

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

LE DOUTE, UN ÉTAT CRÉATEUR

MÉMOIRE DE MAÎTRISE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

comme exigence partielle

du programme de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales

PAR

SUZANNE DUPLESSIS

Avril 2005

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

Mon mémoire de maîtrise n'aurait pas été possible sans le support de plusieurs personnes qui ont su, chacune d'elles, m'épauler au moment venu. Je pense particulièrement à Jean-Marc Pilon, mon directeur de maîtrise, qui m'a guidée avec un doigté plein de respect et de sagesse et par une écoute généreuse tout en sachant m'encourager et croire sans cesse à mes qualités de chercheuse.

Je pense à Raphaël Robichaud, graphiste, qui, sans même avoir lu mon mémoire, a su rendre avec justesse, sensibilité et raffinement mes illustrations de départ qui avaient grandement besoin d'être améliorées. Je pense à Paule Maranda pour son efficacité et son professionnalisme à faire la mise en page et soulager mon texte de toutes les fautes dont il regorgeait. Je pense aussi à mes enfants, Thomas, Jeanne et Vincent qui, tous les jours, m'apprennent à aimer un peu mieux, et à Gil, mon conjoint qui, malgré mon doute paralysant, a toujours su reconnaître mes qualités personnelles et mes forces comme musicothérapeute et accompagnante. Merci Gil pour ta confiance et ton support. Je pense aussi à toutes les personnes de ma cohorte de maîtrise avec lesquelles j'ai pris le risque de cheminer dans l'expérience du doute. Et, pour n'oublier personne, je pense à tous ceux qui, de près et de loin, ont été interpellés par mon sujet ainsi qu'à mes amis et connaissances avec qui j'ai pu partager mes états de doutes. Merci à vous tous.

RÉSUMÉ

Ce mémoire de maîtrise est un cheminement étroitement relié à une approche qualitative – inductrice de recherche heuristique. Il correspond à une expérience subjective qui m'amène à être le sujet chercheur de ma propre histoire de doute dans le but de comprendre et de découvrir des voies de passage pour me sortir de l'emprise d'un doute paralysant. J'ai baigné entièrement dans l'expérience de vivre et d'observer minutieusement mon doute à l'aide d'un journal personnel où j'ai décrit différentes situations de doute. J'ai aussi utilisé des grilles praxéologiques pour illustrer des dialogues précis de ces moments de doute.

En m'inspirant de la théorisation ancrée, j'ai développé un concept d'état de doute créateur qui s'inscrit dans un processus de changement. Ainsi, je considère que le doute est un état qui se vit et se transforme. Il génère des prises de conscience qui favorisent une action plus efficace et créative axée sur l'écoute intime de nos besoins.

Cette démarche m'a permis de vivre une transformation et de changer ma vision du doute et cela transparait dans mes pratiques psychosociales tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
RÉSUMÉ	iii
TABLE DES MATIÈRES	iv
LISTE DES FIGURES	vi
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1	
PERCEVOIR LE DOUTE AUTREMENT	5
1.1 Le doute, une errance difficile	5
1.1.1 La naissance du doute dans ma vie.....	5
1.1.2 L'expression du doute dans ma vie personnelle.....	6
1.1.3 L'expression du doute dans ma vie professionnelle.....	9
1.2 La musicothérapie, une expérience thérapeutique	14
1.2.1 L'improvisation musicale, l'être musical, le champ du jeu en musicothérapie active, l'expérience esthétique.....	17
1.2.2 La musicothérapie dans ma pratique	21
1.3 Les sources du doute dans ma pratique	25
1.4 Le doute, un point commun partagé par les autres	28
1.5 Le doute, un état porteur de créativité	31
1.6 Question et objectifs de recherche	34
CHAPITRE 2	
MÉTHODOLOGIE	36
2.1 Une méthodologie renouvelée	36
2.1.1 La recherche constructiviste d'orientation empirique	38
2.1.2 L'approche qualitative-inductive de recherche	40
2.1.3 La recherche phénoménologique de type existentiel	41
2.1.4 La démarche heuristique	42
2.1.5 La praxéologie	46
2.1.6 Le journal de bord.....	48
2.1.7 L'entretien avec mon directeur de maîtrise	53

2.2	L'influence de la théorie ancrée pour mon étape de compréhension	55
2.2.1	La démarche de la théorie ancrée selon Pierre Paillé	55
2.2.2	Ma démarche adaptée du modèle proposé par Paillé.....	57
2.2.3	Les étapes de ma démarche	58

CHAPITRE 3

L'ÉTAPE DE COMPRÉHENSION.....	62
3.1 La naissance d'une théorie.....	62
3.2 Doute paralysant	64
3.2.1 Les origines des constructions mentales dans l'état de doute paralysant, le manque de transparence et la comparaison.....	64
3.2.2 Le manque de transparence.....	70
3.2.3 Présentation de mes différents types de comparaison	75
3.2.4 Conclusion sur l'état de doute paralysant.....	82
3.3 Doute de transition.....	83
3.3.1 Définition du doute de transition	83
3.3.2 Les formes de l'état de doute de transition.....	89
3.4. Les accès aux voies de passage et les voies de passage.....	92
3.4.1 La définition des voies de passage.....	92
3.4.2 Accès intrapsychique vers les voies de passage : les prises de conscience défricheuse et les prises de conscience lampe de poche.....	93
3.4.3 Le jeu de l'activité mentale dans la bascule vers l'état de doute créateur	109
3.4.4 L'accès corporel aux voies de passage.....	112
3.4.5 Les voies de passage.....	123
3.5. Doute créateur.....	124
3.5.1 Discussion sur la juxtaposition des mots «doute» et «créateur»	124
3.5.2 Au carrefour de l'état de doute créateur.....	125
3.5.3 Le processus créateur de l'état de doute.....	132
3.6 Différentes répercussions de cette réflexion dans ma vie.....	139
3.6.1 Mes transformations	139
3.6.2 Le passage d'un sentiment de vide vers un espace vivant.....	140
3.6.3 La relation avec mon intime	143
3.6.4 Mes changements vécus au quotidien.....	145
3.6.5 La quête d'un rêve, un désir ou une obligation	147
3.6.6 Le défi du risque de l'action.....	149
CONCLUSION.....	155
BIBLIOGRAPHIE.....	159

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Mes influences méthodologiques	38
Figure 2 : Le processus créateur de l'état de doute.....	63
Figure 3 : Ma faille	65
Figure 4 : Mon piège de l'araignée	67
Figure 5 : Ma détresse intérieure	69
Figure 6 : L'effet boomerang.....	74
Figure 7 : Le mouvement de bascule du doute de transition	91
Figure 8 : Le processus créateur de l'état de doute.....	138

INTRODUCTION

Donne-moi ce que tu es, laisse tomber ce que t'ont appris tes maîtres, oublie ce qui est convenable de faire. Voici la magie d'Ariane...

Christian Bobin,
Tout le monde est occupé, 1999.

Le doute occupe une place importante dans ma vie. Très jeune, j'étais portée à suivre les autres, j'ai appris à ne pas dire mon opinion et à ne pas la considérer comme valable non plus; adulte, je fais toujours preuve d'ambivalence, je cherche, m'interroge, demande conseil. Ma vie est ponctuée d'états de doutes.

Être dans le doute laisse planer une connotation négative de faiblesse, oubliant l'héroïsme de celui que rien n'arrête. Si j'en fais l'objet d'une réflexion, c'est que je veux mieux comprendre le doute qui m'habite pour enrichir ma qualité de vie sur les plans personnel et professionnel. Dans cette optique, je poursuis l'idée que le doute n'est pas seulement un ennemi redoutable mais un allié qui favorise un réajustement, soit dans l'immédiateté, soit à plus long terme. Je présuppose le doute comme étant une force de questionnement favorisant un mieux-être. Encore faut-il trouver le chemin pour y arriver.

Ma recherche se construit donc à partir de ma propre expérience de vie. Je deviens ainsi à la fois et le sujet qui est observé et le chercheur qui désire comprendre son doute.

Le premier chapitre présente tout d'abord les sources du doute dans ma vie. J'y décrirai comment le doute a pris naissance dans ma vie et comment il s'est prolongé dans ma vie actuelle en paralysant ma confiance et mon pouvoir d'action. J'expliquerai aussi comment le rapport avec mon doute a perturbé ma pratique professionnelle, la musicothérapie. La musicothérapie étant l'utilisation de la musique et de ses composantes pour des fins thérapeutiques. Je décrirai les principaux concepts de cette profession afin que vous, lecteurs, puissiez mieux m'accompagner dans mon vécu et mieux comprendre mon doute qui en émane. Par la suite, je présenterai la pertinence sociale reliée à mon objet de recherche considérant que le doute est inhérent à la condition humaine tout en établissant un parallèle avec la place du doute dans l'acte de créer et dans l'intervention humaniste sur laquelle repose ma pratique. Les concepts de doute paralysant et de doute créateur seront déjà introduits dans ce chapitre car, dès le début de ma recherche, j'appréhendais la part créative contenue dans le doute. Ce premier chapitre convergera cette réflexion dans une question de recherche et présentera les objectifs qui s'y rattachent.

Vouloir comprendre mon doute repose sur un besoin d'agir sur celui-ci en vue d'une transformation. Dans une telle perspective, il est nécessaire d'observer et de décrire différentes situations de doute dans ma vie personnelle et professionnelle; de faire ressortir les différences et les similitudes existant dans ces situations pour identifier les différentes formes de doutes qui se manifestent en moi. Il sera également important d'identifier les stratégies me permettant de passer d'une forme de doute vers une autre et ensuite, afin que ma recherche fasse sens dans ma vie, d'observer et de décrire les changements qui se sont opérés en moi durant l'ensemble de mon cheminement de maîtrise.

Pour répondre à ces objectifs de recherche, je présenterai dans mon deuxième chapitre mon processus méthodologique. Ce processus émane de la pensée constructiviste (Watzlawich, 1988) et s'inscrit dans une approche qualitative-inductive de recherche (Deslauriers, 1991; Barbier, 1996; Dorais, 1993; Bachelor et Joshi; 1986; Chevrier, 1997) dans une perspective phénoménologique-existentielle de compréhension (Condamin, 2000; Bachelor et Joshi, 1986; Deschamps, 1993; Dorais, 1993). Ma méthodologie s'appuie sur une démarche heuristique (Craig, 1988) pour investiguer l'expérience de doute à travers le support d'outils comme la tenue de journaux de bord (Barbier, 1997) et à l'aide de grilles praxéologiques (St-Arnaud, 1996; 2001; Pilon, 2002¹). J'ai utilisé trois différents types de journaux de bord pour répertorier mes expériences de doute : le journal de maîtrise, le journal de recherche et le journal de pratique. J'expliquerai chacune de ses orientations et chacun de ses outils pour bien ancrer mes principales influences.

La vision heuristique supporte mon travail dans son ensemble. Elle est fondamentalement l'âme de cette recherche. En effet, j'accorde une place de choix au fait de me laisser surprendre et d'accepter le mouvement créatif de la découverte avec mes avancées, mes hésitations, mes révélations et mes peurs. Cette attitude me force à élargir la compréhension de mon doute. Afin de respecter cette vision heuristique, j'utiliserai dorénavant la terminologie élaborée par Craig (1988) pour décrire mon processus de recherche. Le terme exploration remplacera l'expression habituelle de collecte de données et le terme compréhension remplacera l'expression habituelle d'analyse de données. L'étape de compréhension

¹ Grille provenant des notes du cours Analyse praxéologique, PPS-652-00 donné par Jean-Marc Pilon à l'UQAR, automne 2002.

de mon matériel s'est fait en s'inspirant de la démarche de théorisation ancrée (Paillé, 1994 ; Glasser et Strauss, 1967) par une comparaison serrée de l'ensemble de mes écrits afin d'en dégager des liens sur lesquels prendront appui mes concepts.

Le troisième chapitre de ma recherche correspond à l'étape de compréhension de mon exploration. Ce temps correspond à définir et à expliquer mes concepts et à les réunir dans un processus de transformation. Je présenterai respectivement chacun de mes concepts, l'état de doute paralysant, l'état de doute de transition et l'état de doute créateur, pour ensuite expliquer comment ils s'inscrivent dans un processus global de transformation que j'appelle le processus créateur de l'état de doute. Ce chapitre oriente mes efforts dans une théorisation pour mieux comprendre l'action de mon doute en moi. L'ensemble de cette étape sera ponctuée d'extraits tirés de mes journaux de bord pour ancrer le lien avec mon expérience de sujet cherchant. Je présenterai, pour terminer, les répercussions positives de cette théorisation sur ma vie.

J'espère que mes découvertes pourront être profitables pour d'autres qui, comme moi, luttent contre des moments de doutes intenses tout en étant habités parfois de honte, de colère, d'anxiété et de peur. Je vous livre ici mes réflexions qui ont changé mes perceptions face au doute que je considère maintenant comme un état puissant et essentiel qui enrichit la valeur d'un être humain. Bienvenue dans mon histoire, vous allez parcourir trois étapes de ma vie en suivant de près l'évolution de ma transformation.

CHAPITRE 1

PERCEVOIR LE DOUTE AUTREMENT

1.1 LE DOUTE, UNE ERRANCE DIFFICILE

Douter, se sentir troublé, perdu dans son univers intérieur, ambivalent, hésiter, pris entre ses besoins et ceux des autres; vouloir partir mais ne pas trouver la force de le faire; se taire lorsque qu'on voudrait parler. Voilà des exemples de doutes que l'on peut qualifier d'errances. Selon le Petit Robert (2004), douter est un sentiment d'incertitude. Dans ce sens, il suscite, selon les circonstances, des interrogations anxiogènes, inhibe la moindre initiative; il provoque de longues et douloureuses ruminations qui paralysent toute activité et obstruent les facultés d'analyse et de jugement. La personne se situe dans une période plus ou moins longue de désorganisation et de chaos qui freine sa capacité d'agir. Je connais cet état, il m'habite depuis des années.

1.1.1 La naissance du doute dans ma vie

Je viens de cette famille aisée où j'ai grandi dans le sentiment de ne pas être à la hauteur des exigences de mes parents. Habitée par la peur de me tromper; j'ai appris à céder ma place aux autres et à les idéaliser.

Au lieu de réagir à cette situation en développant des habiletés afin de prouver à mes parents mes capacités, sournoisement un sentiment de vide, d'insécurité et d'incapacité m'envahit. À l'adolescence, le vide de mon enfance se transforme en labyrinthe dans lequel j'erre prisonnière, les autres sont tout et moi, rien. Je me sentais perdue et ne m'aimais pas. Je cherche des points d'ancrage dans ma vie et n'en trouve pas. À cette époque, mi-vivante mi-morte, je suivais les autres le ventre plein de ce malaise. Cette errance s'est intensifiée lorsque j'ai eu à décider de mon orientation de vie. La seule chose que je pouvais envisager était la recherche d'un chemin pour être heureuse.

Longtemps, j'ai porté une souffrance intérieure proche du chaos, une désorganisation impossible à maîtriser tant l'anxiété et la honte d'exister se manifestaient comme des ombres envahissantes. L'idéalisation des autres m'enfonçait encore plus dans cette souffrance. Ce comportement, intimement relié à mon manque de confiance et d'estime, a interféré pendant des années dans ma vie personnelle et professionnelle et, encore aujourd'hui, j'ai cette tendance.

1.1.2 L'expression du doute dans ma vie personnelle

Mon doute balance entre le manque de confiance et d'estime et entre une vision idéale de ce que je dois faire et de ce que je veux être. Voici un extrait de mon journal de maîtrise qui illustre comment le doute peut devenir paralysant en présence d'une personne que j'idéalise. Il s'agit d'un extrait que j'ai écrit lors d'un séminaire de groupe durant ma maîtrise :

Le doute apparaît lorsque je suis devant une situation ou avec une personne qui représente ce que j'aspire d'être, c'est-à-dire : quelqu'un de créatif, en harmonie avec soi, épanoui socialement, qui s'affirme, prend sa place, fait preuve de confiance en soi et qui a développé des compétences spécifiques dans un domaine. En situation de doute, je ressens un sentiment d'infériorité qui m'envahit qui se manifeste par un vide. J'ai l'impression que mon corps se désintègre. Je deviens molle et j'ai une boule dans la gorge. Je me retrouve sans ressource pour faire face à la situation et ne trouve plus de point d'appui intérieur. Alors, je me compare et me diminue face à ce que font les autres qui représentent alors l'autorité. Ils possèdent la connaissance et les compétences, je ne suis plus rien, et par le fait même, je n'ai plus accès à mes compétences. Je perds le contrôle de moi et deviens paranoïaque. Des scénarios catastrophiques proches du désespoir se martèlent dans ma tête, je crois que les autres me jugent et me trouvent incompétente. Dans cette situation de déséquilibre, j'évite de montrer ce que je ressens et je me juge sévèrement. Souvent, tout de moi est remis en cause et j'en viens à me détester. Je voudrais me frapper, crier ou encore, me sauver et fuir loin, très loin pour ne pas sentir cette souffrance et la honte d'avoir une si faible estime de moi.

Journal de maîtrise, juin 2002

Mon extrait de journal rejoint bien la théorie sur les « structures du soi » élaborée par Tory Higgins. (Higgins, 1989; Higgins, Bond, Klien & Strauman, 1986; Higgins *et al*, 1986; voir Vallerand, 1994, p. 167). Selon cette position théorique, il existe un « soi idéal » affecté à ce que l'on *voudrait posséder*, c'est-à-dire à nos idéaux; un « soi obligé », affecté à ce que l'on sent comme *devoir posséder*, c'est-à-dire à nos croyances et nos valeurs; un soi réel, affecté à ce que l'on *croit posséder*, c'est-à-dire à ce que nous percevons de notre réalité. Ces trois structures ont une influence sur les émotions. D'après Higgins (voir Vallerand, 1994), plus il existe un écart entre le « soi réel » et le « soi idéal », plus il y a risque de dépression car il se crée chez la personne une démobilisation, une perte de motivation à rechercher des idéaux difficiles et voire même impossibles à atteindre. Toutefois, plus l'écart existe entre le « soi obligé » et le « soi réel », plus le risque d'anxiété augmente car en plus de ne pas atteindre ses objectifs, la personne subit une pression

additionnelle, celle reliée à ce qu'elle devrait réussir (Vallerand, 1994). Prise dans de tels enjeux, la personne ne croit plus en ses capacités, se déprécie, s'isole, prend moins de risque; elle devient en quelque sorte dépossédée de son pouvoir d'action. Son estime et sa confiance sont également ébranlées par des expériences troublantes et infructueuses.

Dans mon extrait, les deux aspects de l'écart avec le « soi réel » sont représentés. L'écart entre mon « soi réel » et mon « soi idéal » se manifeste par ma relation avec une personne qui représente ce que j'aspire d'être. La résultante dépressive reliée à cet écart est illustrée par le sentiment de vide et de désespoir que je décris comme ceci dans le texte:

J'ai l'impression que mon corps se désintègre. Je deviens molle et j'ai une boule dans la gorge. Je me retrouve sans ressource pour faire face à la situation et ne trouve plus de point d'appui intérieur. Alors, je me compare et me diminue face à ce que font les autres qui représentent alors l'autorité. Ils possèdent la connaissance et les compétences, je ne suis plus rien...

L'écart entre mon « soi réel » et mon « soi obligé » est illustré lorsque j'écris que je me compare à quelqu'un qui a « développé des compétences spécifiques dans un domaine » et qui « possède les connaissances et les compétences ». La résultante anxieuse reliée à cet écart est illustrée dans le texte comme ceci lorsque j'écris qu'en leur présence « je perds contrôle de moi et deviens paranoïaque. Des scénarios catastrophiques proches du désespoir se martèlent dans ma tête, je crois que les autres me jugent et me trouvent incompétente ». Pourtant, ce ne sont pas les autres qui me jugent mais moi en me disant que je devrais être aussi compétente qu'eux. Avec les années, je me suis forgé un idéal de perfection que j'attribue aux personnes que j'idéalise. Je me compare à elles, les trouvant mieux que moi dans ce qu'elles entreprennent, dans leur manière d'être. Lorsque je suis

impliquée dans ce processus de comparaison, moins je me fais confiance, plus je dévalorise mes capacités au profit de celles des autres, j'invalide mon pouvoir d'action et renforce mon sentiment d'incompétence.

Le sentiment d'incompétence telle que nommée dans mon extrait de journal fait référence aux habilités, aux compétences et aux connaissances que possèdent les personnes. Le Petit Robert (2004) définit ce type de compétence comme étant « une connaissance approfondie, reconnue qui confère le droit de juger ou de décider en certaines matières ». Elle devient le résultat d'un apprentissage personnel ou d'un enseignement par lequel la personne s'expose en expert dans un domaine particulier. Il me semble que notre éducation et notre culture occidentale prennent appui sur cette définition de la compétence pour en faire une valeur sociale axée sur la réussite et la performance. Cette définition devient même une croyance dans ma vie. À tel point que je me crois incapable d'accéder à une expertise si poussée dans un domaine, particulièrement en ce qui concerne ma vie professionnelle.

1.1.3 L'expression du doute dans ma vie professionnelle

Aussi longtemps que je me rappelle, travailler suscite la peur de me tromper et celle de ne pas être à la hauteur des attentes du milieu. Ma vie professionnelle est source de doute. J'ai le sentiment de n'être jamais assez, d'autant plus que je me reconnais peu de compétences. J'ai choisi une direction professionnelle qui ne m'a aidée en rien sur ce plan. Bachelière en musicothérapie, dès le début de mes études je me sentais moins armée

musicalement que mes confrères et consœurs pour entreprendre des études universitaires dans ce domaine.

La musique était une valeur importante de mon éducation familiale. Mes sœurs et moi apprenions le piano sous l'autorité des religieuses. Personnellement, je le faisais sans passion; malgré tout, la musique est devenue une partie de mon identité. Ce n'est pas par choix éclairé que j'ai étudié dans ce domaine mais par un besoin pressant d'appartenance sociale. Mon père avait toujours valorisé la réussite sociale comme étant une des valeurs les plus importantes. À vingt ans, je ressentais l'urgence de trouver un point d'ancrage social afin de parvenir à me définir dans la société et être reconnue dans ma propre famille. Une amie de l'époque, que j'idéalisais énormément, étudiait en musique; alors, plutôt que de faire référence à mes besoins, j'ai suivi son chemin. Je me suis inscrite d'abord en enseignement de la musique au baccalauréat où il s'offrait aussi une option en musicothérapie. Par la suite, j'ai laissé les études d'enseignement de la musique pour bifurquer dans la concentration en musicothérapie.

À l'université, je me suis donc retrouvée confrontée aux passions partagées des autres étudiants et dévalorisée par mes difficultés musicales. De mes études en musicothérapie, j'espérais développer des habiletés musicales en fonction d'une intervention thérapeutique et de solides compétences en relation d'aide. Ma formation n'a pas comblé ce désir. J'ai terminé mon baccalauréat convaincue de ne pas être assez formée pour affronter la vie professionnelle, convaincue aussi de ne pas être ni une musicienne accomplie et ni une thérapeute. Ces convictions se prolongent encore à ce jour dans ma vie professionnelle.

Une fois sur le marché du travail, j'ai réalisé que ma formation universitaire a correspondu principalement à l'étude de modèles purement théoriques. J'ai cru longtemps que ces modèles possédaient toutes les réponses à ma pratique. L'expérience m'a fait réaliser qu'ils ont été et demeurent des références au besoin; ma pratique se construit sur le terrain, jour après jour, effort après effort. Cette relation avec la théorie enseignée correspond à ce qu'Yves St-Arnaud (2002) appelle « le surmoi professionnel », c'est-à-dire à la relation du praticien avec ses modèles théoriques qui l'empêchent d'innover dans l'action. C'est en ces termes que St-Arnaud s'exprime au sujet de la nécessité de chercher ailleurs que dans la théorie pour trouver des réponses aux difficultés rencontrées dans la pratique :

Les modèles d'intervention qu'on vous a enseignés à l'université ne fournissent pas les solutions aux problèmes que vous allez rencontrer dans votre pratique, ils fournissent le point de départ d'une recherche de solution qui se fera avec les personnes qui auront recours à vos services professionnels. (St-Arnaud, 2002, p. 2)

Je suis demeurée longtemps amère face à cette constatation. Après mon baccalauréat, je me sentais tellement démunie en milieu de travail, ne sachant plus sur quoi m'appuyer pour me sentir compétente dans ma pratique, d'autant plus que l'association dont je faisais partie stipulait qu'un musicothérapeute était un musicien accompli capable d'improviser dans plusieurs styles et qu'il devait aussi maîtriser la pratique de plusieurs instruments². Les

² Aujourd'hui, la définition du musicothérapeute dans le dépliant de l'AQM donne une vision plus élargie des compétences professionnelles nécessaires au musicothérapeute en précisant l'apport important de la psychologie dans son intervention : **consulter le site Internet : <http://membres.lycos.fr/aqm/page/formation.html>**. Mon trouble rejoint la définition reliée à celle de l'AMC où il est spécifié qu'un musicothérapeute « A music therapist is an accomplished musician, able to play several instruments (usually including piano and guitar), to sing, and to improvise in a variety of styles. Detailed studies in music theory, harmony, conducting, music history, solo and ensemble playing, and composition form the

mots « maîtriser » des instruments et « musicien accompli » me faisaient frémir : je n'étais pas une musicienne accomplie et ne maîtrisais aucun instrument. Mon sentiment d'incompétence était immense, non seulement j'étais confrontée sur le plan éthique comme membre de l'association car je ne possédais pas les compétences qu'elle jugeait nécessaire en musicothérapie, mais quotidiennement, j'éprouvais des difficultés en intervention musicale et verbale auprès de la clientèle. Pourtant, il existe d'autres définitions du musicothérapeute comme celle de Vallée (1995), orthophoniste et musicothérapeute en France. Il définit le musicothérapeute comme étant « avant tout un thérapeute et secondairement un musicien. Un thérapeute, en musicothérapie, est quelqu'un qui a travaillé dans le sens d'une ouverture sur soi, de nouveaux canaux de communication, à partir des éléments sonores et musicaux » (Vallée, 1995).

Selon la définition de Vallée (1995), je possède les compétences essentielles pour une musicothérapeute car j'ai effectivement cheminé dans le sens d'une meilleure connaissance de moi à partir des éléments sonores et musicaux. Cependant, la très forte influence de ma culture théorique m'empêche d'adhérer naturellement à une autre définition du musicothérapeute malgré qu'elle concorde davantage à mon expérience. Cette emprise renforce mon sentiment d'incompétence et d'inconfort. Pour contrer ce malaise, je cherche en vain un idéal théorique, je m'entoure de livres, d'articles et de partitions en espérant trouver des recettes miracles pour intervenir et réduire le stress relié à ce sentiment d'incompétence grandissant. Toutefois, j'ai toujours cru posséder assez de compétences pour développer

solid basis for the therapist's musical knowledge and skill.» (Dépliant de l'AMC ou site Internet : www.musictherapy.ca)

une pratique personnelle créative en musicothérapie. Il y a cependant un blocage en moi qui m'empêche d'avoir accès à ces compétences.

Ma réflexion me conduit à considérer que la majeure partie de mon problème se trouve dans l'écart entre mon « moi réel » et mon « moi obligé » face à ma relation avec mon association professionnelle et ma formation en musicothérapie. C'est-à-dire : entre ce que je possède d'acquis comme compétences en musicothérapie avec ce que je me crois obligée d'être et de faire en fonction des exigences de l'association et de celles apprises dans ma formation.

Je crois que cet écart provient de la relation avec mon surmoi professionnel dans l'optique de St-Arnaud (2002). Cependant, l'omniprésence de mon surmoi professionnel dans ma pratique ne se manifeste pas seulement en lien avec la recherche de solutions avec les clients comme le mentionne St-Arnaud (2002), mais il nourrit également ma propre dualité dans une lutte entre mon impression d'incompétence professionnelle et mon désir de me réaliser. Cette lutte interfère dans ma qualité de présence et d'écoute de l'autre; au lieu de déployer mes qualités empathiques, je me juge, me compare, m'analyse et me sens habitée par la honte de ne pas être à la hauteur de mes attentes de réalisation. Dans ces moments, je me sens tout à fait incompétente; secrètement, j'espère que personne n'en sera pas témoin. Anxieuse, je demeure paralysée par mon doute sans trouver de voie de passage. Vouloir faire comme les autres, vouloir égaler des modèles est épuisant et m'empêche d'élaborer une intervention originale adaptée à mes ressources. Ma pratique devient lieu d'anxiété dans laquelle il est difficile de faire émerger ma créativité.

De mon sentiment d'incompétence découle un manque de motivation dans mon travail. L'aspect du plaisir a été écrasé par la quête de chercher à l'extérieur de moi ce qui se trouve en moi. « Ce qui freine le plaisir d'apprendre chez les jeunes et aussi chez les moins jeunes, c'est le contexte de comparaison et d'évaluation des apprentissages imposés de l'extérieur par le système scolaire » (Deschênes, 1997, p. 13).

Pour bien comprendre la relation avec mon surmoi professionnel ainsi que mes enjeux face à ma perte de motivation dans mon travail en musicothérapie, je trouve important de présenter les différents concepts qui se rattachent à la musicothérapie et de présenter aussi les aspects musicothérapeutiques de ma pratique sur lesquels je prends appui pour mes interventions.

1.2 LA MUSICOTHÉRAPIE, UNE EXPÉRIENCE THÉRAPEUTIQUE

La musicothérapie, bien qu'elle se pratique dans plusieurs pays du monde, notamment aux États-Unis, en Argentine, en France, en Suisse, au Brésil, en Belgique, en Angleterre, en Allemagne, demeure une profession peu connue au Québec.

Il semblerait que le terme « musicothérapie » ait fait son apparition aux États-Unis et en Europe après la deuxième guerre mondiale (Labbé, 1996). Au Québec, selon une recherche menée par Josée Préfontaine (Labbé, Préfontaine et autres, 2002), Thérèse Pageau donne l'envol à la musicothérapie; elle a agi comme pionnière en implantant la musicothérapie en 1961 à l'Hôpital des Vétérans et à l'Hôpital St-Jean-de-Dieu à Montréal.

Par la suite, la musicothérapie s'est développée dans différents milieux. Vers 1980, à l'Université du Québec à Montréal (l'UQAM), Susan Monro avec l'aide de Sœur Marcelle Corneille met sur pied un baccalauréat d'enseignement en musique avec un volet de musicothérapie en milieu scolaire. En 1985, l'UQAM devient la première université canadienne à offrir un programme de baccalauréat en musique concentration en musicothérapie. Depuis, quatre autres universités canadiennes offrent la formation : le collège Capilano à Vancouver, l'Université Wilfrid Laurier à Waterloo en Ontario, l'Université de Windsor à Windsor toujours en Ontario, et à l'Université Acadia en Nouvelle-Écosse.

J'ai terminé mon baccalauréat en 1994. Par la suite, j'ai complété ma formation en musicothérapie par une accréditation professionnelle me conférant le titre de musicothérapeute accrédité (MTA) auprès de l'Association de musicothérapie du Canada (AMC). J'ai obtenu ce titre après une démarche de 1000 heures de travail supervisée par une musicothérapeute accréditée et par la présentation de deux histoires de cas individuel et de groupe détaillées. J'ai dû accompagner cette démarche de la définition de ma conception de la musicothérapie ainsi que de certains principes éthiques qui lui sont inhérents. Ce complément de formation est grandement valorisé par les associations canadienne (AMC) et québécoise (AQM) de musicothérapie.

