réalisé à quel point les pensées construisent des structures qui conditionnent ma parole. Les symboles peuvent être des empreintes d'une culture, d'un langage, d'une peur, d'un désir qui me possèdent pour ériger des murs m'emprisonnant, me privant de ma liberté.

Comme le présentent Krishnamurti et Bohm ; « ce sont les pensées infiltrant le domaine du psychologique qui font que les relations sont des relations entre des images, non vivantes, non réelles ». (Conversation entre Krishnamurti et Bohm, 1991).

Afin de clarifier cette approche, nous suggérons que même ce que nous appelons pensée rationnelle peut être reconnu comme un ensemble de réponses conditionnées et faussées par une pensée préalable. Si nous regardons attentivement ce que nous prenons pour la réalité, nous commençons à percevoir que cela inclut une panoplie de concepts, de souvenirs et de réflexes influencés par nos besoins personnels, nos peurs et nos désirs. Tout ceci est limité et déformé par les barrières du langage, par notre histoire, notre sexe et notre culture. (Bohm, 2003, internet)

Comment se fragmentent mes pensées? Par expérience, je constate que si je me réfère à ce que je connais déjà et qui a construit mon histoire, mes images, mes souvenirs, je demeure dans un espace limité, celui d'une interprétation qui s'inspire du passé ou de

l'anticipation d'un futur plutôt que de l'instant présent, m'empêchant ainsi d'accueillir le nouveau. En contrepartie, si je demeure dans cet état de présence lucide et détachée, empreinte de tact et d'empathie, le réel dialogue se produit, le Verbe se fait Chair. « Ces mots, ce langage étant la conscience même des attitudes, affirmées par la conscience » (Buber, 2012, p. 12).

Comprendre comment fonctionnent les pensées exige de s'exercer à l'observation de soi-même pour saisir comment elles se construisent. Pour Bohm, nous avons besoin d'un moyen pour ralentir le processus afin d'être capables de l'observer pendant qu'il se produit.

Cela veut permettre d'entrevoir les significations plus profondes sous-jacentes à votre processus de pensée et de saisir la structure souvent incohérente d'une action que vous pourriez autrement faire de façon automatique. [...] Suspendre la pensée, l'impulsion, le jugement, etc. requiert une attention particulière à l'ensemble du processus que l'on vient d'examiner et ceci individuellement et en groupe. Cela peut paraître ardu au début. Mais, si ce travail est maintenu, l'aptitude à cultiver une telle attention se développe constamment et requiert de moins en moins d'effort. (Cité par Do, 2003, p. 9)

Le geste créateur découlant d'une réelle rencontre à soi et à l'autre prend forme concrètement dans l'univers collectif co-construit. Ainsi, seulement, le Verbe se fait enfin Chair pour conduire à une nouvelle forme d'intelligence collective capable de révéler un sens plus profond, plus subtil.

De même, si un groupe est capable de suspendre de telles impressions et de leur accorder son attention, le processus pensée/impression/action, à l'intérieur du groupe, peut lui aussi ralentir et révéler son sens plus profond, plus subtil. Parallèlement, des distorsions implicites sous-jacentes au processus peuvent aussi être révélées et cela conduit à ce qu'on pourrait appeler une nouvelle forme d'intelligence à la fois collective et cohérence. (Do, 2003, p. 9)

3.7.2 La reliance et la notion de temps

Co-construire requiert de co-sentir pour co-évoluer et ultimement co-crée un mouvement qui prend sens dans une Réelle Rencontre à l'Autre. Nous en revenons

indéniablement à la notion de distance et de ralentissement du processus pour suspendre la pensée. Se libérer de l'emprise d'une histoire construite à notre insu. Ce qui m'amène à convenir que la reliance est directement liée à la notion du temps. Il y aurait un lien entre l'égo, le désir de devenir et le temps. Selon Krishnamurti (Krishnamurti et Bohm, 1991), chercher à embellir la réalité, devenir meilleur intérieurement aurait suscité cette idée de devenir meilleur extérieurement. Comme le désir de « devenir » implique de se projeter dans le futur, la notion de temps est nécessairement présente. Le temps est de ce fait un facteur de destruction intérieure. Il faut comprendre qu'à l'intérieur de nous cette dualité perpétuelle crée un noyau égocentrique.

Le problème relève donc du fait que, dans cette optique de « devenir », notre attention est portée vers l'extérieur, élargissant, selon Krishnamurti, notre capacité extérieure, faisant en sorte que notre énergie s'applique aux mouvements extérieurs et que le mouvement psychologique est le reflet de ce mouvement extérieur.

Ce qui résulte à penser que le conflit, comme l'énonce Krishnamurti, cesse lorsque le cerveau n'est plus engagé dans aucune direction. Pour le cerveau, nier le temps est une activité formidable, car tout problème qui surgit, toute question qui se pose, se trouve alors résolu instantanément. « Le temps aboli, c'est l'abolition de la pensée, dans le domaine psychologique, la possibilité d'un renouveau, d'une immensité qui s'invite quand le devenir et la lutte prennent fin, pour accéder enfin à l'être » (Conversation entre Krishnamurti et Bohm, 1991)

Dans cette quête du « devenir meilleur », le cerveau est emprisonné dans le temps. Voilà ce qui contribue à me faire prisonnière de moi-même; vouloir « devenir meilleure ». Si je suis attachée au domaine psychologique, dans le désir de « devenir, mes pensées se fondent selon Krishnamurti et Bohm (1991) « sur l'expérience, le savoir et la mémoire, et le réflexe qui représentent le temps dans son intégralité ».

David Bohm : Le « moi » s'inclut lui-même et dit : « Je suis distinct, je suis éternel ».

Krishnamurti : Comment en est-on arrivé là? Pourquoi cette séparation a-t-elle eu lieu? Parce que, extérieurement, je m'identifie à une maison, etc.?, et que cette identification s'est étendue au plan intérieur?

David Bohm : Effectivement. Le deuxième point, c'est qu'une fois établie la notion de quelque chose d'intérieur, il est devenu indispensable de le protéger. C'est donc ce qui a créé la séparation.

Krishnamurti : Bien entendu.

David Bohm : Ce qui est intérieur était de toute évidence tellement précieux qu'il fallait le protéger de toutes nos forces.

(Conversations entre Krishnamurti et David Bohm, 1991)

Pourquoi cette quête de reliance, si ce n'est pour « devenir meilleure »? Quelle est la motivation réelle de ma transformation? Me comprendre pour mieux comprendre l'autre et le monde. Est-ce qu'il y a dans cette intention une source de conflit, de clivage? Pas si je suis dans le détachement, dans cet espace de suspension de l'intentionnalité où mon cerveau n'est pas asservi par le temps.

J'ai besoin de me reposer la question. Sur quoi repose ma quête? Elle repose sur le fait que je sois responsable de plus que moi-même. Je cherche ce lieu d'objectivation dans cette existence humaine dont parle Buber (2012), ce lieu de reconnaissance authentique réciproque.

Nous ne pouvons aborder la notion de conflit et de clivage sans arriver à l'idée que l'identification à la matière qui est extérieure s'étend au plan intérieur. Cette notion de « quelque chose » d'intérieur qu'il deviendra indispensable de protéger explique la notion de fragmentation, de séparation, d'origine du conflit.

Une fois ce principe de séparation admis, comment dois-je m'exercer à suspendre ma pensée, mes impulsions, mon jugement pour mieux me relier? Attention, je ne parle pas d'espoir de mettre fin au conflit, car cela serait duperie. Je parle de liberté originelle, d'une réalité correctement perçue, de m'exercer à laisser les choses arriver d'elles-mêmes. Comment se défaire de l'attachement? Quelle est la substance de la relation fondamentale? Krishnamurti et Bohm parlent de la difficulté pour l'homme de se détacher de ses pensées :

David Bohm : Quel est cet obstacle?

Krishnamurti : Le « je », le « moi ».

David Bohm : Bien sûr, mais je pensais à un niveau plus profond.

Krishnamurti : Au plus profond, ce sont toutes les pensées, les attachements profonds – tout cela fait obstacle. Si l'on ne parvient pas à s'en défaire, alors on n'établira aucune relation avec « cela ». Mais l'homme refuse de s'en détacher.

David Bohm : Oui, je comprends. Ce qu'il désire découle de son mode de pensée.

Krishnamurti : Ce qu'il veut, c'est un mode de vie confortable, facile, sans aucun souci, et c'est impossible.

(Conversations entre Krishnamurti et Bohm, 1991)

Si je comprends bien, il s'agit de passer du morcellement des idées, des détails au Tout, à la réalité dans toute son immensité. Buber dit que les aspirations elles-mêmes changent quand elles passent de l'image rêvée à l'image apparue. Tout moyen est obstacle. Quand tous les moyens sont abolis, alors seulement se produit la rencontre. (Buber, 2012)

Comment revenir à ce moment intuitif de se tourner vers l'autre, dans une donation mutuelle du temps, où chacun affirme l'autre dans une reconnaissance immédiate et désintéressée? Ce qui m'y a conduit jusqu'à aujourd'hui a toujours été l'amour que j'ai eu pour la Vie. L'amour est fondamentalement reliant.

Les sentiments, on les « a »; l'amour est un fait qui « se produit ». Les sentiments habitent dans l'homme, mais l'homme habite dans son amour. Il n'y a pas de métaphore, c'est la réalité. L'amour n'est pas un sentiment attaché au Je et dont le Tu serait le contenu ou l'objet; il existe entre le Je et le Tu. (Buber, 2012, p. 47)

3.7.3 Les dialogiques de la pensée et du ressenti corporel

Comme j'en parle au chapitre de ma problématique, le dialogue corporel, notamment par ma pratique du contact improvisation et du mouvement authentique, a été une voie majeure de reliance à moi-même et à l'autre. La conscience du mouvement, par

l'expérience du ressenti, a contribué à la mise en position d'une structure corporelle, par laquelle s'est re-construit mon équilibre physique et psychologique et m'a permis de vivre ce sentiment de soi. L'exploration du dialogue corporel m'apparaît inévitable puisqu'il contribue à la formation de mon identité. « C'est par sa motricité, par sa tonicité, par ses fonctions posturales, que le corps devient psyché, et telle personne plutôt que telle autre » (cité par Zazzo, 1975; Berger, 2004, p. 47).

Ève Berger énonce dans son livre *Le mouvement dans tous ces états* que :

Dès les premiers jours s'installe entre le nouveau-né et les adultes, notamment sa mère, une forme de communication corps à corps, un jeu de questions/réponses sous forme d'intensité de tonus : dans les bras de sa mère, de son père, de ses proches, le bébé capte à travers son corps que le corps de l'autre se raidit, voire se cambre, ou au contraire s'assouplit ou encore varie sa densité comme une mélodie de tensions nuancées. (Berger, 2014, p. 49).

Cette image de *mélodie de tensions nuancées* dont parle Berger me confirme que la communication est un acte global impliquant le corps tout autant que le cerveau et l'esprit de la personne et qu'il s'agit bien d'un rapport dialogique des activités mises en action.

J. de Ajuriaguerra nomme « dialogue tonique » cette voie de communication sur laquelle le petit enfant construit peu à peu ses premières impressions émotionnelles, et apprend à reconnaître les différents états psychologiques par assimilation des états de tension de son entourage. (Berger, 2014, p. 49)

Toutefois, une fois ces bases établies, l'évolution amène incontestablement l'humain à grandir aussi en conscience.

Pour Danis Bois, « À l'âge adulte, les changements ne sont simplement pas les mêmes : il ne s'agit plus de grandir physiquement, ni de construire les bases de son identité, mais de continuer à advenir et de grandir en conscience ». (Berger, 2014, p. 53).

Ce qui m'amène à comprendre que je peux vivre consciemment ces mouvements qui habitent mon corps et qui peuvent m'instruire, faire la différence entre produire un mouvement et le vivre, prendre conscience d'un état. La tension ressentie devient créatrice si je peux, dans un état de suspension intentionnelle, m'apaiser et ainsi élargir ma

conscience. J'ai ainsi accès à un nouveau champ de conscience, tremplin vers cet instant créateur de reliance.

Dans cet instant réside un univers vaste qui rejoint plusieurs notions : la pensée complexe de Morin, l'abolition du temps de Krishnamurti et Bohm, l'accordage de Danis Bois, la rencontre de Buber, la compétition-coopérante de Pierre Teilhard de Chardin. C'est dans cet univers vaste, celui de tous les possibles que se trouve la clé de l'acte de reliance, la capacité à penser avec l'ensemble.

3.7.3.1 Une conscience sensorielle, penser avec son corps

Je comprends que par la prise de conscience sensible du mouvement ressenti, acquis en ralentissant et en s'autorisant finalement, consciemment ou non, un moment de suspension, apparaît l'absent. Cette apparition d'une partie de moi-même retrouvée renforce ma structure interne sur laquelle repose la pensée agissante me faisant ainsi gagner en autonomie. Le geste de reliance devenu conscient gagne en amplitude et, dans un élan créateur réunifié, co-construit à sa manière le monde. Le corps aurait sa propre autonomie, sa propre conscience, contribuant ainsi à un accordage intime me permettant d'être au diapason avec l'autre. Pour ce faire, il me faut orienter mon regard vers le non-conscient, le non-utilisé, le non-exploité. Chercher l'absent.

Et c'est justement celui-là (l'absent) qu'on va aller chercher, aller aider, aller extraire de son anonymat, rendant du même coup à l'ensemble de l'assemblée son équilibre : car un élément d'un tout ne prédomine que parce qu'un autre était trop peu présent. Un déséquilibre est toujours le résultat d'un oubli. (Berger, 2014, p. 95)

Le corps ainsi unifié est un allié essentiel à ma quête de reliance. J'ai longtemps travaillé en mouvement authentique à titre d'artiste et d'intervenante auprès des enfants autistes. Cette pratique consiste à développer dans un dialogue corporel l'écoute et la présence attentive. Un des facteurs essentiels est de ne pas anticiper le mouvement, mais de le laisser se produire dans un échange corporel avec l'autre. Tout se joue dans le transfert de poids et l'utilisation du momentum qui se crée dans l'échange corporel avec le

partenaire. Anticiper représente un risque de blessure. Sur le plan de la pensée, je n'avais pas encore fait l'acquisition consciente de cette habileté. Je me réfère ici à l'écriture d'un récit autobiographique « Je me souviens Giant Step » qui décrit une fois où j'ai su entrer en relation authentique, j'y reviens au chapitre sur l'interprétation de mes données. Je réfère à ce récit de vie où j'ai su faire pour créer cet acte de reliance. Toutefois, je constate que ce savoir est implicite, non conscient, non explicité et qu'il repose sur l'équilibration spontanée de savoir passer d'un niveau de conscience à l'autre, de savoir capter les moments de passage vers des paliers plus profonds de résonance. Ne pas pouvoir expliciter ce savoir concourt à l'appauvrissement de mon être. Il m'apparaît qu'il est possible de développer la conscience tant des activités du corps que de celles de la pensée. Encore faut-il s'y exercer !

Il n'est pas juste de dire que l'homme pense avec son cerveau. Ce n'est pas avec son cerveau qu'il pense, c'est avec son corps tout entier : il pense avec ses doigts, il pense avec ses pieds, avec son ventre, comme il pense avec son cerveau; il pense avec l'ensemble. (Janet, dans Berger, 2014, p. 12)

Ce qui veut dire qu'il est possible avec un certain entraînement de grandir en conscience en tenant compte de la globalité de l'agir et que gagner cette conscience de soi en mouvement contribue à transformer notre manière d'être.

Habituellement, lors d'un mouvement, la conscience se focalise en des points précis du corps, de façon très compartimentée. Le mouvement devient sensoriel quand on commence à l'observer avec une conscience globale et globalisante, qui perçoit tous les détails en même temps, sans que cela nous fasse sortir du tout (Bois, dans Berger, 2004, p. 93)

3.7.3.2 L'attitude relationnelle

Je m'intéresse surtout à la voie par laquelle surgit la présence à l'autre et la conscience de soi dont parle Martin Buber. J'en ai saisi le sens lors d'un entretien d'explicitation (EdE) sur une entrevue que j'ai réalisée comme journaliste, où je décris un moment dans lequel se dévoile toute la teneur d'un savoir révélé, ce lieu où surgit la réciprocité, là on l'on entre dans le monde vivant de la relation.

Dans l'attitude « Je-Tu, que nous appelons l'attitude relationnelle, la conscience se tourne effectivement et activement vers autrui; et ce mouvement actif fait surgir à la fois la présence forte de l'autre et la conscience de soi comme sujet ». (Misrahi, dans Buber, 2012, p. 15)

Par résonnance, je vais donc explorer la relation à l'autre selon le point de vue de Buber. Je perçois dans la vision de la rencontre dont parle Buber la voie privilégiée vers l'accès à cet instant de reliance d'où jaillit un éclat de sens qui se transvide alors de mon âme à la sienne. Il y a un chemin à marcher sur lequel plusieurs notions se rencontrent (attention, distance, dépossession, ralentissement, suspension) pour permettre l'émergence de cet instant de reliance et de réciprocité.

Dans le Je-Tu, le mouvement est immédiatement réciproque puisque ce sont deux consciences qui, face à face, se situent ensemble dans la double perspective de l'affirmation de l'autre comme Toi et de sa propre affirmation comme Je. (Misrahi, dans Buber, 2012, p. 15).

Or, pour vivre l'accès à la totalité de l'être dans sa totale affirmation comme «*Je*», comme en parle Buber, s'ajoute sur le parcours une balise essentielle, celle de la donation mutuelle du temps. Dans les mots de Buber « une présence réciproque totale ». Voilà, dans la citation suivante de Buber la quête qui m'habite et qui est devenue la passion sur laquelle repose cette recherche. « La donation du temps, l'accès à l'expérience riche et féconde du temps présent n'est évidemment réel que s'il est mutuel. En cela aussi consistent la richesse et la réciprocité » (Misrahi, dans Buber, 2012, p. 18).

En dehors de cette voie privilégiée de la reliance à l'Autre par la Rencontre, Buber exprime comment le «*Tu*» devient inmanquablement un «*Cela*» pour *chosifier* la conscience.

La pseudo-connaissance psychologique qui répertorie des zones d'ombre dans la conscience (de l'autre et de soi-même) commence en fait par chosifier la conscience et en faire un être empirique avec des séquences causales et des éléments constituants. Bien au contraire, Buber montre que, dans la présence de l'autre, c'est lui-même tout entier qui est présent, et pleinement présent. (Misrahi, dans Buber, 2012, p.18)

Une personne est une conscience de soi. En d'autres cas, nous sommes dans la chosification de la conscience. Selon Buber, c'est la relation personnelle à Dieu révélé comme une personne qui permettra de dépasser l'emprise du Cela, c'est-à-dire de l'objectivation dans l'existence humaine. Passer de l'intériorité à la réalité extérieure. C'est à cette frontière, la ligne d'éveil, que se crée la tension créatrice. Ce lieu de tous les possibles. « Dieu peut agir que si le cerveau est silencieux, qu'il n'est pas prisonnier du temps ». (Conversations entre Krishnamurti et Bohm)

Lorsque Buber parle de Dieu révélé comme une personne, je vois cet élan sacré de vie qui se révèle comme une personne-conscience ayant accès à la totalité de son être, seul lieu où la liberté originelle est possible. Alors peuvent se communiquer le bonheur et la flamme, comme l'affirme Buber (2012). Il y a du sacré dans la reliance. Il y a le tout dans un simple instant de rien, de silence.

Quand elles se rencontrent et s'affirment mutuellement comme présence et totalité, les consciences deviennent des personnes, c'est-à-dire des consciences de soi, des «Je» affirmant simultanément leur identité unifiée, leur intensité existentielle, leur liberté et leur valeur. (Misrahi, dans Buber, 2012, p. 19)

C'est ce lieu sacré qui me rend vivante dans la relation, la vie célébrée en l'homme. « Selon Buber, c'est la relation personnelle à Dieu, révélé comme une personne, qui permettra de dépasser l'emprise du Cela, c'est-à-dire de l'objectivation dans l'existence humaine » (Misrahi, dans Buber, 2012, p. 19).

Je peux ici faire référence à cet entretien d'explicitation (EdE), que je présente au chapitre 4, où se dévoile à moi le moment du moment; la Rencontre à l'Autre. Et c'est à cet instant que résonne en moi la magnitude de la Réelle Rencontre. Cette expérience est un moment ressource important qui est devenu une donnée majeure, une clé de ma recherche. La rencontre comme acte immédiat par lequel se dévoile, en entrant dans la présence, la personne-conscience. Considérer la personne autrement, dans le règne du Cela, mène à la chute de mon âme. À la détérioration de la vie en moi.

Notre dispersion spirituelle dans le règne du cela, au détriment du règne du Tu, a envahi peu à peu le domaine des relations sociales, et nous a fait invinciblement considérer les personnes comme des moyens. Si haut qu'on place l'utilité, elle reste un thème égoïste qui doit finalement fausser les âmes. (Cité par Bachelard, dans Buber, 2012, p. 29)

D'autre part, lors d'un exercice d'autoexplicitation, je décris une expérience douloureuse de déliance. Je découvre en fouillant ce moment que c'est dans la simple présence du corps sensible, par la suspension de l'intentionnalité, que je prends en même temps conscience, par contraste, de la distance que j'entretiens avec « l'autrui de moi-même » et combien cette distance participe à la perte de Vie.

Je suis une personne si je me lie à une personne.
 En me détachant de l'autre, je m'anéantis.
 En perdant le souci de l'autre, j'abandonne Dieu.
 (Bachelard, préface de Buber, 2012, p. 27)

Comment m'éduquer à cette présence totale à moi et à l'autre? Quel est le chemin de la transformation vers la personne-conscience?

3.7.4 Le savoir gnose et l'épistémè, l'interface entre soi et l'environnement

C'est en lisant Lerbet (1992) que je comprends que la personne n'apprend que des champs significatifs pour elle, d'où l'importance d'une école du dedans, génératrice de ses significations dans le rapport qui unit le sujet aux informations que lui propose l'école du dehors, pourvoyeuse en savoir épistémè. Par rapport à celle du dehors qui enseigne, l'école du dedans se caractérise par l'auto-production de sens pour apprendre, et donc par le poids du sujet, dans tout apprentissage. Ce que j'appelle la tension créatrice ou la ligne d'éveil serait pour Lerbet (1992) une interface, une zone frontière dialogique où viennent converger les objets de la communication. Selon Lerbet (1992), le savoir va donc jouer le rôle nécessaire de zone de rencontre. Il parle d'un savoir-versus dont gnose et épistémè sont les deux formes complémentaires interactives. Cette complémentarité amène à une redéfinition de l'autonomie.

C'est d'abord une redéfinition de l'autonomie qui est ici traitée « comme la propriété qu'a un système de ne pas dépendre de son environnement, de s'auto-réguler pour s'auto-gouverner » (Lerbet, 1992, p. 78).

Il s'agit pour Lerbet de développer une théorie du savoir où le savoir gnose ressemble à la sortie de la connaissance vers le monde extérieur de l'information distinguant par le fait même, sciences de l'autonomie et sciences de la commande.

C'est sur elle que l'auteur fonde la priorité accordée à celui qui apprend, dans l'interaction entre l'école du dedans et école du dehors, ce qui le conduit à rappeler l'opposition entre sciences de l'autonomie et sciences de la commande. (Lerbet, 1992, p. 129)

Il y a dans la notion de savoir gnose une piste précieuse qui contribue à consolider l'axe de ma recherche « s'autoformer à la reliance, créer une voie de liberté ». La redéfinition de l'autonomie, de la liberté originelle et de la construction du savoir devient une assise pour ma démarche d'autoformation. Or, je comprends que le savoir du dedans est constitué de ce qui m'est significatif et donc en résonance avec mon milieu personnel le plus intime, le plus originel. En conséquence, c'est à partir de ce milieu que se définira, en tension dialogique avec le savoir épistémè, mon rapport à l'environnement.

La distinction oppose, pour mieux les articuler ensemble, un savoir épistémè, et un savoir gnose. Le premier est celui des médias plus ou moins savants et de la science plus classique, formant ensemble l'école du dehors. Le second est un savoir du dedans, propre à chaque personne, et surtout constitué de champs significatifs pour elle, ce qui n'est pas toujours le cas pour le savoir épistémè. (Lerbet, 1992, p. 129)

Lerbet (1992) parle d'une science des systèmes comme cadre théorique pour l'étude de la communication. L'école du dedans entre dans la catégorie des systèmes plus ou moins ouverts sur l'environnement. En ce sens que l'interface par laquelle elle entre en contact avec lui constitue le milieu du sujet, et plus un milieu est riche et vaste, plus le système est fermé et ferme, et donc moins dépendant de son environnement. Une dimension cruciale de la théorie de Lerbet (1992) est que c'est l'égo (je, moi, soi) et le milieu personnel qui

constituent un système-personne sous tensions, d'où l'originalité de chacun et l'irréductibilité à la personne d'autrui.

Quand Lerbet (1992) évoque le dehors et le dedans, il affirme que ce n'est pas à l'interne et à l'externe qu'il est fait directement allusion, mais à la personne du dedans qui n'ignore pas le milieu (propre, on l'a vu, à chaque sujet). La personne retient de l'environnement et produit de l'organisation : chacun apprend les choses à sa façon, en fonction des images qui ont construit ce qu'elle est. Ce qui diffère entre les personnes, c'est leur degré d'organisation et les formes qui en découlent. Lerbet (1992) reprend alors l'étude comparative des signifiants, signe et symbole renvoyant respectivement aux impacts du savoir épistémè et du savoir-gnose, et après avoir rappelé l'évolution de l'intérêt scientifique pour la notion de symbole, il souligne l'importance qu'elle a pour l'école du dedans.

Dans *L'école du dedans*, Lerbet (1992) aborde les deux familles du symbole. La première famille réfère à ce qui constitue le fonds bio-psychologique de l'espèce humaine que l'on retrouve chez chaque individu. On peut appeler ce fonds la nature humaine ou encore, d'après Jung, l'inconscient collectif. Toutefois, c'est la deuxième famille de symbole abordée par Lerbet (1992) qui m'intéresse particulièrement, ce que chacun tire de son histoire personnelle, de sa vie au parcours original et culturellement enrichi par les relations avec autrui. Ce fonds propre auto-construit n'est pas étranger aux composantes personnelles inconscientes.

La pensée de Lerbet consolide mon raisonnement dans le sens que ce que je tire de ma vie au parcours bio-social enrichi par mes relations avec autrui est intimement lié à la construction en temps réel de mon rapport à l'environnement, à l'autre, au monde. Ainsi se renouvelle en boucle, de façon continue, mon rapport à l'environnement.

En effet, dans le modèle systématique de la personne, il semble impertinent d'opposer conscient et inconscient, il paraît plus judicieux d'envisager la circulation de la personne sur une échelle de lucidité. Cette circulation est liée au niveau de complexité qu'elle a atteinte et à son niveau d'opérativité. (Lerbet, 1992, p. 124)

Ce qui veut dire que je suis productrice comme individu de la société qui me produit. Si je retiens que c'est par l'édification lucide de la rencontre avec autrui que le Verbe se fait Chair, je dois nécessairement comprendre comment se forme l'unité entre le monde intérieur et le monde extérieur. Comment la métamorphose s'opère-t-elle dans le dialogue pour qu'il y ait langage de l'esprit, autonomie et qu'enfin émerge la liberté originelle et que le Verbe se fasse Chair?

À cause de cette vérité ineffable, je peux dire le Tu en ma langue, comme chacune peut le dire en la sienne. À cause de cette vérité ineffable, il y a le Je et le Tu, il y a dialogue, il y a langue, il y a l'esprit dont le langage est l'acte originel, il y a de toute éternité le Verbe. (Buber, 2012, p. 130)

Au sud
Un bouclier de pierre a entouré mon cœur échoué
Au nord
J'ai couru pour retrouver l'état sauvage de mon âme
À l'est comme à l'ouest m'attendait la mort
Mon âme fuyante
Le paysage défilant sous mes yeux empourprés
Plus personne devant, ni derrière, ni autour
Je me suis retrouvée sur une terre dévastée
J'ai rencontré ce soleil, psychopathe du désert
J'ai enterré la lave de mon volcan
Je me suis brûlée jusqu'à ne plus ressentir
Ma terre est devenue si desséchée
Sa croûte a pelé et mon cerveau s'est fissuré
Et là, dans cet instant
Le Verbe s'est fait chair
mrt

3.7.5 La symbolique de l'imaginaire – Une voie vers la communication reliante

La démarche de recherche-action formative-existentielle peut offrir une rigueur et une ouverture à condition d'acquérir une compréhension dialogique de l'expérience. Pour ce faire, la démarche doit se faire dans un état de suspension de jugement et dans un geste conscient d'herméneutique instaurative. C'est à ces conditions que se laisseront se déployer

les résonances de sens pour une nouvelle manière d'être qui réponde à la quête de sens du chercheur par la transformation de son rapport à soi, aux autres et au monde.

C'est donc de la dimension symbolique de résonance entre les formes de l'environnement et les formes symboliques personnelles dont il est question. Il s'agit d'organiser un retour réflexif sur l'expérience du chercheur à partir d'un support méthodologique dont l'orientation est symbolique. Ainsi, j'explorerai l'écriture de haïkus. Cette production de données symboliques me permettra d'activer la prise de conscience des diverses constructions de la réalité.

Deux éléments me semblent communs à l'ensemble des démarches de recherche-action sur l'autoformation. Ces invariants peuvent se résumer grossièrement à l'articulation de deux mouvements : le retour réflexif personnel sur l'expérience et la mise en dialogue collectif des interprétations. (Galvani, 2006, p. 61)

L'émancipation du dialogue intérieur tel qu'abordé dans l'autoformation est un travail du chercheur pour se déconditionner de lui-même. « Il s'agit d'un travail du sujet pour se déconditionner de lui-même et s'ouvrir au jaillissement d'un sens nouveau dans l'expérience du monde et des choses » (Galvani, 2006 p. 64).

Pour Jung (1963), la psyché crée chaque jour la réalité. Pour lui, elle est surtout l'activité créatrice d'où proviennent les réponses à tous les problèmes que nous pouvons résoudre, la mère de toutes les possibilités dans laquelle monde intérieur et monde extérieur forment une unité vivante, comme tous les contrastes psychologiques.

Chacun découpe dans le monde ce qui lui convient et dresse, de son monde privé, un système privé, bien souvent enfermé dans des cloisons étanches, si bien qu'au bout d'un certain temps, il a l'impression de connaître le sens et la structure de l'univers. Or le fini ne saisira jamais l'infini. (Jung, 1963, p. 33)

Puis-je discerner ce qui crée ces gestes et ces paroles spontanés qui surgissent de cet assemblage complexe qu'est mon être? De quoi suis-je construite? Qu'est-ce qui brouille mes canaux internes de sorte que je ne puisse pas toujours syntoniser la bonne fréquence? Je m'observe, je m'étonne, me transforme, et m'épie aspirant à ce renouvellement constant de vie émancipatrice en mon être, en quête d'une reliance bienveillante.

Du haut de mon nid
 J'ouvre à peine les ailes
 Tentant d'apercevoir au loin
 La source de cette puissante attraction
 D'un monde
 Le mien
 mrt

Un geste se crée sous l'influence tant de conditions psychiques conscientes qu'inconscientes.

Nous n'agissons pas de telle ou de telle façon en réaction simple, pour ainsi dire isolée, à une excitation déterminée; au contraire, chacune de nos réactions et chacune de nos actions se déroulent sous l'influence de conditions psychiques préalables fort compliquées. (Jung, 1963, p. 34)

Jung parle des mystères de métamorphoses pour arracher l'homme à la psyché collective. Comment me libérer des pensées qui à mon insu captivent mon univers psychologique?

Si je m'exerce à demeurer dans cet espace intime le plus neutre, le plus pur de moi-même, je referme l'emprise de l'environnement sur mon milieu personnel. Le labour peut alors permettre la semence, puis le germe, et enfin le fruit qui libèrera ses graines pour se reproduire à nouveau. Jung (1963) dit que l'homme mérite qu'il se soucie de lui-même, car il porte dans son âme les germes de son devenir.

Se rapprocher de son âme nécessite une distance avec l'égo. De là, l'idée que la reliance soit dépossession et qu'elle se construise sur l'harmonisation des forces de rapprochement et d'éloignement, portant en elle son contraire, la déliance.

Me dégonfler pour m'abriter
 Un instant
 Dans ce silence
 Celui de mon âme!
 À la lisière du jour et de la nuit
 Antre de silence
 Moment de vie
 mrt

Une conscience égocentrique n'est consciente que de sa propre présence. Elle est incapable d'objectivité. Elle est hypnotisée par elle-même. Elle est vouée à la catastrophe. La conscience doit faire lumière sur l'inconscience pour que le monde entre dans l'existence.

Le principal travail du héros est de remporter la victoire sur le monstre de l'obscurité : c'est la victoire attendue et espérée de la conscience sur l'inconscient. Jour et lumière sont synonymes de conscience; nuits et ténèbres, synonymes d'inconscient. L'avènement de la conscience est peut-être l'expérience vécue la plus puissante des époques originelles, car par lui le monde, dont personne ne savait rien auparavant, est entré dans l'existence. (Jung, 1963, p. 58)

Le symbole doit être, comme le dit Berque (1987), *libéré de ces liens de leur étendue physique*. Il faut se déposséder pour rapatrier le monde en son corps vivant, principe créateur de Vie en reliance avec le Tout.

Ces formes
Squelette,
Corps
Cœur
Âme
Prédisposent mes gestes
Marcher mon chemin
Avec eux
mrt

3.7.6 L'espace de la conscience

Le symbole est au cœur du rapport de sens qui s'établit entre la personne et son environnement, il joue en quelque sorte le rôle de relieur entre le conscient et l'inconscient, entre soi, les autres et les choses.