Actuellement au Canada, on retrouve des musicothérapeutes dans les hôpitaux, les écoles, les organismes communautaires, en milieu carcéral et en pratique privée. La musicothérapie rejoint tout type de clientèle adulte, enfant, adolescent, personne âgée. « De

fait, toute personne qui réagit au phénomène sonore est susceptible de bénéficier d'une intervention en musicothérapie » (Labbé, Préfontaine et autres, 2002, p. 17-18).

Essentiellement, la musicothérapie favorise l'ouverture de voies de communication plus larges (Benezon, 1992; Ducourneau, 1989; Vallée, 1995; Préfontaine, 2000) à partir de la musique jouée ou enregistrée, à partir du corps, de la voix et des instruments. Elle fait appel à la sensibilité, à l'intuition et au potentiel créateur des individus. La nature non-verbale de la musique ainsi que ses propriétés structurantes (Préfontaine, 2000), créatives et affectives ont le pouvoir de tracer leur propre voie pour aller au-delà des mots et faciliter l'ouverture à soi et l'interaction.

C'est dire qu'en musicothérapie, l'impact du son sur la personne est utilisé sciemment en prenant en compte les divers attributs du son : sa dimension acoustique (en tant que phénomène vibratoire); la structuration cognitive qu'il permet (place du rythme, et de la pulsation dans l'organisation psychique); sa fonction de catalyseur de l'affectivité (la musique comme langage des émotions)... (Labbé, Préfontaine et autres, 2002, p. 17)

Deux approches sont spécifiques à la musicothérapie : une approche réceptive et une approche active. Dans l'approche réceptive, la personne est invitée à écouter une musique déterminée, enregistrée ou interprétée par le musicothérapeute; elle s'identifie à la musique entendue à travers différentes impressions sensorielles, images, souvenirs qui favorisent l'introspection, la libération d'émotions, l'expression de soi ou encore, la détente. Dans l'approche active, musicothérapeute et client créent la plupart du temps de la musique ensemble. À partir de sa propre résonance aux mouvements sonores de la séance ainsi que par des choix rationnels (Préfontaine, 2000), le musicothérapeute accompagne le client dans son expression qui développe une relation intime avec le son qu'il produit ou avec

celui produit par la musicothérapeute. Dans l'approche active, plusieurs techniques sont sollicitées telles que le jeu instrumental et vocal, l'improvisation, le chant et la composition. Ces deux approches peuvent aussi s'appeler musicothérapie active et musicothérapie réceptive.

Bien que les musicothérapeutes utilisent l'une ou l'autre des approches selon les besoins spécifiques des personnes avec lesquelles ils travaillent, la plupart privilégient une des deux approches selon leurs compétences et la formation qu'ils ont reçue. À l'UQAM, le programme repose sur l'étude de la musicothérapie active. Ma pratique prend appui principalement sur cette approche.

1.2.1 L'improvisation musicale, l'être musical, le champ du jeu en musicothérapie active, l'expérience esthétique

Paul Nordoff et Clive Robbins, musicothérapeutes chevronnés, ont élaboré des concepts propres à leur pratique qui sont devenus aujourd'hui des fondements généraux de la musicothérapie active. Le *Music Child* (Nordoff & Robbins, 1977) correspond au concept appelé en français *l'être musical*. « Ce concept fait référence à une musicalité innée qui est à la fois héritage universel et réponse éminemment personnelle à la musique chez chaque personne. Il se nourrit de la sensibilité, de la créativité et d'intuition de la personne et correspond à la dimension saine de la personne » (Préfontaine, 2000, p. 11).

En musicothérapie active, le geste musical spontané créé sur-le-champ correspond à de l'improvisation clinique. En jouant, les personnes prennent contact avec leur sensibilité

et leur créativité; elles sont alors directement engagées dans l'action, c'est-à-dire dans le *faire musical*, par la musique qu'elles produisent tout en puisant dans leurs ressources intuitives, expressives et créatrices pour y arriver. Supportées par le jeu empathique du musithérapeute, il se crée un espace commun d'expression, un espace-jeu dans lequel le client s'engage (Préfontaine, 2000). Cet espace commun d'expression rejoint un autre concept en musicothérapie appelé le *champ du jeu* (Kenny, 1989).

Préfontaine (2000) rapproche le concept du champ du jeu en relation avec l'espace potentiel élaboré par Winnicott. Winnicott explique cet espace comme ceci : « dans la vie de tout être humain, il existe une troisième partie que nous ne pouvons ignorer, c'est l'aire intermédiaire d'expérience à laquelle contribuent simultanément la réalité intérieure et la vie extérieure... » (Winnicott, 1975, p. 9). Préfontaine (2000) illustre le fait qu'en musicothérapie active la réalité intérieure de la personne (blocages émotionnels, tensions physiques et psychiques) se déploie à l'extérieur par l'intermédiaire des instruments. Les instruments deviennent en quelque sorte des objets transitionnels qui rendent perceptible ce qui est exprimé en même temps par le thérapeute et la personne.

Plusieurs clients sont incapables de jouer. Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne n'arrive plus à jouer? Il faut amener la personne à le faire, il faut mettre en mouvement son imaginaire afin qu'elle redécouvre ses capacités créatrices et intuitives pour qu'elle devienne capable de s'abandonner à nouveau aux expériences qui se présentent à elle. À ce sujet, Winnicott précise : « Là où le jeu n'est pas possible, le travail du thérapeute vise à amener le patient d'un état où il n'est pas capable de jouer à un état où il est capable de le

faire » (Winnicott, 1975, p. 55). Il rajoute que « c'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi » (Winnicott, 1975, p. 76).

Un autre concept découle du besoin de nourrir la capacité à jouer des clients. Il s'agit du concept de *l'expérience esthétique* (Préfontaine, 2000). Plus la personne improvise librement et que son expression musicale se construit et progresse, plus il se produit une transformation chez elle. « Dans la mesure où la musique du client progresse en qualité esthétique - une qualité qui reflète des degrés supérieurs d'intégration de la personnalité - elle peut-être considérée comme un indicateur de croissance » (Agen, 1995, p. 241, voir Préfontaine, 2000, p. 19). La personne est alors engagée dans un processus de changement et se réapproprie ses compétences, elle reprend peu à peu contact avec sa spontanéité, son intuition et ses capacités créatrices.

Le terme compétence n'est plus considéré comme une question d'expertise mais comme une force intérieure intimement reliée à l'autonomie et la prise en charge de soi-même. Yves St-Arnaud la détermine comme « un besoin naturel de l'être humain qui cherche à maîtriser par l'action une partie de son environnement » (St-Arnaud, 1996, p. 82). Il considère les besoins comme « une exigence de l'organisme qui oriente l'action en vue d'une relation précise entre la personne et son environnement » (St-Arnaud, 2001, p. 275) sinon l'environnement risque de contrôler la personne et sa démarche vers l'autonomie sera ralentie ou carrément arrêtée (St-Arnaud, 2001, p. 28).

L'expérience esthétique se déroule dans le *champ du jeu* où toute la thérapeutique de l'improvisation clinique se déploie :

La dynamique du jeu consiste en un aller-retour incessant entre l'extérieur de soi - le son entendu - et l'intérieur de soi - le ressenti - dans une quête de correspondance, de congruence toujours plus grande entre ces deux dimensions. S'il est aisé de comprendre que tout son produit par le thérapeute ou par un autre membre du groupe est extérieur au client, il faut aussi prendre en considération que le son produit par le client lui-même lui devient extérieur dès qu'il l'entend : ce son n'appartient plus uniquement au domaine du ressenti. Il existe dans le monde. C'est cette existence même qui déclenche le cheminement thérapeutique car c'est grâce à elle que la dynamique du jeu va pouvoir se déployer. L'implication sonore du client (des clients) et du thérapeute constitue donc le champ du jeu. (Kenny, 1989)

C'est-à-dire l'espace potentiel propre à l'improvisation clinique (Kenny, 1989, voir Préfontaine, 2000, p. 13-14).

Au fur et à mesure du jeu, on découvre des avenues possibles d'expression; on prend le risque de produire tel ou tel son; on s'ajuste l'un à l'autre comme dans un ballet; chacun initie et réagit aux mouvements sonores de l'autre.

Improviser implique d'affronter l'inconnu, cette force puissante. Improviser demande d'entrer dans une relation qui se vit au présent et dont on ne connaît pas d'avance le déroulement. Un sentiment de vulnérabilité accompagne l'avancée dans l'inconnu : incontournable, il doit être accepté comme partie intégrante de l'expérience. (Fornish, 1992; voir Préfontaine, 2000, p. 14)

Pour le musicothérapeute, faire face à l'inconnu demande une capacité de s'adapter aux événements sonores et exige une qualité sonore empathique à travers une expression musicale variée et solide.

En faisant appel à ces trois concepts, la musicothérapie s'inscrit ainsi dans une démarche de croissance. Je considère la musicothérapie comme étant une approche

psychothérapeutique alternative dynamique orientée vers le changement où la musique, la personne-cliente et le musicothérapeute s'unissent en synergie pour « aider la personne à s'aider » (Labbé, Préfontaine et autres, 2002). Ma pratique s'inscrit incontestablement dans une visée humaniste. Elle prend appui sur les trois concepts de la musicothérapie dans le but de permettre l'extériorisation sonore des nœuds de certaines situations de vie dans une optique de prise de conscience et d'actions concrètes.

1.2.2 La musicothérapie dans ma pratique

Mes expériences de travail reposent essentiellement sur des rencontres en petits groupes de trois à huit personnes auprès d'une clientèle adulte en santé mentale et psychiatrie. J'ai également évolué auprès de personnes en perte d'autonomie et auprès de personnes vivant avec une déficience intellectuelle et motrice.

Je crois fermement à l'expression artistique comme moyen de prise en charge de soi-même. La personne par le biais de la créativité redonne vie à son potentiel créateur³, c'est-à-dire à sa partie saine d'elle-même.

Ma pratique actuelle rejoint les modèles de processus de croissance de Michèle Larivey et Jean Garneau et d'Yves St-Arnaud dont ma pratique s'inspire. Michèle Larivey et Jean Garneau présentent le processus d'auto-développement comme « un processus naturel de croissance qui correspond à une série d'actions ordonnées en une séquence particulière

³ Se référer au sens de la créativité tel que le conçoit Winnicott, c'est-à-dire que chaque personne possède un potentiel créateur dont elle s'est coupée et qu'il est possible de contacter par l'entremise du jeu.

où les inversions sont impossibles » (Garneau et Larivey, 1979, p. 35). Il comprend cinq étapes : *l'émergence*, la personne éprouve intensément une question problématique ou une émotion et n'essaie pas de la refouler ou de la rejeter; *l'immersion*, la personne demeure en contact avec son émotion ou sa préoccupation sans chercher à la développer ou la changer; *le développement*, de l'intérieur, de nouveaux aspects du problème font surface; *la prise de signification*, tout devient plus clair et prend un sens; *l'action unifiante*, la personne trouve une solution à son problème et pose une action précise (Garneau et Larivey, 1979, p. 50).

Yves St-Arnaud, quant à lui, présente le concept de la « tendance à l'actualisation » développé par Carl Rogers comme étant une condition sine qua non reliée au processus de croissance. Selon ce concept, chaque être humain possède un mécanisme naturel qui oriente son développement en vue de maintenir un mode de fonctionnement optimal (St-Arnaud, 2001, p. 10). Cette condition permet à la personne d'arriver à s'engager dans un processus de croissance qui repose sur trois phases : *le recevoir*, *le choisir* et *l'agir*. Dans le *recevoir*, la personne accueille dans son champ perceptuel⁴ chacune de ses d'expériences librement, de façon spontanée, sans discrimination ni jugement. Par la suite, elle est en mesure d'analyser, de critiquer et d'évaluer ses expériences, tout en respectant ses besoins pour faire des choix plus éclairés dont elle est entièrement responsable; ceci correspond à la deuxième phase, le *choisir*. La troisième phase, *l'agir*, lui permet de concrétiser ses choix en posant des actions précises sur son environnement. Cette personne apprend à faire confiance à son

⁴ Yves Saint-Arnaud définit le champ perceptuel comme l'ensemble des processus conscients par lesquels l'énergie organismique est transformée en comportement. Le champ perceptuel désigne l'ensemble des perceptions d'un individu; ce terme est synonyme de conscience psychologique et de champ phénoménal. De façon plus globale, on peut référer à cette dimension de la personne en parlant de la subjectivité d'un individu ou de « son monde intérieur » (St-Arnaud, 1974, p. 21).

jugement sans se laisser influencer par les autres; elle sait reconnaître et identifier ses besoins et ses limites, fait preuve d'autonomie et développe des compétences personnelles qui favorisent son épanouissement (St-Arnaud, 1974, p. 64-66).

Larivey et Garneau (1979) décortiquent davantage les phases du processus de croissance à partir de termes plus proches du senti (émergence, immersion, action unifiante); St-Arnaud (1996) l'explique à partir de termes plus concrets (recevoir, agir, choisir). L'un interpelle mon introspection, l'autre suscite mon investissement dans l'action.

La plupart de mes séances de musicothérapie sont divisées en trois temps d'évolution. En premier, c'est la préparation pour la mise en jeu pour interpeller l'*être musical* des personnes. J'invite les personnes à la participation par des chansons ou des activités de respirations et de réchauffements corporels sur de la musique. Je peux, par exemple, proposer un temps de contact par la présence à soi à partir de la respiration, ou encore inviter au mouvement sur de la musique d'abord pour soi-même au début, puis en relation avec les autres. En groupe, il est important de trouver sa place, de rester proche de ses besoins, de reconnaître qui l'on est dans la différence. J'essaie ainsi de créer un espace-groupe favorable à la mise en jeu qui permet à chaque personne une prise de contact avec elle-même tout en s'intégrant dans un groupe.

Le deuxième temps correspond à la mise en jeu qui est axée sur l'implication affective de la personne dans une activité commune d'expression. Je favorise le *champ du jeu*. C'est un temps qui se construit à partir de l'improvisation clinique avec le corps, à la voix ou aux instruments. Je peux demander aux gens de bouger certaines parties de leur corps

spontanément; ou encore, d'explorer des voyelles de façon sonore tout en y associant un mouvement. Il n'est pas rare que nous improvisions vocalement à partir d'un leitmotiv, c'est-à-dire à partir d'une courte phrase musicale répétée plusieurs fois qui sert de support à l'expression libre. Certains participants chantent ce motif pendant que d'autres se permettent d'improviser. Peu à peu, les personnes se familiarisent avec le médium, elles osent se dévoiler davantage dans une expression qui les touchent de près. Dans le *champ de jeu*, la relation avec leur *expérience esthétique* se bâtit à travers l'expérimentation.

Le dernier temps correspond au retour en groupe sur l'expérience vécue durant l'activité, c'est un temps d'intégration. Généralement chacun s'exprime spontanément sur son vécu durant le jeu soit verbalement ou à l'aide d'un support expressif comme l'écriture ou le dessin. Ce temps est important pour faire émerger la conscience de l'expérience.

Le doute de moi émerge davantage durant mon deuxième temps dans la séance, là où les personnes s'investissent dans une mise en jeu, là où la rencontre devient moins structurée et fait appel à l'avancée vers l'inconnu, là où je dois poser des choix rationnels musicaux tout en utilisant mon potentiel créatif et intuitif pour supporter les personnes dans leur expression musicale. J'ai l'impression de ne pas avoir assez de savoir-faire musical pour accompagner l'avancée de la personne dans sa démarche. Je vis face à cela un sentiment d'incompétence teinté d'impuissance.

1.3 LES SOURCES DU DOUTE DANS MA PRATIQUE

Le doute de mes compétences musicales habite ma pratique surtout lorsque la clientèle souhaite l'interprétation de chansons ou de pièces spécifiques; ceci touche de près l'enjeu relié à mon sentiment d'incompétence présenté dans les parties précédentes. Pour illustrer comment le doute se manifeste, j'ai choisi de présenter un extrait de pratique en santé mentale et psychiatrie particulièrement éprouvant. Je devais animer un groupe de six personnes dans un local très petit (12 pieds par 12 pieds environ). J'étais fatiguée suite à une nuit d'insomnie où j'avais ruminé ma peur d'affronter le groupe dont la majorité n'appréciait pas mes rencontres. Je me sentais très nerveuse.

Dès que les gens arrivent certains commencent tous à dire : « Ah non! pas cette activité là! On se sent ridicule et on ne sait pas ce que la musicothérapie peut nous apporter ». Devant ces propos, je doute de mes compétences et je me sens menacée. Je leur demande alors : « De quoi avez-vous besoin pour que ça vous soit profitable? » Personne ne parle. Et puis, quelqu'un me dit : « que tu chantes ». Une autre poursuit avec : « écouter de la musique ». Sur ce, je leur réponds que : « je ne sais pas ce que ça peut vous donner, ce que je sais, c'est que de s'exprimer est difficile; pour plusieurs cela provoque de la gêne et, pour certains, la peur du jugement. Il est possible de profiter d'une telle situation pour se questionner si cette peur du jugement, lorsqu'elle apparaît, existe ailleurs dans votre vie et comment vous y faites face. Avec les activités, vous pouvez observer comment vous traversez cette peur pour découvrir d'autres ressources en vous. Quelqu'un me dit : « moi je croyais qu'en musicothérapie je ressentirais des émotions, je suis déçue car je ne ressens rien ». Une autre dit à nouveau : « moi c'est le contraire, je sens beaucoup trop et ça me fait peur ».

J'étais dépassée et ne me servais pas des dialogues pour nourrir la relation, c'était la panique intérieure. Je cherchais le moyen d'intégrer mes activités à tout prix. Une personne dit d'un ton agressif suite à une de mes réflexions : « si on pouvait commencer, on pourrait peut-être le voir ». Je suis restée sans voix, encore plus dépassée, et surtout honteuse avec l'impression d'être totalement incompétente autant dans le verbal qu'en musique. Il y avait une lourdeur qui m'était intolérable. Pour l'évacuer, je décide d'intégrer une activité de réchauffements en mouvements et de se lever debout. Je deviens directive. Les personnes participent toutes

à leur manière sans enthousiasme. L'activité terminée, Chacun a participé à sa manière. Je mets l'emphase sur la respiration et moi j'en profite pour me recentrer. L'activité est pour qui? Pour moi? Pour eux? J'ai l'impression qu'elle est pour moi. En fait, et je généralise, je fonde mes activités sur mes besoins; c'est comme si je me disais que ce qui est bon pour moi, ce l'est pour eux. Mais est-ce le cas?

Je n'ai aucune direction, ma pratique se fonde que sur mes activités. Je fais des activités et je referais les mêmes à chaque semaine pour développer l'expression. Voilà ce qui bloque; le manque de variété, c'est ça qui ne passe pas. Car les commentaires sont que c'est plate, difficile. Je ressens l'obligation de changer et d'offrir de la diversité à cause de la résistance du groupe.

Après l'activité de mouvement, on se rassoit et je demande : « Comment c'était? » En fait, cette question était pour me reconforter. Je leur demandais en sous-entendu : « Avez-vous aimé ça? » Quelques-uns ont dit : « c'était gênant ». Plusieurs ne répondent pas. J'aurais pu dire d'autres choses et décrire ce que j'avais observé ou encore : « il s'en est passé des choses ». Mais rien ne vient, c'est le silence. Rapidement je propose une autre activité. Cette fois, une improvisation vocale. Encore une fois, l'ensemble du groupe est hésitant. La personne qui avait été un peu agressive en début de rencontre répond un « non » catégorique. Sur ce, je la pointe du doigt je dis : « non quoi? » Elle répond : « je déteste être pointée du doigt ». Je constate alors mon geste mais poursuis quand même en répétant ma question mais cette fois au groupe entier. Certains répondent : « la peur du ridicule, gênant ». Je reviens à la charge avec l'activité en disant : « on le fait et après on regarde ». Durant l'activité, seulement deux personnes embarquent; les autres chantent mais de façon très retenue. Le résultat est toutefois très réussi. Esthétiquement, leur voix s'harmonise et il se produit un climat apaisant et il se forme une unité de groupe. L'improvisation se prolonge longtemps et se termine tout en douceur. Personne ne parle, ce silence n'est pas lourd, en tout cas pour moi, et je le savoure. Puis, je dis au groupe : « J'ai trouvé ça beau » et tous répondent que « oui » et là, la lourdeur du silence reprend de nouveau. Je suis désœuvrée. J'ai voulu prendre ma guitare, entamer un « blues » mais j'avais tellement peur de me tromper (je ne l'avais pas pratiqué avant!), que je ne l'ai pas fait. J'ai opté pour une chanson que je connais et que j'avais préparée pour cette rencontre, mais dont le thème n'avait aucun rapport avec l'atmosphère du moment. Le titre : Je voudrais avoir du temps de Serges Arsenault. Dans un autre temps cette chanson aurait été merveilleuse, mais pas là.

Avant de chanter, je me suis adressée à une dame qui n'avait rien dit de la rencontre pour voir si elle voulait parler; elle me dit que « non ». Puis je dis au groupe que : « mettre des mots sur ce que l'on vit, libère et que, lorsqu'on se retient, c'est parfois plus douloureux ». Et je commence à chanter pour meubler ce silence, pour calmer mon discours négatif et me centrer. Je le fais pour moi. Quand je chantais, je ne doutais pas, je me sentais en équilibre, avec ma présence

et mon intuition. Si je n'avais pas chanté, j'aurais probablement terminé la rencontre à ce moment; j'aurais aussi pu dire : « avez-vous envie qu'on arrête le groupe là-dessus? » J'aurais agi en congruence avec mon envie d'arrêter la rencontre à ce moment, mais je ne me le suis pas permis.

Ce qui me fait mal aussi, c'est de constater que les intervenantes de l'équipe, dont l'éducatrice spécialisée, réussissent très bien avec les mêmes personnes. Elles se parlent, rient, se livrent et veulent retourner à ses rencontres.

Journal de pratique, mai 2002

Cet extrait met en lumière plusieurs espaces de doute : mon désir de trop vouloir faire et intervenir sur tout, sans que cela ne soit nécessairement pertinent dans la situation : « avant de chanter, je me suis adressée à une dame qui n'avait rien dit de la rencontre pour voir si elle voulait parler, elle me dit que "non" »; ou lorsque je dis au groupe : « mettre des mots sur ce que l'on vit libère et que, lorsqu'on se retient, c'est parfois plus douloureux »; mes difficultés musicales lorsque je me suis retenue de prendre ma guitare pour entamer un « blues » parce que je ne l'avais pas pratiqué; mon piège de la comparaison comme source de doute lorsque je me compare à l'éducatrice spécialisée; mes pensées négatives qui hantent mon esprit et m'empêchent de m'appuyer sur mon senti et sur mes ressources pour intervenir lorsque j'écris que je me sentais honteuse avec l'impression d'être totalement incompétente autant verbalement que musicalement.

Mon doute, que je qualifie dans ces circonstances de doute paralysant, m'empêche d'avoir accès à ma créativité et d'être disponible à l'autre. Il interfère dans la mise en action de mon *faire musical* et du *champ du jeu*. Je cherche à combler mon tourment en surchargeant d'activités la rencontre plutôt que de créer à partir des informations suscitées par la dynamique de l'instant pour favoriser la croissance et la transformation chez les clients.

Je ressens mon doute plus intensément dans ma pratique professionnelle, mais je le ressens aussi dans ma vie personnelle en étant partagée entre mon manque de confiance et la peur du jugement. Mon cheminement de maîtrise est l'occasion de sortir de l'ombre mes états de doute. Plus je me le permets, plus je constate que la plupart des gens sont aux prises avec des situations professionnelles ou personnelles qui les font douter d'eux-mêmes. Le doute semble être un point commun à la condition humaine.

1.4 LE DOUTE, UN POINT COMMUN PARTAGÉ PAR LES AUTRES

Le mot doute fait référence à une ambivalence, une hésitation, une incertitude. Quotidiennement, il n'est pas rare d'entendre des expressions dans lesquelles on l'utilise : « j'en doute » ou « je doute que je puisse être à l'heure », « je n'ai aucun doute là-dessus » ou « sans l'ombre d'un doute ». Le doute fait aussi référence à une question philosophique et théologique; il rejoint l'ordre des idées, des croyances, de la foi. L'homme face à l'extérieur, en relation avec le plus grand; l'homme impliqué dans une recherche de l'absolu ou d'un désir de compréhension du monde et des problèmes de la vie. Il appelle aussi à une remise en cause de soi, à un inconfort, à de l'ambivalence; il est alors en relation avec l'aspect psychologique et psychosocial de la personne; cette dimension est celle qui m'intéresse dans ma recherche.

Dans une perspective de croissance personnelle et de questionnement existentiel, le doute est intimement relié à « l'incertitude inhérente à la condition humaine, à la nécessité d'assumer ce que Tillich (1976) a appelé le courage d'être » (Tillich, voir St-Arnaud, 2001,

p. 25). La désorganisation semble faire partie du processus de vie. Selon Mahoney et Moes :

[...] une vision du désordre respecte le rôle d'une cascade omniprésente de désorganisation dans la dynamique d'un système vivant et dans son développement au cours de la vie; une vision selon laquelle le développement est une continuelle réorganisation, par le système, de ses propres activités... le chaos ne peut être séparé de la cohérence. (Mahoney et Moes, voir St-Arnaud, 2001, p. 19)

Plusieurs événements difficiles ou traumatisants peuvent entraver la saine négociation avec l'environnement; c'est ce qu'Yves St-Arnaud appelle le processus défenseur :

[...] impliquée dans ce processus, la personne ressent toutes sortes de malaises qui peuvent se traduire par de l'anxiété, des peurs, des douleurs physiques, de la culpabilité, de la honte, par l'impression de ne plus être en contact avec ses capacités créatrices, de porter un vide intérieur et de ne plus trouver de sens à la vie. (St-Arnaud, 1974, p. 71)

En comparant le processus défensif avec l'état de doute, je constate des points communs. Tous les deux provoquent de la désorganisation paralysant la personne, par la honte et l'anxiété l'empêchant ainsi de se remobiliser pour se comprendre et agir dans la perspective d'une réorganisation. Dans cette lignée, il est possible de croire que la personne, en processus de changement ou en recherche de nouvelles avenues pour un mieux-être, soit exposée à une souffrance psychologique et donc nécessairement à des états de doute.

Deschamps (1987) spécifie que l'expérience du chaos existe dans le vécu d'un artiste. L'investissement dans un acte de création incite un passage dans une « expérience de se fermer, de se rendre vulnérable, de s'annihiler, de s'aliéner au monde extérieur, à sa vie créatrice et à soi-même » (Deschamps, 1987, p. 128). Le chaos, dans le sens de la

recherche de Deschamps, est une période où l'artiste est en suspension vers une production. Il ne sait pas ce qu'il fera, ce qu'il produira, s'il sera en mesure de créer à nouveau, sa vie est trouble. Dans le processus de création, il y a du doute et de l'errance. Cette période de chaos s'apparente à l'état de doute paralysant dans son rapport à la vulnérabilité, à l'isolement, au vide et à la peur.

Plusieurs personnes dans mon entourage connaissent de façons régulières ou passagères des états de doute. Je m'en suis rendue compte particulièrement lors d'un séminaire de maîtrise en praxéologie, alors qu'une de mes présentations sur le doute a troublé les membres du groupe. Une impression d'inconfort, de lourdeur a peu à peu gagné les personnes. Plusieurs ont nommé ce qu'ils avaient ressenti durant l'exposé : un repli sur soi, des douleurs physiques, de la tristesse. Cela m'a surpris; je ne m'attendais pas à de telles réactions. Je constate que parler du doute expose à une vulnérabilité qui interpelle. Il ne laisse personne indifférent malgré que l'on puisse le vivre dans l'isolement car il touche aux racines de soi. Il réfère à une vision négative, presque honteuse, d'une trop grande fragilité que l'on cherche à cacher. Je constate que nommer le doute entraîne chez l'autre une réaction où il se sent concerné et ramené à soi.

Le doute n'est peut-être pas douloureux en soit, mais c'est associé à la honte de vivre un tel état, à la perte de l'estime et de la confiance en soi, qu'il le devient. La honte est un affect très douloureux, elle renvoie à l'impuissance, à l'inhibition de l'action, au sentiment de déchéance, à la perte du sentiment d'identité. Mon état de doute paralysant provoque ce même type de douleur. Toutefois, je constate à même mes réflexions que le doute peut

aussi servir d'éclaireur plutôt qu'uniquement de présence indésirable. De plus en plus je le sens comme une force de questionnement qui participe à un processus de transformation, mais pour cela, il doit déboucher sur une réalisation.

1.5 LE DOUTE, UN ÉTAT PORTEUR DE CRÉATIVITÉ

Malgré toutes les sensations désagréables que l'on ressent en état de doute, le doute bouillonne de vie. « L'expérience du chaos s'associe à l'expérience de la désintégration positive en ce qu'elle favorise le développement des possibilités personnelles et créatrices de l'être » (Deschamps, 1987, p. 223). Deschamps cite plusieurs auteurs qui « font écho à l'idée qu'un moment de désordre ou de rupture de l'ordre familier soit essentiel à la création » (Deschamps, 1987, p. 198). Il semblerait, selon sa recherche, que plusieurs d'entre eux soutiennent que la création émerge d'un combat entre l'artiste et l'œuvre (Deschamps, 1987). Elle rapporte entre autres que Valéry, qui a observé son processus personnel de création, « se montre persuadé que l'action du créateur ne peut émerger que d'un état nébuleux où les termes mêmes de l'expérience sont non définis » (Deschamps, 1987, p. 202). Elle souligne aussi que « ...le concept du chaos peut également s'entendre sous le thème d'une forme d'expérience ou de connaissance de nature intuitive qui se saisit comme une disposition à agir, à penser ou à ressentir » (Deschamps, 1987, p. 214-215).

Deschamps (197) m'amène à réfléchir sur l'action créative de mon propre doute. Dans mon journal de recherche, j'ai noté que : « le doute m'indique un nœud, l'intuition guide le choix vers des pistes d'action et l'abandon permet le risque de l'action ». Cette

réflexion m'êtré à comprendre que mon doute résulte d'une impasse, puis qu'il favorise un changement intérieur vers une action efficace. Voici un extrait du journal de pratique suite à une rencontre de groupe qui rapporte une situation où j'ai fait face à un nœud dans mon intervention pour ensuite mieux agir à partir de mon intuition pour m'engager dans une direction précise. Je travaillais alors en santé mentale et psychiatrie :

Cinq personnes composent le groupe je suis la sixième personne. Deux d'entre elles participent pour la première fois au groupe en musicothérapie. Je sens tout le groupe gêné, avec des réserves face à des activités orientées sur le mouvement et l'expression vocale.

Après la période de réchauffement, je sens un malaise envahir le groupe. On est tous debout, un peu figés, ne sachant pas par quoi continuer, un temps de face à face après un moment commun d'expression en mouvement. Chacun évite la gêne de l'autre.

Une participante, dit : « Moi je ne suis pas capable, je sors » et elle quitte orageusement le groupe, nous laissant tous pantois. Je sens le doute m'envahir et décide de respirer dans cet état. Je ne parle pas, je suis là à me recentrer quelques secondes. Les gens me regardent, pas un mot. Intérieurement, l'intuition de favoriser l'humour m'habite mais je ne sais pas comment y parvenir, je n'ai pas de mot, j'ai peur de ne pas trouver. J'attends, je fais face à un nœud. Je n'ai pas d'activité à proposer, je me sens vulnérable moi aussi. Mais je décide de me centrer. Alors je respire, je me ferme les yeux et me détends. Personne ne parle, on dirait que tout le monde est suspendu. C'est le silence. Je me dis : reste centrée, laisse-les faire, respire, fais-toi confiance, tu as les ressources. Puis subitement le moyen se révèle et, dans un souffle, je regarde un homme, le plus gêné, le moins spontané. Pourquoi? Je ne sais pas, mais je voulais m'adresser à lui. Et je prends une grande respiration et fais, dans un souffle, une imitation de langue étrangère genre: « Aroundch grabt... » d'un ton sec. C'est la surprise et lui me répond sur le même ton dans un jargon similaire. Tout le monde part à rire et le jeu se poursuit dans le plaisir, l'étonnement et le risque....