Les symboles relient fondamentalement les trois maîtres de la formation : soi, les autres et les choses. Le processus d'auto-formation est un processus vital, et donc anthropologique, de mise en forme d'un autos, « soi-même », dans une transaction permanente avec l'environnement physique et social. (Galvani, 1997, p. 3)

L'imaginaire apparaît comme une façon d'entrer en relation dans un dynamisme circulaire organisateur de l'être où les symboles se transforment en mots et les archétypes en idées conduisant à la transformation dans une réalité efficiente aux trois dimensions du présent, du passé et de l'avenir. « L'âme peut se retrouver en présence de représentation de réalités immatérielles mais sensibles (temps et espace), qui vont lui permettre, par un acte spirituel herméneutique, de remonter vers des archétypes » (Wunenberger, 2016. p. 309).

De même, les images en relation avec l'environnement sont des symboliques moteurs qui se renouvellent par la conscience perceptive en de nouvelles images pour se transformer en imagination spirituel et permettre le détachement au monde matériel pour se rapprocher de l'âme.

Ainsi l'imagination, si elle est profondément liée à l'inconscient personnel du rêveur, se présente avant tout, du point de vue de son contenu, comme une imagination matérielle, dont les rêveries le relie au cosmos. (Wunenberger, 2016. p. 218)

L'imagination active conduit à relier les plans conscients et les plans inconscients dans un but d'épanouissement de la personnalité et d'un rapprochement de l'âme. Étienne Perrot (2007), continuateur de Jung, dans *Les Rêves et la vie*, voit également dans l'imagination active un processus qualitativement proche du rêve : « L'imagination active est, en somme, un rêve éveillé spontané. C'est une image qui s'impose à vous à l'état de veille, ou un sentiment ».

Psychiquement, l'imagination active provoque un « abaissement du niveau mental », concept développé par Pierre Janet et que Jung¹ utilise pour expliquer comment les contenus inconscients franchissent la barrière du conscient. Cet abaissement peut rééquilibrer la relation entre le Moi et l'inconscient en redonnant à chacun sa valeur relative. En dedans de nous un autre nous-même que nous ne connaissons pas nous parle à travers le rêve.

¹ Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Imagination_active#cite_ref-46

La question se pose alors aujourd'hui, à l'heure où ces mythes eux-mêmes sont en crise, est de savoir comment l'imagination créatrice oriente la quête de sens et d'orientation de soi. Dans cette perspective, l'autoformation s'inscrit dans le « trajet anthropologique » dont parle Gilbert Durand. (Galvani, 1997, p. 4)

Dans ce même ordre d'idées, selon Boissier (2017) dans son exposé « Tout ce que l'on ne vous dit pas sur le cerveau », le champ de conscience s'ouvre en freinant le rythme de l'activité cérébrale pour lâcher prise. Plus le cerveau ralentit et plus le champ de conscience s'ouvre. Il parle de diriger consciemment la conscience vers des niveaux de conscience plus profonds pour aller chercher dans les ressources intérieures. L'intuition, c'est passer du conscient à l'inconscient. Boissier (2017) parle de deux fils conducteurs. Le premier, l'affect, les émotions et les sentiments. Ce que notre cerveau éprouve de notre corps. Le deuxième, nous sommes un « je » parce que nous sommes connectés à l'autre. Mon cerveau est un miroir de l'autre. Être le miroir de l'autre. *La parole que vous refaites de sa parole qui vous permet de communiquer avec l'autre.* Ce qui rejoint Galvani (2015) dans *Le feu vécu* où chacun contemple le feu en écoutant le déroulement du dialogue « Je réalise que nous sommes tout simplement en train de penser ensemble; c'est simple et merveilleux ». « La flamme parmi les objets du monde qui appellent la rêverie est un des grands opérateurs d'images. La flamme nous force à imaginer » (cité par Bachelard, 1961-1; Galvani, 2015, p. 76).

Je comprends que pour laisser à l'inconscient la possibilité de s'exprimer, il faut permettre l'abaissement de vigilance du niveau de la conscience. La respiration, le yoga, la méditation, la prière, les transes, l'art sont différentes façons de diminuer l'activité cérébrale.

3.7.6.1 Entendre le rêve en état de veille

Selon Jung (1994), chaque fois que l'on désire que le contenu du phantasme émerge, l'activité du conscient doit être mise de côté.

L'imagination active se décompose théoriquement en cinq phases, qui dépendent de l'avancement général de l'analyse : l'établissement du calme en soi et une lutte

contre la dérive subliminale, la concentration sur l'émotion qui naît alors. [...] Ces émotions et affects deviennent alors le point de départ de la rêverie consciente. Il faut ensuite laisser les images et contenus inconscients se succéder, tout en ayant une maîtrise consciente de leur déroulement; enfin, il s'agit de découvrir des associations d'idées, de mots, de sons, de couleurs, et même d'interprétations. (Bertoliatti, s. d.)²

Mais surtout, qu'est-ce que nous pouvons en retirer? Afin de mieux faire face aux difficultés, nous pouvons ouvrir notre esprit, élargir l'espace de notre conscience. Respirer. Conserver une attitude positive. Respirer. Élargir. Lâcher prise. Avoir accès à ce sentiment de bien-être, à l'intuition, à la co-crédation. Laisser émerger le changement, la nouveauté. Participer à la co-crédation d'un monde réenchanté.

Avec les travaux de G. Durand, de J. Piaget et de M. Jousse, l'imagination symbolique sera définie comme une gnose, c'est-à-dire une connaissance intime qui fait émerger le sujet dans l'acte cognitif. De ce fait, l'anthropologie rejoint l'approche bio-cognitive dans le changement épistémologique qu'elle implique. Le symbole est pour Jean Borella un opérateur sémantique dans le sens où il nous donne à penser. (Galvani, 1997, p. 25)

Comme l'écriture de haïkus est émergée spontanément dans mes travaux de recherche, j'ai eu envie de comprendre ce que cela pouvait me révéler. Je me suis donc inscrite en 2018 à une formation sur l'approche symbolique et l'imagination active donnée par Pascal Galvani. De l'analyse de différents haïkus que j'ai écrits, des résonances entre eux me sont apparues pour me révéler des informations demeurées jusque-là dans l'inconscient. Cet accès à d'autres niveaux de conscience m'indique nettement que le symbole peut être un opérateur crucial d'une démarche d'autoformation. L'approche bio-cognitive de l'autoformation fait précisément apparaître l'importance des processus de symbolisation, conçus comme l'intériorisation des schèmes d'interaction entre le sujet et l'environnement. Le symbole dans cette fonction de production de sens engage un mode distinctif d'interprétation que l'on nomme l'herméneutique instaurative qui, comme

² Source : « Fonction transcendante et imagination active » (<http://www.psyche-therapie.com/pratiques/58-fonction-transcendant-te-et-imagination-active.html>) par Patrick Bertoliatti sur le site [psyche-therapie.com](http://www.psyche-therapie.com) (<http://www.psyche-therapie.com>). Consulté le 17 décembre 2009.

l'explique Galvani (2004), est une attention aux résonnances symboliques que l'expérience instaure en lui.

Par quelles modalités le symbole peut-il devenir producteur de sens dans la démarche d'auto-formation? Galvani voit le symbole comme un rassembleur, un médiateur, un travail émancipateur interne où le moi s'abandonne à un sens émergent dont il n'a pas la maîtrise. « Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. » (Galvani, 2004, p. 304)

Le symbole me révélant à moi-même devient un médiateur de reliance en ce sens qu'il agit comme passeur vers d'autres niveaux de conscience, non accessibles jusque-là et me révélant ainsi à moi-même.

Nous sommes habités de symboles, de représentations imagées qui, chargés d'affectivité, organisent notre rapport au monde extérieur. En m'ouvrant à ces symboles qui me sont révélés, par l'acte poétique, dans une rêverie éveillée, se révèle une part de moi qui, jusque maintenant présente, mais dans l'ombre, pourra enfin apparaître dans toute sa puissance de signification, contribuant ainsi à la transformation de mon rapport au monde. Comme le dit Galvani (1997), le symbole apporte de la compréhension à l'autoformation. Par son éclairage, il dévoile des structures sur lesquelles se crée le rapport entre le sujet et son environnement. L'approche bio-cognitive de l'autoformation fait apparaître des processus de symbolisation conçus comme l'intériorisation des schèmes d'interaction entre le sujet et l'environnement.

CHAPITRE 4

S'ENGAGER DANS UNE COMMUNICATION RELIANTE

L'imaginaire symbolique teinte mon plumage
Indissociablement lié l'un à l'autre
Dans un regard complexe
J'apprivoise la source
Où s'abreuve mon âme
Je marche cette voie auto-formative
Rencontre avec mon être sensible.

mrt

4.1 L'ÉCRITURE POÉTIQUE, UNE APPROCHE DE LA DIMENSION SYMBOLIQUE DE MA PROBLÉMATIQUE

Dès la première année de la maîtrise, je m'amuse à insérer des haïkus dans les travaux que je produis. Ce qui me conduit à questionner mon rapport à la poésie. Les réponses viendront dans trois séminaires différents du programme de maîtrise dont deux donnés par Luis Alfonso Gomez ; le 1^{er} où il sera question de la passion sur laquelle repose une recherche et le 2^e sur l'écriture performative. Le 3^e avec Pascal Galvani sur l'approche symbolique et l'imagination active.

4.1.1 Problématisation rationnelle de la notion de reliance et élaboration symbolique

J'expose ici comment mon parcours en lien avec l'écriture poétique s'est produit. L'exercice de la symbolisation de ma problématique (m'isoler du monde) et de l'objet de ma recherche (la communication reliante) a été une expérience révélatrice. Afin de pouvoir

Mais les fibres de mon âme étant entrelacées si serrées avec les leurs
 Avant de partir je leur ai donné mon cœur
 Mon âme fuyante, j'ai couru si vite que je n'ai rien vu
 Du paysage défilant sous mes yeux empourprés
 Plus personne devant, ni derrière, ni autour
 Je me suis retrouvée sur une terre dévastée
 J'ai rencontré ce soleil, psychopathe du désert
 J'ai enterré la lave de mon volcan
 Je me suis brûlée jusqu'à ne plus ressentir
 Ma terre est devenue si desséchée que sa croûte a pelé
 Mon cerveau s'est fissuré
 J'ai façonné de mon corps d'argile une statue
 Un oiseau est venu s'y poser
 Un autre est arrivé et bien d'autres encore
 Et puis un jour, j'en ai abattu un et je l'ai savouré
 Pour résister à mon indifférence, je me suis repentie
 J'ai demandé pardon, puis j'ai remercié les oiseaux de ce monde
 D'avoir la chair si tendre
 C'est alors que des meutes de loups sont venues m'encercler
 Pour m'abreuver de leur salive
 J'ai finalement suivi la meute
 Et une nuit, avec eux, j'ai hurlé à la lune
 Je ne savais pas que le langage des loups contenait des mots si purs
 Le bruit de mes pensées fragmentées petit à petit commença à s'atténuer
 Et le chaos logé en mon être intime n'eut plus d'occupant
 La plénitude ayant expulsé mon esprit
 Je suis sortie de la zone de combat entre la vie et la mort
 J'ai marché sur la ligne entre les deux faces du miroir
 Seul lieu d'où émerge le goût de la vie
 Et une louve est sortie de mon ventre
 Dans un instant de silence des grouillements de monstres ont jaillis de ma terre
 J'ai accouché des lambeaux de chairs et de mémoire
 Que j'ai enterrés dans les linges souillés
 L'orage éclata, je fus foudroyée par l'éclair et un autre monde m'apparut
 Agenouillée sur le sol couvert d'une végétation juvénile
 J'ai prié pour l'enfant que je porte
 J'ai communiqué en accueillant son corps aimant
 Et je me suis souvenue que j'étais Phoenix
 Princesse bercée dans les bras de l'amour
 J'ai enfin pu ralentir et suspendre mon esprit pour civiliser en moi la connaissance
 Et je suis partie à la recherche de l'écho d'un mot libre
 Sur ma route, j'ai cueilli des pierres précieuses
 J'ai sculpté mon âme
 Cet assemblage est devenu plus vivant que la somme de chacune de ces pierres

Comme j'en parle au chapitre 2, c'est par la rencontre avec ces auteurs-alliés et par la lecture de multiples bouquins, articles et vidéos, que j'arrive à développer un vocabulaire sur des ressentis ou encore des intuitions difficiles à exprimer. Cette expérimentation ramène la symbolisation de l'imaginaire au cœur de ma démarche de recherche. Le processus de poétisation et l'expérience ressentie et renforcée par l'approche esthétique d'une mise en scène me permet d'intégrer et de relier les concepts théoriques. « Ainsi la bataille entre la morale et l'expérience esthétique pourrait enfin trouver le lieu de résolution ». (Gomez, 2010, p. 14).

4.2 L'ACTE SENSIBLE ET LA PRODUCTION DE SENS

Cette démarche de création devient une production précieuse de données pour ma recherche. Suite à l'écriture, j'entreprends une recherche d'images en résonance avec l'écrit qui m'amène à la réalisation d'un montage vidéo racontant l'histoire du Phoenix, la mienne.

Comme l'art et la performance ont fait partie de ma vie, je choisis de mettre en scène mon personnage, Phoenix, dans une ritualisation sur le thème de la communication reliante. Je présente cette performance aux membres de ma cohorte comme un don de soi, une offrande à chacun d'eux. C'est par l'expérimentation de cet acte sensible, de ce Kairos, que je me suis mise au monde en cohérence avec la relation à ma psyché et à mon corps, prenant ainsi mon envol vers un début de transformation de mon rapport au monde.

Par ce passage de l'imagination active (écriture de haïkus, réalisation de la vidéo, fabrication d'un masque représentant le Phoenix et ritualisation de l'acte de reliance), j'actualise mes connaissances, je fais l'expérimentation de l'acte sensible intuitif le plus près du corps et du ressenti, permettant l'unification entre les concepts et la connaissance sensible. Cette démarche donne à ma problématique et à ma quête une forme vivante et esthétique. L'expérience sensible partagée avec les membres de la cohorte a comme aboutissement de me sortir de ma solitude, d'organiser ma pensée et de façonner la suite de

mon parcours. Cette expérience est une initiation à la reliance se faisant chair, une preuve de la capacité de dépassement de soi.

Habiter le lieu où mon être se trouve en besoin de naissance au désir charnel dans l'horizontalité. C'est-à-dire de devenir chair, objet ultime du désir dans sa quête de complétude pour ainsi devenir l'Autre, comme une preuve de l'épreuve du dépassement de soi... briser la solitude de Je. (Gomez, 2010, p. 3)

Mon grand-père était violoniste et ma grand-mère pianiste, mon père ainsi que plusieurs de mes oncles et tantes étaient aussi des artistes. La musique, la danse et le théâtre ont toujours été présents dans la famille. Enfants, nous nous amusions souvent à mettre en scène nos créations. Je réalise maintenant que dans notre famille nous arrivions plus facilement à communiquer par la mise en scène de notre imaginaire que par le dialogue. Je prends conscience lors de cette démarche que l'écriture poétique, la recherche d'esthétique et le rapport au corps font partie d'un savoir acquis très jeune.

En mettant en scène mon histoire de vie par le personnage du Phoenix, je m'approche de mon milieu personnel, l'origine de moi-même.

4.3 DES DONNÉES SYMBOLIQUES, LA RELIANCE SE FONDE UNE EXISTENCE

Chacune des étapes de cette démarche de création accomplie dans une attitude intentionnelle de la conscience a contribué finalement à exercer une action dans le monde :

- Rédaction du texte
- Réalisation de la vidéo
- Fabrication d'un masque représentant le Phoenix
- Ritualisation de l'acte sensible

Autrement dit, une fois dit en mots, en images et en ritualisation, la reliance s'est fondé une existence. Par l'écriture d'un texte symbolique, ma conscience se révèle dans les mots qu'elle emploie. Le Phoenix est caractérisé par son pouvoir de renaître après s'être

consumé dans les flammes. Il incarne la résurrection et la pureté. C'est tout à fait ce qui ressort dans le texte et les images de la vidéo. « Parce qu'il y a une unité foncière entre la conscience et les mots qui l'expriment, l'analyse des mots employés permettra une meilleure élucidation de la conscience qui parle (Husserl dira : « La conscience s'apprend ») (Buber, 1923, p. 13).

Le code du langage se met au service de la relation, de la rencontre. Le langage redevenu vivant, le corps conditionne l'intensité de la présence.

Un élément nouveau apparaît : c'est la présence. La rencontre est l'acte immédiat par lequel surgit la présence. La réalité de l'autre surgit avec éclat parce qu'il entre dans la présence. Il est là, « en chair et en os » (dira Husserl), présent, actuel et réel. (Buber, 1923, p. 18)

Par la mise en images du texte sous la forme d'une vidéo, se crée une meilleure analyse qui contribue au renforcement d'une structure interne qui se déploiera en acte lors de la ritualisation. Cette performance est une expérience de reliance entre moi et les membres de la cohorte impliqués collectivement dans l'acte ressenti d'une communication reliante. À chacun d'eux, incarnant le personnage du Phoenix, j'ai remis une de mes plumes symbolisant l'objet de leur quête respective. Par cet acte se produit la rencontre de deux consciences.

Tout d'abord, la relation au Toi émerge dans la rencontre : « Toute vie véritable est rencontre ». Mais celle-ci n'est pas un événement empirique, le simple croisement de séries causales et de « hasards ». Elle est un acte. Elle est l'acte simultané et réciproque de deux consciences qui, dans le face à face, s'engagent activement à l'égard de l'autre. Selon Buber, cette rencontre ne se situe pas à l'intérieur des consciences mais entre elles, dans un autre lieu que la chose inerte. (Buber, 2012, p. 13)

Les commentaires des membres de la cohorte ont confirmé la puissance de ce moment. Une participante m'a exprimé n'avoir jamais vécu une réelle rencontre jusqu'à ce moment où je me suis adressée à elle. Par ce processus se rétablit en conscience une communication reliante avec mon milieu personnel et avec l'autre dans le monde.

4.4 LEÇON 1 DE MA DÉMARCHE AUTO-FORMATIVE. RÉTABLIR EN CONSCIENCE UNE COMMUNICATION RELIANTE AVEC MON MILIEU PERSONNEL

C'est en rétablissant une communication reliante avec mon milieu personnel et en mettant en acte ce qui habite les profondeurs de mon âme, de ce lieu de mon intégrité, que je deviens sujet pensant. Le geste d'écrire a rencontré le mouvement de ressentir. Le langage redevenu vivant, le corps a conditionné l'intensité de la présence à l'autre. La Rencontre est devenue l'acte simultané de deux consciences qui s'engagent activement à l'égard de l'autre. Le signe est devenu producteur de sens et le Verbe s'est fait Chair. En habitant la crise j'ai retrouvé la mémoire des mots porteurs de sens. J'ai reconquis le lieu de mon être où je rencontre l'autre.

Un objet pensé qui accède de soi, devient sujet pensant. Remontant le cours des effets de sa chute, jusqu'à retrouver la mémoire de la cause de sa chute, l'objet cesse peu à peu de faire signe pour faire sens. Il disparaît pour regagner le lieu de l'être. À l'instant fulgurant où il co-naît (naît avec) la cause de son mal, il « retrouve l'éternité », l'intégrité de soi. (Lejeune, dans Gomez, 2010, p. 5)

4.5 L'ÉCRITURE PERFORMATIVE, UNE APPROCHE SYMBOLIQUE DE RELIANCE

Comme j'utilise depuis mon enfance le rapport à l'écrit comme voie de réenchantement, j'ai besoin d'approfondir le lien que j'entretiens avec cette part de moi-même, ce cri de mon âme, ce lieu de retour au monde. Je m'inscris donc à une formation en écriture performative avec Luis Alfonso Gomez, enseignant au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

Ainsi, me découvrir dans mes inaccomplis d'être, vouloir penser, vouloir les panser, m'amène vers les voies de l'écriture performative. Cette écriture m'amène à me découvrir dans mes états de crise, à m'écrire dans mes inaccomplis, à me reconnaître dans mes manques de l'autre ou dans mes manques de ma reconnaissance de mon trop-plein de l'Autre. Cette écriture me pousse à visiter ce lieu où me faire mal, ou accepter le mal infligé à moi de moi équivaut au mal infligé à autrui. (Gomez, 2010, p. 4)

Je suis dans un endroit magnifique. Trois journées seront consacrées à l'exploration de mon rapport à l'écrit. Je dois choisir un lieu qui m'inspire. Je m'assois face à une fenêtre pour profiter du paysage extérieur. J'ai la vue sur un champ de lavande bordé au loin par une forêt. La période de travail débute. Mon objectif est d'écrire des haïkus.

Je m'installe confortablement et je porte attention à ma respiration tout en regardant la fenêtre devant moi. Je sens mon rythme intérieur ralentir. Je suis dans un état de contemplation, de rêverie éveillée.

4.6 LE PREMIER HAÏKU JAILLIT

*Sous un capteur de rêves
Des oiseaux de bois
Au loin, de l'autre côté
S'envolent, d'autres*

mrt

Dans un premier temps, cette bulle de poésie me ramène à mon texte sur le Phoenix. Ce qui produit du sens. Mais, à mon insu, surgit rapidement la mémoire de ce reportage avec un détenu, un Kairos qui devient une autre donnée majeure de ma recherche. J'ai exploré ce souvenir lors d'un séminaire en entretien d'explicitation avec Pascal Galvani. Le moment du moment de cet entretien est percutant car il est directement en lien avec le thème de ma recherche, la communication reliante. Je suis fascinée par le fait que mon regard se soit posé sur ces oiseaux de bois, placés sur ce banc, sous un capteur de rêves.

Les oiseaux signifient la liberté. Pourtant, ils sont de bois, ils sont immobiles et captifs. Cet état de captivité est amplifié par ceux qui, à l'extérieur, s'envolent librement. La captivité et le renfermement (s'isoler du monde) sont des thèmes au cœur de ma recherche. Les oiseaux libres qui s'envolent dans la nature évoquent clairement mon désir incessant d'être libre afin de marcher mon chemin, celui d'une communication reliante.

Le **capteur de rêves** m'intrigue. On l'accroche à la fenêtre afin que la lumière puisse capter les mauvais rêves et que les bons rêves restent dans la pièce. À quoi ces oiseaux de bois peuvent-ils rêver d'autre que de liberté? N'est-ce pas un mauvais rêve que d'être captif lorsqu'on a des ailes pour s'envoler? Tissé comme une toile d'araignée, le capteur de rêves, qui m'apparaît aussi comme un cerveau-araignée, ouvre le passage vers tous les possibles, vers l'accès à différents champs de conscience. Le capteur de rêve devient donc le symbole de l'ouverture vers l'extérieur, vers le monde, vers la métamorphose possible de mon âme.

L'oiseau, d'un point de vue alchimiste, peut être attaché à la métamorphose de l'âme. N'est-ce pas là l'objet de ma quête? Je suis l'objet pensé qui accède de soi, devenu sujet pensant. L'objet cesse de faire signe pour faire sens. Soudainement m'apparaît cet entretien d'explicitation dans lequel j'ai saisi que c'est par la rencontre que je deviens. Je sais faire cela. Je sais rencontrer l'Autre. Kairos!

Que m'importe les fleurs et les arbres, et le feu et la pierre, si je suis sans amour et sans foyer! Il faut être deux – ou, du moins, hélas! il faut avoir été deux - pour comprendre un ciel bleu, pour nommer une aurore ! Les choses infinies comme le ciel, la forêt et la lumière ne trouvent leur nom que dans un cœur aimant. (Bachelard, dans Buber, 2012, p. 28)

L'énergie de reliance devient créatrice à travers les symboles qui me guident dans les relations avec l'autre et avec tout ce qui m'entoure. Je vois ce haïku comme symbolique de la relation entre l'âme et la raison, comme le pont entre le monde intérieur et le monde extérieur, entre le conscient et l'inconscient. Savoir passer de la captivité à la liberté. Trouver la voie d'accordage entre mon milieu intérieur personnel et le monde extérieur pour demeurer en équilibre entre ces deux états. Rendre fluide le passage pour Re-joindre l'autre. Les symboles sont relieurs, producteurs de sens et Vivants.

Et ces images ne sont pas des ombres pâlies; ce sont des conditions psychiques dont l'action est puissante, que nous méconnaissons, mais que nous ne pouvons, parce que nous les nions, priver de leur puissance. À côté de cette impression, je voudrais encore placer la vision du ciel étoilé, car le seul équivalent du monde intérieur, c'est le monde extérieur, et de même que j'atteins ce monde par le moyen du corps, c'est par l'intermédiaire de l'âme que j'atteins l'autre. (Jung, 1963, p. 62)

Ma quête consiste à me libérer pour entrer dans un monde intérieur libre, derrière les barreaux de la prison qui représentent mes propres limites. C'est dans ce rêve que réside ma motivation à faire les choses autrement. **Les oiseaux de bois** représentent pour leur part une potentialité à actualiser, être pleinement moi-même.

Au loin, de l'autre côté de la fenêtre, les oiseaux en liberté représentent ma propre nature, celle qui consent à être pleinement ce que je suis, dans l'instant présent, en ouverture à la beauté du monde, à une communication reliante. Ils évoquent pour moi le désir de sortir de ma coquille pour naître. Ce qui fait appel à la complétude. Oser être, m'ouvrir, savoir demeurer libre face à tous les possibles. Ce sentiment d'emprisonnement qui m'habite, c'est moi qui le crée. Je me fais captive de moi-même. Il m'appartient de m'en libérer.

S'envolent, d'autres. Je me sens invitée à habiter ce lieu Vivant de moi-même. Ce lieu auto-construit dans un état immuable d'unité. Ce lieu de liberté, et de potentialisation d'une communication reliante.

4.6.1 Le 2^e Haïku jaillit

*Derrière les barreaux
Un homme en prière
Dehors
La guerre
mrt*

Résonnance au 1^{er} Haïku– un autre niveau de réalité

Barreaux : Mon lieu de captivité, de chaos, la cage thoracique.

Cellule : Dans les cellules mêmes de mon corps se sont inscrits des réflexes de captivité. On a dû ouvrir ma cage thoracique pour ouvrir mon cœur et y libérer le souffle de vie.

La solidité de l'inorganique, la fragilité de la chair, veulent nous faire croire que toute consistance vient de la Matière. Il faut résolument inverser cette vue

grossière des Choses [...] (p. 36) La pureté du sommet spirituel d'un être est proportionnelle à l'ampleur matérielle de sa base. (Teilhard de Chardin, 1965, p. 36, 39)

Un homme : L'humain captif, fragile, instable, principe descendant. L'homme sous l'emprise de son environnement.

En prière : Incarnation de l'homme libre par la prière dans un principe ascendant. L'homme qui par la rencontre de son âme se libère des archétypes sociaux pour se retrouver dans un lieu de neutralité, de paix, de quiétude en Union dans l'Esprit, lieu de Réelle Rencontre.

Il n'y a plus besoin de chercher le pont « entre les natures ou les Choses dans un Univers où l'unité (et par suite l'inter-influence complète) est l'état d'équilibre vers lequel tendent les êtres en se spiritualisant. (Teilhard de Chardin, 1965, p. 42)

Dehors: La rencontre de la matière, le lieu de friction, de tension où il faut savoir passer de l'état de tension créatrice, de la ligne d'éveil à l'acte sensible de reliance.

La Guerre : L'emprise de l'environnement sur mon milieu naturel, l'instinct de mort, le besoin de retrouver la vie en soi, d'honorer l'ombre, ce lieu de dialogue avec l'âme.

Toute consistance vient de l'esprit. C'est la définition que donne Teilhard de Chardin (1965) de l'union créatrice.

La symbolisation travaille "comme un liant entre les étapes de l'intelligibilité." C'est-à-dire que la symbolique permet de maintenir entre elles chacune des étapes du "processus réflexif". La symbolique aurait donc "une fonction de reliance" entre les différents "plans d'intelligibilité". (Legault dans Teilhard de Chardin, 1965, p. 39)

Des symboles se révèlent dans ces deux haïkus comme de grands cris du cœur, un réel cri du moi. Ces ancrages symboliques formant mon milieu personnel et qui renvoient à un savoir gnose qui va jouer le rôle nécessaire de rencontre vers l'extérieur. Cette expérience auto-formative me permet de réaliser qu'à l'intérieur de moi il y a ce savoir significatif qui est en résonance avec mon milieu personnel le plus intime. C'est à partir

de ce milieu que se définit, dans une tension dialogique, mon rapport à l'environnement, le symbole faisant émerger le sujet dans l'acte cognitif.

4.7 LEÇON 2 - DÉMARCHE-AUTO-FORMATIVE - RÉTABLIR LA COMMUNICATION AVEC LA PSYCHÉ, AVEC L'ÂME

La zone frontière joue le rôle d'interface entre l'information (épistémè) et la connaissance (gnose). Le symbole émerge de la connaissance personnelle et participe à mon auto-organisation qui est le produit de ma relation entre mon conscient et mon inconscient, entre le signe (épistémè) et le symbole (gnose). C'est à partir de ce lieu, de cette zone frontière, que se définit dans une tension dialogique constante mon rapport au monde. C'est en rétablissant le lien avec ma psyché, avec mon âme que je me relie au monde.

En effet, dans le modèle systémique de la personne, il semble impertinent d'opposer conscient et inconscient. Il paraît plus judicieux d'envisager la circulation de la personne sur une échelle de lucidité. Cette circulation est liée au niveau de complexité qu'elle atteint et à son niveau d'opérativité. (Lerbet, 1992, p. 124)

Les symboles qui ont émergé par l'écriture de ces haïkus possèdent des significations qui sont propres à moi-même et qui ne sont aucunement transmissibles à autrui. Ce qui signifie que le symbole est porteur d'un sens qui m'est singulier et qui provient d'un autre niveau de réalité que celui des signes du langage. Dans cette relation intime entre le savoir gnose et le savoir épistémè, les mots devenus conscients entrent en relation dans le monde vivant, mettant ainsi en lumière ces deux niveaux de réalité qui se côtoient en moi. Un sens intime en provenance de mon milieu personnel se communique par l'utilisation de codes producteurs de sens pour laisser émerger une nouvelle connaissance.

Le symbole traduit fortement l'autonomie des significations du sujet et il ne fonctionne pas avec les mêmes règles que l'information : au lieu d'être consommateur d'information et de se mesurer par un calcul d'entropie, il émerge de la connaissance personnelle dans la mesure où il participe de l'auto-organisation du sujet avec le moindre coût significatif. (Lerbet, 1992, p. 125)

Si je reviens à ma problématique « me renfermer par peur de créer de la confusion en m'exprimant », je comprends que cela se produit lorsqu'il y a une rupture de connexion entre le milieu personnel intime et l'environnement créant ainsi un trou noir ontologique.

Je ne suis pas loin de penser que c'est la béance du trou noir ontologique qui détermine les questions qui habitent chaque inconscient heuristique comme nous avons pu le montrer chez les étudiants qui font des thèses ou des mémoires conséquents de deuxième cycle universitaire. (Lerbet, 1992, p. 141)

Par l'écriture des haïkus, il y a eu création de sens entre mon milieu intime et mon environnement. Le symbole en jouant le rôle de médiateur de reliance a agi comme passeur vers d'autres niveaux de conscience, non accessibles jusque-là et me révélant à moi-même. Ces images révélées par l'écriture de haïkus m'ont construite en mettant en place une structure qui auto-organise mon rapport au monde. On peut parler d'intériorisation des schèmes d'interaction entre le sujet et l'environnement. Ce fonds propre à moi-même toujours en évolution s'enrichit par la relation avec autrui, contribuant ainsi à un renouvellement constant de mon rapport à l'environnement. Le symbole en agissant comme relieur des différents plans d'intelligibilité (cognitif, émotif, interpersonnel, moral, etc.) a contribué à créer un état d'unité et d'équilibre, état vers lequel je me déploie en m'élevant en conscience. Par cette prise de conscience de leurs existences, je libère les symboles de leurs liens et de l'emprise de l'environnement. Je me dépossède ainsi pour retrouver la souplesse du Vivant et me Re-Lier ainsi avec le Tout.

Par le dévoilement des symboles émergés dans ces deux haïkus, je constate qu'il n'y a pas de réel fossé entre mon monde intérieur et le monde extérieur. Il y a un contraste psychologique certes, mais qui dès lors de la prise de conscience retrouve son unicité, son équilibre. Il y a syntonisation. J'entre dans l'acte intégral de l'existence. L'intellect s'éveille et s'illumine.

Une sensation profonde de paix et de certitude descend en vous, tandis que le mental fait de la place pour le Kosmos tout entier, et pas seulement un petit morceau ici et là. La joie revient dans les pensées; l'intellect s'éveille – et s'illumine – comme il est supposé le faire; et une clarté lumineuse reconnaît à

chaque instant la nature intégrale de toute chose dans le monde. (Wilber, 2015, p. 184)

4.8 LA COMMUNICATION, UN ACTE COGNITIF GLOBAL

Par la mise en existence du personnage du Phoenix et par l'écriture des haïkus, j'arrive à considérer l'expérience de la communication comme un acte cognitif global impliquant le corps dans un rapport dialogique tonique des activités de mises en action. Tout comme le symbole est un opérateur de sens et re-lieur d'unicité, le mouvement peut devenir sensoriel et nous faire gagner en conscience pour transformer notre manière d'être en relation. L'exploration de la communication par le ressenti et par le toucher est une expérience profonde qui éveille en moi une conscience corporelle et relationnelle qui organise un nouveau rapport à la communication avec l'autre. Je dois en conséquence observer comment se déploie une conscience corporelle dans l'acte de la rencontre. Il y a une différence entre savoir que je bouge et sentir que je bouge. « L'activité d'ordre cinétique est principalement action, relation au monde extérieur [...]. La tonicité est spécifiquement expression, moyen expressif de soi-même et de relation avec autrui. » (Zazzo, dans Berger, 2004, p. 48).