Journal de pratique, mars 2002

Dans cet extrait, la tolérance au chaos qui permet le passage de la métamorphose est bien représentée. D'abord, j'ai ressenti une hésitation, un temps suspendu dans un « espace vacuum » intérieur de doute, proche du désespoir et de la panique : « je sens le doute

m'envahir ». Le temps de centration m'a prédisposée à agir malgré l'état de chaos de la situation : « j'attends, je fais face à un nœud. Je n'ai pas d'activité à proposer, je me sens vulnérable moi aussi. Mais je décide de me centrer ». L'attente a permis l'émergence de l'intuition, d'appuyer ma pratique sur le senti et de favoriser l'entrée du jeu créatif qui comporte sa part de folie et d'abandon : « puis subitement le moyen se révèle... ».

Dans ma pratique, je vise un type d'intervention qui favorise la détente, l'échange, l'ouverture et la cohésion de groupe. Cela est possible seulement si je repose ma pratique sur mon senti. Le doute (l'hésitation) agit alors comme agent positif ressourçant et orientant vers un geste créateur centré sur le moment présent. Il devient en intime relation avec ma réflexion, mon intuition et l'abandon dans cette intuition. C'est ce que j'appelle vivre un état de doute porteur de créativité.

En sciences humaines, Darbrowski (1972) défend le concept de la désintégration positive dans laquelle « l'état de déséquilibre mental, de nervosité, de névrose et de psychonévrose comme autant de manifestations fondamentales d'un développement virtuellement positif et même accéléré » (Dabrowski, 1972, p. 18). Il soutient que les dynamismes créateurs se rattachent à ce processus. La créativité se manifesterait dans des conditions de bouleversements émotionnels et elle s'accompagnerait de tension interne. Je crois que le doute porte à la fois des moments de tension et de chaos et une ouverture vers une résolution du problème ou vers un épanouissement. « L'intervention est un lieu créateur qui comporte grandement sa part d'inconnu. La personne apprend à vivre en état de changement et à faire face avec une sérénité croissante à tous les changements à venir » (St-

Arnaud, 1974, p. 173). Il est donc possible de faire un lien entre le doute et le processus créateur et même d'associer les deux mots pour parler de « doute créateur » qui implique l'opportunité d'une transformation.

1.6 QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Le propos de ma recherche repose sur mon besoin de reconnaissance dans ma vie personnelle et professionnelle. La reconnaissance n'est pas uniquement considérée comme un statut social, elle s'appuie sur la nécessité de mieux connaître et réappropriier mes compétences intrinsèques. Dans cette optique, la réflexion sur le doute renvoie au droit de vivre ce chaos non pas comme un sentiment d'échec ou d'incompétence personnelle ou professionnelle, mais comme une ouverture vers un passage qui s'inscrit dans un processus créateur accessible à tout être humain. Je souhaite ainsi pouvoir acquérir plus d'emprise dans ma vie personnelle et professionnelle.

Mais comment parvenir à passer du doute de soi paralysant vers un doute de soi créateur pour me réapproprier mes compétences afin de m'autoriser une plus grande liberté d'être comme praticienne et comme personne?

« Toute recherche est inspirée par une angoisse personnelle à laquelle se greffe l'expérience individuelle » (Deshaies, 1993). Mon désir de vouloir élargir les limites de mes expériences de doute repose sur un besoin de vouloir agir sur ce doute. Cet agir

nécessite de l'observation et de la réflexion pour rendre l'action plus consciente (St-Arnaud, 1974) en vue d'une transformation.

« La recherche scientifique qui est le prolongement de l'action pratique et qui a pour but de vérifier et de valider les intuitions qui tiennent à la vie du chercheur, à ses relations avec autrui et à son engagement social » (Cauvier, 1999, p. 18) apparaît ici faire le pont entre mon besoin d'introspection et l'importance d'une action concrète et créative dans ma vie et mon champ de pratique professionnelle.

En relation avec ce qui vient d'être développé, mes objectifs de recherche seront :

1. Observer et décrire les situations de doute et de non-doute dans ma vie personnelle et professionnelle afin de faire ressortir ce qui appartient au doute de soi paralysant et au doute comme propulseur d'une transformation.
2. Identifier les stratégies utilisées pour faire du doute de soi une force créative.
3. Identifier les différentes répercussions des stratégies utilisées sur ma vie afin d'avoir une conscience élargie des changements qui en découlent pour mieux me réapproprier mes compétences personnelles et professionnelles.

Le doute, je le construis en intervention avec les autres; c'est une manifestation ou bien le résultat de mes pratiques psychosociales absorbées dans mon vécu que je transpose tant dans ma vie privée que dans ma vie professionnelle. Cette recherche vise à transformer ma vision du doute et, par le fait même, mes pratiques psychosociales.

CHAPITRE 2

MÉTHODOLOGIE

2.1 UNE MÉTHODOLOGIE RENOUVELÉE

Le chemin parcouru pour centrer ma méthodologie de recherche n'est pas simple. J'ai eu l'impression d'être submergée à comprendre une multitude d'approches et de courants complexes pour trouver des points d'ancrages dans ce monde scientifique avec le défi de me familiariser au langage propre à ce milieu et aux balbutiements de la recherche. De ce fait, j'ai tenté, dans toute ma naïveté de nouvelle chercheuse, de valider ma recherche d'un contenu théorique et scientifique. J'ai vécu « l'angoisse de l'incertain...où la compréhension la plus fiable et la solution la plus adéquate sont cherchées dans la communauté de référence plutôt que dans les potentiels personnels de compréhension et de structuration nouvelles » (Zuniga, 1998, p. 21). Tout ce contenu théorique vient d'un savoir extérieur à moi, c'est par et dans mon expérience de recherche qu'il deviendra plus significatif et se précisera pour répondre aux besoins de ma recherche.

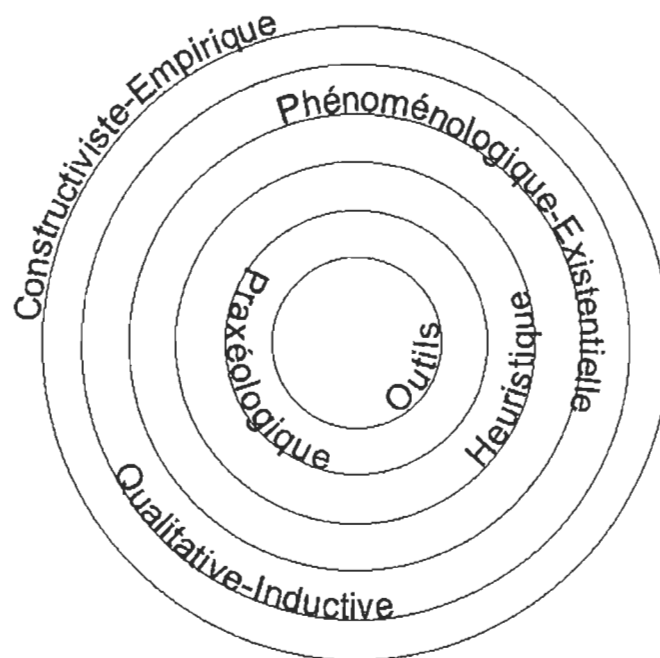
Cependant, il est nécessaire, dans une recherche sérieuse, d'être supporté d'un paradigme si l'on veut ordonner, organiser et approfondir la compréhension d'un phénomène pour le communiquer (Craig, 1988). Dans ma démarche, je m'appuie sur le paradigme qualitatif de recherche d'inspiration phénoménologique pour comprendre mon doute. Dans

cette visée, j'ai pu adapter des méthodes appropriées d'exploration et d'analyse en relation avec ce phénomène exploré car la recherche qualitative permet cette opportunité. « En recherche qualitative, les buts spécifiques que l'on poursuit et les particularités du phénomène étudié laissent toujours une zone de créativité à exercer » (Leahey, Marcoux, Sauvageau et Spain, 1989, p. 27).

Actuellement ma recherche se fonde sur une orientation constructiviste. Elle évolue dans une perspective existentielle supportée par une démarche heuristique et praxéologique. J'ai illustré l'ensemble de mes influences théoriques dans une figure. Chacune de ces influences s'imbriquent dans un sous-ensemble de cercles allant du plus grand au plus petit vers une « généralisation théorique » (Bachelor et Joshi, 1986) grâce à une analyse inductive de tout mon matériel récolté pour élaborer mon mémoire.

Vous retrouverez mes influences méthodologiques dans la figure 1 :

Figure 1 : Mes influences méthodologiques



Regardons de plus près ce que signifie cette figure.

2.1.1 La recherche constructiviste d'orientation empirique

L'apparition des sciences humaines a soulevé l'importance de la place de l'intériorité de l'être humain dans son rapport au non visible. Tout ne peut pas être mesurable, quantifiable. Pierre Ballofet (1998) dresse un tableau fort intéressant où il compare les points importants des orientations positiviste et constructiviste dans une visée humaniste dans la recherche. Il stipule que l'orientation positiviste présente une réalité unique où le chercheur et le phénomène sont indépendants; dans cette optique, la recherche vise à développer des lois scientifiques formelles et les éléments du réel peuvent être distingués entre causes et

effets. Il poursuit en énonçant que l'orientation constructiviste dans une visée humaniste prend en considération la subjectivité de l'être humain. L'être humain est ainsi créateur d'une multitude de réalités qui deviennent des phénomènes d'intérêt. Le chercheur et le phénomène interagissent pour élargir la compréhension de ces réalités.

Le constructivisme sur le plan épistémologique accepte la subjectivité chez l'être humain comme étant un construit valable dans son rapport au monde, riche d'être exploré. Dans la perspective d'élargir la vision d'une expérience pour en déterminer ses constructions, il est important de laisser parler l'expérience; d'elle-même elle dévoilera son savoir.

La recherche empirique est exclusivement une orientation basée sur l'expérience en dehors de toute théorie ou raisonnement (Deschamps, 1993, p. 26). « Le réel ne se saisit pas, tout le monde en possède une partie; la réalité devient celle que je peux donner par l'interprétation que j'en fais. Elle est mouvement, elle se construit et se déconstruit à travers l'expérience personnelle » (Rugira, 2002⁵).

Ma question de recherche porte en elle-même une préoccupation constructiviste-empirique, elle laisse une large place à la suprématie du sujet dans sa subjectivité. Je cherche à comprendre une partie de ma réalité en explorant mes expériences personnelles; je m'imprègne littéralement de mon sujet pour en faire surgir une plus grande conscience.

Le constructivisme commence nécessairement avec l'hypothèse (intuitivement confirmée) que toute activité cognitive s'effectue dans le monde empirique d'une

⁵ Extrait d'un exposé théorique de la professeure Jeanne-Marie Rugira donné dans le cadre d'un cours de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, été 2002.

conscience dirigée vers un but. ... Les buts dont il s'agit ici n'ont d'autres raisons d'être que la suivante : un organisme cognitif évalue les expériences qu'il fait et, par-là, tend à en répéter certaines et à en éviter d'autres. Ce que nous expérimentons, découvrons et savons est nécessairement constitué de nos propres éléments de construction et seuls nos manières et moyens de construction peuvent en rendre compte. (Von Glaserfeld, 1988, p. 34, 39, 40)

Par un désir de transformation et d'appropriation de mes compétences intrinsèques, cette question exige un investissement en profondeur du phénomène du doute en sondant l'expérience sous toutes ses facettes. Je questionne d'abord mon singulier qui, espérons-le, fera sens à d'autres personnes.

2.1.2 L'approche qualitative-inductive de recherche

L'approche qualitative de recherche est moins un choix qu'un appel spontané dans cette direction. Cette voie s'impose à moi par tout ce que je suis, mon essentiel étant d'abord de me comprendre pour être heureuse; ma passion se situant à sonder mon âme en quête d'équilibre. Jamais je n'aurais cru que ma tourmente s'intégrerait dans un courant scientifique, mais les approches qualitatives de recherche « donnent à la subjectivité une place primordiale dans l'accès à la connaissance du réel. Différentes dans leurs méthodes, elles reposent sur une même conception de la connaissance, selon laquelle "pour comprendre le monde, il faut comprendre le sujet qui donne sens au monde" » (Condamine, 2000, p. 4). Ainsi, mon expérience subjective, mon vécu émotif, mon rapport au monde, mon histoire sont reconnus comme sujets de recherche. C'est dans le processus de l'évolution de ma question initiale que l'objet de ma recherche prendra forme et déploiera tout son sens (Deslauriers, 1991). Dans cette perspective, ma recherche deviendra un acte de création où

ma préoccupation existentielle apportera un regard différent dans l'exploration de l'aventure humaine.

Il est important d'insister sur la démarche inductive de cette recherche qualitative en opposition avec celle logico-déductive où l'on cherche à valider et expliquer une hypothèse déterminée au départ sans s'attarder à la subjectivité des personnes (Bachelor et Joshi, 1986). En démarche inductive, on ne part pas de la théorie pour faire une théorie mais de soi pour faire une théorie : « le phénomène à explorer émane du vécu du chercheur et de son expérience personnelle de situations comportant ce phénomène particulier... » (Chevrier, 1997, p. 69).

L'approche qualitative-inductive découle de la pensée phénoménologique existentielle. Condamine stipule que :

la recherche qualitative-inductive trouve ses fondements dans la pensée phénoménologique-existentielle. Existentielle dans son désir de décrire les expériences vécues par des êtres humains aux prises avec les données de l'existence et phénoménologique dans le fait de chercher à découvrir la nature et le sens de ces expériences. (Condamine, 2000, p. 9)

2.1.3 La recherche phénoménologique de type existentiel

L'importance d'être centré sur l'expérience ramène à vouloir saisir cette expérience telle qu'elle se présente dans sa forme la plus authentique possible. Cette préoccupation phénoménologique apporte au contenu une valeur inestimable de savoir car c'est à travers la richesse du contenu de l'expérience que la compréhension de l'action prendra forme.

Cependant, « le chercheur doit rester neutre, s'effacer le plus possible pour laisser la parole aux sujets interrogés » (Bachelor et Joshi, 1986, p. 12).

Bien que je m'inscrive dans une lignée phénoménologique, la direction de mon travail qui consiste à être à la fois sujet (co-chercheur) et chercheur m'amène à devoir bifurquer de la démarche phénoménologique classique qui exige « la sélection d'un certain nombre de participants qui répondent au critère d'évidence du phénomène » (Deschamps, 1993, p. 15). Être à la fois sujet et chercheur contient un double enjeu : celui d'être la mieux placée pour décrire mes expériences car il n'existe aucune interférence entre l'expérience et moi, et celui d'être entièrement impliquée dans l'expérience; ceci peut engendrer le risque de me perdre dans mon rôle de chercheur au profit de celui du sujet. Dans cette perspective, il est important de rester collé au phénomène le plus possible et d'insister sur une démarche spécifique de compréhension du matériel d'exploration. Pour cela, la démarche heuristique s'est révélée être la plus susceptible de maintenir un lien étroit entre le rôle de chercheur sujet.

2.1.4 La démarche heuristique

Depuis peu, je commence à saisir le sens d'une démarche de recherche heuristique. Avant le début de mes études en maîtrise, l'existence même de ce mot m'était étrangère; pourtant, ma manière d'appréhender le monde y était étroitement relié. Toute ma vie, je me suis sentie marginale à vouloir comprendre et ordonner mon désordre intérieur pour y trouver des repères et des assises; je croyais voyager seule à travers le face à face avec moi-même. Observer, ressentir, saisir l'intuition, réfléchir agissent ensemble pour apprendre à

me reconnaître. Cette quête trouve sens dans la démarche heuristique qui met de l'avant l'importance de l'expérience individuelle pour éclairer d'autres dans leur vécu. Mon questionnement personnel devient donc porteur d'une résonance sociale. Craig (1988) souligne que la principale caractéristique de la démarche heuristique met l'accent sur le processus interne de la recherche et repose sur la primauté de l'expérience individuelle comme source de description et de compréhension de l'expérience humaine. Selon Paré (Paré, 1987, p. 9), « il est devenu clair que nos théories, lorsqu'elles sont apportées de l'extérieur, sans contact avec la réalité, sont inutiles. Elles n'ont de valeur que lorsque la personne les construit elle-même, lorsqu'elle les dégage de sa propre pratique. »

Craig (1988) et Moustakas (1968) semblent être deux chercheurs importants qui ont élaboré un modèle de recherche heuristique. Craig, s'inspirant des travaux de Moustakas, identifie quatre étapes au processus heuristique, alors que Moustakas en répertorie sept (Craig, 1988). Chacun spécifie l'importance de l'implication du chercheur dans sa démarche, et voit dans l'expérience individuelle un pont vers l'expérience des autres (Craig, 1988; Bugenthal, 1973, voir Moustakas, 1973; Moustakas, 1973). Ils considèrent chacune des étapes du processus comme « flexibles, interpénétrables et apportant un aspect important mais non exclusif aux fins de la recherche » (Condamin, 2000, p. 12). Tous deux préconisent le processus heuristique comme une expérience rythmée où se retrouvent alternativement des temps actifs et réceptifs pour le chercheur qui parfois avance à tâtons ou avec lucidité dans sa recherche. Moustakas (Craig, 1988) accorde cependant une place importante à l'intuition contenue dans la connaissance tacite de l'expérience. L'intuition

« permet le passage entre la connaissance implicite et explicite et donne accès au sens global de son thème de recherche » (Condamin 2000, p. 11).

La démarche de Craig exprime bien la progression d'une recherche qualitative à travers ses étapes de réalisation qui sont les suivantes :

La première étape : la question

Le chercheur devient « conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective » (Craig, 1988, p. 15).

La deuxième étape : l'exploration

Le chercheur explore « sa question, ce problème, cet intérêt à travers l'expérience » (Craig, 1988, p. 15). C'est en quelque sorte l'étape dans laquelle le chercheur ramasse du matériel ; elle correspond à la collecte de données.

La troisième étape : la compréhension

Le chercheur « clarifie, intègre et conceptualise les découvertes faites lors de l'exploration » (Craig, 1988, p. 15).

La quatrième étape : la communication

Le chercheur « articule ses découvertes afin de les communiquer aux autres » (Craig, 1988, p. 15)

Ces étapes bougent les unes dans les autres et s'approfondissent de leurs interrelations.

Le modèle de Moustakas apporte plus de détails sur l'expérience vécue du chercheur lui-même comme sujet de sa recherche. Il mentionne notamment l'importance de l'intuition pour approfondir les aspects, la vision et la conscience du phénomène observé et la

présence d'un potentiel créateur appartenant à la situation observée tout en étant un lieu générant de l'angoisse⁶.

Cette description des étapes de recherche heuristique de Moustakas me touche de près, car l'observation constante de mon doute m'a permis de constater que l'angoisse, l'intuition et le potentiel créateur y sont intimement associés. En même temps que le doute de moi me fait vivre de l'angoisse, il me donne aussi accès à un potentiel créateur de conscience sur la situation trouble. Cependant, la démarche de Craig demeure simple et facile d'accès. Lorsque j'en ai pris connaissance, immédiatement j'ai trouvé qu'elle me correspondait. Naturellement depuis le début de ma recherche, je voyageais de découvertes en découvertes au sein de ces quatre étapes sans en avoir conscience. Je réalise que mon doute se transforme au fur et à mesure de mon exploration. La compréhension de ce que j'en percevais au début, se transforme plus j'explore le sujet et plus je le communique aux autres.

L'étape de l'exploration dans ma recherche se fait principalement par l'intermédiaire de différents journaux de bord et de grilles praxéologiques ainsi qu'à l'aide des entretiens

⁶ Craig (Craig, 1988 p. 15-16) énumère les sept étapes de la démarche heuristique de Moustakas qu'il avait décrit en ces termes dans sa recherche sur la solitude (Moustakas, 1968) : « 1) une situation difficile qui génère une question ou pose un problème; 2) une introspection solitaire qui provoque l'émergence d'une compréhension du sens de la solitude. Cette expérience peut-être à la fois troublante et effroyable en même temps qu'elle peut-être source de créativité; 3) une conscience grandissante à travers une ouverture à la vie et aux expériences solitaires, l'écoute et la sensibilité et enfin à travers les conversations dialogues et discussions; 4) l'immersion dans les régions les plus profondes de la solitude au point d'en faire l'essence de mon être, le centre de mon univers; 5) une compréhension intuitive des "patterns" de la solitude, de ses aspects reliés entre eux et leurs différentes associations menant à l'émergence d'une vision et d'une conscience intégrées; 6) une meilleure clarification, description et épuration grâce à des travaux sur des existences et d'expériences caractérisées par la solitude et des publications sur le sujet; 7) la production d'un texte dans lequel sont projetées et expérimentées les différentes formes, qualités et aspects de la solitude, texte dans lequel on parle aussi bien du potentiel créateur de la solitude que de l'angoisse qu'elle génère. »

semi-dirigés avec mon directeur de maîtrise que j'enregistre et écoute scrupuleusement. Ces moyens d'exploration me servent d'exutoires pour me décharger du poids de mon état de doute paralysant; ils me servent aussi d'outils d'observation et de conscientisation. Dans les prochaines lignes, je présenterai plus en détail ces trois différents moyens qui ont permis de donner corps à ma recherche.

2.1.5 La praxéologie

« La praxéologie est plus qu'un outil d'observation, c'est une démarche d'action sur l'action. Elle vise à dégager le savoir compris dans l'action ou le savoir à inventer par l'action pour qu'elle soit plus performante » (Lhotellier et St-Arnaud, 1994, p. 75). « La praxéologie est moins une conceptualisation d'une pratique que la création d'un savoir nouveau issu de cette pratique... » (Lhotellier et St-Arnaud, 1994, p. 75). Ceci nécessite quelques explications : la personne réagit rapidement durant l'action; elle n'a pas de recul dans ce qu'elle fait. Ses gestes, ses pensées se posent rapidement en synergie avec le contexte. En revenant sur la situation par une démarche praxéologique, la personne peut alors reconnaître ce qui se passait dans son corps, dans ses émotions et dans sa pensée au moment de l'action (Kagan, 1980; voir Legault et Paré, 1995; St-Arnaud, 1992). En aiguissant mon regard sur l'action, j'aiguise la conscience dans l'action pour élargir le savoir conscient de mes valeurs et de mes croyances, ainsi que celui de mes enjeux, mes intentions et mes stratégies qui influence mes manières d'agir dans diverses situations.

L'aspect de la démarche praxéologique que je privilégie dans ma recherche concerne l'utilisation d'une grille praxéologique⁷ dans laquelle je note différentes situations de doute. Je m'inspire particulièrement de cette grille pour décortiquer certaines situations de doute après les avoir vécues pour mieux en comprendre les enjeux. J'espère ainsi reconnaître le manque de congruence entre mes intentions, mon vécu et mes actions pour ensuite améliorer mes performances dans l'action. Voici l'exemple de la grille praxéologique :

Grille de travail praxéologique :

Vécu	No	Situation et dialogue	Intention
Plus détendue Ouf, y en a qui ont embarqué. C'était beau. Mal avec cette question	1 moi	(Au groupe) Avez-vous trouvé ça beau ?	Nommer ce que j'ai ressenti Avoir du « feedback »
Très excitée	2 groupe	oui	Dire quelque chose
Je me sens paniquée. Qu'est-ce que je fais ?	3	... Silence	Trouver quelque chose à faire

La grille se divise en trois colonnes : une première pour y inscrire mon vécu intérieur durant la situation (émotions, pensées et autres) une deuxième pour y noter d'un numéro la situation ou le dialogue de chacun des intervenants de l'interaction, une troisième pour y noter et détailler le déroulement de la situation et le dialogue et une quatrième pour y noter mes intentions qui sous-tendent mon action. Pour chaque colonne je me pose les questions suivantes :

Pour la colonne du **vécu**, je me pose comme question :

- qu'est-ce que j'ai vécu ou ressenti ou pensé réellement?

⁷ Cette grille provient du cours d'analyse praxéologique dirigé par Jean-Marc Pilon en automne 2002 dans le cadre de la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski.

Pour la colonne **Situation et dialogue** j'essaie de:

- décrire la situation telle qu'elle s'est passée.

Pour la colonne **Intention** je me dis :

- qu'est-ce que je voulais dire ou faire ?... (Bourassa, 1999).

J'accorde une importance spéciale à l'intention car, en musicothérapie, j'ai souvent l'impression de ne pas avoir d'intention claire dans mon intervention. L'utilisation de cette grille praxéologique m'amène à réaliser que de ne pas avoir d'intention claire devient propice à l'état de doute paralysant.

Le journal de bord est aussi un outil que je privilégie pour sonder et faire apparaître les contradictions, les nœuds et le savoir caché de mes situations de doute.

2.1.6 Le journal de bord

J'ai d'abord utilisé le journal de bord comme office de confident pour mes difficultés reliées à ma maîtrise. J'y écrivais tout : mes peurs, mes doutes, mes hontes, mes réactions, mes réussites. Un exutoire spontané; l'utilisation du journal est devenu un lieu privilégié de liberté d'expression dans lequel je déversais mes états d'âme selon mes fantaisies et mes besoins. Dans ce sens, Barbier (1997) propose un journal de recherche qu'il appelle « journal d'itinérance » qui se compose en trois phases de rédaction : « un journal brouillon, un journal élaboré et un journal commenté » (Barbier, 1997, p. 272). Cette conception d'un journal d'écriture oriente profondément la phase d'exploration de ma recherche; par elle, je deviens consciente que la tenue d'un journal devient le matériel de base pour la

compréhension et la conceptualisation de mon sujet. À mon insu au départ de ma recherche, mon journal revêt déjà l'apparence de la phase brouillon du journal d'itinérance de Barbier (1997); j'y note des parties très intimes de mon vécu et de mon ressenti sans censure, dans une écriture de premier jet. Mes notes sont un fouillis de réactions, de pensées, d'idées, de réflexions dont seule j'en comprends le sens. Mon journal épouse le caractère intime et affectif de mon doute dans tous ces états. Je poursuis d'ailleurs cette honnêteté d'écriture plusieurs fois dans mon journal de recherche durant des périodes de doutes intenses; ce moyen m'apaise et suscite un regard plus objectif.

Cependant, l'écriture spontanée libère mais ne conduit pas nécessairement au changement (Paré, 1987). La découverte du journal d'itinérance (Barbier 1997) a aussi permis de réaliser l'importance de structurer ma prise de notes dans des écrits favorisant l'introspection et le raffinement de pensée pour réfléchir sur mes pratiques psychosociales du doute et mener à la conceptualisation. Pour arriver, il m'est essentiel de préciser des intentions dans l'écriture car « l'acte d'écrire est impossible sans une intention claire. Avoir une intention, c'est vouloir explorer quelque chose, prendre une direction donnée. Dans l'écriture, chacun devient autonome, actif et responsable et chacun doit aligner ses énergies et ses ressources en fonction de ce qu'il veut » (Paré, 1987, p. 21). Je me suis donc questionnée sur les buts de mon écriture. Ce questionnement m'a ramenée à considérer ma question de recherche et les objectifs qui s'y rattachent comme étant l'intention directrice du mémoire que je ne dois jamais perdre de vue : je cherche à comprendre mon doute pour vivre une transformation. À partir de cet éclairage, mon écriture se met au service de cette intention en m'aidant à porter un regard témoin sur mon vécu pour en dégager les nœuds,

les forces et les constances dans « une démarche inductive ancrée dans la subjectivité et l'expérience personnelle » (Pilon, 2005, p. 80). Pour cela, mon journal devient un outil introspectif permettant de creuser mon expérience de doute et d'en augmenter la conscience pour viser la transformation. Il participe au processus heuristique par les découvertes et les insights qu'il provoque.

L'introspection, le retour systématique sur le quotidien est susceptible d'apporter des transformations importantes chez soi, comme dans sa pratique et dans la compréhension théorique que l'on en a. La théorie et la pratique peuvent ainsi se rejoindre au creux de la conscience de la personne qui agit. (Paré, 1987, p. 11)

Pour maintenir cette rigueur, je structure ma prise de notes spontanée à partir de questions un peu comme la méthode du self-report de Bachelor et Joshi (Bachelor et Joshi, 1986) qui consiste à « demander par écrit aux sujets de décrire ce qu'ils ressentent face à tel phénomène ou telle situation à l'étude » (Bachelor et Joshi, 1986, p. 34). Ces questions sont orientées à décrire des faits extérieurs et mon ressenti avant, pendant et après la situation choisie pour retracer le plus spécifiquement possible la situation. Les questions suivantes structurent mon écriture et permettent à ma phase d'exploration d'évoluer ancrée dans une direction épistémologique vers le savoir d'action (Pilon, 2005).

Avant

- Dans quel contexte se situait l'événement?
- Quelle était ma prédisposition par rapport aux plans physique, émotif et intellectuel?
- Quelles émotions, sensations peuvent être reliées à la situation?
- S'est-il passé quelque chose d'important la veille ou la journée même qui aurait pu influencer la situation?
- Si d'autres personnes étaient présentes, est-ce qu'elles ont dit ou fait quelque chose qui puisse influencer mon comportement de doute ou de non doute?

Pendant

- Quelle était la situation? Décrire le plus de détails possibles.
- Qu'est-ce que j'ai fait, qu'est-ce que j'ai dit durant l'événement?
- Qu'est-ce que les autres ont dit ou fait?

Après

- Comment je me sens? Qu'est-ce que je porte comme émotions?
- Je pense à quoi? Est-ce que cette situation me rappelle quelque chose de mon vécu, à quoi peut-elle se rattacher?

À partir d'elles, je me suis créé trois journaux de bord indépendants. Le premier, mon journal de maîtrise, se rattache à mon doute durant mes séminaires de maîtrise. J'y note tout ce que je ressens ou tout ce que j'ai besoin d'écrire sur ce phénomène durant ces séminaires. Le second, mon journal de recherche, concerne mes réflexions personnelles ou encore diverses situations de doute vécues au quotidien en dehors du contexte scolaire. Le troisième, mon journal de pratique, concerne mon doute se reliant à ma pratique professionnelle. Tout y est noté, réflexions, situations et constatations. J'ai intitulé différemment ces journaux de bord, les trois me servant dans ma recherche pour illustrer des situations précises et différentes.

Les deuxième et troisième phases du journal d'itinérance de Barbier (1997) se rapprochent selon ma conception des étapes de la compréhension et de communication de la recherche heuristique (Craig, 1988). Barbier (1997) propose, pour ces autres phases appelées le journal élaboré et le journal commenté, d'élaborer le journal brouillon en précisant, appuyant et ordonnant ses textes écrits de citations scientifiques ou poétiques en prenant en considération les lecteurs éventuels. Je constate que plus mon mémoire prend

forme et s'élabore, plus il revêt l'apparat d'un journal élaboré comme le propose Barbier (1997). Tout en restant très spontanée dans la manière de livrer mon privé, je commence à penser que je serai lue et fais de l'ordre. Peu à peu je remanie et élague des passages de journaux pour les rendre accessibles au lecteur, sans cela certains extraits répertoriés seraient incompréhensibles pour la personne étrangère. J'intègre des citations, des références d'auteurs. Je tente d'écrire avec simplicité la complexité de mes états de doute pour que mes expériences fassent sens pour autrui. Quant au journal commenté, il fait office de passage à autrui. Cette phase met le lecteur à contribution, ses commentaires et réactions seront des aides précieuses pour un réajustement.