4.9 RÉCITS DE VIE, CONSCIENCE CORPORELLE ET RELATIONNELLE

En mettant en mouvement le symbole du personnage du Phoenix, un lien s'est créé entre mon milieu personnel et l'environnement, libérant dans un acte cognitif le souffle de Vie. Je veux explorer ici mon expérience de l'approche corporelle pour comprendre comment, par l'acte cognitif, savoir passer vers plus profond que moi-même. Comment utiliser le ressenti comme baromètre de la relation?

Pour y arriver, je sélectionne dans mon journal les récits les plus révélateurs de sens. Je rassemble ces extraits dans un tableau et je les classe par catégorie. Je cite ici les passages qui ont été significatifs dans ma démarche d'auto-formation.

Ma pratique du contact improvisation et du mouvement authentique m'amène à travailler avec des enfants autistiques. Malgré les premières résistances exprimées par ces jeunes, pour qui communiquer est une réelle angoisse et peut provoquer un sentiment de panique, par le langage du corps j'arrive à établir une communication fluide et même joyeuse avec eux.

Cette expérience avec les enfants autistes a exigé un dépassement de moi-même. Habitée à la performance, j'ai eu à apprendre à mettre de côté le résultat pour m'investir toute entière dans l'exploration de la relation sensible et de la négociation de l'espace aux autres. Il faut savoir m'éloigner, pour laisser à l'enfant le temps d'intégrer ce sentiment que peut susciter l'état de bien-être qui découle d'une rencontre authentique. L'euphorie de ce moment peut aller jusqu'à créer chez lui un sentiment de panique. Il faut être suffisamment à l'écoute pour le reconnaître avant que cela se produise. J'ai appris à laisser s'installer une juste distance, à m'éloigner au besoin pour mieux revenir au moment propice.

Cet apprentissage de la juste distance nécessite un ralentissement important de mon rythme intérieur. Je passe de longs moments couchée au sol avec, par exemple, un long tissu entre moi et l'enfant. Installée à l'autre extrémité de la pièce, je bouge délicatement le tissu pour effleurer une partie de son corps et attirer tout doucement son attention. Comme le tissu n'est pas menaçant, l'enfant s'y intéresse sans crainte, perdant ainsi de vue que c'est moi qui le fais bouger. Je roule dans le tissu tranquillement, me rapprochant et m'éloignant de lui, respectant son rythme jusqu'à ce que je le sente prêt à un premier contact physique. Et ainsi, petit à petit, son corps s'habitue à nos rencontres pour finalement arriver à établir une communication par le toucher. C'est en dialoguant avec les gestes du corps que j'arrive à développer avec chacun d'eux une relation d'intimité et de complexité au-delà de toutes attentes. Le jeu étant au cœur de l'échange corporel, l'ouverture se crée et s'installe avec de plus en plus de fluidité. Rappelons-nous que nous avons tous appris à communiquer par le toucher avant d'apprendre à communiquer avec les mots.

1er extrait introduction « Mon rapport au corps ».

*Par peur que ma parole soit déformée, trop souvent, je me dérobe. **Le langage corporel** devient **une voie de libération**. C'est par le mouvement authentique et le contact improvisation que j'apprends à **rentrer en relation** avec moi-même et avec l'autre. J'y trouve une voie de **guérison**. C'est par la pratique de la **présence attentive** qu'exige le rapport au corps que j'expérimente **le lâcher-prise**. [...].*

4.10 INTERPRÉTATION DES DONNÉES EXTRAITES DU RÉCIT « MON RAPPORT AU CORPS »

En sélectionnant les extraits qui me semblent producteurs de sens, cela me permet d'identifier les savoirs conscientisés.

Tableau 1: Identification des savoirs conscientisés

Identification des savoirs conscientisés Récit : Mon rapport au corps	
Extraits	Les savoirs révélés
Le langage corporel devient une voie de libération.	Par le ressenti corporel le « Je » émerge dans l'acte cognitif
J'apprends à entrer en relation authentique avec moi-même et avec l'autre	Pour entrer en relation, il faut arriver à établir la juste distance (reliance, déliance)
J'y trouve une voie de guérison	Lorsqu'un accordage se fait entre ma psyché et mon corps, les modulations énergétiques de mon corps conditionnent l'intensité de ma présence
Pratique de la présence attentive	En m'exerçant à la présence attentive, s'installe en moi la souplesse du vivant
J'expérimente le lâcher-prise	En lâchant prise, j'ai accès à mon corps comme matrice de ma psyché, une dilatation se produit. Je m'ouvre à tous les possibles.
Établir une communication fluide et même joyeuse	Par le rétablissement d'une communication reliante avec le corps, une présence à soi et à l'autre se fonde.

4.11 DES RÉCITS EN RÉSONNANCE

2ième extrait « Lorsque mon corps est au diapason »

Le récit de vie suivant présente une expérience où j'explicité un savoir-faire qui se révèle. Cela se passe à l'école Giant Step où j'enseigne le contact improvisation aux enfants autistes. La directrice de l'école accompagnée de six hommes que je ne connais pas s'introduit dans le local. Ils sont là pour observer mon approche avec les enfants. Ce moment est éloquent car il démontre comment l'accordage entre le corps et la psyché peut se produire pour que la communication reliaante et l'union créatrice puissent se produire.

Mon défi est de les amener (les enfants autistiques) à apprivoiser l'ouverture à la relation. [...] Je suis attentive à la danse qui se crée entre nous dans cet univers intime. Soudain, la porte s'ouvre. C'est la directrice. Une femme que j'apprécie particulièrement pour sa marginalité, sa capacité à sortir des sentiers battus et à prendre des risques. Je me sens en résonnance avec elle dans ma pratique qui est tout à fait originale. Elle est accompagnée de six hommes vêtus de veston et de cravate. Ça semble officiel! Je me sens intimidée par leurs présences. Ce sont des Américains venus observer les approches pédagogiques de notre école. Je me sens nerveuse. Pour me centrer, je choisis de reprendre contact avec les enfants et de laisser ces gens observer comment s'installe la relation. C'est grâce à la danse et à la qualité de l'écoute que le contact avec les enfants a émergé et qu'ils ont développé un lien de confiance avec moi. [...]

*Un de ces messieurs lève la main et me demande si cette approche peut s'appliquer à des enfants plus âgés et si je peux lui parler du concept. Il m'apparaît perplexe. Il me prend par surprise. [...] Expliquer le concept de ma démarche brièvement m'apparaît compliqué. Je crains que de la décrire en quelques mots puisse en limiter le sens et la portée. Alors spontanément, j'invite ce monsieur à venir partager une danse avec moi. Je doute de sa réponse. Finalement, il enlève son veston et sa cravate et me rejoint. Petit à petit, il laisse tomber ses résistances. Je ressens sa surprise. L'expérience lui plaît. Je perçois la confiance qu'il m'accorde dans cet échange. Nous partageons une danse remplie de douceur, mais aussi d'envolées joyeuses. J'entends presque son ronronnement. C'est un **moment touchant et sacré**. [...]*

Le lendemain, la directrice est fière de m'apprendre que la femme de ce monsieur l'a contactée afin de lui demander ce que nous avons fait à son mari qui s'est agréablement transformé. Elle voulait la remercier. Il a quitté son travail et s'est inscrit à des cours de danse avec sa fille de 10 ans qui est autistique. [...] Je suis

remplie de gratitude pour la beauté de cette expérience de vie et de la part d'intuition en moi. Je me sens si vivante! Ce dénouement me confirme que je suis investie au cœur de l'essence même de ma quête d'authenticité, d'ouverture à l'autre, d'écoute, de présence attentive. J'aime lorsque mon cœur bat à ce rythme, lorsque mon corps est au diapason.»

Tableau 2: Identification des savoirs conscientisés

Identification des savoirs conscientisés	
Récit : Lorsque mon corps est au diapason	
Extraits	Les savoirs révélés
J'invite ce monsieur à venir partager une danse avec moi	Faire confiance à son intuition permet de laisser émerger tous les possibles
C'est un moment touchant et sacré	Lorsque l'accordage entre le corps et la psyché se fait, la communication reliante et l'union créatrice peuvent se produire
Je suis remplie de gratitude pour la beauté de cette expérience de vie et de la part d'intuition en moi. Je me sens si vivante	Lorsqu'il y a accordage, la vie se fait créatrice et reliante.
Je suis investie au cœur de l'essence même de ma quête d'authenticité, d'ouverture à l'autre, d'écoute	Lorsque la vie est créatrice et reliance, c'est que je suis en gain d'autonomie avec l'environnement. Je suis dans un rapport authentique avec moi-même, avec l'autre et avec le monde.
J'aime lorsque mon cœur bat à ce rythme. Au diapason.	Lorsque que je suis en gain d'autonomie avec l'environnement, j'ai accès à un champ plus profond de conscience, je suis en harmonie avec mon identité profonde, ma singularité, mon authenticité.

L'approche corporelle m'accompagne tout au long de mon parcours de vie, que ce soit par le karaté, la danse dans ses diverses formes, le yoga, etc. Cependant, ce n'est que dans le cadre de ma démarche d'autoformation que je saisis le Réel rapport au corps comme fondement d'une identité profonde.

L'attention est le premier des instruments internes que nous cherchons à développer chez l'individu, parce que c'est celui qui lui permettra d'accéder à tous les autres. C'est grâce à la mobilisation de son attention qu'il va pouvoir mieux voir, mieux entendre, mieux percevoir, capter des éléments qui jusque-là n'étaient pas conscients parce que non perçus. La personne va découvrir une meilleure écoute, une observation plus aiguisée et surtout un rapport à son corps qu'elle ne soupçonnait pas. Elle pénètre toute une sphère d'activité subjective inconnue; elle découvre qu'elle existe dans, et par son corps, et que son corps est aussi le fondement d'une identité profonde. (Bois, 2006, p. 120)

C'est dans la prise de conscience du ressenti corporel que j'ai trouvé les ancrages réels de la communication reliante. Dans cet espace neutre et apaisé de mon corps et de ma psyché, de mon âme. C'est dans l'exercice de la lenteur, de la « non-anticipation » et dans la présence attentive que mes pensées ont appris à se taire pour laisser place mon identité profonde, à ma sensibilité et à mon intuition.

Ce qui nous intéresse surtout est de réhabiliter la pensée comme instrument de communication entre soi et soi et entre soi et les autres, tout en maintenant son enracinement dans un éprouvé corporel riche de significations. (Bois, 2006, p. 120)

4.12 LEÇON 3 DE MA DÉMARCHE AUTO-FORMATIVE. RÉTABLIR LA COMMUNICATION AVEC LE CORPS COMME FONDEMENT D'UNE IDENTITÉ PROFONDE, LA MATRICE MÉMOIRE

En m'exerçant à la présence attentive et à l'établissement de la juste distance, s'installe en moi la souplesse du vivant. Par le rétablissement d'une communication reliante avec le corps, une présence à l'autre se fonde. Lorsque l'accordage entre le corps et la psyché se fait, je suis en gain d'autonomie, la communication reliante peut se produire, la vie se fait créatrice. Par la relation attentive au ressenti corporel, une présence à une identité profonde se fonde. En prenant conscience de ce que mon cerveau éprouve de mon corps en relation avec l'autre, je deviens un « Je » parce que je me reconnecte à l'autre. Le geste que je refais de son geste me permet de communiquer. Nous sommes tout simplement en train de « Vivre ensemble ». L'activité du corps s'exprime dans une maîtrise consciente de l'échange qui se produit. Par l'éveil de cette conscience corporelle et relationnelle, un

nouveau rapport au monde se fonde. Le mouvement me fait gagner en conscience pour créer un nouveau rapport à la relation. Je deviens fondatrice de l'autre qui me fonde dans l'existence.

4.13 L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION D'UN KAÏROS DÉCISIF DE MON PARCOURS VERS LA COMMUNICATION RELIANTE

L'entretien d'explicitation est une autre approche méthodologique qui s'est avérée très efficace. C'est lors d'un entretien d'explicitation sur une expérience que j'ai vécue comme journaliste que j'ai découvert un moment clé qui est devenu une assise de ma recherche. Juste avant l'exercice, j'avais pourtant en tête le souvenir d'un autre événement que je voulais explorer. Toutefois, à la dernière minute, j'ai eu le souvenir de cette entrevue avec un prisonnier pour laquelle je ressentais une forte intuition. Cet entretien d'explicitation, d'une durée de plus d'une heure, m'a permis, par la description de ce moment précieux, de laisser se déployer couche par couche les souvenirs, pour finalement arriver au moment du moment de cet événement; la « Réelle Rencontre ». Ce savoir révélé d'un moment d'une communication reliante m'a clairement prise par surprise. J'ai été submergée par une vague puissante d'une conscience révélatrice d'un savoir-faire faisant écho aux propos de Buber sur la Réelle Rencontre, objectif ultime de la communication reliante.

Pour alléger la lecture, je vais m'attarder aux éléments les plus révélateurs de l'entretien.

4.13.1 Kaïros. Un savoir révélé dans une expérience de journalisme

Le récit s'est passé à l'époque où j'étais journaliste.

Je faisais un reportage sur un missionnaire qui a travaillé en Afrique plusieurs années. Il revient au Québec parce qu'il est atteint du diabète et doit être hospitalisé pour

l'amputation de ses deux jambes. Pendant sa convalescence, il correspond avec des prisonniers auprès desquels il agit à titre de conseiller spirituel. Il me parle d'un ex-policier incarcéré à vie pour vols et meurtres, auquel il s'est particulièrement attaché. Ce policier est en prison depuis dix-sept ans et n'a jamais accepté de rencontrer un journaliste. J'entrevois avec le frère la possibilité de le contacter pour faire un reportage sur ce lien qu'ils ont établi tous les deux. Je sais que ce ne sera pas facile d'avoir son accord et celle de la prison, mais j'entreprends la démarche. J'obtiens finalement un rendez-vous avec le directeur de la prison.

Ce n'est pas simple de convaincre les autorités du milieu carcéral, mais somme toute le directeur accepte. Le détenu me donne aussi son accord à la condition que l'on s'entienne à son lien avec le frère et non au motif de sa détention. Je retourne voir le directeur afin d'établir les conditions de l'entente et de convenir des lieux de tournage. Il m'informe que le tournage pourra se faire dans une salle de rencontre. Je lui expose mes arguments sur l'importance de tourner dans le quotidien du prisonnier, dans les cellules. Après plusieurs échanges sur le sens de cette démarche, je finis par le convaincre. Toutefois, il me met en garde sur la possibilité de tentative de prise d'otage. Il m'explique le contexte d'un reportage en prison. Si un incident arrivait, les gardes de sécurité devraient nous enfermer dans une cellule jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de danger pour nous. Ce qui est d'ailleurs arrivé.

L'entretien d'explicitation porte sur les moments décisifs de la rencontre avec le prisonnier. Lors de ces entretiens d'explicitation je suis la personne interviewer.

Extraits 1. Entretien d'explicitation

Pour interpréter les données révélées lors de l'entretien d'explicitation, je les transcris dans un tableau en y ajoutant une colonne commentaire. Dans cette colonne, j'inscris les pensées, les symboles et les caractéristiques qui m'apparaissent être en lien avec la voie de la communication reliante.

C'est le début de l'entretien et je décris les conditions mis en place pour pouvoir interviewer le prisonnier. Dans les tableaux qui suivent le A me représente alors que le S est l'interviewer de l'entretien d'explicitation.

Tableau 3: Entretien d'explicitation. Cellule

Extrait #		Entretien d'explicitation	Commentaire
16	Moi : A	Je suis dans la cellule il y a deux chaises il y a les barreaux , son lit derrière et lui est face à moi	Symbole : les barreaux Renfermement, fermeture, esclavage, aliénation, captivité, chaos. Je peux me faire captive de moi-même.
17	S	Son lit est derrière et lui est face à toi	
18	Moi	Il est juste devant et moi je suis assise ... non ! on a deux chaises. La mienne est appuyée sur le lit.	Juste devant moi : intimité Je sais installer une présence intime qui facilite le contact physique et l'acte cognitif comme ancrage.
19	B	Vous êtes proche ?	
20	Moi	Il y a deux pieds entre nous... à peu près comme ça.	Installer une ambiance d'intimité et de proximité me permet d'établir un lien de confiance.
21	S	Le gardien t'a ouvert la porte	

22	Moi	<p>Oui et ça été toute une histoire afin de rentrer dans les cellules d'ailleurs et j'avais le trac, car il y a la fouille avant d'entrer et je me souviens que je suis allée à la toilette et je me suis calmée.</p>	<p>Revenir à moi – me centrer – trouver un lieu de paix – de neutralité en moi – m'apaiser pour une présence de qualité – lâcher prise sur le résultat attendu.</p> <p>J'ai l'habitude de me laisser infuser d'une énergie qui a comme effet de me libérer de l'emprise de moi-même, de me laisser habiter d'un état d'abandon pour demeurer en ouverture totale, dans le moment présent.</p> <p>Accueillant ainsi ce que cet état de pureté peut laisser émerger et que je ne pourrais pas imaginer par moi-même, ne l'ayant jamais vécu auparavant.</p>
----	-----	--	---

Je suis fascinée par le symbole représenté par les barreaux (16) de la cellule. Ce qui est tout à fait en lien avec mon thème de recherche : renfermement, fermeture, esclavage, aliénation, captivité et en résonance avec mes haïkus.

Un autre élément qui attire mon attention est le fait que nous soyons assis si près l'un de l'autre (#20). Pour entrer en relation, il faut établir la juste distance (reliance, déliance). La proximité me permet d'établir par des micro-gestes qui, par le ressenti corporel, permettent au « Je » et au « Nous » d'émerger dans l'acte cognitif.

En lisant l'extrait #22, je me souviens d'un acte symbolique que je fais régulièrement dans ma vie depuis que je suis enfant. Lorsque j'étais jeune, comme j'étais déjà très empathique, ma mère m'offrait des livres sur la vie des saints. Je me souviens que je m'intéresse particulièrement à la vie de saint François d'Assise et de sainte Thérèse d'Avila. Par ces lectures, j'ai eu envie d'expérimenter l'état qui peut résulter de l'effusion

de l'Esprit Saint. Ce rituel me libérait de toute emprise. J'ai ainsi compris que c'était de me limiter que de penser que je pouvais prévoir l'issue d'une situation. Aussi, en arrivant dans le milieu carcéral, avant de commencer ce reportage, je me suis isolée quelques minutes à la salle de bain pour me recueillir, pour ouvrir mon esprit à toutes les possibilités. Je réalise aujourd'hui que ce geste qui est tellement implicite pour moi m'a suivi tout au long de mon parcours de vie. Une présence attentive en constante veille, comme une flamme qui veille. J'ai vite observé que la vie nous réserve des surprises plus grandes que ce à quoi nous pouvons aspirer, notre imagination étant limitée. Bref, j'ai l'habitude de me laisser habiter de cet état d'abandon. Cette énergie me libère de l'emprise de moi-même pour me permettre d'être habitée d'une totale ouverture. Je suis ébahie devant ce souvenir qui se déploie pour enfin m'offrir une part précieuse d'un savoir acquis depuis si longtemps : savoir lâcher-prise. Lorsque je fais ce rituel d'abandon de mon égo, je ressens un grand sentiment d'apaisement, car tout ne relève plus de mon simple pouvoir mais du miracle de la Vie.

Extrait 2. Entretien d'explicitation. La suspension du temps comme opérateur de reliance

Je poursuis l'entretien et je décris ici la posture que j'adopte pour susciter et maintenir un lien de proximité avec le prisonnier et lui permette de demeurer en contact avec ses souvenirs.

Tableau 4: Entretien d'explicitation. Chapelle

26	MRT	Je reprendrais là dans la cellule. Il est assis en face et il me raconte pourquoi il correspond avec le frère et comment il a découvert une spiritualité en lui et je l'écoute et je sens que ça le touche et que ça l'a beaucoup apaisé . Il raconte comment il a été accueilli dans ce milieu carcéral, avec beaucoup de violence . Il me parle de la chapelle de la prison, un lieu important pour lui. Je lui propose de se déplacer dans ce lieu . On demande l'autorisation. Le prêtre doit nous	<p>Spiritualité : Quiétude, don de soi, retour à soi, liberté, abandon de l'égo pour s'adonner au tout.</p> <p>Apaisé : La spiritualité procure un état d'apaisement, de bien-être, de confiance, de béatitude.</p> <p>Violence : Souffrance, cruauté, jugement.</p>
----	-----	--	---

		<p>accompagner. On finit par se déplacer. Et dans la chapelle, je prends deux chaises que je réinstalle de la même façon dont nous étions installés dans la cellule, un en face de l'autre.</p>	<p>Chapelle : Être attentive à la résonance de ce lieu de prière, de recueillement, de paix.</p> <p>Se déplacer dans ce lieu : Se rapprocher du lieu du ressenti original. Lieu symbolique d'une démarche de transformation, d'accès à sa spiritualité.</p> <p>Prêtre : Dévouement, attention, tourné vers les autres.</p> <p>On finit par se déplacer : Suspension du temps, voie, aller vers.</p> <p>Un en face de l'autre : Face à face, tête à tête, intimité, proximité, confiance, espace préservé.</p>
--	--	--	--

L'extrait #26 est très chargé. La rencontre avec le prêtre de la prison est significative pour le détenu. La chapelle devient pour lui un havre de paix. Un lieu à l'abri de la violence du milieu carcéral et de celle du monde. La correspondance avec le frère missionnaire vient soutenir l'état que lui procure la prière. Il y retrouve là un sentiment de liberté. Il parle de renaissance. Il est assez paradoxal de se sentir libre lorsque l'on est incarcéré à perpétuité. Pourtant, c'est bien l'histoire qu'il raconte.

Lorsqu'il me parle de la chapelle, de ce lieu où il a découvert la spiritualité comme une voie de libération, il m'apparaît clairement que nous devons nous y déplacer et lui permettre ainsi de replonger dans cet état de liberté d'être. Je contribue ainsi également à démontrer mon **engagement** sur l'axe du reportage; la correspondance avec le frère. Bien qu'il nous faille attendre l'autorisation de déplacement et que je dispose d'un temps limité, je ne **ressens pas l'emprise du temps** sur nous. Je me sens comme dans un **univers parallèle**. Comme s'il y avait entre nous et les autres un autre monde, un autre **niveau de**

réalité. Je suis très **confiante** et extrêmement **posée**. À la fois, je suis **enjouée**. Notre lien est teinté de **respect** et d'un sentiment de **complicité** et de légèreté qui se crée et qui se consolide au fil des minutes, au fil de nos échanges. Je sais qu'être dans la chapelle nous rapproche de son histoire. En arrivant dans la chapelle, spontanément, je prends deux chaises. Je les place au début de l'allée centrale, devant l'autel. **Je m'installe face à lui dans la même position que celle que nous avons dans la cellule.** Lui se retrouve face à l'autel. **Le fil n'est pas interrompu. La symbolique de ce lieu est chargée.** Il raconte son arrivée en prison, la violence de l'accueil des autres détenus et la dépression profonde qu'il a vécue. Puis, la rencontre du prêtre de la prison et sa découverte de l'univers serein de la spiritualité. L'émotion se densifie. C'est paradoxal, à la frange du chaos se situe l'énergie spirituelle maximum. Je suis captivée par son histoire et par le paradoxe de l'existence. Je vis un Kaïros « dans la Mort se trouve la Vie ». Un trésor insoupçonné ! La renaissance ! Voilà le symbole que représentent la vidéo et la performance que j'ai symbolisée par le Phoenix!

Mais il semble y avoir des conditions à la re-naissance. Ne faut-il pas abolir le temps pour avoir accès à la Vie? Je constate que **le temps prend une** place importante dans cette histoire, tout comme à d'autres moments du reportage. Sortir de l'emprise du temps **nécessite un accordage.** La suspension intentionnelle est un état autre de réalité qui ouvre, qui permet le cri du cœur, le cri du moi.

Pour mieux me relier à lui, je prends soin de l'écouter attentivement. J'ajuste **le ton de ma voix**, je reprends son vocabulaire pour formuler mes questions, **j'ajuste ma posture à la tienne.** Je prends le temps nécessaire **à chaque instant, à chaque palier d'approfondissement de la rencontre. Comme si nous gravissions ensemble le Mont Everest** et qu'il y avait des conditions préalables pour accéder aux différents **paliers vers le sommet.**

Extrait 3. Entretien d'explicitation sur un moment de reliance dans la pratique de la communication

Dans cette partie de l'entretien, je décris la façon dont je m'y prends pour entrer en communication reliaante.

Tableau 5: Entretien d'explicitation. La rencontre

35	S	Tu remarques ces yeux , tu les as déjà remarqués dans la cellule.	Je communique beaucoup par le regard.
36	MRT	Ce qui me plaît est cette capacité à nous regarder dans les yeux	Le regard parle
6 mrt	mrb	Auto-explicitation Est-ce que tu peux nous décrire comment ça se passe lorsque vous vous regardez dans les yeux? Je vois ses genoux et les miens à peu près à deux pieds de distance. Je vois nos mains qui sont sur nos genoux. Je vois son regard et je ressens ... c'est très calme. Cette capacité à garder le contact visuel me plaît. C'est une indication que je peux poursuivre et que le sentiment de confiance est encore là.	17 09 15 Ressenti sensible Par le regard une connexion s'établit dans un échange non verbal. Présence attentive Par le contact visuel, je peux juger du niveau de confiance qui s'établit entre nous deux.
37	S	Vous êtes dans la chapelle, vous vous êtes réinstallés... est-ce que l'on approche ?	
38	MRT	On approche sûrement parce que je sens l'émotion qui monte. Donc je suis assise, il est devant moi et il me parle de sa spiritualité et me dit qu'il croit qu'il n'aurait jamais découvert sa spiritualité s'il n'avait été incarcéré pour la vie. Et spontanément il commence à me parler des motifs de son incarcération, de l'histoire dont il ne devait pas me parler.	Spontanément ? « Oui j'ai mis des conditions en place pour la confiance mais je n'avais pas d'attente. » Savoir lâcher prise sur l'advenir et faire confiance à la Vie, à ce qui se fonde une existence.

43	S	Tu nous as raconté l'avant et l'après ... on s'approche de ton moment?	
45	MRT	<p>Il me raconte le moment du cambriolage lorsqu'il s'est fait surprendre par ses collègues. Et là, il les a tirés. C'est beaucoup d'émotions. Il pleure et je pleure aussi. On se prend dans les bras et il pleure. Et là j'ai accès à tout de lui-même et je sais que je dois prendre soin de ça.</p> <p>Mais là, je sais qu'il y a un danger à cela. Ah mais là, je m'en vais dans un autre moment.</p>	<p>Je sais prendre soin</p> <p>Éthique</p> <p>Engagement</p>
8mrt	mrt	<p>Auto-explicitation</p> <p>Quand tu dis que tu dois prendre soin de ça, à quoi tu sais que tu prends soin ?</p> <p>Parce que je ressens beaucoup de respect pour cette personne et que je sais que je ne ferai rien pour le mettre en danger et que j'ai à réaliser un reportage pour lequel les auditeurs, les gens qui sont près de lui ainsi que le directeur de production ont beaucoup d'attentes. Je dois répondre en prenant soin de la confiance qui s'est bâtie entre nous deux.</p> <p>C'est intense, je suis entrée en communication profonde.</p> <p>À quoi tu le sais ?</p> <p>Je découvre toute la beauté de cette personne.</p>	<p>17 09 15</p> <p>Respect du « Nous »</p> <p>Confiance entre Nous</p> <p>Communication profonde</p> <p>La beauté de la personne</p> <p>Je suis avant tout attentive à la relation à la personne et non au résultat. L'amour que je porte à l'autre est en avant plan. Je sais que par le fait même le résultat sera producteur de sens.</p>
54	S	Je comprends que ton moment est dans la chapelle ?	

C'est dans le regard de l'autre que j'arrive à ressentir le sentiment qui nous habite réciproquement et le niveau de confiance qui s'est construit entre nous deux. Le regard est en quelque sorte le baromètre du degré d'accordage entre moi et l'autre. C'est grâce à ce processus d'accordage que nous pouvons être au diapason tels les chanteurs d'une chorale.

Une fois l'harmonie installée, il s'agit de prendre soin de la confiance qui s'est établie pour que l'union créatrice se produise et que la vie apparaisse dans toute sa splendeur.

Extrait 4. Entretien d'explicitation. Rencontrer l'autre dans son champ sacré de résonance

Tableau 6: Entretien d'explicitation. Champ de résonance

66	S	La confiance est complète et là il va plus loin que vous deviez aller. Il te confirme sa confiance.	
115	MRT	Ce qui me touche, c'est la spiritualité de ce frère. Elle m'a portée et nous a inspirés tout au long de la démarche. Par mon intermédiaire, il rencontre en quelque sorte le frère. Et finalement, on se transporte dans l'église dans ce lieu d'incarnation de sa spiritualité . Le reportage est teinté de cette spiritualité. Ça transparait. Le caméraman est allé chercher une lumière qui est un peu surnaturelle , mais pas trop, juste assez. C'est bien dosé. J'ai fait un reportage différent... il y a tellement de beauté et d'authenticité .	Spiritualité Tact Éthique Médiatrice – interface entre lui et le public Authenticité Lumière Beauté - esthétique
142	S	Un moment où tu as su faire ?	
143	MRT	Oui tout à fait. J'ai su établir le moment de confiance avec tout le monde . Producteur, directeur de la prison, missionnaire. Prisonnier, la femme.	Savoir établir la confiance
152	P	Comment te sens-tu ?	
	MRT	Je me sens bien. Je suis contente d'avoir touché cette piste il y a quelque chose là.	Ressenti sensible.
153	S	Là je m'assois ici.	Savoir aller vers le geste ressource
154	MRT	Je vais me mettre à pleurer... je viens de revoir... Un moment donné ... on était plus près en fait nous étions comme ça ... je me suis rapprochée tranquillement et j'ai fait ça comme ça je me suis	Communication non verbale Le touché comme

		<p>penchée vers lui et c'est là qu'il a été touché. Il avait les larmes aux yeux et c'est ce moment là où j'ai mis mes mains sur lui parce que je sentais que quelque chose s'était passé et j'ai eu besoin de m'enraciner avec lui là. Dans cet espace là et c'était comme une communion. J'ai rencontré la personne.</p>	<p>acte ressenti, comme geste d'ancrage</p> <p>La comme-union et non la fusion</p> <p>Vivre la communication reliante.</p> <p>Vivre la Réelle Rencontre</p>
11 mrt	mrt	<p>Auto-explicitation</p> <p>Et quand tu es en communion avec une personne, à quoi tu sais que c'est une communion ?</p> <p>Je le sais parce que nos corps le disent. Il y a une tendresse, une liberté présente. Il n'y a plus de distance, plus d'attente. Seulement ce que nous sommes, là au moment présent. Il y a que le vécu du moment.</p> <p>C'est fait de quoi ce vécu du moment ?</p> <p>C'est fait d'amour. C'est fait d'amour.</p>	<p>17 09 15</p> <p>Nos corps le disent</p> <p>Moment présent</p> <p>C'est fait d'amour.</p> <p>L'amour fait advenir le geste créateur.</p> <p>L'amour est fondamentalement reliante.</p>
155	S	Il n'y a rien de spirituel.	
156	MRT	<p>Non, mais la rencontre c'est précieux et là je lis Buber et je viens de saisir ce que je lis dans Buber. Que j'ai vécu à plusieurs reprises dans ma vie et dont je n'étais pas consciente.</p>	Réelle Rencontre
12 mrt	mrt	<p>Auto-explicitation</p> <p>Qu'as-tu vécu ?</p> <p>Cette rencontre avec l'autre. Deux Je, qui grandissent l'un par l'autre.</p> <p>Peux-tu me décrire le geste précis qui t'a amené à la rencontre avec le prisonnier ?</p> <p>Je suis calme. Je laisse des moments de silence. Je suis chaleureuse. Si je constate que la personne accepte que j'aie un contact physique avec elle, une main sur le bras ou sur l'épaule, je le fais et lorsque je dépose ma main sur la personne, je sens</p>	<p>17 09 15</p> <p>Le ressenti comme baromètre d'approfondissement de la relation – la mesure de l'ouverture entre nous deux</p> <p>La résonance d'un</p>

	<p>qu'il y a une intimité qui s'installe et qui nous rapproche.</p> <p>À quoi je sens que cette intimité est établie ?</p> <p>C'est lorsque que ce contact est fluide. Quand je touche la personne et qu'elle s'ouvre et va plus loin, qu'elle s'investit entièrement. C'est un geste de complicité. Je prends ainsi la mesure de l'ouverture entre nous deux. Je sais que le corps s'investit et que ce n'est pas juste ma perception, mais que ce contact me rapproche avec le plus profond de moi-même et d'elle-même.</p> <p>Lorsque que je réponds à S qu'il a eu une belle intuition de se placer ainsi devant moi. Cela m'a touchée beaucoup et j'ai senti qu'il me faisait suffisamment confiance pour faire ça et ce geste m'a ramenée dans la situation avec le prisonnier et j'ai placé mes mains sur les tiennes. C'est dans cet instant que je vis un moment où je me sens vraiment avec la personne. Et c'est dans ce moment que tout peut se produire. L'instant de l'instant. Le moment du moment.</p> <p>Quels sont les gestes que je pose, quel savoir-faire me permet ça cette rencontre de l'autre ?</p> <p>Je choisis de donner la parole à la personne que je rencontre. Je me mets en recul. Ce qui fait la différence pour moi c'est cette spiritualité dont se teinte la rencontre.</p> <p>À quoi je sais que c'est un moment spirituel et sacré ?</p> <p>Je sais que lorsque je rencontre réellement l'autre, c'est l'espace sacré de l'autre que je rencontre. Je rentre dans son champ sacré de résonance. Et là, je ne suis plus dans son histoire mais, dans sa vie active. Dans l'essence de lui-même et de moi-même, de nous-même. Dans l'instant de l'instant, dans l'instant créateur. Dans l'essence partagée de la vie.</p>	<p>moment vers l'autre</p> <p>Le moment du moment</p> <p>Le corps comme savoir passer vers plus profond que moi-même.</p> <p>Le recul – se mettre en distance</p> <p>La présence attentive</p> <p>Spiritualité : Champs sacré de résonance L'essence partagée de la Vie La Réelle Rencontre</p> <p>La communication Vivante</p> <p>L'Acte de Reliance Le Geste Créateur.</p>
--	--	--

4.14 LEÇON 4. DÉMARCHE AUTO-FORMATIVE. ÉTABLIR UNE COMMUNICATION RELIANTE AVEC L'ENVIRONNEMENT, LAISSER ADVENIR LE GESTE CRÉATEUR

Je suis en constant dialogue à la fois avec moi-même et à la fois avec l'autre. Tout cela se fait naturellement, avec fluidité. Pourtant, le processus est d'une grande complexité. Il fait appel à une structure qui s'est auto-construite dans mon milieu personnel. Par la construction de cette structure s'est notamment développée en moi une capacité à me mettre en distance avec mon vécu, c'est-à-dire d'avoir la capacité à me mettre en suspension intentionnelle pour ne pas chercher à contrôler ce qui peut advenir afin de laisser ainsi se produire l'inattendu, caractéristique majeure de la communication vivante et reliante; se mettre en distance pour savoir passer du « Je » au « Nous » et, enfin, « Penser Ensemble » pour se « Rencontrer », se « Vivre ensemble », dans un « Acte Totale d'Union créatrice », de « Réelle Reliance ».