Je tiens à indiquer que le journal d'itinérance de Barbier (1997) n'est pas l'instrument méthodologique privilégié de ma recherche. Son influence encadre la tenue de mes journaux de bord et anime une certaine liberté de style d'écriture et de présentation pour l'ensemble du mémoire, notamment pour certains graphiques. Il m'était difficile de passer sous silence la richesse de cette approche qui a encouragé la tenue de mes journaux de bord comme premier moyen d'exploration du phénomène de doute. Ma méthodologie s'inspire de la théorie ancrée pour approfondir la compréhension de mon matériel et coordonner le tout dans un écrit logique et sensible car « cette démarche de la théorisation ancrée permet de garder le contact avec le matériel recueilli et de monter tranquillement à des niveaux d'inférence plus subtils pour terminer avec la formulation de la théorie d'usage ». (Pilon, 2005, p. 85, 225). J'expliquerai plus loin les principales composantes de cette méthodologie et comment j'ai adapté ce modèle à ma recherche.

Avant de passer à l'explication de mon étape de compréhension, je désire présenter la technique de l'entretien qui m'a si généreusement servi tout au long de ce parcours de recherche. En effet, les rencontres personnalisées avec mon directeur de maîtrise sont devenues des entretiens d'une richesse si importante pour l'évolution de ma question de recherche qu'il m'a été impossible de ne pas en faire mention dans ma méthodologie.

2.1.7 L'entretien avec mon directeur de maîtrise

Deschamps (1993) rapporte que l'entretien en recherche qualitative s'avère très efficace pour recueillir des renseignements en profondeur sur le thème étudié. Elle souligne que la technique habituelle de l'entretien nécessite la présence d'un intervieweur et d'un ou plusieurs participants. Cette condition n'est pas applicable à ma situation car je suis à la fois le sujet et la chercheuse dans ma recherche. Cependant, en recherche qualitative, « la conduite de l'entretien n'exige pas de schéma rigide et standardisé à suivre » (Boutin, 1997, p. 45). J'ai inversé le processus pour utiliser les rencontres avec mon directeur de maîtrise en m'inscrivant comme « sujet cherchant » en interrelation avec un « accompagnateur ». L'accompagnateur agit comme soutien et éclaireur dans l'entretien afin obtenir des renseignements supplémentaires de la part de l'interrogé, ou ici de la part du sujet cherchant (Boutin, 1997).

Nos rencontres, d'une durée d'une heure et demie à deux heures, s'échelonnaient à intervalle de deux ou trois semaines durant les deux premières années de la maîtrise et à intervalle d'un mois à un mois et demi durant la troisième année de la maîtrise pour en

avoir que quelques-unes à la quatrième année. Elles ont toutes été enregistrées et, une fois rendue à la maison, retranscrites en intégrant au texte des réflexions personnelles.

En tant qu'étudiante, les rencontres s'articulent autour de mes besoins d'ordre scolaire concernant des précisions sur les travaux et mes lectures. En tant que sujet chercheur, elles sont essentiellement dirigées vers mon phénomène observé, mon doute. On y aborde tout ce qui s'y rattache pour favoriser l'intégration de ma question de recherche en incluant mes difficultés personnelles reliées à mes réflexions sur mon doute, ma pratique en musicothérapie, mes relations interpersonnelles dans le groupe de maîtrise. Ces rencontres offrent un contexte d'insight et de prise de conscience riche. Chaque fois, je repars encouragée à m'investir un peu plus profondément dans mon sujet. La présence, l'écoute et l'expérience de mon directeur m'aident à préciser mes idées et faire des liens. « Il est en mesure de faire ressortir les aspects affectifs des réponses qu'il obtient de ma part et de me faire préciser la signification que j'accorde à tel ou tel phénomène » (Boutin, 1997, p. 44).

Selon Boutin, (1997), nos rencontres recourent deux types d'entretiens : l'entretien non directif actif et l'entretien semi-structuré. L'entretien non directif correspond aux rencontres durant lesquelles je m'exprime librement sans avoir de plan structuré au préalable concernant ma préoccupation de recherche. Je suis guidée par l'écoute active de mon directeur avec laquelle j'arrive à préciser ma réflexion. L'entretien semi-structuré correspond aux rencontres dans lesquelles nous nous fixons un plan déterminé de travail selon ce que je désire explorer. Boutin (1997) définit ce type d'entretien comme :

[...] étant centré sur le monde intérieur de l'interviewé; il tente de comprendre le sens des phénomènes reliés à ce monde; il est centré sur certains thèmes; ouvert

aux ambiguïtés et aux changements; il tient compte de la sensibilité de l'intervieweur; il prend place dans une interaction interpersonnelle; il peut se révéler une expérience positive pour la personne interviewée. (Boutin, 1997, p. 46)

Je constate que la littérature propose différentes manières de qualifier cet entretien (Boutin, 1997 ; De Ketele et Roegier, 1996) . Je préfère le terme d'entretien semi-dirigé à celui de semi-directif car il semble faire moins référence à une idée de structure. J'y perçois davantage d'espace personnel laissé à la personne interrogée ou, par rapport à ma démarche, au sujet cherchant.

Chacune de nos rencontres est créative et renouvelée par rapport à mes besoins dans mon cheminement de recherche. Mon directeur s'adapte à mon parcours et m'apporte un éclairage incontestable pour faciliter l'orientation de certains choix, notamment face à mon approche méthodologique pour l'étape de compréhension.

2.2 L'INFLUENCE DE LA THÉORIE ANCRÉE POUR MON ÉTAPE DE COMPRÉHENSION

2.2.1 La démarche de la théorie ancrée selon Pierre Paillé

Pierre Paillé (1994) propose une méthode d'analyse de données découlant de la théorie ancrée mise de l'avant par Glaser et Strauss en 1967 mieux connue sous l'appellation de grounded theory (Paillé, 1994). J'ai approfondi la connaissance de cette méthode d'analyse grâce à un article du chercheur (Paillé, 1994) paru dans les Cahiers de recherche sociologique et m'en inspire pour mon étape de compréhension.

Sa démarche d'analyse se distingue par six étapes qui se définissent ainsi : la codification initiale, la catégorisation, la mise en relation, l'intégration, la modélisation et la théorisation. Dans la codification, « le chercheur procède à une relecture attentive de la transcription de l'entrevue, des notes de terrain, etc., puis tente de qualifier par des mots ou des expressions le propos d'ensemble » (Paillé, 1994, p. 154). Le chercheur se demande s'il est possible de regrouper des idées entre elles afin d'établir des catégories d'importances (Paillé, 1994). La catégorisation consiste à dresser la liste des catégories qui ont pris naissance dans la première étape sans toutefois les considérer comme étant définitives, puis à faire une nouvelle lecture d'une copie non annotée du corpus pour y inscrire les catégories. Cela renvoie à un niveau de compréhension plus large du phénomène en vue de dégager les propriétés de chacune des catégories (Paillé, 1994). La mise en relation « consiste à se livrer systématiquement à la mise en relation des catégories, à trouver des liens qui ont habituellement déjà commencé à s'imposer d'eux-mêmes... » (Paillé, 1994, p. 169); l'intégration « donne lieu à la délimitation de l'objet précis que deviendra l'analyse » (Paillé, 1994, p. 172) et se fait par appel de questions : « Quel est le problème principal ? », « Je suis en face de quel phénomène en général ? », « Mon étude porte sur quoi en définitive ? » (Paillé, 1994, p. 170). La modélisation correspond à cerner l'évolution du phénomène, de ses dynamiques, de ses contradictions, de ses changements, de ses directions pour ensuite se raffiner dans une théorisation où il devient possible de dégager la « continuité au sein du phénomène » (Paillé, 1994, p. 177).

2.2.2 Ma démarche adaptée du modèle proposé par Paillé

« L'analyse par la théorisation réfère à un processus spécifique et rigoureux; il est ardu et récursif, processus à partir duquel émergent les catégories, pour ensuite les définir et les mettre en relation » (Leblanc, 2005)⁸ Je n'ai pas suivi à la lettre le processus d'analyse proposé par Paillé (1994) pour ma phase de compréhension. J'ai respecté les étapes du modèle sans suivre de façon puriste ce qu'il décrit pour le dépouillement du matériel à l'intérieur de chacune d'entre elles. L'article de Paillé (1994) fait référence à une recherche qualitative reposant sur des entrevues impliquant le chercheur et des participants. Dans ma recherche, la nature du corpus de données est différente : il s'agit de mon expérience. L'interférence de l'autre n'existe pas. J'ai adapté le dépouillement en tenant compte que, totalement investie du phénomène, je porte en moi certains cadres de référence, comme le doute paralysant et le doute créateur, qui font surface à travers mon vécu et la tenue de mes journaux de bord qui contiennent des éléments d'analyse et de transformation personnelles et professionnelles dès le début de ma recherche. C'est pourquoi dans mon premier chapitre je mentionne déjà ces cadres de référence comme faisant partie de mon vécu. À ce point de ma recherche, je n'avais pas d'idées précises du contenu final des éléments regroupés à l'intérieur de ces catégories. L'analyse de mon matériel leur a donné une forme plus précise et a laissé de l'espace pour faire émerger de nouvelles catégories. Pilon (2005) écrit à ce sujet :

⁸ Commentaire de la correctrice du comité de jury d'évaluation de mon mémoire. Madame Leblanc est professeure à l'Université de Sherbrooke à la faculté de lettres et sciences humaines au département de psychologie.

[...] nous possédons tous des modèles théoriques qui nous permettent d'appréhender et d'interpréter la réalité, que je nomme nos cadres de référence qui filtrent la réalité et à partir desquels nous construisons celle-ci. Ces modèles émergent en partie de nos formations, de nos lectures, de nos expériences de vie, de nos groupes d'appartenance, etc. (Pilon, 2005, p. 86)

Le raffinement de mes catégories s'est fait dans un processus itératif respectant la démarche d'une recherche inductive parsemée de prises de conscience et de découvertes que j'ai clarifiées et élaborées à travers mon processus d'analyse. Mon mémoire ne s'est pas vécu de façon linéaire toutefois; pour les fins de l'étape de communication, j'ai dû respecter un parcours linéaire d'écriture en présentant étape par étape mes découvertes. Selon Pilon, « plus l'analyse de données respecte la démarche de recherche inductive, plus il y a création et l'appropriation de sa propre théorie sur la pratique psychosociale qui fait l'objet de la recherche » (Pilon, 2005, p. 85). Également, je crois que la théorisation ancrée incite à un processus itératif par le « va-et-vient entre l'analyse de chaque situation décrite et la comparaison entre les différentes analyses de chaque situation » (Pilon, 2005, p. 85) qui justifie aussi le choix d'une telle direction méthodologique.

2.2.3 Les étapes de ma démarche

Ma théorisation a pris forme en faisant une comparaison soutenue entre les différents matériaux d'exploration pour en dégager les constances, les similitudes, les dissimilitudes ou les ruptures (Deschamps, 1993; Dorais, 1993; Groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitative, 1997). Puis je me suis efforcée de découvrir les sens des éléments à travers les liens accumulés car théoriser, dans une recherche qualitative,

[...] c'est dégager le sens d'un événement, c'est lier dans un schéma explicatif divers éléments d'une situation, c'est renouveler la compréhension d'un phénomène en le mettant différemment en lumière. En fait, théoriser, ce n'est pas, à strictement parler, faire cela; c'est d'abord aller vers cela; la théorisation est, de façon essentielle, beaucoup plus un processus qu'un résultat (Paillé, 1994, p. 149).

La première étape de codification a consisté en une lecture complète de mon matériel d'exploration et déjà d'en épurer une partie. Ensuite, j'ai repris chacune situation interactionnelle (Pilon, 2005) de mes journaux en les découpant en unité de sens. En même temps, je notais les idées et les prises de conscience qui se révélaient à moi et toutes autres informations pertinentes pour relever, nommer, résumer et thématiser « le propos développé du corpus sur lequel porte l'analyse » (Paillé, 1994, p. 154). À partir des unités de sens dégagées, je me suis posé la question « de quoi est-il question ? » (Paillé, 1994, p. 154) ou « de quoi est-il question ? » (Pilon, 2005). Cette interrogation me permettra de regrouper ultérieurement les unités de sens dans des plus grandes thématiques (Pilon, 2005) puis dans des catégories principales. Dès la première lecture, mes cadres de référence de doute paralysant et de doute créateur sont apparus être des thèmes importants dégagés de mon matériel. Plusieurs phrases, idées et pensées y faisaient référence. « Nos présupposés théoriques doivent émerger lors de l'analyse de données, de la rencontre avec nos données. C'est un enjeu fondamental de toute recherche inductive et encore plus d'une recherche existentielle comme la recherche praxéologique » (Pilon, 2005, p. 86).

Des étapes de codification et de catégorisation j'ai identifié onze thématiques distinctes : 1) l'état de doute paralysant, 2) l'état de doute créateur, 3) le passage de l'état de doute paralysant à l'état de doute créateur, 4) le mental, 5) ma pratique, 6) les prises de

conscience, 7) les voies de passages, 8) les entretiens avec mon directeur de maîtrise, 9) le non-doute, 10) mon histoire de vie et 11) une dernière, appelée autre, qui regroupait des textes pouvant éventuellement servir.

Puis, je me suis demandé s'il y avait une possibilité de regroupements de ces thèmes de manière à signaler une idée plus large ou encore si certains pouvaient être plus importants que d'autres (Paillé, 1994). Cette clarification amène à regrouper les thèmes concernant ma pratique, les entretiens avec mon directeur de maîtrise, le non-doute et mon histoire de vie dans la catégorie « autre » pour servir de textes de références au besoin. Pendant ce travail, ma vision du doute mûrissait; régulièrement je faisais des liens et des prises de conscience. La présence d'un processus itératif se manifeste déjà vers une transformation.

Une troisième lecture m'a permis de creuser la compréhension des thématiques ciblées pour faire émerger les grandes lignes d'une théorisation. En relisant, j'ai continué de préciser les thèmes, de questionner leur pertinence et de mettre en lien les éléments de chacun d'eux. Le matériel s'est épuré continuellement à partir de la description des thèmes et de la relation s'établissant entre eux. L'analyse s'est finalisée par l'articulation de trois grandes thématiques qui deviendront mes catégories : l'état de doute paralysant, l'état de doute de transition, l'état de doute créateur pour ensuite arriver à cerner la présence d'un processus créateur de l'état de doute englobant la mise en action de ces trois états de doute par des voies de passage. Ces minutieuses relectures recourent les étapes de catégorisation, de mise en relation, d'intégration et de modélisation du modèle proposé par Paillé (1994)

pour finalement aboutir à une théorisation. Durant toutes les étapes d'analyse, j'écrivais et remaniais mon texte, je me relisais sans cesse afin que tout converge vers une plus grande compréhension de mon doute. Ma plume s'égayait du plaisir d'écrire pendant que mon âme de chercheur s'afférait à sonder mon matériel afin de saisir les liens qui s'en dégageaient pour corroborer le tout dans une théorisation.

Les pages qui suivront représentent le fruit de mes réflexions supportées par ma méthodologie et ma problématique. C'est mon chemin parsemé de découvertes que vous suivrez pas à pas dans votre lecture.

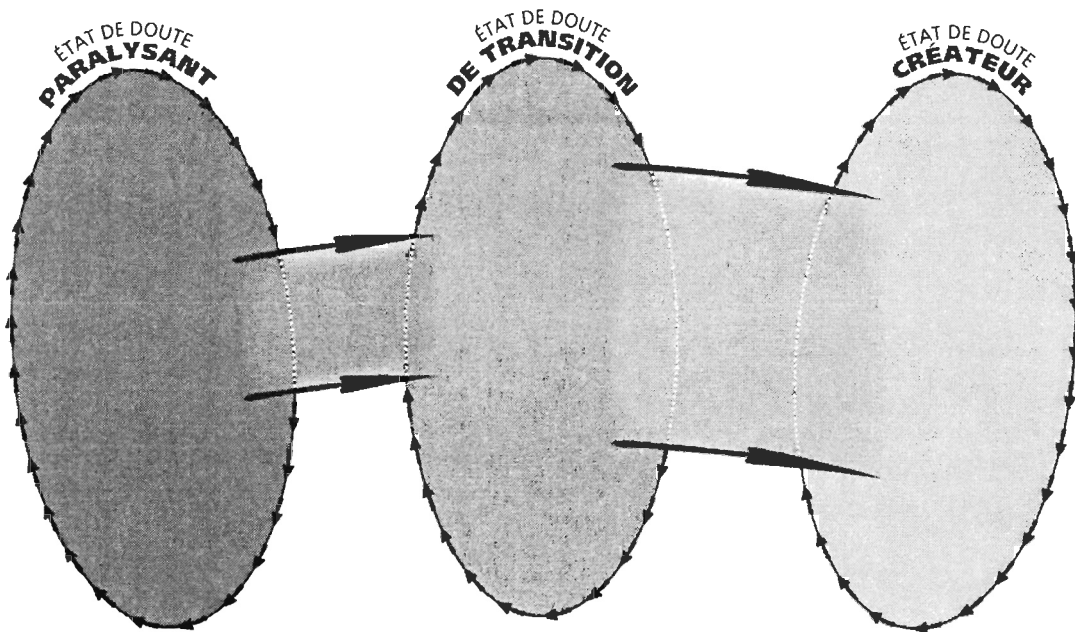
CHAPITRE 3

L'ÉTAPE DE COMPRÉHENSION

3.1 LA NAISSANCE D'UNE THÉORIE

L'étape de compréhension est un bonbon car elle donne un sens à ma recherche, elle va de découvertes en découvertes et valide ou invalide mes intuitions face à mes expériences de doute. La réflexion, l'observation et l'engagement sont devenus des alliés pour comprendre que le doute n'affecte pas toujours ma personne de la même manière. Ainsi, j'ai pu découvrir la présence de trois états différents de doutes chez moi : l'état de doute paralysant, l'état de doute de transition et l'état de doute créateur auxquels j'ai attribué un vocabulaire imagé en lien avec les sensations et les perceptions ressenties par mes constatations. J'ai aussi pris conscience que chacun de ces états est relié aux autres dans un processus de transformation que j'appelle le processus créateur de l'état de doute que vous voyez ici illustré.

Figure 2: Le processus créateur de l'état de doute



La figure 2 représente à la fois le processus individuel de chacun des états de doute et l'ensemble du processus créateur de l'état de doute. Vous découvrirez au fur et à mesure de la lecture de ce mémoire un peu plus sur chacune de ces figures. Tout au long de l'étape de compréhension, le texte sera agrémenté d'extraits de mes journaux de bord et de mes grilles d'analyse praxéologique pour maintenir le lien entre mon vécu et ma réflexion. Je souhaite au lecteur un bon voyage à travers mes doutes, en espérant que ces quelques confidences pourront faire échos à certains d'entres vous. Bonne lecture.

3.2 DOUTE PARALYSANT

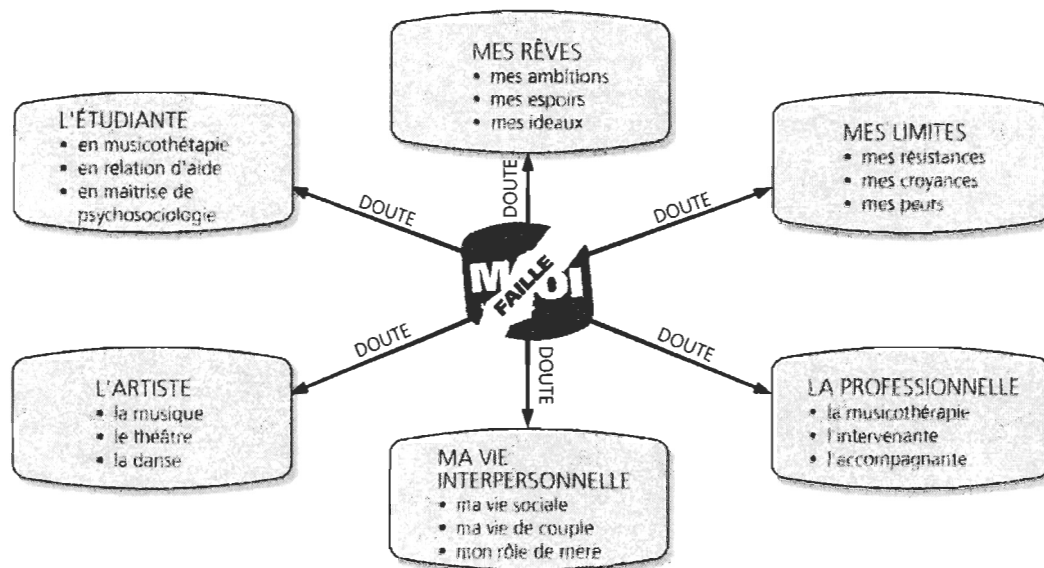
3.2.1 Les origines des constructions mentales dans l'état de doute paralysant, le manque de transparence et la comparaison

Au début de ma recherche, tout du doute s'apparentait à une période de désorganisation et de chaos. Aujourd'hui, après un cheminement réflexif sur le sujet, des distinctions apparaissent. Le doute est un état qui se vit. Il peut être souffrant, envahissant, étouffant, apeurant, heureux, intéressant, étonnant, curieux, amusant, tout dépendant de l'attitude que je développe face à cet état. Ce n'est pas le doute qui provoque une rupture avec moi-même mais la construction négative que crée mon activité mentale autour de cette problématique. J'entends par rupture le sentiment de vivre une désorganisation interne qui affecte ma confiance et mon estime et ce, autant dans ma vie personnelle que professionnelle. Cette rupture correspond à l'état de doute paralysant qui inhibe mon pouvoir d'action sur les situations. J'ai représenté sur papier cette rupture, que je nomme ma faille et dont l'impact laisse des traces dans toutes les sphères de ma vie. Dans cette figure, je me représente à travers différents rôles que j'occupe dans ma vie interpersonnelle et professionnelle. On y retrouve aussi mes rêves et mes limites. Au centre, on voit une coupure où il est écrit « ma faille ». C'est cette faille qui fragilise ma confiance et mon estime et qui se prolonge en doute dans ma vie.

Cette figure s'est imposée à moi dès le début de ma recherche; elle a été un point marquant pour cerner mon sujet parce que j'ai compris dans son élaboration combien le

doute soutenait mes pratiques psychosociales d'interactions et combien il m'empêchait de renouveler ces pratiques pour qu'elles soient plus satisfaisantes.

Figure 3 : Ma faille



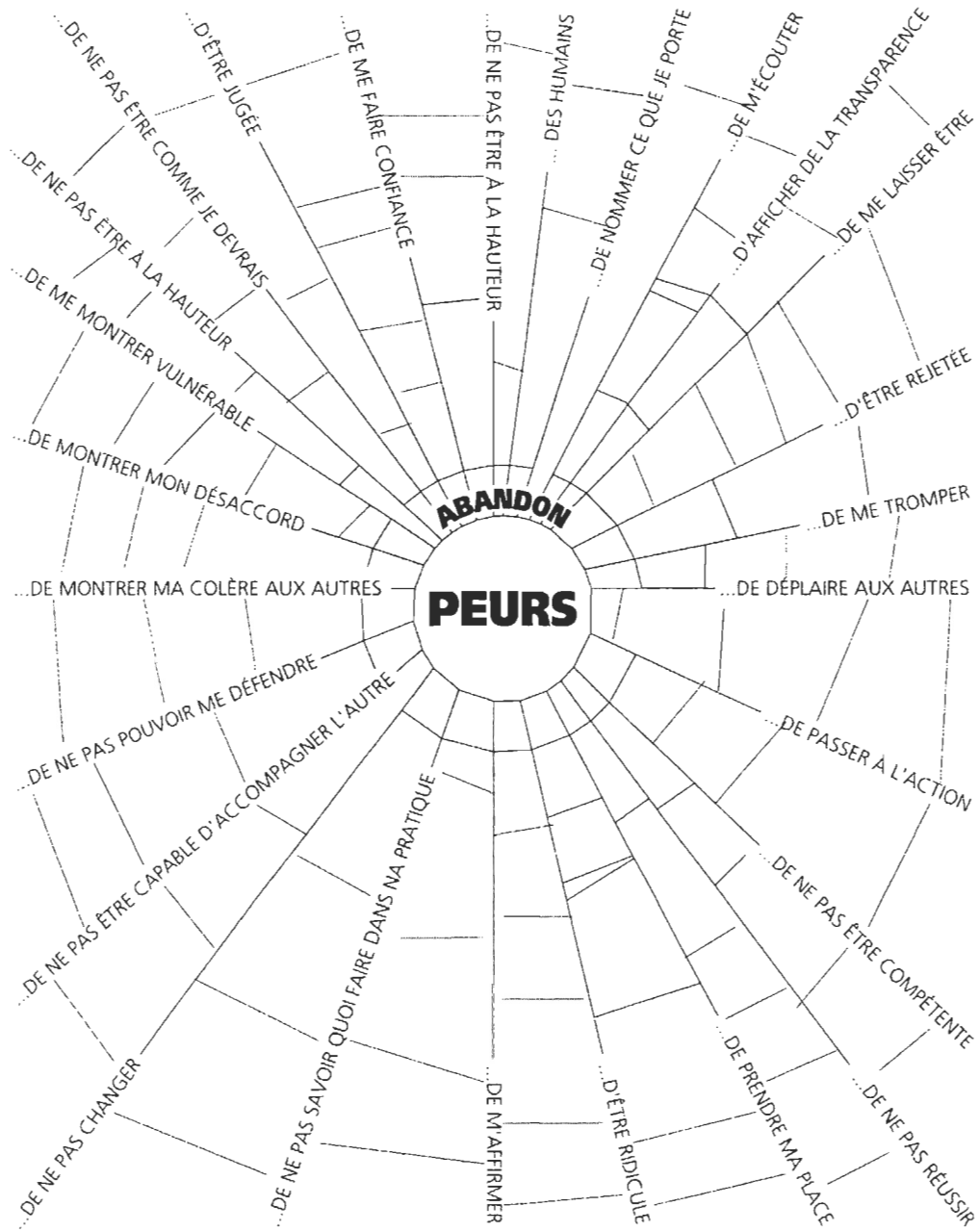
Suite à cela, j'ai répertorié deux constructions mentales qui influencent mon état de doute paralysant : le manque de transparence et la comparaison. Ces constructions mentales, que je qualifie de négatives, semblent venir d'une blessure profonde découlant de la peur de l'abandon. Suite à une expérience de régression en thérapie, j'ai ressenti très fortement ma peur de l'abandon. Lorsque j'ai nommé cette peur, une douleur intense et une faiblesse physique envahissante ont parcouru mon corps. J'ai vécu là un sentiment de

grande détresse. J'ai eu l'impression que rien d'autre ne pouvait être plus terrifiant que le fait d'être abandonnée.

Cette peur se prolonge à travers toutes sortes d'autres peurs qui provoquent des comportements de fuite et d'évitement dans certaines de mes relations en ne nommant pas réellement ce que je vis intérieurement en présence des autres. Mes constructions mentales portent un paradoxe : par mon manque de transparence, j'espère me protéger des autres qui menacent ma sécurité intérieure alors qu'en même temps je les idéalise en me comparant à ce qu'ils sont ou à ce qu'ils font. En conséquence, plus je les idéalise, plus j'ai peur de me montrer telle que je suis et m'infériorise, et plus je me diminue intérieurement, plus je continue à les idéaliser. Ainsi j'entretiens mes peurs par ces comportements sans trouver d'issue à mon état de doute paralysant.

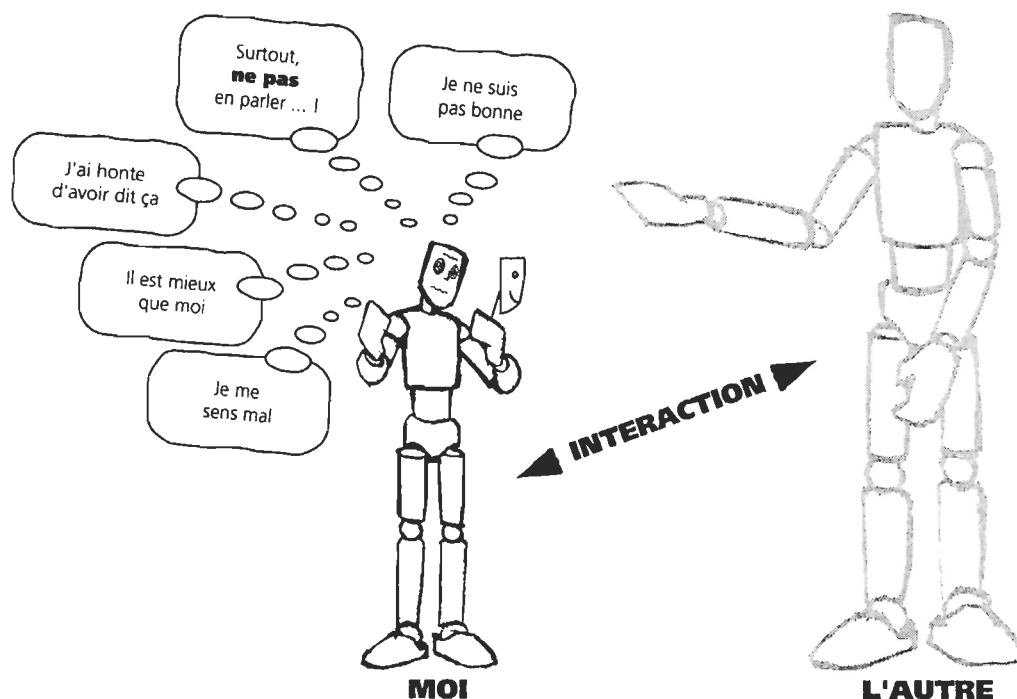
En réalité, mes peurs sont des croyances que j'ai développées depuis plusieurs années. En voici quelques-unes : la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de ne pas être assez bonne, la peur de ne pas être intéressante, la peur de ne pas réussir. Je compare ces peurs à une grosse araignée avec de multiples pattes. Son corps noir correspond à ma peur de l'abandon d'où originent toutes mes autres peurs; il se loge dans ma gorge. Puis, chacune de ses pattes est le prolongement d'une de mes peurs en moi. La présence de cette image me vient d'un serrement dans la gorge que j'ai ressenti longtemps. J'ai réalisé que ce serrement bloquait l'accès à mes besoins lors de moments anxiogènes. Lentement, avec du support, j'ai habité cet endroit de vulnérabilité et mon image s'est dévoilée pour se préciser dans ce que j'appelle mon piège de l'araignée que voici illustré :

Figure 4: Mon piège de l'araignée



Plusieurs situations sont propices à l'émergence du piège de l'araignée. Cela se produit surtout lorsque je n'ai pas de place pour m'exprimer; lorsque je ne comprends pas ce qui ce dit; lorsque je vis des regrets ou un sentiment d'échec et d'impuissance; lorsque je suis en présence d'une personne autoritaire ou encore, lorsque je suis en présence d'autres personnes qui correspondent à quelque chose que je désire être. Plusieurs phrases négatives s'entremêlent alors dans ma tête au point de devenir figée et piégée par mes pensées et mes croyances. Je suis prise dans mon piège de l'araignée. Inévitablement, l'action de mes constructions mentales de la comparaison et du manque de transparence entre en jeu. La comparaison engendre mon état de doute paralysant par des phrases comme: « je ne suis pas bonne », « ils sont mieux que moi », « j'ai honte d'avoir dit ça », « je ne réussirai jamais »; le manque de transparence engendre mon état de doute paralysant par la peur de me sentir abandonnée par les autres si je nomme ce que je ressens vraiment et s'ils constatent ma vulnérabilité. Dans de telles conditions, je me lapide de regards négatifs sur ce que je fais ou sur ce que je suis et j'ai l'impression d'être toute petite devant l'autre à qui je laisse la suprématie. J'ai trouvé une façon d'illustrer par un dessin caricatural la manière dont je peux ressentir la pression du piège araignée et celle exercée par mes constructions mentales de la comparaison et de mon manque de transparence sur mes relations avec les autres lorsque que je vis des situations semblables.