Pour entrer en relation avec cette personne incarcérée à la suite de plusieurs crimes, je me place dans un état de neutralité et d'accueil de la personne dans sa globalité d'Être. Je me libère de mon histoire, de la sienne, de celle du monde. J'installe de la sorte un échange empathique qui me permet par l'écoute de mieux le connaître, mieux le comprendre, mieux le rencontrer. En me plaçant dans cette posture, je m'assure que mes pensées ne viennent pas teinter notre relation. Pour cela, je dois ralentir le processus de mes pensées, de mes impressions et de mes actions pour ainsi laisser se révéler le sens plus profond, plus subtil de notre rencontre. En agissant ainsi, je demeure dans un état propice à une communication reliante. Il y a des conditions favorables à cette rencontre.

Le ressenti comme baromètre d'approfondissement de la relation permet d'ajuster la distance équilibrant le besoin de s'éloigner ou de se rapprocher, respecter le rythme pour approfondir délicatement la relation.

Le geste posé, par exemple la main qui se dépose sur celle de l'autre, joue le rôle d'ancrage physique. Ce geste permet de passer de la cognition à l'intuition. Dans ce simple instant où les mains se rencontrent, tout de nous y est investi. Une résonance physique

s'établit et libère ainsi l'essence partagée de la Vie, nous fondant une existence au monde comme « Nous ».

L'expérience de la relation se compare au processus de gestation, d'accouchement et de mise au monde. Parler ensemble, penser ensemble, vivre ensemble, co-crée une existence au monde.

4.14.1 Le récit d'une pratique renouvelée

J'ai été recrutée en septembre 2015 comme chef du service des communications au CIUSSS de la Capitale-Nationale. C'était au début de la fusion du réseau de la santé et des services sociaux. Je me suis distinguée après deux jours d'entrevues et de tests psychométriques. J'ai été recommandée notamment pour mes habiletés relationnelles notées comme au-dessus de la moyenne.

Consolider onze équipes en provenance d'établissements différents a été un réel défi. Le chaos organisationnel généré par la fusion a été un terrain très propice pour ma recherche. Un sentiment constant d'urgence régnait. Bref, mes habiletés comme gestionnaire ont été fortement éprouvées. Dans ce contexte de grande confusion, ressentir un sentiment d'incompétence et d'épuisement était presque inévitable.

Pour arriver à rester centrée, j'ai eu besoin d'être soutenue en fasciathérapie de façon régulière au cours des deux premières années. Par la fasciathérapie, je développe une présence singulière à mon corps. Je prends conscience que le corps a sa propre liberté dialogique. Voilà dans ce récit qui suit une démonstration de cette capacité extraordinaire du corps à rentrer en dialogue avec la psyché.

*Je me souviens, c'est une journée très mouvementée. Les échéanciers sont serrés. L'équipe est moralement fatiguée et encore déstabilisée. Je suis interpellée par mon supérieur. Mon bureau est au 2^e étage et le sien au 3^e étage. Je quitte mon bureau d'un pas accéléré. J'avance dans le corridor vers l'escalier. Soudain, je constate que je suis tendue. J'en profite pour prendre **conscience de ma respiration**. J'arrive à l'escalier. En montant les marches, je pense au motif de la*

*rencontre. Je ressens **une chaleur dans mon ventre**. Je prends conscience que je suis habitée d'un sentiment d'impatience. Consciemment, je ralentis, je respire et je me **place en état de suspension**. Je ressens alors l'état dans lequel je suis lorsque je fais de la gymnastique sensorielle. Comme si tout se déroulait à **un autre rythme** dans un univers d'une **extrême douceur**. Les mouvements de gymnastique sensorielle s'effectuent dans une grande lenteur. Soudain, je ressens très clairement **mon cerveau se décontracter** plus précisément dans la partie du cortex néo frontal. Je **m'apaise** instantanément. Kairos ! Je continue à monter les marches, enveloppée d'un grand **sentiment de bien-être**. La rencontre avec mon supérieur se déroule dans le **plaisir et l'ouverture**.*

Je remarque dans ce récit que par une simple présence attentive et par la respiration j'apaise mon activité cérébrale. L'état d'apaisement qui s'ensuit permet l'accordage avec le ressenti sensible du corps. En poursuivant ma respiration, la détente se fait plus profonde. J'entre alors dans un état de neutralité, dans ce lieu de tous les possibles. De fois en fois, la perception corporelle devient plus accrue. Il s'agit de s'y exercer! Ça devient une seconde nature.

Ces savoirs dépassent le champ de la sensibilité proprioceptive parfaitement décrite par la science : le mouvement sensoriel tel que nous le décrivons ne se résume pas à la fonction bien connue qui consiste à informer le cerveau de la position et du déplacement des différents segments corporels. [...] Le mouvement sensoriel est ce mouvement par lequel on accède à sa propre existence, à la présence à soi. [...] Vivre le mouvement sensoriel, c'est habiter son corps, établir avec lui une relation authentique, et découvrir à travers lui la totalité de soi. C'est être présent à ce que l'on fait, et présent à l'autre à travers gestes et attitudes. (Bois, 2006, p. 120)

4.14.2 Le ressenti du corps comme alerte

Dans d'autres circonstances, le ressenti peut arriver avant l'accordage de la respiration.

J'anime une formation sur la rédaction web. Je suis debout, à gauche du local. Derrière moi, il y a un tableau et devant moi environ 15 personnes assises. Je regarde l'ensemble du groupe et mon regard est attiré par cette femme dont le non-verbal m'indique qu'elle n'est pas bien.

Je vois qu'elle bouge sur sa chaise. Je la regarde. Elle fuit mon regard. Ses jambes sont croisées. Sa respiration m'apparaît tendue. Sur le coup, ça m'énerve. Je n'ai pas envie de lui donner la parole. Je ressens une chaleur dans mon ventre. Et soudain, arrivent à mon esprit les mots « epochè », « point d'appui », « suspension de l'intentionnalité ». Je prends conscience de ma respiration qui est bloquée. Je respire par le ventre. Ce qui agit dans l'immédiat sur ma posture. Lorsque je me place dans ce lieu de neutralité, je sais éminemment que je dois prendre soin de cet instant. Je donne la parole à la dame. J'accueille son commentaire. Je m'intéresse à elle, je la questionne et je l'écoute attentivement. Cela m'éclaire et me permet de m'ajuster. Je vois, à ce moment, qu'elle change de posture tant physique que mentale tout comme plusieurs autres personnes du groupe. Je propose que nous divisions le groupe en sous-groupes selon le type de besoin. L'ambiance est plus posée, plus enthousiaste. Les échanges sont fluides. Lors de l'évaluation, à la fin de la rencontre, les commentaires sont très positifs. Les participants ont beaucoup apprécié l'animation.

Par l'exercice de suspension, je me place en présence attentive à l'autre plutôt que dans la posture de renfermement. Dans cette situation, c'est le corps qui me donne le premier indice. Par la suite, je fais appel à un savoir pratique, celui de la suspension intentionnelle pour ne pas chercher à contrôler ce qui peut advenir et laisser advenir l'inattendu et enfin, par la respiration, je m'apaise. Je peux ainsi demeurer en ouverture et assurer une présence attentive envers moi-même et envers l'autre. Lorsque je m'adonne à cette tension créatrice avec confiance, à chaque fois, les résultats sont agréablement surprenants. Si je cherche au contraire à contrôler ce qui peut advenir, je demeure sous l'emprise du temps et de l'environnement, je suis en perte de gain d'autonomie et ne peut que se produire ce qui est déjà connu.

Lorsque que je laisse le pouvoir à un événement souffrant vécu dans le passé et que j'anticipe la relation comme un conflit potentiel, je romps la communication, je me coupe de l'autre et du monde.

En expérimentant la suspension, le point d'appui, je m'engage mieux dans la relation à l'autre. Ma culture personnelle peut prendre toute la place et teinter mes perceptions, mais, seulement si je lui laisse cette place. Cela me rassure de prendre conscience que de ces perceptions peuvent émerger les gestes que je pose et, surtout, que ce simple moment

de suspension a le pouvoir, à lui seul, de transformer le cours des évènements de ma vie. Lorsque je ralentis et que je me place dans ce moment de suspension, le mouvement de la vie devient fluide et je me sens en harmonie avec le Tout, en reliance avec l'humanité du monde. « Nous avons donc besoin d'un moyen pour ralentir le processus afin d'être capables de l'observer pendant qu'il se produit » (Bohm, Krishnamurti, 1991).

Prendre conscience de ces moments de transformation de mon être sensible me situe éthiquement en lien avec moi-même et, en l'occurrence, accroît la confiance dans le geste que je pose. Ce qui me fascine est cette chaleur dans mon corps qui exprime ce que mon cerveau éprouve de mon corps. C'est à cet instant même que je dois lâcher prise pour passer à un autre niveau de réalité et laisser ainsi l'ouverture se produire pour diriger ma conscience vers un autre niveau de réalité encore plus profond. Plus mon activité cérébrale diminue, plus je descends profond dans les différents champs de conscience. C'est par l'exercice de la suspension intentionnelle que le passage s'effectue.

4.15 RÉTABLIR LE LIEN DE COMMUNICATION AVEC LE RÉEL - LE RÉAJUSTEMENT DE LA DIMENSION DU TEMPS

Nous sommes dans l'ère du culte de la vitesse où ralentir le rythme est un défi individuel et de société. Le temps est devenu un facteur de destruction intérieure créant en nous un état de dualité perpétuel produisant ainsi un noyau égocentrique. Dans ce mouvement d'entraînement de la pensée rapide, tout ce qui nous ralentit et nous empêche d'obtenir ce à quoi nous aspirons devient l'ennemi. C'est toutefois au moment où le désir « de devenir » prend fin qu'il y a possibilité de renouveau pour accéder enfin à l'être. Si je suis dans le désir de « devenir autre » mon attention est portée vers l'extérieur, mon énergie s'applique au mouvement extérieur et mon mouvement psychologique devient le reflet de ce mouvement extérieur. Le conflit cesse lorsque le cerveau n'est plus engagé dans aucune direction et tout problème est résolu lorsque le cerveau est libéré du temps.

Le temps est devenu un bien de consommation. On ne peut donc co-sentir, co-évoluer et co-créeer qu'en transformant notre rapport au temps. Il nous faut apprendre à ralentir le rythme pour arriver à développer un nouveau rapport au monde. C'est là une mission éthique que de se concentrer sur la « reliance ». Pour arriver à cette transformation, le milieu personnel du sujet doit être riche et vaste afin d'avoir acquis le niveau d'autonomie requis pour le libérer de l'emprise de l'environnement. C'est seulement à ce prix que nous retrouvons l'originalité de chacun et l'irréductibilité à la personne d'autrui.

C'est donc en se reliant à l'instant présent, à vivre le moment du moment que peuvent se relier les plans conscients et inconscients pour enfin rééquilibrer la relation entre le Moi et la Source.

Ce chapitre a permis d'aborder différentes notions comme le milieu personnel, la communication avec la psyché ou l'âme, le corps comme matrice de la mémoire, la notion de gain ou de dépendance à l'environnement et, pour finir, l'illusion du temps. Il m'apparaît pertinent de conclure en présentant sous la forme d'une carte visuelle le chemin parcouru au cours de cette recherche ainsi que les différentes phases de la communication vers l'acte totale de reliance.

chacune de ces dimensions et d'observer les liens qui relient par résonance certaines d'entre elles. Le poids que j'ai attribué à chacun des mots-clés, selon l'importance que j'y ai accordé, met en évidence certains plus que d'autres. Certains thèmes retiennent particulièrement mon attention : communication reliante, conscience, suspension, souffle, liberté, pensée complexe, matrice, production de sens, tension créatrice, autonomie, monde, ralentissement, renouvellement, cœur, rencontre, amour. Lorsque j'observe ce schéma de façon globale, j'y vois le symbole du capteur de rêves, du cerveau araignée, d'un monde relié. Je peux revoir dans ce schéma le chemin parcouru pour arriver à identifier les différentes étapes de la communication vers l'acte total de reliance.

La communication reliante en 10 étapes :

1. Demeurer dans une présence attentive et positive, état préalable à la suspension intentionnelle.
2. Repérer dans le langage, dans les expressions et dans les indices corporels (le ressenti), les résonances physiques et symboliques.
3. Accueillir les contraintes de soi, de l'autre et de l'environnement (la tension créatrice).
4. Établir la mesure de l'ouverture en vue de s'accorder à soi-même et à l'autre pour « penser ensemble » pour permettre l'émergence d'un réel dialogue.
5. Respirer pour ralentir l'activité cérébrale et ouvrir son champ de conscience vers d'autres niveaux de réalité.
6. Libérer le cerveau de l'emprise du temps. Faire un gain d'autonomie en lien avec l'environnement.
7. Laisser survenir l'accordage entre la psyché et le cerveau.

8. Capter les moments de passage vers des paliers plus profonds de résonance à soi-même, à l'autre et à l'environnement pour avoir accès à l'intuition (à la matrice).
9. Laisser jaillir l'inattendu, le renouvellement, le réenchantement.
10. Ressentir l'état de bien-être qui se produit lorsque la communication reliante se fonde une existence.

CONCLUSION GÉNÉRALE

L'écriture
Sur mon cœur, la plume du Phoenix
D'un même souffle
Reliées
mrt

En m'inscrivant au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'avais l'intuition d'un passage important de ma Vie. Déjà, lors de la première session, mon regard s'ouvre sur un nouvel univers, celui de l'activité privée. Par cette attention consciente d'ouvertures à soi et à l'autre qu'implique la recherche, le renouvellement de ma pratique s'amorce sans tarder et se déploie en continu.

Tout au long du parcours académique, les efforts à consentir pour me rendre disponible, pour faire la route de Québec à Rimouski et pour réaliser les travaux ont demandé bien des compromis et plusieurs aménagements tant personnels que professionnels. Il fallait que la démarche me soit précieuse pour que je m'y investisse avec autant de cœur et de souffle. J'ai un travail comme gestionnaire qui me demande énormément. Pour me donner les conditions favorables, il me fallait m'isoler pour profiter du peu de temps disponible dont je dispose pour rédiger un mémoire. J'ai loué un espace pendant plus de huit mois. Ce qui m'a menée à établir une distance temporaire avec mes proches ; mon conjoint, mon fils, mes petits-enfants, ma famille, les amis. Il faut avoir beaucoup d'estime pour la Vie afin de s'engager pleinement dans cette démarche où j'ai dû me délier pour me relier avec conscience dans un parcours d'authenticité.

J'ai eu l'impression de m'être créé un monde parallèle, de me mettre suffisamment en recul pour observer en suspendant les intentions de l'action immédiate. Vivre parmi le monde, dans ce laboratoire de recherche psychosocial où j'épie mes pensées, mes paroles et mes actes, m'a beaucoup appris sur moi-même. Vivre cloîtrée pour écrire mais vivre en

groupe pour m'observer m'a beaucoup appris sur le monde. Dans une boucle réflexive auto-formative, j'ai marché le chemin en m'éveillant à une conscience globale.

Conclure un travail de près de cinq ans de recherche est un processus en soi. L'écriture d'un mémoire est un geste puissant de transformation. Pour soutenir ce renouvellement, le dialogue doit se faire en parallèle dans de multiples niveaux de réalité *afin de découvrir sans cesse de nouvelles profondeurs dans ce qui a été découvert* (Leloup, 2001, p.106).