Figure 5 : Ma détresse intérieure



Pour les fins de cette recherche, je trouve important d'expliquer plus en profondeur mes deux constructions mentales. Leurs effets négatifs faussent la communication et empêchent mon déploiement dans une relation équilibrée et épanouissante.

Voici un exemple d'une rencontre individuelle concernant ma maîtrise avec un professeur qui illustre ce qui se produit en moi lorsque mes constructions mentales du manque de transparence et de la comparaison interfèrent dans la communication.

Il me présente ses idées avec une attitude qui me semble autoritaire, qui rappelle certains moments d'impuissance vécus où je ne pouvais absolument pas être. Sa famille était présente dans une autre pièce, je les voyais et les entendais. J'étais très tendue et j'aurais voulu être seule avec lui. Ce qu'il disait me semblait être un autre langage et moi je criais des larmes et des pleurs intérieurement. J'avais l'impression d'être la pire ignorante du monde. Je pleurais en moi tout le rapport

au savoir; son savoir me rendait encore plus incompetente. Je ne me sentais rien. Tout mon corps tremblait, mon cerveau était de la gibelotte, mon diaphragme était tendu, ma tête, mes pensées me dépréciaient : « t'es nulle, j'ai mal, j'ai honte, qu'est ce que je fais? » Mais je continuais à lui parler, à me montrer intéressée, à lui poser des questions et à lui préciser certains points. Je ne voulais surtout pas qu'il voit à quel point j'étais troublée. Pour finir, il me présente à sa famille en disant que j'étais musicienne et me demande de jouer de la guitare, moi qui me sens nulle à cet instrument. J'ai dit : « non » et il me dit : « mais c'est toi l'experte ». J'aurais voulu me cacher sous le tapis, mes jambes ne me supportaient plus, mon cœur battait très vite, le ventre noué, le souffle coupé. Il touchait d'un dard tout mon enjeu face à mon sentiment d'incompétence et mon rapport à la musique. La honte, partir, mourir. J'ai fait comme si de rien n'était, je souriais et suis partie complètement atterrée. Déjà impressionnée auparavant par lui, j'ai évité de lui parler par la suite et j'ai continué à me déprécier en sa présence...

Journal de recherche, automne 2001

Cet extrait illustre très bien les conséquences désastreuses dans lesquelles je sombre sous l'emprise de mes constructions mentales; c'est pourquoi, dans la partie qui suit, je reprendrai certains de ces passages pour expliquer les mécanismes de ces constructions.

Dès maintenant, regardons ce qui se passe en moi lorsque j'agis sous l'emprise du manque de transparence.

3.2.2 Le manque de transparence

Le manque de transparence contribue à m'enfoncer dans mon état de doute paralysant et bâtit une fausse relation avec l'autre. Agir ainsi maintient un silence malsain tapissé de peurs et de mensonges qui perturbe mon homéostasie par rapport à mon bien-être⁹. Ainsi, je n'arrive plus à établir une communication saine avec l'environnement. Dans l'exemple

⁹ L'homéostasie fait référence à la propension d'un système à rester dans sa norme, c'est-à-dire à maintenir un équilibre tendant vers le statu quo, malgré les pressions de l'environnement. http://www.marais.biz/conseil/reseau/ressources/glossaire/glossaire_h.htm) Site consulté le 30 juin 2004.

précédent, certains passages illustrent bien l'écart existant entre mon attitude extérieure et mon vécu intérieur surtout lorsque j'écris : « mais je continuais à lui parler, à me montrer intéressée, à lui poser des questions et à lui préciser certains points. Je ne voulais surtout pas qu'il voit à quel point j'étais troublée ». J'agis en masquant ce que je ressens, ce qui ne m'aide en rien car je continue à subir la situation qui m'amène à vivre un repli en moi sans trouver de repères intérieurs pour avancer dans ma difficulté.

Voici un autre exemple de manque de transparence qui provient d'une analyse praxéologique. La situation illustre une brève rencontre informelle avec une ancienne équipe de travail.

Grille praxéologique 1 : Manque de transparence

Vécu	No	Situation et dialogue	Intention
Peur de rencontrer l'équipe. Est-ce que j'y vais maintenant ou non? Bon je vais y aller.	1 moi	Je sors de la voiture et entre dans mon ancien lieu de travail.	Y aller rapidement et partir.
Ah non, je ne veux pas rencontrer V, car je suis mal à l'aise, parce que je ne travaille pas.	2 moi	J'arrive et rencontre V qui me salue.	Cacher mon malaise.
Je ne suis pas contente de la voir	3 moi	Ah, allô! Je suis contente de te voir!! (Je fais la bise et continue à parler avec le sourire)	Cacher ce que je ressens.
	4 V	Comment vas-tu? Ça fait longtemps que l'on t'as vue!	
Mon malaise ne paraît pas trop.	5 moi	Oui, ça va très bien. (et je poursuis la conversation)	Ne rien laisser paraître.
Sourire et montrer une image dégagée	6 moi	Je fais la bise.	Partir au plus vite et ne pas déplaire.

Remarquez encore une fois l'écart entre mon vécu et mes actions. Cet écart contribue à me maintenir dans l'état de doute paralysant. D'ailleurs, je suis repartie de cette rencontre épuisée, triste, angoissée et déçue de mon comportement.

Dans les deux situations, avoir respecté mon vécu intérieur aurait favorisé une communication plus adaptée à ma réalité. Au lieu d'agir ainsi, je suis demeurée dans le piège de l'araignée, m'enlisant davantage dans mon état de doute paralysant. Cela a provoqué ce que j'appelle l'effet boomerang.

3.2.2.1 L'effet boomerang, conséquence du manque de transparence

L'effet boomerang se manifeste lorsque je nie ce que je ressens pour cacher le désarroi qui m'habite de peur de décevoir, d'être jugée, puis d'être rejetée. Cette attitude contribue plutôt à augmenter mon anxiété, mes sentiments d'impuissance, de honte et de vulnérabilité. Elle prolonge mon sentiment d'incompétence et mon impression d'être dépossédée de ma vie dans le tourbillon de l'effet boomerang qui participe à me sentir morcelée et fragmentée intérieurement. Ses effets désastreux diminuent mon estime et briment ma confiance.

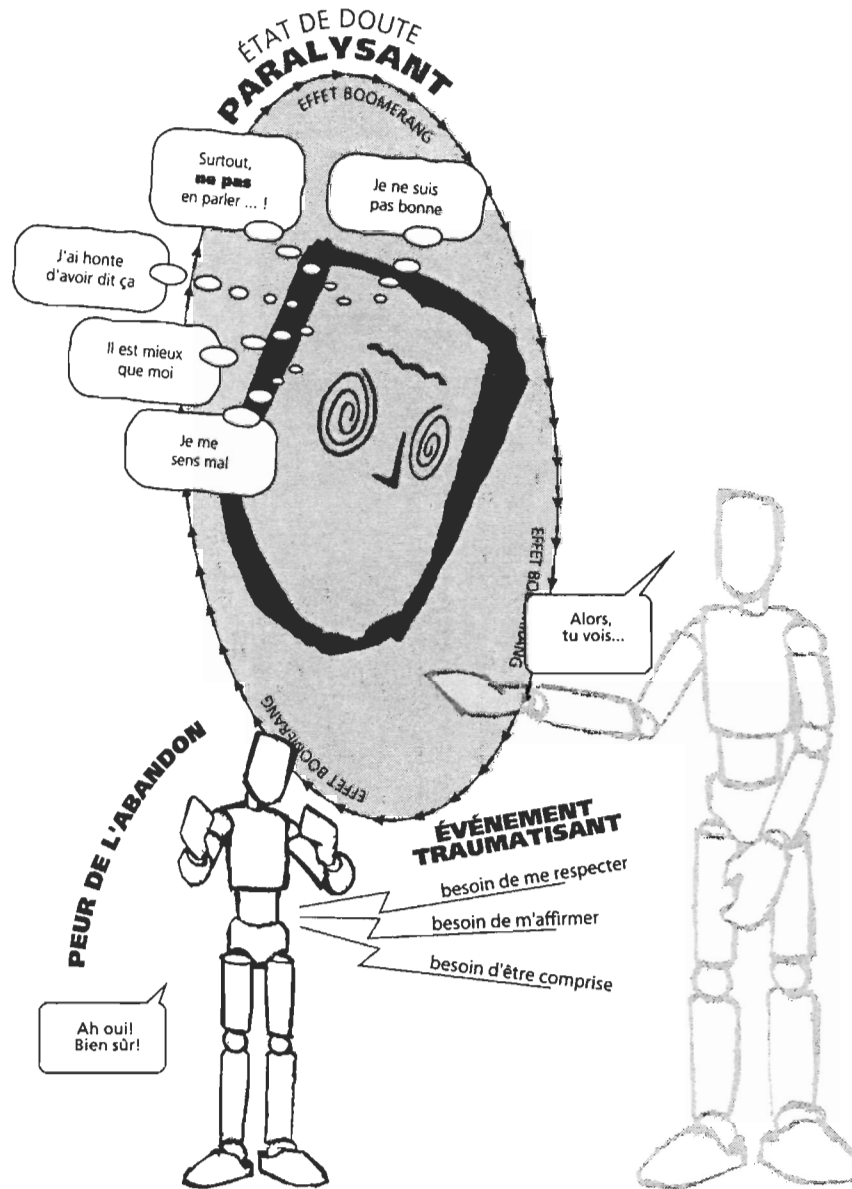
Pour mieux comprendre ce que j'énonce, reprenons l'exemple avec le professeur dont les propos au fur et à mesure de l'entretien me chaviraient de plus en plus : « ...mais c'est toi l'experte ». J'aurais voulu me cacher sous le tapis, mes jambes ne me supportaient plus, mon cœur battait très vite, le ventre noué, le souffle coupé. Il touchait d'un dard tout mon enjeu face à mon sentiment d'incompétence et mon rapport à la musique. La honte, partir, mourir. Ces phrases représentent ce que j'appelle le retour du boomerang.

Dévastateur, il anéantit mon pouvoir d'action alors que ma détresse s'amplifie et empêche la relation d'évoluer. En lien avec l'exemple précédent, ce n'est qu'une fois seule que j'ai pu relâcher mes tensions pour ensuite arriver à analyser l'évènement. J'avais eu l'impression d'avoir été incomprise et trahie, mais en réalité, le manque de transparence était la seule trahison que je m'étais faite à moi-même.

Pour conclure, voici une figure (page suivante) qui représente les effets pervers de mon manque de transparence. Cette figure correspond au dessin de la figure 5 que je complète en y intégrant l'effet boomerang.

Voici l'explication que je donne à ce dessin : en premier de tout, ma peur de l'abandon chapeaute l'ensemble de mes réactions. Apparaît ensuite, l'évènement traumatisant quel qu'il soit, puis mon activité mentale qui s'y rattache. C'est l'interprétation que je fais de l'évènement qui m'amène à vivre l'effet boomerang. Mon activité mentale entretient de fausses croyances face à l'évènement, notamment celle de devoir cacher ma vulnérabilité pour ne pas être jugée et rejetée, pour me protéger de ma peur de l'abandon. Ainsi, mes réels besoins de me respecter, d'être comprise et de m'affirmer sont réprimés. Bien plus, j'en suis dépossédée. Remarquez le dessin : je n'ai pas de bouche. Mes pensées exercent une compression sur mes besoins au point de ne plus avoir de moyen physique pour les exprimer. Pourtant, étouffer mes besoins augmente ma détresse et contribue à maintenir l'effet boomerang bien actif. Je constate que le risque du jugement et du rejet devient plus menaçant que celui de subir ma détresse intérieure.

Figure 6: L'effet boomerang



Ma deuxième construction mentale, la comparaison, se manifeste simultanément avec le manque de transparence. Elle contribue à élargir le fossé de mon isolement. Voyons comment elle se définit.

3.2.3 Présentation de mes différents types de comparaison

La construction mentale de comparaison se définit par la comparaison d'idéalisation, la comparaison de performance et la comparaison de performance de transfert. Mes types de comparaison rejoignent la théorie sur les « structures du soi » élaborée par Tory Higgins (voir Vallerand, 1994) présentée dans ma problématique¹⁰.

Commençons par examiner la comparaison d'idéalisation qui se trouve être celle que je projette par excellence sur les autres, pour définir ensuite la comparaison de performance et terminer avec la comparaison de performance de transfert.

3.2.3.1 La comparaison d'idéalisation

La comparaison d'idéalisation correspond à l'admiration que je porte aux personnes qui représentent des aspects de ce que je voudrais être autant sur le plan social et personnel. Si je crois la personne plus épanouie que moi, si je vois qu'elle réussit socialement, mon estime et ma confiance sont fragilisées. Rapidement par la comparaison, je me sens menacée dans ce que je suis et je me blâme de ne pas réussir. Je vais jusqu'à

¹⁰ Voici un rappel de la théorie d'Higgins. Selon cette position théorique, il existe un « soi idéal » affecté à ce que l'on *voudrait posséder*, un « soi obligé », à ce que l'on sent comme *devoir posséder*, un « soi réel », à ce que l'on *croit posséder*.

remettre en doute tout de ma personne Plus la comparaison s'intensifie, plus je sombre dans l'état de doute paralysant. Tout cela se produit sans que je puisse intercepter facilement l'ensemble de mes réactions. Et voilà un enjeu important.

La comparaison d'idéalisation s'apparente au « je voudrais être comme ». Par ricochet, toutes mes peurs peuvent se transformer un « je voudrais ». Reprenons quelques exemples de la figure du piège de l'araignée pour comprendre un peu mieux ce que j'avance : « j'ai peur de me faire confiance » se change alors pour : « je voudrais me faire confiance »; « j'ai peur de montrer mon désaccord » pour « je voudrais montrer mon désaccord », « j'ai peur de ne pas pouvoir accompagner l'autre » pour « je voudrais accompagner l'autre ». En amont de ces difficultés, mes « voudrais » représentent des besoins qui ne sont pas comblés, particulièrement les besoins d'être aimée, d'être reconnue, de m'affirmer, d'être comprise, de me réaliser. Lorsque je suis en présence d'une personne qui semble plus en harmonie avec ce à quoi j'aspire, j'ai tendance à sur-utiliser la comparaison d'idéalisation.

Voici une partie de l'extrait avec le professeur que j'ai présenté précédemment qui explique comment ce type de comparaison interfère dans mes relations :

J'avais l'impression d'être la pire ignorante du monde. Je pleurais intérieurement tout le rapport au savoir; son savoir me rendait plus incompétente. Je ne me sentais rien. Tout mon corps tremblait, mon cerveau était de la gibelotte, mon diaphragme était tendu, ma tête, mes pensées me dépréciaient : t'es nulle, j'ai mal, j'ai honte, qu'est-ce que je fais?

Journal de recherche, automne 2001

Cet extrait illustre l'impact négatif de la comparaison d'idéalisation sur ma personne par les sentiments de dépersonnalisation et de désintégration négative¹¹ qu'elle engendre. Ces deux sentiments réfèrent à l'impression de ne plus être en possession de mes compétences personnelles : je ne suis plus capable de penser, de comprendre quoi que ce soit et deviens totalement à la merci de mes pensées négatives et de mes émotions. J'ai peur. Mes sens s'atrophient, je me ferme au monde. J'ai l'impression d'être désossée, c'est ce que j'appelle ressentir le syndrome des « jambes molles ». Voici un extrait pour démontrer ce que je viens d'exprimer. Je me retrouve en présence de confrères et consœurs d'étude après plusieurs mois sans les avoir côtoyés.

[...] Je suis surprise de la froideur que j'ai ressentie à mon arrivée, et là je me suis sentie toute petite, comme cette petite fille qui cherchait à prendre sa place... Ce matin, je suis surprise par l'intensité de ma peur de me désintégrer. Et là j'ai peur de dire ce que je fais, ce que je suis face aux autres. L'importance que j'accorde aux autres pour me définir est énorme et plus je le fais, plus j'ai les jambes molles. Ce qui est merveilleux avec cette personne de ma cohorte de maîtrise, c'est qu'elle se permet complètement de défoncer les règles... l'inverse de moi qui désire répondre aux exigences des autres plus que pour moi-même. À son contact, j'ai le sentiment d'être moins...

Journal de maîtrise, octobre 2002

Le syndrome des « jambes molles » interfère lorsque je me perds dans l'autre et l'idéalise au point de ne plus être en mesure de rester moi-même. Je désire être comme lui, croyant que tout de lui est mieux que moi. Mon corps perd de son tonus; je n'arrive plus à écouter ses signaux, ni ceux de mes besoins. Je ne m'habite plus, j'essaie de survivre. Bien

¹¹ Le terme « désintégration » est emprunté à Darbrowski, dont j'ai présenté le concept de désintégration positive dans mon chapitre sur la problématique. Ce concept avance que les bouleversements émotionnels d'ordre névrotique ou psychonévrotique seraient « les manifestations d'un développement virtuellement positif et accéléré » (Darbrowski,1972).

Le sentiment de désintégration négatif développé ici fait référence à un état qui perturbe mon équilibre intérieur de bien-être.

que je réussisse à sourire et à parler, mes yeux sont éteints, mon corps est mou, mon cerveau est brouillé. Je n'ai plus d'idées précises et manque d'attention à ce qu'il se dit. Je passe d'un comportement relationnel à un comportement réactionnel, c'est-à-dire je n'établis plus de relation avec l'autre, la relation s'établit avec mon discours mental. Tout comme dans le manque de transparence, je lutte en moi contre cette situation. La comparaison me mine.

3.2.3.2 La comparaison de performance

La comparaison de performance est reliée à ce que je « devrais être » ou « devrais être capable de faire » ou « de réussir » actuellement dans ma vie. Cette comparaison de performance réagit à des regrets et à des sentiments d'échecs accumulés dans ma vie professionnelle. Elle s'appuie sur la croyance que, rendue à quarante-cinq ans, et avec les études et les expériences acquises, je devrais être plus compétente que je ne le suis. Ainsi torturée, je me compare à des standards sociaux par des phrases qui ressemblent à celles-ci : « à mon âge je devrais être capable de... » ou « pour être musicothérapeute, je devrais savoir jouer tel ou tel instrument... ». Ce type de comparaison provoque de l'anxiété créée par des attentes trop élevées qui maintiennent ma paralysie d'action et augmentent mon autocritique. C'est ce qui s'est produit dans cet extrait de pratique concernant un moment particulièrement difficile en séance de groupe après avoir animé une improvisation vocale :

Grille praxéologique 2

Vécu	No.	Situation et dialogue	Intention
Plus détendue Ouf, y en a qui ont embarqué. C'était beau. Mal avec cette question	1 moi	(Au groupe) Avez-vous trouvé ça beau ?	Nommer ce que j'ai ressenti Avoir du « feedback »
Très excitée	2 groupe	oui	Dire quelque chose
Je me sens paniquée. Qu'est-ce que je fais ?	3	... Silence	Trouver quelque chose à faire
Peur de me tromper, doute terrible de mes compétences musicales : les autres musicothérapeutes sont capables de jouer facilement	4 moi	Je prends ma guitare	Nommer ce que j'observe.
Je me sens nerveuse et vulnérable. Je désire retarder mon jeu musical.	5 moi	Je vais vous chanter une chanson pour terminer, mais avant, est-ce qu'il y a quelqu'un qui désire dire quelque chose de plus?	Finir la rencontre maintenant
Je me déprécie	6	Silence...	
Je suis honteuse, me juge. (Préoccupée par ma chanson et la peur de me tromper)	7 moi	Mme R vous n'avez pas beaucoup parlé aujourd'hui et il s'est passé beaucoup de choses. Je vous invite à partager avec le groupe si vous en avez envie.	Être une bonne intervenante
Complètement ahurie et dépassée	8 Mme R	Signe de tête négatif	Arrêter maintenant la rencontre, mais je poursuis la rencontre...

Journal de pratique, mai 2002

Ici, on voit au no 4 comment je me compare aux autres musicothérapeutes. Je cherche alors à performer et à faire comme je crois que les autres font, plutôt que d'être investie du moment présent et d'écouter ce que je ressens. La comparaison de performance agit souvent de paire avec la comparaison d'idéalisation. Régulièrement, je me réfère à une personne que j'admire pour évaluer mon niveau de performance. Alors, aux phrases proposées précédemment s'ajouterait après le devrait être, le comme. Cela pourrait

s'énoncer comme suit : « rendue à mon âge je devrais être capable de... comme... » ou « pour être musicothérapeute je devrais savoir jouer tel ou tel instrument... comme... ».

3.2.3.3 La comparaison de performance de transfert

La comparaison de performance de transfert correspond à projeter des attentes élevées sur ceux qui m'entourent pour combler par transfert mon besoin personnel de me réaliser. Je fais cela particulièrement avec mes enfants en espérant d'eux des performances qu'ils ne désirent pas nécessairement.

Voici un exemple avec mon fils de neuf ans qui apprend le violoncelle. Je m'émette régulièrement dans ses temps de pratique en exigeant de lui une pratique rigoureuse comme un adulte le ferait. Rapidement il devient tendu et agressif, il se fâche et perd patience. Ce n'est pas agréable. Je remarque qu'il s'applique beaucoup mieux en présence d'une autre personne, ou lorsque j'arrive à diminuer mes attentes et à respecter sa manière de procéder. Ceci m'a fait réfléchir. Je fais subir à mon fils une double pression : en plus d'avoir à vivre son propre défi de performance et de réussite au violoncelle, il doit combler une partie de mon besoin, celle de vouloir me réaliser. Je veux qu'il réussisse pour que, par son entremise, je me sente valorisée et comblée. Heureusement qu'aujourd'hui j'en ai pris conscience. Je n'agis plus de la sorte, je laisse à mon garçon un temps de pratique bien à lui où j'interviens le moins possible, je vais l'aider si c'est nécessaire. Ainsi, il s'approprie sa pratique, aime de plus en plus le violoncelle et développe son organisation et sa propre gestion de pratique.

La comparaison de performance de transfert correspond non plus au « je voudrais être comme » ou au « je devrais » mais au « je veux pour ». Comme parent, la réussite de mon enfant me tient à cœur et me valorise. Mais lorsque je suis habitée par la comparaison de performance de transfert, le danger pour mon fils est de ne pas écouter ce qu'il a vraiment envie de faire. Il cherchera plutôt à agir en fonction des besoins des autres plutôt que d'être conduit par ses propres besoins de réalisation.

Pour conclure, je voudrais rajouter que la comparaison renforce les images négatives par lesquelles je me définis depuis longtemps. Elle contribue à nourrir les limites que je me suis érigées en « me servant de mon imaginaire sur l'autre pour m'autocensurer » (Salomé, 1990, p. 142). Ainsi, la construction mentale de la comparaison déforme la réalité, renforce mes manques et inhibe mes possibles. Elles agissent comme un boa constricteur autour de mes passions et de ma créativité. Elle les étouffe. Pourtant, la créativité est nécessaire pour mon épanouissement et ma croissance personnelle. Elle rejoint la partie saine de ma personne¹². C'est au contact de ma créativité que mon imagination active mes compétences et mes ressources. Lorsque ma créativité est bloquée par mes constructions mentales, la mise en mouvement de l'actualisation de moi ne se fait plus et je perds mon élan de vie; insidieusement, je m'éteins. Alors une blessure immense grandit dans mon estime qui renforce mon sentiment d'échec, d'isolement et d'incompétence.

¹² Cette définition de la créativité rejoint la vision de Winnicott lorsqu'il écrit sur la créativité : « Il ne suffit pas d'avoir une apparence de vie, la capacité de travailler, des relations sexuelles satisfaisantes, ni même des rêves, pour se sentir vivant... C'est un mode créatif de perception qui donne à l'individu le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue » (Winnicott, 1975, p. 91-119).

3.2.4 Conclusion sur l'état de doute paralysant

Selon mon cheminement de recherche, je constate que mon état de doute paralysant se vit à court terme, à moyen terme et à long terme. En passant par de simples situations de vie quotidienne à d'autres, rattachées à des états tortueux profonds dont l'issue semble inaccessible, mon état de doute paralysant se déclenche par un processus réactionnel défensif mis en place suite à différents évènements traumatisants de vie. Il provoque une rupture de moi en moi. Ce processus valide mes images négatives, m'empêchant d'accéder au changement. En état de doute paralysant, je freine ma vie. Les défis que j'espère franchir deviennent tellement énormes que j'abdique dans mon effort pour y accéder et stagne dans ma difficulté de passer à l'action.

Cependant, l'état de doute paralysant peut servir de tremplin pour changer. Comme je vous l'ai présenté dans la figure 2, il s'inscrit dans un processus global de transformation. Lorsque l'état de doute paralysant s'impose en moi et que je ne demeure pas emprisonnée dans mes constructions mentales, l'information qu'il m'envoie rend possible une action sur cette situation. J'effectue alors un passage dans l'état de doute de transition dont j'explique à l'instant les composantes et le fonctionnement.

3.3 DOUTE DE TRANSITION

3.3.1 Définition du doute de transition

Au début de ma réflexion, je concevais le doute qu'à partir de sa partie paralysante et de sa forme créatrice. Bien que je pressentais l'existence d'un passage vers une transformation de l'état de doute, je n'en avais pas encore pleinement conscience. À travers l'observation de ces deux états de doute, l'état de doute paralysant et l'état de doute créateur, j'ai pris conscience que la bascule dans un état de doute créateur se fait dans un moment riche de conscience. J'ai appelé ce moment l'état de doute de transition en faisant référence à l'espace transitionnel élaboré par Winnicott (1975).

Winnicott considère l'espace transitionnel comme un espace intermédiaire qui offre à l'enfant la possibilité d'être en relation avec sa réalité intérieure tout en s'adaptant à la réalité extérieure. « Cet espace, ni tout à fait illusoire, ni tout à fait réel, est le lieu de rencontre entre les deux réalités qui interfèrent l'une avec l'autre et qui font de chacun d'entre nous quelqu'un d'exceptionnel, doté d'une capacité de perception exceptionnelle » (Benoît, 2003). L'objet préféré de l'enfant, comme sa suce, son éternelle doudou ou son toutou confident, devient une voie de passage sécurisante pour s'adapter à une situation nouvelle, extérieure à sa réalité intérieure. Winnicott appelle cet objet l'objet transitionnel. Voici ce que Benoît (2003), psychanalyste, propose pour expliquer cet espace transitionnel de façon plus simple :

[...] Lorsqu'au petit matin le réveil nous extirpe brutalement d'un rêve agréable pour nous ramener à la réalité, nous nous adaptons au prix d'un sacrifice mais sans grande contestation à la situation, et bien que nous en gardions un sentiment

d'amertume quelques instants encore, notre statut d'adulte « au moi construit », nous permet de surmonter la difficulté et d'affronter le monde extérieur tel qu'il est. Pourtant, certains d'entre nous s'aménagent un petit temps de transition, entre l'instant où ils quittent le lit et celui où ils passent la porte, il y a ceux qui se prélassent longuement dans un bain ou ceux qui prennent un petit déjeuner en parcourant rêveusement un magazine. Cette attitude correspond à s'accorder le temps (et les moyens) de revenir à la réalité. On pourrait appeler cela l'espace transitionnel, c'est-à-dire le lieu où le temps de quelques instants seulement, l'illusion et la désillusion, la rêverie et la réalité, se rencontrent, se mêlent, jusqu'à ce que la deuxième prenne le pas sur la première... (<http://www.psychanalyse.fr/>)

Je vois avec l'espace transitionnel de Winnicott des rapprochements évidents avec l'état de doute de transition. L'état de doute de transition est un espace de conscience nouvelle. C'est la rencontre des pensées négatives de mon état de doute paralysant qui engendrent la peur et la dépréciation avec mon besoin de vouloir sortir de cette situation récurrente. Lorsque je suis dans l'état de doute paralysant, c'est-à-dire dans une phase de nœuds, emprisonnée dans mes peurs et l'inactivité, sans la conscience je n'en sors pas. Cette conscience devient un passage vers un mouvement créatif dans le sens qu'il s'effectue un changement d'état de doute. C'est elle qui déclenche le mouvement de bascule. Voici un exemple qui démontre mon activité intérieure dans un tel moment. Cet extrait de pratique en musicothérapie décrit un moment spécifique d'une rencontre individuelle :

La personne répond moins à mon médium, non, j'ai l'impression qu'elle répond moins mais c'est moi qui interprète. Elle me dit seulement que le bruit, la fatigue, lui donne mal à la tête. Elle choisit le bâton de pluie comme instrument et dit qu'elle a l'impression de se noyer dans la rivière. Je dois me ressaisir, ses images sont le reflet de ce qu'elle vit. Elle ne juge pas mon médium, c'est moi qui ai peur. Je me ramène à mon intuition, à mon senti pour me centrer sur elle. Comment? J'ai commencé par réaliser que je me perdais, ma confiance s'en allait, le plancher fuyait : mes jambes étaient chancelantes. Après, je me suis parlé : « arrête, recentre-toi, elle dit ce qu'elle porte ». Puis, je me suis dit : « ose ». Toute mon attitude s'est modifiée, j'ai continué la rencontre en créant un espace empathique avec elle.

Journal de pratique, avril 2002

Pour favoriser une conscience nouvelle, l'entrée en jeu de certains éléments d'action est nécessaire, je dois activer ce que j'appelle l'œil témoin et susciter un lâcher-prise face à la situation.

3.3.1.1 L'œil témoin

L'instant de bascule s'initie lorsque j'arrive à devenir observatrice de la situation trouble à l'aide de ce que j'appelle l'œil témoin. Cet œil me permet de prendre une distance face à l'événement pour dédramatiser la situation anxiogène et offrir un espace de conscience nouvelle. Une fois mon œil témoin activé, je cesse de lutter contre la situation et mon état de doute paralysant s'amenuise. C'est le moment où je me fais confiance pour m'écouter et me recevoir, pour accepter et accueillir mon malaise. Cette présence à moi déclenche le lâcher-prise.

3.3.1.2 Le lâcher-prise

Le lâcher-prise n'est pas un abandon passif, un désinvestissement, un échec, mais une reprise de pouvoir sur moi. Il permet de relâcher la tension accumulée par mon discours mental en redonnant du mouvement à la rigidité de l'état de doute paralysant. Ce relâchement ouvre à une disponibilité intérieure. Dès lors, il me sera possible de faire des prises de conscience nouvelles comme c'est le cas dans cet extrait où, pour la première fois, j'ai ressenti que l'état de doute paralysant portait un noyau de vie :

Ma réflexion commence à s'appliquer dans ma vie, je comprends que l'état de doute paralysant demeure tant que je n'applique pas l'œil témoin qui apporte la

conscience, que dans la paralysie, il y a un noyau de vie latent, que dans l'état de doute paralysant il y a déjà le passage qui s'amorce vers un changement si je m'attarde plus au processus qu'au résultat, il suffit d'accepter le fait paralysant et non de lutter contre pour que la vie continue de circuler...

Journal de recherche, février 2003

Il est bien expliqué dans cet extrait que le passage entre l'état de doute paralysant et l'état de doute de transition se fait sous l'action de l'œil témoin et du lâcher-prise. L'on voit bien que ces deux éléments sont intimement reliés l'un à l'autre dans l'émergence d'un mouvement lorsque j'écris : « ...l'état de doute paralysant demeure tant que je n'applique pas l'œil témoin qui apporte la conscience... » et par : « il suffit d'accepter le fait paralysant et non de lutter contre pour que la vie continue de circuler... ». Une fois déployé, le lâcher-prise induit presque simultanément une implication de toute ma personne. Mon discours mental et mon ressenti collaborent enfin. Je reprends contact avec mes compétences qui relèvent de ma capacité d'agir en écoutant et respectant les informations qui proviennent de mon ressenti. L'écoute intime de ce qui se passe en moi rend disponible l'accueil des forces de mon intuition qui m'aidera ensuite à poser des actions judicieuses et précises. L'œil témoin et le lâcher-prise seront expliqués plus en détail dans la section concernant les voies de passage. Pour l'instant, je poursuis sur l'importance du rôle de l'intuition dans l'état de doute de transition.

3.3.1.3 Le rôle de l'intuition dans l'état de doute de transition

L'intuition favorise des perceptions actualisées au moment présent; elle permet une dynamique d'actions appuyées sur mon ressenti en étant proche de mes besoins et de ceux de la situation. Sa force est possible lorsque j'agis en collaboration avec mon œil témoin et

mon lâcher-prise. Une fois ces deux éléments activés, l'intuition à son tour pourra se déployer. Voici un extrait d'une situation de groupe durant un séminaire de maîtrise pendant lequel j'ai su mettre à contribution son rôle.

Le doute est apparu lorsque Rita a parlé. Tout de suite le mode comparaison s'est mis en branle. J'avais aussi demandé un temps de parole, mais pendant qu'elle parlait j'observais mes réactions de peurs et de fermeture. Lorsqu'on m'a offert la parole, j'ai dit « non, je ne suis pas prête », et ça, spontanément. Cependant, j'ai eu peur que Rita sache, voit, sente ma fermeture. Mais j'ai intercepté cette peur en me disant : « ne te cache pas; en ne parlant pas maintenant tu te respectes et ça te fait avancer, car tu t' observes et t'accueilles avec ce que tu vis ». Je ne me suis pas perdue, j'étais dans l'acceptation de mon besoin et non de celui des autres. C'est une transformation que de me respecter ainsi et surtout d'en être consciente. Par la suite, j'ai pris mon droit de parole et j'ai exprimé clairement mes idées face aux propos de Rita.

Journal de maîtrise, mars 2003

Dans cet extrait, j'entre dans l'espace de doute de transition lorsque Rita parle. J'arrive à me voir réagir dans mon état de doute paralysant grâce à l'œil témoin. Cette vue en plongée me donne la possibilité de prendre contact avec mon intuition. C'est elle qui me donne le courage de me respecter et de ne pas prendre la parole lorsque vient mon tour afin de me recentrer et de retrouver une stabilité intérieure.

Mon intuition m'a bien guidée; je n'ai pas subi la situation; je savais que mon temps de silence était nécessaire pour me sentir mieux, faire le point en moi et trouver une direction. Lorsque j'agis en force de l'intuition, mon activité mentale collabore. J'unifie mes idées à mon savoir-être pour me propulser dans l'action.

Cependant, mon activité mentale joue un rôle important pour favoriser la mise en mouvement des éléments inhérents au doute de transition comme l'œil témoin, le lâcher-

prise et l'intuition. La prochaine section précise la place primordiale que cette action occupe pour favoriser la bascule dans l'état de doute de transition.

3.3.1.4 Le rôle de mon activité mentale dans l'état de doute de transition

Dans le processus de doute de transition, mon activité mentale intervient principalement de deux manières : par la force de ma volonté qui me pousse à sortir de la situation paralysante et par l'action de l'œil témoin qui permet d'agir sur mes pensées grâce à des moyens spécifiques. Le prochain extrait, tiré de mon journal de recherche, démontre l'importance de mon activité mentale pour activer l'état de doute de transition. Il présente une situation où je venais tout juste d'avoir un renouvellement de contrat en musicothérapie. Je remettais de nouveau en question mes compétences dans ce domaine. Ainsi torturée, j'ai décidé de faire une improvisation vocale afin d'exprimer et de me libérer de cet état. Voyez ce qui c'est passé :

Ce midi j'ai fait une improvisation vocale ayant pour titre : projet de départ. Lentement je construis l'improvisation mais demeure avec l'impression de ne rien sentir, de ne pas avoir de conviction intérieure, je ressens la peur de faire face à mes compétences et déjà les « il faut que j'apprenne des nouvelles chansons » tournent dans ma tête. Je me sens mal. Je pense à mon travail et je juge mes compétences comme musicothérapeute: « je n'ai pas de programme, qu'est-ce que je vais faire? ». En même temps, je me dis de poursuivre l'improvisation, « continue, écoute-toi, n'abandonne pas, tu vas prendre contact en toi ». Je poursuis, soutenue par ma volonté et par mon œil témoin qui me sert d'ancrage. Je fais des respirations sonores de vent, pour me sentir. Mon intuition me guide, je ne veux pas faire de la belle musique, mais produire des sons reliés directement avec mon émotion. Et là ma voix se libère, je fais une montée pour terminer sur une note haute et bien soutenue. J'ai les bras ouverts tout en largeur et complètement unifiée. Je ne mets plus rien en doute, je suis bien dans ce que je fais.

Journal de recherche, octobre 2002

Dans l'extrait, mon activité mentale s'est d'abord manifestée à travers ma volonté. Ce qui m'a permis de poursuivre l'improvisation malgré mon désir de tout arrêter. Puis son action s'est de nouveau manifestée par un dialogue intérieur initié grâce à la présence de l'œil témoin. Mon dialogue intérieur, qui correspond en quelque sorte à ce que j'ai appelé précédemment mon discours mental, est une activité rationnelle qui s'établit entre ma partie conflictuelle et mon œil témoin. Dans cet exemple, mon dialogue intérieur s'est construit entre mes pensées négatives et ma détermination de me centrer. Le dialogue intérieur est un des moyens que j'utilise pour agir sur mes pensées.

L'action sur mes pensées peut se faire très rapidement ou très lentement selon mon degré d'implication émotionnelle sur la situation qui m'opresse. Ceci m'amène à déceler la présence de deux formes d'état de doute de transition. La forme à court terme et la forme à long terme.

3.3.2 Les formes de l'état de doute de transition

Je répertorie actuellement deux formes de doute de transition, la forme à court terme et la forme à long terme. La forme à court terme est celle illustrée dans la section précédente. Le passage vers l'état de doute créateur s'effectue alors rapidement, en quelques minutes ou quelques jours. La forme à long terme fait appel à mon parcours de vie. La transition se fait lentement et touche des blocages profonds. Il s'opère par des « flashes » de conscience aidant à ma croissance personnelle et professionnelle et offre l'opportunité d'appriivoiser différentes situations de vie. Mon cheminement de maîtrise s'échelonnant sur

plus de trois ans est un exemple de doute de transition à long terme qui permet d'aller à la rencontre de moi-même; ainsi, j'apprends à me reconnaître et à m'habiter avec mes peurs, mes hésitations, mes doutes.

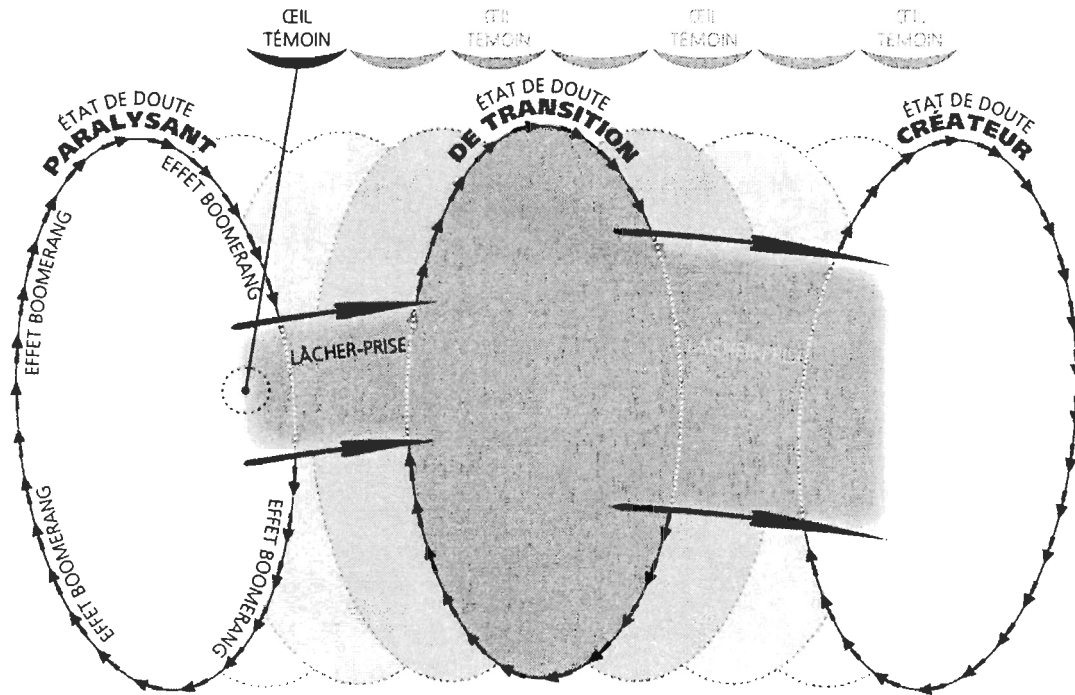
L'état de doute de transition allie l'action de mon activité mentale à la force de mon ressenti; il offre les conditions nécessaires à la bascule vers l'état de doute créateur pour déployer une action juste et adaptée à la situation.

La figure 7 représente le mouvement de bascule du doute de transition. Cette bascule s'initie de l'état de doute paralysant jusqu'à l'état de doute créateur. Sur les parois des ovals, les pointillés démontrent l'existence d'un passage vers l'état de doute créateur. Ces pointillés prennent tout leur sens lorsque le mouvement de balancier de l'état de doute de transition débute.

Le mouvement de bascule commence avec la présence de l'œil témoin et se poursuit grâce aux voies de passage qui apparaîtront illustrées dans la figure 8. Les voies de passage font partie intégrante du doute de transition; elles y sont si étroitement reliées qu'il m'a été difficile de faire la différence entre les deux. J'aurais pu définir l'état de doute de transition comme une voie de passage. Avec le recul, j'y vois une distinction. L'état de doute de transition renferme plusieurs éléments actifs dont les accès aux voies de passage et les voies de passage. Son action permet une conscience nouvelle sur la situation. Je demeure installée dans cet état de doute une certaine période de temps avant de pouvoir basculer entièrement dans l'état de doute créateur. Quant aux voies de passage, elles

correspondent au cœur du doute de transition; elles agissent comme des clés d'activation sur son mouvement de bascule.

Figure 7 : Le mouvement de bascule du doute de transition



3.4. LES ACCÈS AUX VOIES DE PASSAGE ET LES VOIES DE PASSAGE

3.4.1 La définition des voies de passage

Les voies de passage mises de l'avant dans cette partie sont intimement reliées à mon expérience personnelle. Chaque personne en possède; elles correspondent à ce que Marc Humpich, professeur invité à l'UQAR en Pédagogie perceptive du mouvement, appelle « l'art de trouver des issues de secours en soi ». Ces issues de secours ont un riche pouvoir d'action sur ma personne; non seulement elles suscitent l'émergence de nouvelles perspectives d'un même événement, mais elles rendent possible leur déploiement dans la réalité. Leur action structurante et positive permet de modifier de vieilles habitudes comportementales qui enveniment ma vie pour propulser mes potentialités dans l'état de doute créateur. Elles font partie de l'effort d'exister qui favorise ma croissance et mon épanouissement malgré les enjeux, les contradictions et les déceptions qui accompagnent ce cheminement.

Les voies de passage me sont nécessaires pour sortir d'un moment d'impasse. Elles s'activent dans l'état de doute de transition entre la condition opprimante de l'état de doute paralysant et mon désir de mieux-être en concrétisant ce désir en « vouloir », puis ce « vouloir » en « action » dans l'état de doute créateur.

Actuellement dans ma démarche de mémoire, il est trop tôt pour déterminer quelles sont exactement mes voies de passage. Cependant, je suis en mesure de préciser que je possède deux voies d'accès vers mes voies de passage. Il s'agit de l'accès intrapsychique

provenant de mon activité mentale et de l'accès corporel. Dans la prochaine section, je présenterai respectivement ces deux accès.

3.4.2 Accès intrapsychique vers les voies de passage : les prises de conscience défricheuse et les prises de conscience lampe de poche

L'action intrapsychique se déploie par deux sortes de prises de conscience. La première, appelée prise de conscience défricheuse, permet de me rendre compte qu'une situation est problématique. Sans elle rien ne bouge. Elle brise l'effet boomerang pour ouvrir vers de nouvelles avenues de perception. C'est à partir de la prise de conscience défricheuse et sous la vigilance de l'œil témoin que pourra s'effectuer mon lâcher-prise. Par la suite, apparaît la deuxième prise de conscience, celle appelée prise de conscience lampe de poche, qui permet de progresser dans ma difficulté en évoluant vers l'état de doute créateur.

Voyons comment ces deux prises de conscience se manifestent plus spécifiquement en commençant par les prises de conscience défricheuse. Par la suite, avant d'aborder la description de la prise de conscience lampe de poche, je ferai un long détour en décrivant plus en profondeur les composantes de l'œil témoin et du lâcher-prise.

3.4.2.1 Les prises de conscience défricheuse

C'est la sensation d'oppression dans le trouble qui crie l'urgence de faire quelque chose pour comprendre et agir sur ce qui m'habite. L'urgence d'être mieux provoque en tout premier lieu l'éveil de ma conscience défricheuse. J'ai nommé cette prise de conscience

« défricheuse » parce qu'elle permet de devenir consciente du malaise existant. Cette constatation favorise un premier recul face à l'événement. L'œil témoin prendra la relève en poussant plus loin l'investigation du malaise grâce à sa position d'observateur neutre. Par la suite, je choisirai de poursuivre l'avancée vers l'état de doute créateur en faisant un effort de volonté. Je ne peux pas seulement désirer le changement, mais je dois vouloir changer. Il existe dans « ce vouloir » un acte d'engagement qui m'incite à la persévérance, à la motivation et au passage dans l'action.

Je présente ici un extrait qui illustre un moment de conscience défricheuse suivi de près par l'intervention de l'œil témoin et de la volonté pour me sortir d'une impasse. Voici ce que je livre à mon journal de recherche suite à une rencontre tumultueuse concernant la mise sur pied d'un projet avec un groupe. Une personne m'avait particulièrement malmenée lors d'une rencontre face à mon implication dans le groupe.

Lorsque je suis brusquée, je perds mes moyens, je paralyse; mon cerveau devient comme une gelée informe. Alors, je sens que c'est difficile de trouver quoi faire, quoi dire dans ce genre de situation. Voilà que je me sens attaquée et cela me perturbe beaucoup; je sombre tranquillement dans un état de victime. Aujourd'hui, j'ai décidé d'être directement branchée sur ce que je ressens, et de me respecter. Je me suis défendue et ai écouté mon être. Je lui ai dit mon besoin de respecter mon rythme et mon besoin de m'approprier le projet avec les limites de ma disponibilité. Je lui ai dit ma vision du projet qui, inévitablement, était à l'opposé de la sienne. Ne pas aller trop vite pour me respecter. Actuellement dans le projet, je m'approprie mon droit d'être bien et d'être intègre dans ce processus.

Journal de recherche, février 2003

Dans cet exemple, la conscience défricheuse, l'œil témoin et la volonté agissent presque simultanément. Tous les trois, ainsi jumelés, créent l'amorce d'un mouvement de bascule vers l'état de doute créateur. Dès cette mise en mouvement, je me suis sentie plus

unifiée. Regardons plus en détail l'action de chacun. On voit bien le travail merveilleux de la conscience défricheuse, grâce à elle, je réalise que : « lorsque je suis brusquée, je perds mes moyens, je paralyse, mon cerveau devient comme gelée informe ». Cette constatation me pousse à voir plus grand sur ma difficulté. L'œil témoin intervint alors. Même si je n'en fais pas mention directement dans l'extrait, son action agit. Son rôle d'observateur me fait réaliser que je suis en train de perdre mes moyens. La sagesse de mon œil témoin me conduit alors à penser au besoin de ralentir pour m'ancrer en moi et retrouver mes compétences. En même temps, par un effort de volonté, je me force et choisis « de rester branchée » sur mon ressenti.

Dans cet exemple, sans la conscience défricheuse, rien de cela ne se serait produit. Cependant, l'importance de l'œil témoin est indéniable. Vaillant observateur, il est un support puissant que j'apprends à utiliser de plus en plus souvent en situations de crise pour permettre de m'engager et d'aller plus loin dans le changement. Je trouve essentiel de le décrire et de l'expliquer à nouveau plus en détail que je ne l'ai fait précédemment puisqu'il intervient si habilement dans le travail de la conscience défricheuse.

3.4.2.2 L'œil témoin, un regard global primordial

L'œil témoin correspond, comme je l'ai mentionnée ultérieurement à une partie de mon activité mentale qui m'accorde le pouvoir de m'observer pendant l'action et après l'action. Il soutire à l'action ses aspects cachés. Le regard global qu'il suscite contribue à identifier certaines attitudes ou comportements récurrents qui provoquent et maintiennent mon état de doute paralysant. Une fois identifiés, il me devient plus facile de changer ces

comportements, pour d'autres plus efficaces, pour briser l'état stagnant de doute paralysant dans lequel j'étais prisonnière.

Pour mieux comprendre son action, je présente deux extraits tirés de ma pratique en musicothérapie. Le premier extrait expose la situation de mon état de doute paralysant dans laquelle je suis restée coincée plusieurs jours sans trouver d'issue de secours. Le deuxième extrait démontre comment j'ai réussi à soutirer une conscience nouvelle de cette situation grâce à l'œil témoin.

Le premier extrait se passe pendant la séance de groupe en musicothérapie où, après avoir disposé au centre d'un groupe de dix personnes plusieurs instruments de percussion dans le but d'inviter à l'improvisation clinique, j'ai ressenti une forte anxiété de proposer cette activité. Voyez ce qui est arrivé :

Après avoir disposé des instruments au centre du groupe, j'ai un flash épouvantable : j'ai l'impression de les voir comme étant des corps morts, des corps inertes. Une peur m'envahit, je me dis que je ne sais pas quoi faire avec ces instruments; je n'ai plus envie de ressentir l'obligation d'utiliser des instruments parce que je suis musicothérapeute. Mais je le fais quand même. Tout va mal, je me sens mal, mais je ne pense pas au doute une seule fois; la panique m'envahit totalement. Je me compare, je manque de transparence. Et surtout, je n'ai aucun plaisir et ne me sens pas compétente.

Journal de pratique, octobre 2003

Cela m'a pris plusieurs jours avant de parvenir à prendre une distance face à cette séance de musicothérapie. J'étais torturée par le sentiment récurrent de ne pas être suffisamment compétente pour pratiquer la musicothérapie. Puis, peu à peu, j'ai cessé de me juger et de me dévaloriser face à mes compétences professionnelles. J'ai compris qu'il ne s'agissait pas de compétence ou d'incompétence mais d'une difficulté d'écouter ce qui m'habite.

Je me présente à la séance suivante, bien décidée que dorénavant j'écouterai davantage mes besoins. Je me suis sentie très nerveuse durant cette rencontre ; néanmoins, pleine du regard renouvelé de l'œil témoin, j'ai réagi avec plus de compassion face à mes exigences. J'ai bien réalisé qu'il m'était réellement difficile d'écouter mes besoins et, surtout, d'agir en fonction d'eux lorsque je suis dans une situation de vulnérabilité ; cela m'a conduite par la suite à pouvoir faire réflexion sur mon processus de changement.

L'anxiété a recommencé à la deuxième rencontre suivante. J'étais dans l'illusion d'être « guérie » de ma difficulté d'écouter mon senti et d'y faire confiance. Merveilleuse confrontation que de reconnaître que le changement se fait par prise de confiance (j'ai écrit confiance au lieu de conscience!!) et par petits gestes, petites actions. Qu'il existe des chutes, des rebonds, des reculs, et aussi des mécanismes bien ancrés de fonctionnement inscrits dans mon corps, dans mon esprit que je ne suis pas capable d'éviter dans des moments de stress malgré tout le cheminement parcouru. Et le changement, c'est d'être capable de regarder ces rechutes comme un meilleur tremplin. C'est ce qui est arrivé dans cette rencontre.

Journal de recherche, octobre 2003

L'œil témoin a enrichi mon rapport à cet événement. J'ai compris par cette expérience que mon processus de changement ne se fait pas dans un mouvement linéaire d'avancée mais par un engrenage d'expériences et de récidives. Il progresse lentement et s'accompagne de compassion et un espace intérieur de conscience se construit graduellement par des rebonds entre les chutes et les rechutes. Cette expérience difficile de pratique, une rechute en somme, m'a permis de comprendre combien mon ressenti est un guide précieux qui sait, mieux que quiconque, ce qui est bon pour moi. Petit à petit, j'arriverai à mieux écouter et respecter mon ressenti.

Quand je vis une impasse, j'y pense : je prends mes longues-vues pour voir plus grand.
--

Il est important de m'offrir des conditions pour y arriver. De la méditation au silence, du mouvement à la voix, le temps que j'accorde à préparer mon ancrage intérieur avant une intervention garantit une meilleure écoute et une meilleure communication. Cette condition est propice à l'état de doute créateur.

Suite à ces réflexions, j'ai apporté des changements tangibles dans ma manière de préparer mes séances de musicothérapie. J'ai décidé d'animer des groupes composés tout au plus de sept personnes; d'arriver plus tôt pour placer le local afin de diminuer ma nervosité, ainsi j'ai pu trouver une nouvelle disposition pour les instruments qui facilite la mise en jeu pour l'improvisation clinique; de m'offrir un temps de centration avant chaque rencontre pour me préparer à l'expérience que génère une rencontre. Ceci a été un point tournant dans ma pratique.

J'ai réalisé que je n'aimais pas me positionner en tant qu'experte auprès des personnes que j'accompagne. Ceci m'a aidée à afficher plus de transparence, à oser agir en respectant mon ressentir et à mieux me servir des réactions des personnes du groupe pour évoluer dans la rencontre. Maintenant, je privilégie une approche d'égal à égal où chaque participant devient un co-thérapeute ainsi que la musique à travers ses mouvements sonores empathiques. À partir de ces changements, mes rencontres ont revêtu une direction plus créative ; je me suis sentie beaucoup plus compétente, parce que j'agissais en collaboration et que j'avais trouvé des fondements à ma pratique.

Les deux premiers extraits que je viens de présenter visent à montrer l'efficacité de l'œil témoin sur l'action. Je poursuis maintenant avec un autre extrait de pratique de groupe

en musicothérapie qui démontre l'efficacité de l'œil témoin pendant l'action. J'animais un groupe composé de six personnes et nous venions de vivre une activité de mouvements d'une grande intensité. Peu après, il s'est installé un temps de flottement qui m'a rendu anxieuse. Je ne tenais plus compte de la situation, ni de mes besoins, ni de ceux de la clientèle, et encore une fois je cherchais à tout prix une activité pour combler cette anxiété envahissante. Voilà comment l'œil témoin s'est activé durant cette rencontre. Je présente cet extrait à l'aide d'une grille praxéologique :

Grille praxéologique 3

Vécu	No	Situation et dialogue	Intention
Je vis un malaise.	1 moi	Les gens parlent peu. Je dis : Refaisons encore une fois l'activité de mouvement.	Faire évoluer la rencontre.
Mon malaise grandit.	2	Silence, visages sans expression.	Faire quelque chose.
Je sens de l'ambivalence et je suis embarrassée.	3 moi	Oui, non ?	Trouver une activité.
Je suis soulagée.	4 groupe	Ok. On le refait.	
Je sens que cela est forcé. Je ne me sens pas bien en proposant cette alternative.	5 moi	On pourrait soit prendre un instrument avec lequel vous pouvez exprimer l'émotion que vous avez actuellement, ou refaire l'activité.	Changer de proposition.
Je suis inconfortable avec ma proposition.	6 groupe	Ça changerait... Ok, on va faire ça.	Ne rien faire.
Je suis déçue par l'arrivée de (S). Mais, me centrer.	7 (5)	(S) arrive de sa rencontre avec son psy. Est-ce que je peux être au fait de ce qui arrive?	Je ne veux pas répondre.
J'attends.	8 moi	Est-ce qu'il y a quelqu'un qui veut bien lui dire ce qui se passe?	Ne pas répondre, laisser au groupe cette responsabilité.
Je suis centrée.	9 groupe	On est revenu sur l'activité, on a vécu des émotions et on se les partage.	Rester présente.
Ce temps d'arrêt m'a permis de souffler et de me recentrer. C'est trop l'activité que tu viens de proposer.	10 moi	J'ai changé d'idée, au lieu de revenir avec une autre activité, je vais vous chanter un air qu'un prof m'a montré. Un air qui pour moi me fait avancer. Je le chante plusieurs fois.	Écoute ce que tu ressens.

Je suis centrée, ma voix est solide. Je suis dans le moment présent. Je ne suis plus dans la performance. Je ressens une énergie créatrice qui me donne une solidité créatrice.	11 tous	Le groupe apprend cet air, il y a une intensité partagée.	Rester centrée.
Je me sens déçagée.	12 groupe	Plusieurs personnes disent : « Ça fait du bien »	
Je suis souriante.	13 groupe	(Elles repartent tout sourire)	

Journal de pratique, juin 2002

Dans cette situation, à partir de l'arrivée de la participante (S), un changement s'est produit : j'ai été en mesure de faire intervenir mon œil témoin dans l'action pour désamorcer mon état de doute paralysant et retrouver en moi un espace d'écoute et d'accueil. Par la suite, j'ai agi davantage avec mes intentions. C'est durant le temps de pause que j'ai réellement repris contact en moi et retrouvé une direction dans l'ici et maintenant de la rencontre. Milton Trager¹³ (1987) décrit l'état de centration comme un moment de grâce, une présence-éveil tranquille qu'il nomme le « hook up ». La pause souvent permet de retrouver cet état qu'on a perdu à trop vouloir essayer.

Mon œil témoin se révèle être un allié qui tempère la situation et me prend par la main pour trouver de nouvelles avenues dans mes moments de doute. Ceci est très important pour relativiser la situation et ordonner mes pensées complètement mélangées.

¹³ Milton Trager, médecin américain, a développé une approche psycho-corporelle maintenant enseignée et brevetée sous le nom de « trager ». Il s'agit de bercements et d'oscillations tout en douceur. Cette approche appelle un esprit de jeu d'observation et de centration pour celui qui donne. Sans jugement et sans résultat à tout prix, elle s'avère extrêmement efficace pour favoriser une présence à soi.

Son regard global favorise un relâchement psychique ; c'est ce que j'appelle vivre un lâcher-prise.

3.4.2.3 Le lâcher-prise

On se rappelle, pour l'avoir expliqué dans la partie concernant l'état de doute paralysant, que mon activité mentale tombe dans les pièges de la comparaison et du manque de transparence pour me protéger de l'inconnu. Ceci génère une suractivité de pensées qui aggravent la coupure avec mon corps et mon ressenti. Je deviens alors figée dans ce que je pourrais appeler l'effet seve'n up.

Lorsqu'on regarde un verre plein de cette boisson gazeuse, on y voit une activité débordante de petites bulles montant et descendant rapidement. Certaines, mais peu s'échappent du verre; la plupart rebondissent du bas vers le haut puis retombent, tandis que d'autres remontent à la surface. Ce mouvement continu semble sans relâche jusqu'au temps où l'effet du pétilllement s'estompe. Voilà ainsi imagé ma prison mentale dont les idées et les pensées en panique se mélangent les unes aux autres sans trouver d'issue.

Le lâcher-prise permet à cette activité mentale de se relâcher, entraînant un ralenti du rythme de mes pensées. Mes peurs diminuent, mon autocritique s'estompe et je cesse de lutter contre ma difficulté. Cet abandon se répercute dans toute ma personne, les parties de moi en moi se réconcilient. Alors des changements apparaissent : mes pensées deviennent plus positives et trouvent une direction; je respire mieux; ma concentration, mon attention et ma motivation pour la tâche augmentent. Je reprends confiance et retrouve du pouvoir en

mon savoir-faire. Mon corps, mon activité mentale, mes intentions et mes émotions agissent dans le même sens.

Si l'on consulte de nouveau la grille praxéologique 3, on constate au no 3 de la grille que mon état de doute paralysant s'est manifesté après l'activité de mouvement, durant le moment le temps de flottement, alors que j'aurais souhaité un échange dynamique suite à l'activité qui m'avait semblé être une expérience riche. Au no 7 de la grille, mon œil témoin s'active et mon lâcher-prise débute pour se déployer totalement durant l'explication donnée à la participante (S) par le groupe au no 9 de la grille. J'ai retrouvé la force d'agir en respectant mon ressenti. Je me suis appuyée sur mon vécu en utilisant cet air qui me fait du bien pour ancrer la rencontre. L'efficacité du lâcher-prise permet à l'énergie stockée dans mon mental sous forme d'anxiété d'être utilisée adéquatement. Quand je suis en harmonie intérieure avec mes intentions, mon vécu et la situation, l'intervention devient créative.

De basculer d'un état de victime à celle qui agit sur cet état exige un effort de volonté si immense qu'il me semble plus facile de rester dans l'état connu de la difficulté que de m'ouvrir à de nouveaux possibles. Cependant, j'ai appris que cet effort de volonté se cultive et s'investit dans des moyens et des attitudes qui me permettent de déprogrammer mon mental de ses pensées négatives. J'ai répertorié deux moyens intrapsychiques et deux attitudes qui m'aident grandement à effectuer le passage d'un état de victime à un état proactif. Mes deux moyens intrapsychiques sont :

- Le dialogue mental
- Le questionnement de mes croyances

Mes deux attitudes sont :

- La transparence
- La cohérence avec mes valeurs

J'explique ces deux moyens ainsi que ces deux attitudes dans la section qui suit.

Mes moyens intrapsychiques

a) Le dialogue mental

J'ai constaté qu'un dialogue mental s'opère entre deux parties distinctes de mon activité mentale pour encourager le lâcher-prise. Ce dialogue correspond à une interaction entre mes pensées négatives qui veulent s'imposer et mon œil témoin. Chacune de ces parties se répondent entre elles. L'œil témoin, qui, comme je l'ai mentionné précédemment, joue un rôle de distanciation face aux événements, force mes pensées dans une direction constructive, il correspond au « tu » quand je me parle. Mes pensées négatives correspondent à mon « je » habituel qui apparaît dans mes écrits lorsque je suis en état de doute paralysant.

Voici un exemple d'un dialogue mental. Me revoilà cette fois en train de préparer une rencontre de groupe en musicothérapie dans un nouveau milieu de travail.

Voyez le dialogue que j'établis :

J'ai commencé, il y a deux semaines, et déjà s'installe l'anxiété du prochain groupe. Le premier groupe c'était nouveau, les participants étaient faciles car ils allaient dans le même sens que je voulais. C'était facile, je n'ai pas été vraiment bonne. Là, c'est autre chose. Ils vont vouloir plus et j'ai peur de ne pas y parvenir. **Ah! Regarde le piège, tu veux trop ma belle et l'inconnu de la rencontre te fait peur. Est-ce que c'est possible que tu aies été bonne la semaine dernière ?**

Ne détruis pas tout ce que tu fais. Tu ne fais pas encore confiance en tes ressources.