C'est par la découverte de plusieurs auteurs avec lesquels je me suis reliée dans une intelligence globalisante que j'ai approfondi ma réflexion et mon vocabulaire pour avoir les mots pour le dire. Je me suis exercée au quotidien à me faire témoin de moi-même avec un objectif ultime, savoir établir une communication reliante pour me Relier au monde.

Cette démarche m'a poussée hors de mes limites pour découvrir qu'il est possible d'avoir accès à d'autres niveaux de réalité, d'autres champs de conscience plus profonds, plus près de l'intuition. Cette démarche est spectaculaire en ce sens qu'elle propulse le monde dans un renouvellement de l'être humain qui, par sa nature, a la capacité à se mettre en état de suspension intentionnelle pour laisser se produire l'inattendu et le réenchancement du monde.

Ce que je cherchais était déjà existant, déjà construit, mais simplement dans l'ombre de mon aile. Réaliser que j'ai les habiletés requises pour incarner ma quête fait de moi une personne affranchie. J'ai compris que c'est dans la possession et l'attachement que se crée ma prison et que c'est dans la dépossession et le détachement conscient que se crée ma liberté. Ce sentiment de liberté et de légèreté me permet de déployer enfin les ailes du Phoenix et de vivre la réalité dans son immensité.

L'an passé, la cardiologue qui me suit m'informait que je devais me préparer à une nouvelle intervention chirurgicale, à cœur ouvert, m'alertant sur le fait que ma valve aortique fuyait. En février passé, lors du suivi annuel, elle m'annonce qu'elle ne sait pas pourquoi, mais ma valve s'est rétablie. J'ai retrouvé le souffle de mon âme et à la fois le

souffle de mon cœur. Lors de cette consultation, elle me demande comment je fais pour tenir le coup dans l'état d'urgence perpétuel que vit le personnel du réseau de la santé et des services sociaux à la suite de la fusion. Je lui raconte que je profite des micro moments de ma journée. Par exemple, lorsque je marche dans le corridor ou entre deux bureaux ou encore dans les escaliers, je prends le pouls de ma respiration et je me mets en état de suspension intentionnelle. Sur le coup, je ne suis pas certaine qu'elle comprenne de quoi il s'agit, mais, un peu plus tard, lorsque je suis assise dans la salle d'attente, je la vois passer et je remarque qu'elle semble beaucoup plus détendue. Nos regards se croisent. Elle me sourit. Par cette communion avec le cœur de la Vie, j'ai relié mon cœur à celui du Monde, guérissant ainsi le mien.

Le renouvellement de ma pratique se concrétise par le changement de mon regard sur le monde. Je suis partie de la difficulté à me comprendre et, en conséquence, à me faire comprendre ainsi que du réflexe de captivité et de renfermement. Paradoxalement, comme nous l'avons vu aux chapitres précédents, cette problématique m'a permis de développer une autre structure, celle-ci construite sur des capacités relationnelles singulières et complexes qui ont guidé mon cheminement personnel et professionnel. Mais, j'ai surtout compris que si nous voulons tout comprendre, nous devons aimer.

Par cette quête de reliance, j'ai eu à porter un autre regard sur la vie, à être à l'affût de ce qui unit les êtres humains. Je me suis intéressée à ce qui construit la relation à l'Autre. Je me suis mise à cœur ouvert au centre de cette histoire, la mienne, celle de l'autre et du monde.

Six faits marquants font preuve du renouvellement de ma pratique de la communication :

- Ma qualité de présence et d'empathie s'est améliorée.
- Mon niveau d'énergie est constant et je ressens de moins en moins le sentiment d'épuisement à la suite d'une longue journée de travail.
- Ma confiance en moi-même me donne un immense sentiment de liberté.

- Mon rapport au ressenti sensible de mon corps comme médiateur me permet de mieux m'ajuster au besoin.
- Ma disposition à savoir établir la suspension intentionnelle s'exerce plus spontanément.
- La résonance des mots de l'autre se crée plus naturellement pour « penser ensemble » et entrer dans un réel dialogue pour que la communication reliante se fonde une existence de réenchantement.

Comme praticienne chercheuse, ma vision de la gestion s'est littéralement transformée. Je prends soin de la vie individuelle et collective, du potentiel d'émancipation de chaque membre de l'équipe, en ajustant la réalité de travail en fonction de la réalité respective des membres de l'équipe.

Petite anecdote : à la fin d'une rencontre d'évaluation de la contribution avec un membre du personnel, ce dernier me dit avec enthousiasme « *je n'en ai jamais appris autant sur moi-même que dans la dernière heure* ». Je mets principalement l'accent sur deux éléments, la gestion de soi et les habiletés relationnelles. L'ensemble de leur accomplissement y est relié. Pour le reste, c'est une question de processus et d'exercice de priorisation pour lesquels nous sommes toujours en « re-calcul en cours ». J'ai découvert que mon style de gestion est tout simplement « organique ». Je vis l'instant présent créateur de l'inattendu et du réenchantement.

J'ai compris que notre pensée doit fonctionner en faisant un jeu entre l'ordre et le désordre. La pensée complexe de Morin résonne avec ma vision de la ligne d'éveil, la tension créatrice qui se situe à la frange du désordre et de l'ordre. C'est sur cette ligne que je prends mon envol pour demeurer vivante, ne luttant plus avec le chaos mais l'utilisant pour créer.

Pour ce qui est de mon regard sur les communications, le « pourquoi » a clairement pris la place du « comment ». C'est-à-dire que je porte mon regard sur le sens que doit créer

la communication dans la vie des personnes. Le comment devient plutôt l'accessoire, le support. Il dessert le sens. La communication a un mandat d'interconnexion, de reliance.

Si j'avais à poursuivre ma réflexion, j'approfondirais la façon dont les mots se fondent une existence. Je m'intéresserais spécifiquement au processus par lequel se crée la culture du langage et des images qui y sont liées ainsi qu'aux schèmes intérieurs sur lesquels se construit une personne et la portée de sa pensée agissante dans le monde. Je ciblerais le langage comme lumière de l'être. Je publierais un livre qui débiterait par une histoire pour enfant qui se transformerait en un conte pour adulte.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- BÉDARD, Jean. 2008. *Le pouvoir ou la vie*. Québec, Canada : Éditions Fides.
- BENSAID, Catherine, et Jean-Yves LELOUP. 2005. *Qui aime quand je t'aime*. Paris : Éditions Albin Michel.
- BERGER, Ève. 2004. *Wallon, Le mouvement dans tous ses états*. France : Éditions Point d'appui.
- BERQUE, Augustin. 1987. *Écoumène, Introduction à l'étude des milieux humains*. Paris : Belin.
- BIDAR, Abdennour. 2016. *Les tisserands, Réparer ensemble les tissus déchirés du monde*. Paris : Éditions Les liens qui libèrent.
- BOHM, David. 1986. À propos du dialogue - Transcription et édition : Phildea Fleming, James Brodsky. CA : David Bohm Seminars, Ojai.
- BOHM, David. 1987. *La plénitude de l'univers, L'esprit et la matière*. Paris : Le Rocher.
- BOHM, David. 1996. *On dialogue*. London and New York : Routledge.
- BOHM David. 2003. *L'exploration du dialogue de Bohm « comme approche d'apprentissage - Une recherche collaborative*, Référence : Soutenance de thèse, Kim Liën Do – FSE – U Laval 2003, Tirée de la présentation power point de Kim Liën DO.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé, Introduction à la somato-psychopédagogie*. France : Éditions Point d'appui.
- BOIS, Danis (dir.). 2013. *Identité, altérité et réciprocité*. France : Éditions Ibuntu.
- BOISSONNEAULT, Julie. 2009. *Enjeux de la médiatisation à l'université, Représentations et paradigme en milieu universitaire*. Sudbury : Éditions Prise de parole, Collection Épistémè.
- BOLLE DE BAL, Marcel. 1996. *Voyages au cœur des sciences humaines, De la Reliance*, Tome 1. Paris : L'Harmattan.

- BOLLE DE BAL, Marcel. 1996. *Voyages au cœur des sciences humaines, De la Reliance*, Tome 2. Paris : L'Harmattan.
- BOLLE DE BAL, Marcel. 2009. « Éthique de reliance, éthique de la reliance : une vision duelle illustrée par Edgar Morin et Michel Maffesoli », *Nouvelle revue de psychosociologie*, 2/2009 (n° 8), p. 187-198 - DOI 10.3917/nrp.008.0187 - URL : www.cairn.info/revue-nouvelle-revue-de-psychosociologie-2009-2-page-187.htm.
- BORN, Paul. 2014. *Deepening community*. Oakland, U.S.A : Éditions Berret- Koehler.
- BOUTET, Danielle. 2016. « Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne », dans Galvani P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- BRIGGS, John et F. David PEAT. 1991. *Un miroir turbulent, guide illustré de la théorie du chaos*. France : Inter éditions.
- BUBER, Martin. 2112. *Je et Tu*. France : Aubier Philosophie.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. 1996. *La créativité - Psychologie de la découverte et de l'invention*. Québec, Canada : Éditions Robert Laffont.
- DO, Kim Lien. 2003. « L'exploration du dialogue de Bohm comme approche d'apprentissage : une recherche collaborative », Thèse présentée à la Faculté des études supérieures de l'Université Laval.
<https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/17791/1/20640.pdf>
- DOURIHI, Milad. 2011. *Pour un humanisme numérique*. Paris : Éditions du Seuil.
- GALVANI, Pascal. 1997. *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*. France : L'Harmattan.
- GALVANI, Pascal. 2003. « Pour une approche transculturelle de la formation », *Revue cultures en mouvements*, n° 56.
- GALVANI, Pascal. 2004. « Explorer les sens de nos expériences en recherche formation », dans HÉBER-SIFFRIN (éd.), *Quand l'université et la formation réciproque se croisent*. Paris : L'Harmattan, p. 284-304.
- GALVANI, Pascal. 2006. « L'exploration des moments d'autoformation : prise de conscience réflexive et compréhension dialogique ». *Éducation Permanente : l'autoformation actualité et perspectives*, n°168, p. 59-73.

- GALVANI, Pascal. 2014a. « Conscientiser l'intelligence de l'agir : explorer les moments intenses de l'autoformation pratique », Projet de chapitre pour le manuel de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Rimouski.
- GALVANI, Pascal. 2014b. « L'accompagnement maïeutique de la recherche formation en première personne », dans *Éducation Permanente et Utopie éducative*, no 201, 2014-4.
- GALVANI, Pascal. 2015. *Le feu vécu, Expériences de feux éco-transformateurs*. Éditions Québec, Canada : L'Harmattan.
- GALVANI, Pascal. 2016. Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales. *Méthode de recherche de la maîtrise en études des pratiques psychosociales*. UQAR.
- GALVANI Pascal et al. (Coord.). 2011. *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris : L'Harmattan.
- GOMEZ, Luis Alfonso. 2010. « L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne ». Tiré du texte de présentation de la formation.
- HADOT, Pierre. 2014. *Discours et mode de vie philosophique*. Paris : Éditions les belles lettres.
- HONORÉ, Carl. 2004. *Éloge de la lenteur*. Paris : Éditions Marabout.
- JACQUIMOT, G. 1997. « Entretiens avec Geneviève Jacquinot », dans C. MEUNIER (dir.) *Points de vue sur le multimédia interactif en éducation. Entretiens avec 13 spécialistes européens et nords-américains*. Montréal : Chenelière/McGraw-Hill.
- JUNG, Carl Gustav. 1962. *L'homme à la découverte de son âme*. Paris : Petite bibliothèque Payot.
- JUNG, Carl Gustav. 1963. *L'âme et la vie*. Paris : Buchet/Chastel.
- JUNG, Carl Gustav. 1993. *Psychologie de l'inconscient*. Paris : Éditions Georg.
- JUNG, Carl Gustav. 1994. *Commentaire sur le mystère de la Fleur d'Or*. France. Albin Michel.
- JUNG, Carl Gustav. 2015. *Présent et avenir*. Paris : Éditions Buchet/Chastel.
- KAUFMANN, Jean-Claude. 2011. *L'entretien compréhensif*. France : Éditions Armand Colin.

- LEJEUNE, C. 1992. *L'atelier*. Montréal : Éditions TYPO et Claire Lejeune. (Lejeune, 1992, p. 43).
- LELOUP, Jean-Yves. 2001. *Extraits partagés, Manque et plénitude*. France : Albin Michel, p. 106.
- LELOUP, Jean-Yves. 2002. *Une femme innombrable*. France : Éditions Albin Michel.
- LERBET, Georges. 1992. *L'École du dedans*. France : Hachette Éducation.
- LERBET, Georges. 1993. « Persée » – <http://.persée.fr> - Not Louis. *L'école du dedans*. In : *Revue française de pédagogie*, vol. 103.
- LESAGE, Benoît. 2006. *La danse dans le processus thérapeutique*. France : Éres.
- LESOURD, Francis. 2010. *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris : L'Harmattan.
- LÉVY, Pierre. 2000. *World philosophie*. France : Éditions Odile Jacob.
- MAFFESOLI, Michel. 2007. *Le réenchantement du monde. Une éthique pour notre temps*. Paris : La Table ronde.
- MOORE, Thomas. 1994. *Le soin de l'âme*. Canada. Éditions Flammarion ltée.
- MORIN, Edgar. 2004. *La méthode, VI. « Éthique »*. Paris : Le Seuil.
- MORIN, Edgar. 2005. *Introduction à la pensée complexe*. France : Éditions du Seuil.
- MORIN, Edgar 2008. *Mes démons*. Paris : Éditions Stock.
- MORIN, Edgar. 2014. *Enseigner à vivre - Manifeste pour changer l'éducation, Domaine du possible*. France. Actes sud Playback.
- MORIN, Edgar. 2015. *Penser global – L'humain et son univers*. France. Éditions de la maison des sciences de l'homme.
- PERROT, Étienne. 2007. *Les rêves et la vie*. Paris : Éd. du Dauphin.
- PIAGET, Jean. 1974. *Réussir et comprendre*. Paris : PUF.
- RADMAN, Miroslav et Daniel CARTON. 2011. *Au-delà de nos limites biologiques*. Paris : Plon.
- ROUSTANG, François. 2008. *Savoir attendre pour que la vie change*. France : Éditions Odile Jacob.

- SINGER, Christiane. 2000. *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*. France : Albin Michel.
- SINGER, Christiane. 2007. *Derniers fragments d'un long voyage*. France : Albin Michel.
- SUN-MI, Kim et Christian VERRIER (sous la direction de). 2009. *Le plaisir d'apprendre en ligne à l'université, Implication et pédagogie*. De Boeck.
- TEILHARD DE CHARDIN, Pierre. 1965. *Mon univers*. Paris : Éditions du Seuil.
- VAN DER MAREN, Jean-Marie. 1989. Les savoirs et la recherche pour l'éducation - Extraits des notes du cours EDU-6651 hiver 1989. Montréal : Département d'études en éducation et administration scolaire. Université de Montréal.
- VARELA, Francisco J. 1996. *Quel savoir pour l'éthique? Action, sagesse et cognition*, Paris : Éditions la découverte.
- VERMERSCH, Pierre. 2012. *Explicitation et phénoménologie*. France : Presses Universitaires de France. p. 56, 83
- WILBER, Ken. 2014. *Une théorie du tout*. Collection dirigée par Josée Le Roy. France : Éditions Almora.
- WILBER, Ken. 2015. *Le livre de la vision intégrale*. Paris : InterEditions.
- WUNENBERG, Jean-Jacques. 2003. *Que sais-je?* France : Presses Universitaire de France.

Articles – liens sur le Web

- Analyses pratiques de formation. Pratiques spirituelles autoformation et interculturalité, Revue internationale de Sciences de l'éducation de la formation, collectif, no 64-65 - 2013
- BERTOLIATTI, Patrick, Fonction transcendante et imagination active » (<http://www.psyché-therapie.com/pratiques/58-fonction-transcendant-te-et-imagination-active.html>) par Patrick Bertoliatti sur le site psyché-therapie.com : <http://www.psyché-therapie.com>). Consulté le 17 décembre 2009.
- BOHM, David, Donald FACTOR et Peter GARRETT. 1991. *Le dialogue selon David Bohm*, Donald Factor, Peter Garrett, 1991, (site web « Autour de Krishnamurti ») <http://www.krishnamurti-france.org/Le-dialogue-selon-David-Bohm>
- BOHM, David. 2003. « L'exploration du dialogue de Bohm comme approche d'apprentissage - Une recherche collaborative », U Laval 2003, Référence :

Soutenance de thèse, Kim Liën Do – FSE – U Laval 2003, Tirée de la présentation power point de Kim Liën Do.

<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/17791>

BOISSIER, Bernard-Michel. 2017. « Tout ce que l'on ne vous dit pas sur le cerveau ». Chercheur indépendant en neuroscience. Conférence Intuition et cerveau.

https://www.youtube.com/watch?v=_9QymJjMyRE

Conversation entre Krishnamurti et Bohm, le temps aboli : <http://interobjectif.net/le-temps-aboli/>

Vidéo produite par Renée Tremblay en cours de mémoire en soutien au processus d'autoformation : <https://www.youtube.com/watch?v=mAvojjpFUfg&feature=share>