Journal de recherche, octobre 2003

Dans cette situation, ce dialogue a apaisé mon anxiété en permettant de voir le piège dans lequel je m'enlissais.

Le deuxième moyen pour favoriser le lâcher-prise correspond à questionner la pertinence de certaines de mes croyances.

b) Le questionnement de mes croyances

Questionner mes croyances ramène à établir une auto-évaluation de ce que j'applique comme croyances de fonctionnement psychosocial avec moi-même et avec les autres. Cette auto-évaluation m'amène à vérifier la pertinence de ces croyances dans ma vie actuelle. Je vise ainsi à en transformer certaines pour d'autres plus adaptées à ma réalité. La plupart du temps, mes croyances qui sont reliées à des perceptions négatives me concernant proviennent d'anciennes blessures affectives. Les questionner me rend disponible à d'autres possibles. Cela favorise un lâcher-prise qui agit sur mes pensées négatives. Voici quelques exemples de fausses croyances envahissantes et voyez comment je questionne le positif du négatif pour agir sur celles-ci :

- Je n'ai pas de place : prends la place qui te revient
- Je ne suis pas compétente : tu as des compétences en voilà quelques-unes....
- Je dois être parfaite : tu as le droit d'apprendre
- Dépêche-toi, tu dois être efficace : prends ton temps, donne-toi le droit de ralentir et de savourer ce que tu fais

- Je dois réussir : c'est la performante qui parle, demeure centrée dans ce que tu fais présentement

Ce moyen s'avère efficace pour reconstruire une vision positive de moi-même. Il déprogramme mon discours négatif pour le transformer en un discours qui renforce ma confiance et mon estime.

Le dialogue mental et le questionnement de mes croyances n'interviennent pas naturellement en situation de doute paralysant. Cela prend le regard de l'œil témoin pour me rendre compte de l'inefficacité de mon discours négatif. Ensuite, dans un effort de volonté, je force leur mise en application et m'abandonne en confiance à leur pouvoir de transformation sur mon comportement dans un lâcher-prise.

Mes attitudes

a) La transparence

Agir avec transparence est une attitude qui nécessite le risque de nommer ce que je ressens. C'est-à-dire de laisser tomber les masques du paraître pour afficher ma vulnérabilité. J'apprends à ne plus cacher ce qui m'habite en respectant le plus étroitement possible mes intentions, mon ressenti et mes besoins dans ma façon d'agir.

Voici un exemple vécu durant un séminaire de formation en praxéologie qui montre la force d'un comportement axé sur la transparence. L'intimité entre les membres du groupe qui se connaissaient depuis deux ans suscitait un lieu de confiance pour moi à l'exploration de nouvelles avenues de communication.

Toute la fin de semaine, j'ai vécu du doute et ressentais le besoin d'exprimer ce doute au groupe. Je n'osais pas en parler, j'avais peur du jugement. Finalement, j'ai osé leur demander si je pouvais leur dire mes états de doutes paralysants bien que j'aie peur du rejet et du jugement. Je leur ai dit que j'avais besoin d'un espace d'accueil pour nommer mon doute et expérimenter dans un espace de confiance le risque de le faire. Lorsque je fis cette demande, je tremblais, je m'exposais vulnérable. Cela était très exigeant. Mais j'agis avec intégrité de mon besoin. Par la suite, j'ai remarqué l'effet positif de mon intervention sur le groupe. Il y avait plus de cohésion. Tout de suite, toute la lourdeur du groupe s'est dissipée, il y a eu une recrudescence de l'écoute et plusieurs ont pu parler de leur doute.

Journal de maîtrise, novembre 2002

J'ai fait preuve de transparence dans cet extrait lorsque j'ai parlé au groupe de mon doute malgré ma peur du jugement et du rejet et lorsque j'ai agi en relation avec ce que je ressentais en affichant ma vulnérabilité. On le voit ici : « ... Lorsque je fis cette demande, je tremblais, je m'exposais vulnérable. Cela était très exigeant. Mais j'agis avec intégrité de mon besoin. »

Cette expérience d'authenticité m'a appris qu'il est possible d'écouter mon ressenti, de respecter et de nommer mes besoins sans être jugée et rejetée. Bien plus, j'ai appris que cette attitude favorise l'accueil, la cohésion et le dialogue entre les gens. Je l'écris très clairement dans le texte : « j'ai remarqué l'effet positif de mon intervention sur le groupe. Il y avait plus de cohésion. Tout de suite, toute la lourdeur du groupe s'est dissipée, il y a eu une recrudescence de l'écoute et plusieurs ont pu parler de leur doute. » Ces apprentissages confirment la pertinence d'agir avec transparence et incite à la communication.

La deuxième attitude correspond à une action reposant sur mes valeurs. Elle appelle un lieu de confiance en moi.

b) La cohérence avec mes valeurs

Agir en cohérence avec mes valeurs sollicite un ancrage en ce que je crois. J'apprends à me respecter et à renforcer qui je suis pour ne pas me perdre dans l'autre. C'est ce que je relate dans cet exemple tiré de mon journal de recherche alors que j'exprime mes réflexions suite à une relation conflictuelle avec une personne dans un milieu de travail :

[...] Dans ces moments, surtout lorsque je suis en désaccord, je me mets à ne pas aimer certains aspects de la personne. Ce comportement confronte mes valeurs. Je saisis cette occasion comme lieu de croissance. Par exemple, si son comportement semble manquer de transparence, je tente d'être la plus transparente possible entre ce que je dis et ce que je fais. En fait, je me sers de ce qui me dérange chez l'autre pour renforcer mes valeurs en sachant que son comportement ne m'appartient pas. Ne pas parler comme si je possédais la connaissance, ne pas me mettre en position de supériorité... Ne pas écraser les autres, rester vigilante pour ne pas le faire. Si je m'approprie certaines de ces phrases comme des valeurs, mon doute trouvera des fondements essentiels pour devenir plus créateur. Je pourrai mieux trouver mes propres voies de communication et d'actions.

Journal de recherche, février 2003

L'exemple ci-dessous présente comment certaines expériences renforcent la prise en considération de mes valeurs et l'importance d'agir en fonction d'elles. Parfois certains contacts hargneux sont l'occasion de déceler un lieu de croissance personnel.

Le long détour que j'avais annoncé dans l'accès intrapsychique vers les voies de passage se termine maintenant. Nous y avons vu : les prises de conscience défricheuse, l'œil témoin, le lâcher-prise ainsi que deux moyens et deux attitudes qui induisent au lâcher-prise. Respectivement, l'intervention de chacun de ces éléments permet le recul sur la situation et génère une détente de mon activité mentale. Ils servent de préalables aux prises

de conscience lampe de poche qui poussent plus loin mon processus de transformation vers l'état de doute créateur.

3.4.2.4 Les prises de conscience lampe de poche

Les prises de conscience lampe de poche émergent pendant et suite au travail de l'œil témoin. Elles surviennent lorsque ma tension intérieure est relâchée, c'est-à-dire après le lâcher-prise. Elles font partie des découvertes qui me donnent le sentiment d'avoir franchi une étape, pour enfin poursuivre encouragée dans ma bascule vers l'état de doute créateur.

Voici un exemple d'une prise de conscience lampe de poche où, après avoir rencontré une personne que j'enviais parce qu'elle lisait beaucoup et possédait de nombreuses connaissances, j'ai écrit dans mon journal de recherche : « Quand ton intérieur sera capable de te contenir, tu seras capable d'intégrer de nouvelles connaissances. Actuellement, la place pour la lecture est occupée par mon besoin de m'accueillir, de me solidifier et de m'ancrer. » Plutôt que de me comparer, j'ai réalisé qu'il m'était impossible de lire autant. Mon besoin n'était pas celui-là, il se trouvait dans l'édification de ma sécurité intérieure. Ma prise de conscience lampe de poche m'a permis de réaliser l'importance d'observer les besoins de l'autre et de bien reconnaître les miens et d'en faire la distinction. Ainsi, je risque moins de me diminuer.

Une prise de conscience lampe de poche entraîne inévitablement des changements. Suite à cette réflexion, j'ai développé encore plus de compassion envers moi-même. J'ai compris que la reconnaissance ne se mesure pas aux années d'études ni à l'ampleur des

connaissances en ce qui me concerne; elle naît plutôt d'un besoin de renforcer ma propre valeur. Ceci m'a conduite à m'investir dans une approche corporelle d'observation de soi et de conscience de soi appelée gymnastique perceptive du mouvement dont je décrirai les fondements ultérieurement dans ma recherche.

Avant de conclure l'accès à l'action intrapsychique vers les voies de passage, je trouve nécessaire de préciser l'importance de mon activité mentale dans ma théorie. Il convient de préciser que, selon le Petit Robert (2004), *intra* veut dire « à l'intérieur de » et *psychique* concerne « l'esprit et la pensée ». Dans ce sens, il est inévitable que l'action intrapsychique relève d'une activité mentale. Ainsi, tout se passe en moi avant de pouvoir se prolonger à l'extérieur de moi.

3.4.3 Le jeu de l'activité mentale dans la bascule vers l'état de doute créateur

Tout ce que je viens d'expliquer met en évidence le rôle de l'activité mentale dans la bascule vers l'état de doute créateur. D'après mon expérience, ma réalité intérieure se construit selon l'interprétation mentale que je donne aux événements. Bien que j'accorde une place primordiale au sensible, c'est-à-dire ma relation avec mes émotions et mon senti, c'est mon activité mentale qui impose son omniprésence. Tout passe par une interprétation mentale. Sans arrêt, je pense, fais des liens, cherche à comprendre et évalue mes expériences. Les constants qui en découlent bâtissent ma réalité individuelle et me font agir et réagir en fonction de celle-ci. Cette activité mentale se rattache à ma condition humaine.

Devant l'inconnu, son emprise se resserre dans un discours incessamment négatif. Je deviens coincée entre mon affectif aux capacités perceptives immenses et cette activité qui possède les limites de ses connaissances. Par exemple, en respirant le parfum d'une fleur, la sensation interne de cette senteur pénètre à la fois mes tissus et à la fois la profondeur de mon sensible. Tandis que mon activité mentale cherche à identifier le nom de cette fleur pour donner un sens à l'odeur, mon affectif se délecte de ces nouvelles sensations. Il existe toute une autre dimension emmagasinée dans mon affectif que mon activité mentale n'arrive pas à gérer immédiatement. Elle résiste à l'inconnu et cherche à reconnaître le connu.

En état de doute paralysant, je vis une dualité entre ce que je porte affectivement et rationnellement. J'abdique devant le pouvoir de mon activité mentale polluante qui m'empêche d'avoir accès aux informations contenues dans mon ressenti. Mon activité mentale s'appuie sur la réalité des expériences passées pour me protéger de mon senti qui apporte des informations nouvelles. Face à l'inconnu, elle perd ses repères et panique, créant une confusion en moi.

Mon discours mental agit alors comme un agent protecteur face aux pressions qu'il perçoit anxiogènes. Cependant, sa manière de procéder est inadéquate car il m'empêche de sentir ce qui se passe réellement en moi. Il me fait centrer mon attention sur mon anxiété plutôt que sur mon problème. Michèle Larivey, psychologue, explique très bien ce phénomène :

[...] Lorsque je suis en proie à l'angoisse, de fait, je ne connais pas clairement le sujet que j'ai occulté. La plupart du temps, je considère que c'est l'angoisse elle-même qui constitue mon problème. Je cherche donc à éliminer l'angoisse. On entrevoit déjà le cercle vicieux dans lequel je vais ainsi m'engager: je chercherai à

éliminer l'angoisse, laquelle me signale que j'occulte quelque chose d'important. Ce faisant, je tenterai indirectement d'étouffer le sujet en question, lequel va chercher, en retour, davantage à se manifester, provoquant une plus forte angoisse que je devrai combattre encore plus fortement... L'anxiété et l'angoisse sont un signal. À ce titre, elles sont très précieuses. Je dois m'en servir pour me mener au problème que je fuis. Je dois ensuite faire face au problème pour le régler. C'est le fait de régler le problème et non d'éliminer l'angoisse qui me donnera le bien-être recherché... (Larivey, 2004, <http://www.redpsy.com/infopsy/anxiete.html>, page consultée sur Copernic le 9 juin 2004)

En étant consciente du risque de ce piège, d'autres parties de mon activité mentale peuvent se mettre en action lorsque je suis en situation de vulnérabilité pour m'aider à cerner le problème, comme par exemple mon œil témoin. Je comprends que mon activité mentale correspond à une dimension de ma personne capable de s'adapter à toutes sortes de situations. Au cours de mon cheminement de maîtrise, j'ai développé plusieurs moyens concrets pour déprogrammer mon discours mental. L'écriture a été un de ceux-là. Toute ma collecte de données repose sur ce moyen par l'intermédiaire de mes journaux de bord. Favorisant l'œil témoin et le lâcher-prise, l'écriture, comme le disait une collègue, devient une voie d'amplitude pour de nouvelles perspectives et de nouvelles informations.

D'autres moyens concrets ouvrent l'accès à mes voies de passage. Le violoncelle, la marche, le toning et l'improvisation vocale ainsi que la gymnastique perceptive du mouvement. Tous se regroupent dans ce que j'appelle : l'accès corporel vers les voies de passage. Cet accès agit en collaboration avec l'accès intrapsychique pour me sortir de l'état de doute paralysant; il contribue au passage à l'action par l'action.

3.4.4 L'accès corporel aux voies de passage

Le deuxième accès aux voies de passage passe par mon rapport au corps. Depuis toujours, je suis très sensible à ce qui se passe dans mon corps. J'apprends de ses tensions, de sa détente, de sa légèreté, de ses subtilités motrices. Ces réactions à l'environnement raffermissent mon sentiment d'exister. Mon corps, habitacle de mes perceptions et de mes émotions, me sert de frontière entre mon dedans et l'extérieur.

Danser sa vie (Garaudy, 1973), tel est le titre d'un livre qui a grandement marqué mon adolescence. Quelle belle image que de danser sa vie ! Bouger, s'exprimer à travers un corps qui se tord, s'ouvre, se plie, se détend, se creuse et s'arrondit. « Rien n'est plus révélateur que le mouvement » disait Martha Graham, « ce que vous êtes trouve son expression dans ce que vous faites » (Garaudy, 1973, p. 96). Mon corps joue un rôle important comme médiateur avec moi-même. Il est le réceptacle de mes tensions comme de la légèreté de mon bien-être. J'ai écrit ceci à propos de mes tensions dans mon journal de recherche suite à une séance de massothérapie :

Je retiens, j'ai appris à retenir. Et là, dans ce massage, je me voyais et me sentais retenir les réactions de mon corps. Tenir le poids du monde sur mes épaules, tenir le poids de ma mère et de mon père sur mes épaules. Tenir le coup, tenir l'adulte debout, retenir l'enfant qui crie. Mes épaules portent mon passé au présent.

Journal de recherche, janvier 2003

Par contre, d'autres fois, je sens mon corps léger, doux et reposé; j'exprime ceci en le vivant :

Être là au présent avec ce corps qui oublie que la vie n'est pas juste de la retenue, mais un coulis de framboises, une rivière, du renouveau, du nouveau à tous les

instants. J'ai appris et maintenant j'apprends à désapprendre pour me connaître, me découvrir...

Journal de recherche, janvier 2003

Ainsi, la manière dont je bouge mais aussi la relation que j'établis avec le monde se ressentent dans mon corps. Subitement, j'ai le ventre noué, la gorge serrée puis après quand j'écoute ses signaux, je relâche et tout se dénoue. Mon corps réagit et participe au changement. J'ai besoin d'aller marcher, d'écrire, de bouger, de chanter, de jouer du violoncelle, de faire du ménage¹⁴. En faisant participer mon corps, les tensions emmagasinées dans ma tête s'évacuent. En bougeant, mon attention se pose sur ce que je fais et ma pensée se calme. La plupart du temps, c'est dans cette énergie de mouvement que mes prises de conscience défricheuse et lampe de poche émergent.

Voyons comment ces moyens participent à mon mieux-être.

a) La marche

J'ai besoin de marcher. Régulièrement je dis : « ça ne va pas, je pars marcher. » J'allie à cette sortie la mise en forme et la libération des tensions. D'un pas rapide, je marche. Au début, j'avance pleine, de ma tête pleine. Puis, les effets bénéfiques du mouvement répétitif commencent à se faire sentir; ma pensée s'accorde à l'exigence du pas.

¹⁴ Ce dernier moyen ne sera pas décrit dans mon mémoire. Néanmoins, il est très efficace pour libérer mes tensions psychiques et me recentrer. En faisant de l'ordre extérieurement, je fais de l'ordre intérieurement. Par la suite, j'ai la sensation de mieux respirer et d'être déagée. Fréquemment, je fais de l'ordre autour de moi avant de me mettre au travail. Le ménage devient un temps d'introspection où mon activité mentale se met au service des gestes répétitifs de semaine en semaine.

Poser un pied devant l'autre est l'occasion de prendre racine au sol et de prendre racine en moi. Mes jambes retrouvent une assurance dans l'avancée et ma pensée se détend. Symboliquement, j'y vois mon propre cheminement que je valide par des phrases comme : « j'avance, je vis des expériences, je vais devant ». Au rythme de mes pas, mon corps se déploie dans sa verticalité. Me tenir debout dans l'avancée. Par ricochet, je ressens les effets de me relever dans ma difficulté. Le moyen agit, l'œil témoin s'active.

La marche est l'occasion de faire la paix en moi, de trouver des filons d'écriture, de faire des liens. C'est un temps de douce solitude tournée vers l'extérieur qui enrichit mon intérieur. Je m'attarde à entendre, au-delà de ma personne, oiseaux et vent; je rencontre, au-delà de ma difficulté, arbres, fleurs, mer et personnes. Je ne suis plus seule isolée, je suis seule habitée.

b) Le violoncelle

Le violoncelle est un instrument qui m'accompagne depuis plusieurs années malgré que je n'en aie pas joué depuis vingt ans. À la fois, je l'enveloppe et il m'enveloppe de sa caisse de résonance. Depuis deux ans, il redevient un compagnon de vie. Le violoncelle est puissant par la profondeur de sa sonorité et l'étendue de son registre. Ses sons graves rencontrent ma sensibilité et permettent d'exprimer une force en moi.

Cet instrument se joue assis en prenant appui au sol par un pique; il se tient aussi entre les jambes pendant que sa caisse de résonance accote sur le sternum. Tout de ma personne est sollicité dans ce jeu : mon affectif, mon corps et mon activité mentale.

Le corps tout entier est impliqué dans le jeu. Son jeu demande une indépendance des mains qui n'est pas toujours évidente; le bras et la main droite contrôlent l'archet; le bras et la main gauche se déplacent sur toute la longueur du manche pour jouer les notes; les jambes maintiennent l'instrument, offrant un support; les pieds bien ancrés au sol apportent une meilleure stabilité; la cage thoracique qui reçoit directement la résonance des sons supporte aussi l'instrument; le dos est bien droit; les épaules devraient être détendues, le cou et la tête aussi; les oreilles écoutent; les yeux suivent la partition et deviennent des observateurs précieux pour des ajustements.

Cette participation du corps nécessite de la détente qui rend possible une relation vivante avec mon instrument. Elle facilite l'accord de ma pensée au service de mon corps pour maximiser mes apprentissages. C'est-à-dire de concentrer mes pensées sur des éléments techniques précis pour offrir des directions claires à mon corps.

Toutefois, je n'ai pas facilement accès à la détente au violoncelle. J'oscille entre le rêve d'en jouer et les possibles de ma réalité. J'adopte malgré moi une attitude compétitive : je veux performer, réussir, bien jouer sans me laisser le temps d'apprendre à mon rythme.

Lorsque je veux aller trop vite et que mes attentes sont trop élevées, je retombe dans les pièges d'un discours mental envahissant qui se répand en comparaison, jugement et dévalorisation. Loin de favoriser la présence à mon jeu, cette activité mentale s'occupe plutôt à rendre impossible l'accès à la détente. Mon corps s'active dans une direction et mon mental s'active dans une autre direction. L'écart entre ma pensée et mon corps offre un

espace potentiel aux pensées négatives. Je deviens crispée, la peur de me tromper augmente et je n'arrive plus à jouer dans le plaisir. Je tombe alors dans l'état de doute paralysant.

Cependant, ces conditions difficiles deviennent un lieu d'apprentissage. La pratique de cet instrument offre l'opportunité d'agir sur la dichotomie entre mon corps qui joue et mon mental qui juge. Dans l'action, je ne m'en rends pas compte toujours de mon état de doute paralysant; je m'obstine à poursuivre mon jeu avec une rigueur inefficace car elle se fait sans détente. Cependant, de plus en plus mon œil témoin s'active durant mes pratiques. Depuis, mon rapport à l'instrument se modifie. Je deviens consciente et observatrice de l'impact de mon discours négatif sur mon manque de détente et trouve des moyens pour canaliser ma pensée sur du concret.

J'y arrive le mieux en développant une relation kinesthésique avec l'instrument. Au lieu de me dire : « détends-toi » en surchargeant ma tête d'obligations, j'exerce ma pensée à rester présente aux différentes sensations du mouvement en moi lorsque, par exemple, mes bras, mes coudes, mes mains se déplacent sur l'instrument pour produire un son. Je me concentre sur ces sensations pour les mémoriser dans mon corps et pour garder la présence à ce que je fais. Par exemple, pour bien faire glisser l'archet sur les cordes, je décortique le détail du mouvement du bras avec ma pensée en même temps qu'il se déploie. Je me dis : « donne du poids », « ton bras s'allonge », « l'index appuie » ou « joue dans la corde ». Ainsi, cette présence kinesthésique force mon activité mentale à s'incarner dans l'ici et le maintenant de l'action; elle solidifie un ancrage en moi.

Dans ma pratique de violoncelle, mon activité mentale se met au service de mon corps pour favoriser le passage vers le doute créateur. Lorsque j'y arrive, mes pensées négatives n'ont plus d'espace pour apparaître et je m'investis entièrement dans mon jeu. Mon corps, mon mental et mon affectif agissent dans une direction commune d'expression maximisant mon efficacité.

Le violoncelle m'apprend à apprendre. J'ai fait avec cet instrument un pacte d'engagement consistant à m'investir dans un processus à long terme dans une pratique quotidienne. J'apprends à faire confiance à ce processus auquel j'attribue que l'effort dans la constance développe la croissance et permet des réalisations. J'apprends à diminuer mes attentes et à accepter ce qui se présente : certains jours, la pratique est un cadeau; d'autres, un effort difficile où je me critique et demeure en dissonance entre mon mental et mon corps. Apprendre un instrument ressemble à la vie avec ses hauts et ses bas.

Le temps de pratique crée l'occasion de me centrer sur la recherche d'un bien-être intérieur. C'est l'occasion d'écouter mon corps; l'occasion de taire ma voix critiqueuse; l'occasion de m'offrir un bouquet de compassion au lieu de me punir de ne pas réussir. La pratique du violoncelle me permet d'apprendre à utiliser les concepts que j'ai développés durant ma maîtrise.

c) Le toning

Le toning est la production d'un son sur une voyelle ou sur une syllabe tenue pendant un certain temps. Laurel Elizabeth Keyes (1973), instigatrice de cette approche, considère

le toning comme une force créatrice de guérison alliant la voix au corps dans un travail tonifiant.

J'ai pu expérimenter cette approche en formation de groupe durant mes études en musicothérapie à l'Université du Québec à Montréal. Sous la gouverne d'un professeur, la technique privilégiée consistait à produire des sons sur des voyelles, des syllabes ou encore des bruits de façon spontanément sans égard esthétique. Rapidement l'expérience passait du chaos vers une construction groupale ordonnée et vivifiante. J'ai vite senti que cette pratique m'était familière, elle se rapprochait de la manière dont j'improvisais à la voix. Je me suis découverte leader dans le groupe; j'initiais souvent de nouvelles directions dans l'improvisation en laissant émerger les sons de mon intérieur, proposant de nouvelles directions rythmiques, innovant des mélodies et variant les textures sonores.

Depuis, je pratique le toning régulièrement pour me dégager de mes tensions. Cela peut varier entre quelques secondes à dix ou quinze minutes. Chaque expérience est unique. Sa pratique m'apporte un extrême bien-être; en plus du relâchement des tensions et de la libération d'émotions, le toning favorise un sentiment de plénitude où mon corps, mon esprit et mes émotions s'unissent dans une énergie créatrice. Immédiatement, j'en ressens les effets et rapidement une détente apparaît grâce aux effets de la résonance des sons dans mon corps qui crée des vibrations sonores. Très rapidement, je canalise mes énergies; tout de ma personne s'implique dans cette expression. Je me laisse aller entièrement aux sons et mouvements qui émergent dans une danse rythmée qui s'allie aux sons produits. Je vis un

moment sacré de transformation d'un état vers un autre état enrichi d'une conscience nouvelle.

Je pratique le toning comme j'en ai besoin : debout, assise ou couchée. Debout est la position qui m'offre un meilleur ancrage au sol et plus de liberté de mouvements. Voici comment je procède : d'abord je me rends disponible à l'expérience : je sais que je vais produire un son, mais je ne sais pas lequel, ni son registre, ni sa durée; je ne prévois rien. Je reste présente aux modulations de cette disponibilité en me centrant sur ma respiration que j'amplifie peu à peu. Lentement, j'entrouvre ma bouche sans forcer et laisse le son agir. Il s'installe alors une dynamique où chaque son s'influence. Ma voix monte, descend, glisse; parfois, ce n'est que ma respiration qui se prolonge dans un soupir sonore. Mon corps participe dans sa présence. Je bouge les bras, le tronc, le dos, dessinant des mouvements d'ouverture et de fermeture, du concave au convexe si j'en ressens le besoin (Newham, 2000). Ma voix et mon corps travaillent ensemble dans une expression spontanée et authentique.

Afin de mieux faire comprendre la portée de cette expérience, j'aimerais décrire une expérience marquante de toning alors que je participais à un séminaire de maîtrise. J'étais habitée d'un doute concernant ma capacité de trouver ma place dans le groupe. Ce doute m'oppressait. J'avais été dans l'incapacité de m'exprimer, et surtout dans l'incapacité de parler de mon doute au groupe. Durant la pause, je me suis retirée seule dans un local. Ce local avait fait partie de mon histoire universitaire, j'y avais suivi plusieurs cours et vécu des expériences inoubliables sur le plan humain. En pénétrant dans le local, je suis allée

m'asseoir sur une table, les pieds pendants. Après quelques secondes, j'ai commencé à parler seule à voix haute en laissant s'exprimer les parties conflictuelles qui s'opposaient en moi. Puis, je me suis levée. Les pieds bien plantés au sol, les jambes en ouverture largeur des épaules, je me suis préparée au toning prête à émettre un son et à bouger. C'est un mouvement accompagné du rythme de ma respiration qui a émergé en premier. J'avancerais mes bras un après l'autre vers l'avant, comme un boxeur, tout en détente en scandant ces gestes par des expirations sonores. Puis, il s'est installé un jeu de rebondissements de mes bras qui passaient de l'avant vers les côtés en ouverture. Mon tronc participait aussi en se balançant d'un côté et de l'autre. L'effet était incroyable. Il y avait, dans ces mouvements et ce rythme, une nouveauté d'expression. Elle correspondait exactement à ce dont j'avais besoin : reprendre du pouvoir, me recentrer, relâcher ma tension. De retour en classe, j'ai été capable de nommer les effets de mon expérience au groupe et de m'en servir comme tremplin pour aborder l'essentiel de ce qui m'habitait. En dix minutes, j'avais repris contact avec mes capacités d'afficher de la transparence et d'écouter mes besoins. Aujourd'hui encore, je refais régulièrement ce cycle de mouvements. Il réveille toujours en moi un effet tonifiant et un ancrage puissant.

Ma pratique du toning est influencée non seulement par Laurel Elizabeth Keyes, mais aussi par Paul Newham (2000) qui a créé une approche de thérapie par la voix et le mouvement. Se greffent à ces deux piliers toutes mes autres expériences corporelles, musicales et thérapeutiques dans lesquelles je baigne depuis des années.

d) La gymnastique perceptive du mouvement

En cours d'année 2004, j'ai commencé à m'intéresser à la gymnastique perceptive du mouvement créée par Danis Bois¹⁵. Appelée aussi gymnastique sensorielle, cette gymnastique se déploie dans une forme de mouvements lents. Danis Bois précise que la lenteur oblige la personne à ne plus regarder les choses de loin. Avec le mouvement lent, la distance disparaît, la personne devient actrice de son geste pour devenir actrice de sa vie (Bois, 2004). C'est ce que j'ai pu expérimenter en quelque sorte à travers cette approche.

La gymnastique perceptive du mouvement est l'un des mes outils majeurs pour reprendre contact avec mon corporel. Au fil des années, j'avais perdu la sensation de mon enveloppe. J'étais vide, comme si seule ma tête était le haut fonctionnaire de cet habitacle. La gymnastique sensorielle et le discours associé à son déploiement redonnent peu à peu à mon corps la sensation d'être incarnée. La lenteur favorise une attention soutenue en soi. Je demeure présente à la mécanique de mon mouvement, entre autres à la manière dont mes os bougent, ainsi qu'à ma relation du déplacement de mon corps dans l'espace; il s'opère une conscience vivante qui me permet d'établir une relation avec l'environnement tout en restant ancrée en moi. Maintenant, je sens mieux les contours de mon corps, son épaisseur, son squelette, son interaction dans la spatialité. Je ressens mon corps comme un contenu vivant et j'apprends à développer un regard de compassion dans mes efforts d'exister.

¹⁵ « Auteur de nombreux ouvrages, Danis Bois dispense aujourd'hui son enseignement dans plusieurs pays, tout en poursuivant sa recherche. Il assure entre autres la direction et la coordination pédagogique du programme Pédagogie perceptive du mouvement à l'Université Moderna de Lisbonne avec la collaboration de Madame Maria Leao » (Association Québécoise Méthode Danis Bois, 2004).

Dans ma vie, j'applique de plus en plus le principe de lenteur de cette méthode. Je me répète de ralentir, de prendre mon temps pour maintenir la relation avec ce qui se présente. J'acquies tranquillement une solidité intérieure. Le terme « solidité » renvoie au fait d'être en mesure de faire confiance à mes perceptions internes pour déployer mes actions. Cette pratique enrichit ma capacité d'être en moi et de recevoir ce qui se présente dans l'immédiateté. Le vide et la peur que je ressentais intérieurement laissent tranquillement place à une présence habitée.

La gymnastique sensorielle renforce le bon en moi dans la présence attentive du mouvement qui se déploie. J'engage toute mon attention sur des subtilités intérieures qui raffermissent mon sentiment d'exister dans un corps vivant. Cette présence à mon corps en même temps permet l'accès à une profondeur d'être. C'est immense.

Je constate les changements bénéfiques du mouvement dans ma vie. Aujourd'hui, je ressens mieux et plus vite. Je suis plus en mesure d'assumer mes choix et vis de façon plus autonome. J'écoute mieux l'intelligence de mon corps qui agit en étroite collaboration avec mon intuition. Je m'accompagne mieux dans le changement. Je m'aime plus.

La gymnastique sensorielle m'a permis aussi d'accéder à une plus grande détente. La détente joue un rôle primordial pour l'accueil et l'écoute de ce qui m'habite à travers tout ce processus de bascule vers l'état de doute créateur. Lorsque je me dépose en moi, je me calme et deviens disponible à recevoir sans peur ma réalité intérieure. Cette disposition agit sur mon activité mentale qui accède de plus en plus rapidement à la mise en action de mon

œil témoin. La détente devient un point tournant important dans la bascule vers l'état de doute créateur.

Comme conclusion à cette section, j'observe que mon activité mentale se met au service de mon corps dans l'accès corporel vers l'état de doute créateur, alors qu'en situation de doute paralysant, c'est mon corps qui se rend au service de cette activité mentale. Ainsi prisonnier, il flagelle et perd tous ses moyens. J'inverse les choses pour passer vers l'état de doute créateur : la voie du corps influence mon activité mentale vers plus de détente.

Au fil de ce chapitre, mes découvertes aboutissent à cerner l'existence de deux voies de passage qui donnent accès à l'état de doute créateur : il s'agit de la détente et de l'œil témoin.

3.4.5 Les voies de passage

J'ai tergiversé longtemps avant de pouvoir affirmer que la détente et l'œil témoin sont mes voies de passage actuelles. J'ai relu, remanié le texte, pris des temps de réflexion pour constater que chacun se retrouve directement impliqué autant dans l'accès intrapsychique que dans l'accès corporel vers les voies de passage. Sans détente, il n'y a pas de mouvement. C'est la rigidité. La détente me ramène dans mon corps et active mon lâcher-prise. Sans l'action de l'œil témoin, rien n'avance. Les prises de conscience qu'il initie changent mes perceptions face à l'événement paralysant. Il est propulseur du changement.

La plupart du temps, la présence d'une de mes deux voies de passage entraîne l'activation de la seconde. L'interrelation de leur réponse semble découler naturellement de chacune d'elles. D'abord, l'œil témoin prépare le terrain à la détente; ensuite, la détente aiguise le regard de l'œil témoin vers une conscience élargie du problème et, par la suite, elles évoluent ensemble pour s'unifier dans l'état de doute créateur.

3.5 DOUTE CRÉATEUR

3.5.1 Discussion sur la juxtaposition des mots « doute » et « créateur »

Le jumelage des mots « doute » et « créateur » peut être surprenant. Le mot « doute » fait référence à un état plutôt ambivalent et souffrant, tandis que le mot « créateur » évoque une occasion d'ouverture et stimule l'imagination. Cependant, je vois entre ces deux termes un synonyme de mise en mouvement et de questionnement. Cette juxtaposition demeure importante dans la mesure où mon expérience m'amène à soutenir que le doute ne contient pas seulement une part négative dans la paralysie qu'il suscite, il contient un noyau vivant d'énergie qui permet la transformation tout comme l'acte de création se déploie dans un processus (Deschamps, 1987).

Le doute permet d'explorer d'autres facettes ou points de vue d'un événement. Dans ce sens, le doute peut être considéré comme une ouverture d'esprit. J'accepte de ne pas détenir la vérité et m'ouvre à d'autres possibles. C'est ce que je fais dans ma recherche, je scrute une situation en me rendant disponible aux découvertes qu'elle me fait vivre. Mon

questionnement découle d'une paralysie transitoire de vulnérabilité, d'ambivalence et d'inconfort qui sera appelée à se modifier. Deschamps définit l'acte de création (Deschamps, 1987) comme un processus renouvelé, instable, imprévisible qui questionne, réévalue, cherche la nouveauté à partir de ce qui existe déjà. « La création naît d'une expérience vague où le créateur est plongé dans un état d'indécision. C'est dans cet état particulier que l'ordre familier des choses se transcende s'ouvrant dès lors à l'univers inconnu de la nouveauté » (Deschamps, 1987, p. 177). Dans le doute, je conçois le questionnement et l'ambivalence comme étant une partie créative nécessaire pour la mise en mouvement de mes ressources. Dans l'acte de créer, je conçois les moments de doute ou de latence comme étant les moments favorisant l'émergence et le renouvellement du mouvement créateur. Ces deux aspects renforcent l'importance de maintenir dans ma recherche le jumelage de ces deux mots : doute créateur. Juxtaposés ainsi, je tente d'illustrer l'existence d'un mouvement circulaire d'influence commune qui me permet d'agir en force de mes compétences.

3.5.2 Au carrefour de l'état de doute créateur

Depuis le début de l'étape de compréhension, grâce au matériel d'exploration qui découle de mes différents journaux de bord et de mes grilles praxéologiques, une théorisation sur le doute a pris forme. Elle s'est élaborée lentement en décortiquant tout mon matériel classé sous différentes catégories

Le premier matériel que j'ai décortiqué, approfondi et creusé a été celui sur l'état de doute créateur. Puis, je l'ai mis de côté, épluchant peu à peu le contenu des autres

catégories. Ainsi sont nés l'état de doute paralysant, l'état de doute de transition et les voies de passage. Étrangement, tout au long de l'écriture les concernant, je croyais avoir défini l'état de doute créateur comme étant un état apparaissant après l'état de doute de transition. Pourtant, dans mon écrit, je l'avais défini comme représentant l'ensemble d'un processus d'évolution vers l'état de doute créateur. Ma réflexion m'avait conduite ailleurs sans que je m'en rende compte; j'étais sidérée et, je l'avoue, j'étais découragée. J'ai cru un instant devoir tout reprendre. Puis je me suis ravisée. Pourquoi reprendre? D'un côté, mon texte écrit confirmait la présence d'un processus évolutif dans ma théorisation; d'un autre côté, ma réflexion me conduisait à percevoir ce doute comme un état particulier ayant son propre fonctionnement. La recherche heuristique ne va-t-elle pas de découvertes en découvertes? À partir de cela, j'ai dû respecter et composer avec cette révélation. Ma vision de l'état de doute créateur s'est précisée et c'est elle que je présente à l'instant.

3.5.2.1 Définition de l'état de doute créateur

L'état de doute créateur commence lorsque mes deux voies de passage sont mises à contribution dans l'action, c'est-à-dire lorsque je ne fais plus seulement ressentir le changement qui s'effectue en moi, mais que je le laisse paraître. J'agis alors appuyée de l'énergie intrapsychique pour construire une action créative dans laquelle je suis entièrement investie en confiance. Ainsi, ce doute profite d'un état d'ambivalence et de vulnérabilité pour appréhender le présent autrement. C'est dans la relation qu'il établit avec les deux autres formes de doutes, l'état de doute paralysant et l'état de doute de transition, qui deviennent des

tremplins au déploiement d'une action judicieuse, que mon état de doute créateur se manifestera.

Voici un exemple de doute créateur qui illustre ce que je viens d'énoncer. Cet extrait concerne une rencontre de groupe pour un projet communautaire dans lequel je suis impliquée. Le leadership d'une personne avait suscité un climat général lourd et tendu. Nous étions sur le point de conclure la rencontre et j'ai alors décidé de dire ce que j'avais réellement ressenti face à son leadership :

Je sentais son désarroi... Cette sensation se logeait dans mon ventre, une sensation d'énergie, de peur, d'anxiété. J'ai écouté, j'ai ressenti cette sensation. Ce n'était pas du doute... Non, c'était l'impression d'avoir écouté ce malaise pour rester intègre et cohérente avec moi-même, écouter cette sensation car elle venait de quelque part, pas seulement de moi mais de l'énergie du groupe, de la situation. Cette sensation, je l'ai accueillie sans me critiquer. J'avais eu l'impression d'être écrasée, peu respectée et je voulais me faire entendre, dire ce que je portais. Autour de la table, j'ai dit quelques faits constructifs mais c'est là que j'ai commencé à douter, douter de dire ou non ce que contenait cette sensation, dévoiler au fur et à mesure l'émotion, les mots de cette sensation. Je ne sais pas exactement comment, mais j'ai pris certaines impressions et les ai mises en mots. Mais surtout j'ai dit à la personne concernée mes perceptions face à son comportement puis, je sais que je n'ai pas les mots pour me dire, mais j'ai dit que je me sentais mal, que j'avais un malaise dans le ventre et que je me sentais un peu croche et que je ne voulais blesser personne. Plus je disais ma sensation d'inconfort physique et mental, plus elle disparaissait... Par ma déclaration, j'ai été au-delà de la rencontre factuelle. J'ai nommé le ressenti, j'ai été dans l'authenticité et c'est là aussi le cœur du projet... J'ai ramené les gens au cœur du projet avec moins de mots. Quelqu'un m'a qualifiée de catalyseur qui permet à chacun de prendre sa place et d'avoir une place... C'est par ma capacité de dire ce que je ressens, ce que je porte en lien avec ce qui se passe qui provoque la mobilisation... j'ai dit ce que j'avais à dire... Je vais dans la réconciliation de ce que je ressens. J'arrête de nier et d'avoir peur de sonder ce qu'il y a dans ces sensations physiques, elles me sont des références importantes...

Journal de recherche, 27 janvier 2003

Cet extrait montre comment mon état de doute de transition a basculé dans l'état de doute créateur :

Mais surtout j'ai dit à la personne concernée mes perceptions face à son comportement puis, je sais que je n'ai pas les mots pour me dire, mais j'ai dit que je me sentais mal, que j'avais un malaise dans le ventre et que je me sentais un peu croche et que je ne voulais blesser personne. Plus je disais ma sensation d'inconfort physique et mental, plus elle disparaissait...

On voit bien l'attitude que j'ai privilégiée, j'ai agi avec transparence en nommant mon ressenti à la personne concernée. Dans ce contexte, cette attitude a permis une action efficace, juste et sensible. Lorsque mon action possède ces qualités, je me sens unifiée, c'est-à-dire que mon corps, mon activité mentale et mon affectif agissent en collaboration avec mes intentions. Ainsi, plus j'osais nommer mon ressenti, plus je devenais forte et certaine d'agir de la bonne manière malgré que cela m'était difficile. J'étais alors en contact avec mon état de doute créateur.

L'extrait met en lumière une condition qui apparaît être essentiellement reliée à l'état de doute créateur : celle de maintenir la relation avec mon ressenti pour agir en étant unifiée.

En état de doute créateur, mes ressources corporelles, mentales et affectives se mobilisent. Je suis dans et avec ce que je fais, investie entièrement dans l'action initiée et capable de me respecter tout en respectant les autres. Je retrouve de la vitalité.

En demeurant présente à mon ressenti, mon état de doute créateur permet un ancrage en moi pour mieux aller vers les autres. Dans l'exemple, cet ancrage a non seulement

permis de me sentir mieux et de prendre ma place dans le groupe, mais il a aussi permis à d'autres personnes de se sentir interpellées par mes propos; certaines ont pu s'exprimer à leur tour sur leur vécu :

Par ma déclaration, j'ai été au-delà de la rencontre factuelle. J'ai nommé le ressenti, j'ai été dans l'authenticité et c'est là aussi le cœur du projet... J'ai ramené les gens au cœur du projet avec moins de mots. Quelqu'un m'a qualifiée de servir de catalyseur pour permettre à chacun de prendre sa place et d'avoir une place...

L'état de doute créateur est aussi propulsé par l'intention et s'accompagne de détermination. Il donne accès au plaisir et à de la générosité car je ne me sens plus menacée par le jugement, j'agis librement et légèrement. Voici un autre extrait qui explique la pertinence de ces éléments dans l'activation de l'état de doute créateur. L'extrait concerne une soirée musicale en famille pour l'anniversaire de ma sœur et durant laquelle je devais chanter :

Hier, soirée musique chez ma sœur, j'avais décidé de chanter solo devant ma famille. Expérience que je voulais d'authenticité, de plaisir et de générosité. Pourtant, j'avais peur de me tromper ou d'oublier les paroles de ma chanson mais mon désir d'authenticité et de plaisir a pris le dessus. Pour contrer mon doute, je me suis parlé d'intention. Je ne voulais pas perdre mon intention de départ : d'authenticité, plaisir, générosité. Dans ce petit concert, j'avais à relever le défi de chanter pour une première fois devant ma famille et de le faire à l'aide d'un accompagnement audio. Défi que je voulais relever.

J'ai eu la musique d'accompagnement le jour même du petit concert. Ce qui ne m'aidait en rien. J'étais très nerveuse. Lorsque j'ai écouté le disque pour la première fois, je ne comprenais absolument pas la musique. Je ne retrouvais aucun de mes repères musicaux : je n'arrivais pas à accorder les paroles et le rythme à la musique qui jouait. Suite à cela, la peur m'envahit, je commence à me dévaloriser : « je ne suis pas bonne », « je n'y arriverai pas », « je n'ai pas d'oreille ». Je suis dans mon état de doute paralysant et j'en suis consciente. Je me dis alors : « écoute-là encore une fois ». C'est ce que j'ai fait. Tranquillement, je me suis laissée la chance d'entendre et de trouver des repères. J'ai réécouté plusieurs fois la musique sans me laisser perturber par mes pensées négatives. C'est ma détermination qui m'a permis de passer au travers. Par des pensées

encourageantes, je me suis calmée, je me suis centrée sur mon intention, sur le plaisir de chanter pour ma sœur. Je me disais : « tu lui fais un témoignage d'amour, reste simple, authentique et détendue ». Mon intention était aussi de me détendre le plus possible, de ne pas forcer ma voix, de penser aux paroles de cette chanson lorsque je chanterai devant ma famille. Puis, je me suis dit que « ce que je ressens face à cette chanson, va sûrement toucher d'autres personnes ».

L'état de doute paralysant n'a pas eu le dessus, il m'a permis d'être consciente de mes peurs et de mes résistances et de les contrecarrer. Avant la soirée, j'ai répété plusieurs fois la chanson, puis j'ai lâché prise : « advienne que pourra. Ça ne sera pas si grave si je me trompe. C'est l'intention qui compte ».

Lorsque j'ai chanté, je n'ai pas perdu le contact avec mes intentions : mon mental, mon corps et mes intentions collaboraient à ma réussite. Avant de chanter, j'ai pris mon temps, je me demandais si je devais chanter assise ou debout : « Une chanteuse chante généralement debout, qu'est-ce que je fais? ». J'ai choisi d'être bien plutôt que d'agir en fonction de ce qui devrait être. J'ai chanté assise. Après, j'ai tamisé les lumières pour créer mon atmosphère en me répétant de ne pas perdre mon intention. Puis, je me suis préparée physiquement, je me suis mise à l'aise : je me relève les manches, je me mets mes mains sur mes genoux, je me détends et je respire. Après, je me suis préparée mentalement par des phrases comme celle-ci : « j'aime cette chanson, elle m'accompagne dans ma vie depuis longtemps, elle est intimiste, réconfortante et je l'offre à ceux que j'aime ». Lorsque ma peur m'envahit de nouveau, je l'ai accueillie, en me disant, « bon n'entre pas dans ça, reste dans ton intention de plaisir et de générosité ». Puis, la musique a commencé : j'ai fermé les yeux et j'ai pris une bonne respiration. Mon cœur battait fort, j'avais peur de me tromper mais l'intention était plus forte, je me suis dit : « je connais la pièce, ça va bien aller ». Et j'ai chanté en regardant tout le monde. J'étais présente dans toute ma simplicité et ma profondeur. Je n'ai pas forcé ma voix, j'ai juste donné et je me suis donnée, l'état de doute paralysant s'est transformé en doute créateur, j'ai respecté mes capacités, j'ai chanté avec ma voix dénudée et la conviction que cette chanson était celle que je voulais offrir.

Journal de recherche, février 2003

Le balancement constant de l'état de doute de transition entre mes états de doute paralysant et créateur a donné une profondeur et une intensité à ce moment musical. J'ai vécu une expérience enrichissante durant laquelle j'ai su surmonter mes peurs et contrôler mon stress. C'est une action intrapsychique bien dirigée qui a permis ce contrôle. Dans l'expérience, j'ai maintenu le contact avec mes intentions d'authenticité, de plaisir, de

générosité, de détermination avec celles d'être détendue et de ne pas forcer ma voix. J'ai su m'ancrer pour créer un contexte optimal de réussite autant sur le plan émotionnel, mental, environnemental que physique.

De cet extrait, une autre condition essentielle à l'état de doute créateur est déterminée, celle d'agir en fonction de mes intentions. Ainsi, il ressort de cette catégorie deux conditions pour que l'état de doute créateur se manifeste :

- Maintenir la relation avec mon ressenti
- Agir en fonction de mes intentions

Sans ces conditions, je redeviens vulnérable à l'état de doute paralysant. L'état de doute créateur a besoin de la constance de ces deux conditions pour déployer une action judicieuse.

J'ai présenté jusqu'à maintenant mes trois états de doute dans leur forme individuelle sans mettre l'accent sur l'interrelation qui existe entre eux. Cependant, à plusieurs reprises dans mes extraits, on remarque la présence d'un processus de changement en moi qui évolue à travers mes trois états de doute en ajustant une interaction de plus en plus authentique avec ma réalité intérieure. Dans la partie qui suit, je préciserai l'ensemble de ce processus que je nomme le processus créateur de l'état de doute.

3.5.3 Le processus créateur de l'état de doute

Le processus créateur de l'état de doute prend racine dès l'instant où mon rapport stérile avec la situation se met en mouvement. Dans l'instant où j'accueille mon doute, je ne suis plus morcelée, j'ai moins peur, je retrouve la force de dire et de faire, je me fais confiance et je suis en mesure de puiser dans mes ressources créatives. Je suis alors engagée dans un mouvement de bascule vers l'état de doute créateur. Selon les situations, ce mouvement de bascule se prolongera à plus ou moins long terme dans l'état de doute créateur. C'est l'ensemble de ces transformations que j'appelle le processus créateur de l'état de doute parce que la situation bouge et évolue en conscience vers un mieux-être.

La mise en relation constante de mes catégories m'a permis de considérer ce processus en trois temps d'évolution qui se définissent ainsi : le temps de relation au corps, du temps d'introspection et du temps d'unification.

a) Le temps de relation au corps

Le temps de relation au corps correspond au moment où je prends conscience des malaises provoqués par mon état de doute paralysant sans tenter d'éviter ce qu'ils me font vivre. C'est un temps de présence durant lequel je m'arrête pour écouter mon corps réagir au stress de la situation anxiogène. Je peux ressentir des serremments dans la poitrine, mon pouls battre rapidement, mon ventre noué, des crispations et plusieurs autres sensations qui sont désagréables. Je constate ce qui est en moi.

Voici un exemple qui réfère à une situation où je devais rédiger pour un journal un tout petit article décrivant mes ateliers en musicothérapie. Le syndrome de la page blanche me rendait très anxieuse. Sans cesse, je retournais et retournais des idées sans résultat. Un matin, j'ai décidé d'aller marcher et j'ai pris contact avec mon corps :

Ce matin j'ai marché, j'avais le ventre noué, les épaules toutes serrées et levées et je cherchais désespérément comment me présenter dans le journal des activités. J'étais dans ma tête, toute tendue. Et je cherchais des titres et des définitions pour proposer mon activité au journal... En marchant, j'ai réalisé toute la tension de cette réflexion, je ne vivais pas ma marche...

Journal de pratique, septembre 2003

Ce temps de marche m'a permis de centrer mon attention dans mon corps pour arriver à percevoir combien j'étais tendue et morcelée. C'est l'action de l'œil témoin qui se manifeste. C'est à partir de ce moment qu'il s'est initié un changement d'attitude. Je me suis accordée le droit de me détendre et de vivre ma marche pour ensuite accéder au temps d'introspection.

b) Le temps d'introspection

Le temps d'introspection demande une présence plus raffinée de ce qui se vit en moi. D'abord, j'approfondis ma présence à mon corps pour taire mes pensées négatives qui cherchent à se manifester en forçant mon attention à rester présente à ce que je fais. Lentement, j'accède à plus de détente et je cesse de me juger et de me critiquer. Mon activité mentale relâche. Je me reçois pleine de compassion envers ce que je vis. Par mon recevoir, mes facultés créatrices sont de nouveau mises à contribution et mon intuition se mobilise.

Cet accueil inconditionnel active de manière plus prononcée le mouvement de bascule du doute de transition vers l'état de doute créateur en stoppant la panique qui s'était installée en moi. Alors, il me devient possible d'agir sur ce qui m'opresse. Ce changement s'opère sous la gouverne du doute de transition par une action intrapsychique qui prépare l'engagement de ma personne dans une direction précise.

Voici la suite de l'extrait présenté plus haut. Il illustre ma démarche pour accéder au temps d'introspection et démontre bien l'importance de centrer mon attention dans mon corps pour générer de la nouveauté :

J'ai commencé alors à respirer, à descendre mon attention dans mes jambes, à ancrer mes pieds à chaque foulée dans le sol pour prendre racine. Et je me suis détendue, j'ai pu mieux vivre mon moment présent, regarder autour, et me sentir plus en paix...

Journal de pratique, 5 septembre 2003

c) Le temps d'unification

Le temps d'unification termine le cycle de trois temps de ce processus. C'est lui qui permet le passage d'une action intrapsychique vers une action extérieure. Tout de ma personne s'engage alors dans ce qu'elle fait. Mon corps, mon affectif et mon discours mental s'accordent ensemble. Je me sens unifiée et confiante dans mes actions, alliant mes croyances avec mon ressenti pour agir. Je suis dans mon état de doute créateur. Ce temps apparaît comme ceci dans l'extrait :

Voilà, je reviens de ma marche énergisée; j'ai ressenti que ma difficulté à me présenter dans le journal vient en partie du fait que je cherche à faire bonne impression, à bien paraître pour offrir une activité invitante pour que les gens s'inscrivent. Je ne veux pas être encore une fois abandonnée. Puis je commence à imaginer quelques secondes que je possède toute l'expérience appropriée pour faire ce travail. À imaginer que je possède plus de bagage que mon doute me permet de

croire ; que les participants de mon atelier repartent satisfaits. Alors je ne voudrais plus laisser la musicothérapie, je serais encouragée et valorisée. Je veux performer, être bonne absolument; la performance me fait douter. Pourquoi chercher midi à quatorze heures pour me présenter, être simple sans chercher à séduire les gens. C'est ça, je cherche à séduire car intérieurement je suis fragile. Quelque chose change actuellement, je doute moins de moi, je suis plus en énergie, moins dans ma tête et plus dans mon désir d'action, moins victime de mon doute et plus dans mon désir de prendre ce groupe en main pour me solidifier et poursuivre ma démarche d'appropriation de moi et de ma créativité. J'écris plus rapidement, je me sens propulsée plus dans l'action. Voilà, mon atelier s'appellera la *Moi-son*. Cela fait référence à la vie, à la croissance, la moisson est la récolte de ce qui a poussé et de ce qui vit, évolue. Je sens l'expression d'un mouvement vers soi et la présence de l'espace sonore de la personne. J'ai le droit de bien vouloir me présenter après tout et d'espérer de la participation, mais je n'ai pas le droit de me détruire s'il n'y a pas de participant. En autant que j'agis avec mon cœur, les ateliers ont du sens. Castaneda a écrit : « Pour moi, il n'y a que le voyage sur des chemins qui ont du cœur, sur n'importe quel chemin qui peut avoir du cœur. J'y voyage, et le seul défi qui vaille la peine c'est de le traverser dans sa pleine longueur. Et j'y voyage en regardant, en regardant sans répit » (Castaneda, 1968, page inconnue). Maintenant je ne doute plus, je sais ce que je vais écrire. Croire en ce que je possède est la voie du ralliement avec d'autres.

Journal de pratique, 5 septembre 2003

À travers cet extrait, tout le sens créatif du processus est démontré. Il s'est dégagé de la situation angoissante des prises de conscience qui m'ont propulsée dans l'action tout en favorisant une plus grande connaissance de moi. Pour terminer, voici un tableau qui résume ces trois temps du processus créateur de l'état de doute.

Tableau 1

Mouvement en trois temps.

<p>Temps de la relation au corps, j'affiche une présence sensible aux perceptions corporelles.</p> <p>Permet d'accueillir ce que je vis intérieurement.</p>	<p>L'état de doute paralysant se met en mouvement par la présence de l'œil témoin. Je prends conscience de ce qui m'habite. Je m'arrête en moi et j'écoute ce qui se manifeste.</p> <p>Je fais une <i>prise de conscience défricheuse</i> face à ce que je vis.</p> <p>Il s'opère un lâcher-prise. Je me détends.</p>
<p>Temps d'introspection, mes facultés</p>	<p>Je raffine mon écoute face à ce qui m'habite.</p>

<p>créatrices sont mises à contribution, mes sens sont aiguisés et mon intuition se mobilise.</p> <p>Permet de me recentrer.</p> <p>Favorise mon engagement dans une action concrète.</p>	<p>Je m'ancre encore plus dans mon corps. Je fais preuve de compassion. Je fais des prises de conscience lampe de poche.</p> <p>L'œil témoin est toujours présent ; il me garde centrée dans ce que je veux. La détente se poursuit.</p>
<p>Temps d'unification où mon corps, mon mental et mon affectif s'unifient avec mes intentions et mes actions.</p> <p>Permet d'agir en confiance.</p>	<p>J'agis en force d'intuition. Je puise dans mes ressources créatives pour me projeter dans une action.</p> <p>Je suis toujours détendue car je me sens unifiée et réajuste mon action en accord avec ce que je ressens et avec ce qui se présente.</p>

Ce processus s'adapte à la part d'inconnu existant dans le maintenant du moment présent qui rejoint le principe d'immédiateté introduit par la somato-psychopédagogie¹⁶.

Cette approche conçoit :

[...] l'immédiateté comme le contenu de vie imprévisible et inconnu qui se révèle dans l'instant à une conscience entraînée au-delà de toute perception habituelle... l'immédiateté est ici un principe d'anticipation qui rend perceptible toute vie panoramique d'une situation ou d'une pensée et permet ainsi une adaptabilité maximale. (Danis Bois, 2004, page inconnue)

Agir avec le maintenant du moment présent est possible lorsque mon action, jumelée à une présence rationnelle, s'appuie de nouveau sur l'intuition. L'intuition donne accès à ce qui n'existe pas encore (Petit Robert, 2004) ; elle anticipe le futur du présent. La relation avec mon intuition devient le moteur principal du processus créateur de l'état de doute particulièrement pendant les temps d'introspection et

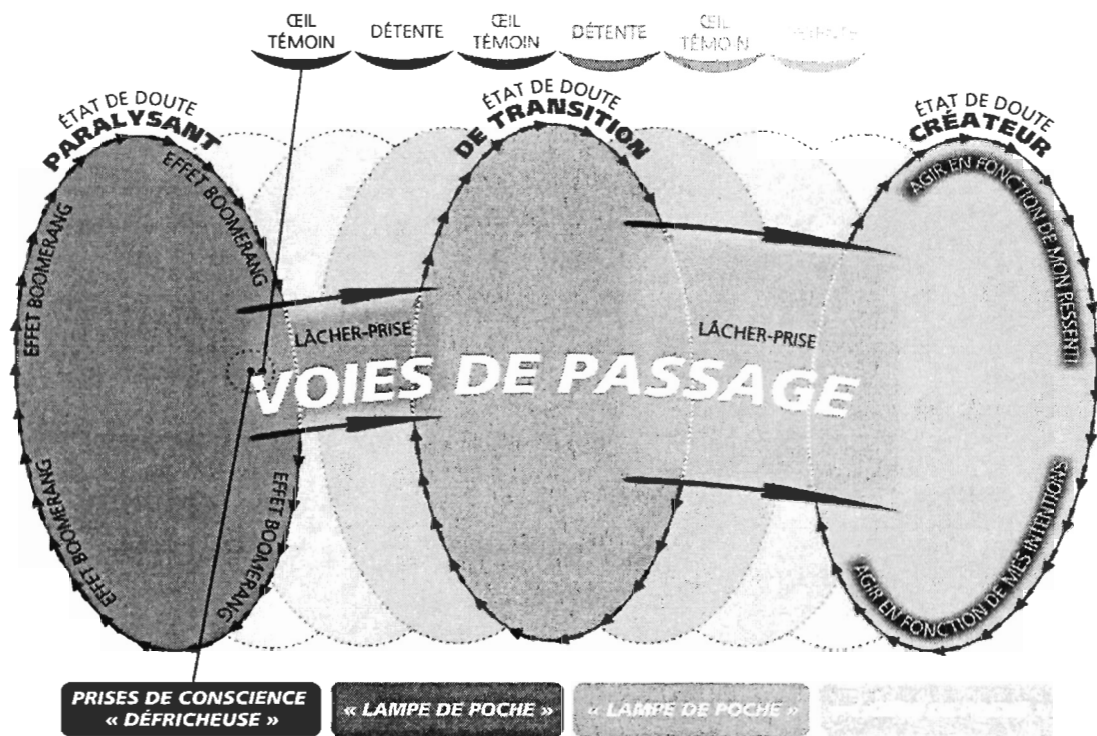
¹⁶ La somato-psychopédagogie correspond à l'approche perceptive du mouvement créée par Danis Bois que j'ai présentée dans la section concernant mes voies de passage.

d'unification. Elle guide le choix d'une direction, et l'abandon dans cette intuition permet le risque de l'action.

Peu importe le choix de la direction, c'est dans la capacité de me réajuster qui rend mon action créative. Alors, je ne suis plus en rupture avec moi-même mais en accord avec ma tonalité intérieure. Un sentiment de sécurité et d'unicité accompagne mon action. Le processus créateur de l'état de doute devient une force de compétence qui me donne du pouvoir, de la vitalité; il rehausse mon estime, enrichit ma confiance et favorise un état d'harmonie.

Voici la figure 8 qui illustre l'ensemble du processus créateur de l'état de doute. En la consultant, vous remarquerez que la figure 2 est reprise en totalité, mais cette fois elle est complétée de la majorité des éléments définis dans mon mémoire.

Figure 8 : Le processus créateur de l'état de doute



La figure 8 illustre le processus créateur de l'état de doute. C'est le mouvement de bascule de l'état de doute paralysant qui le met en branle. Dans la figure, ce mouvement est représenté par une suite d'ovales qui se répètent en dégradé dans les tons de gris. on voit aussi que le processus créateur de l'état de doute s'initie par une prise de conscience défricheuse et qu'il se poursuit par les voies de passage, l'œil témoin et la détente, dont l'action induit une succession de prises de conscience lampe de poche et de lâcher-prise. La bascule se termine dans l'état de doute créateur qui persistera en autant que j'agisse en fonction de mon ressenti et de mes intentions tel que c'est écrit dans l'ovale correspondant à l'état de doute créateur. Il se peut que mon oscillation ne trouve aucune issue vers l'état

de doute créateurs; malgré cela, l'éveil de la conscience demeure et, pour reprendre la citation de Castenada, « pour moi, il n'y a que le voyage sur des chemins qui ont du cœur, sur n'importe quel chemin qui peut avoir du cœur. J'y voyage, et le seul défi qui vaille la peine c'est de le traverser dans sa pleine longueur. Et j'y voyage en regardant, en regardant sans répit. » (Castaneda, date inconnue)

Nous venons de compléter une partie importante de l'étape de compréhension. L'ensemble de cette réflexion m'a aidée à développer une plus grande conscience de mon rapport au doute et m'a permis de m'approprier des voies de passages comme moteurs de changements. La dernière étape consiste à identifier mes plus importants changements survenus dans ma vie depuis le début de ma recherche entamée il y a déjà plus de trois ans.

3.6 DIFFÉRENTES RÉPERCUSSIONS DE CETTE RÉFLEXION DANS MA VIE

3.6.1 Mes transformations

Il est important de dire que cette recherche n'a pas résolu mon doute. Le but de ma recherche n'était pas de m'en débarrasser à tout jamais mais plutôt de comprendre et de décrire son action. Par conséquent, je vis encore des états de doute paralysants desquels j'ai l'impression d'être submergée dans la noirceur de l'anxiété et du retrait. Cependant, je sais maintenant que cet état de doute peut m'ouvrir vers de nouveaux possibles et que, de plus en plus, je suis en mesure d'utiliser ses forces pour me propulser dans le changement. Pour cela, je cherche d'abord à accepter ce que je vis au moment présent pour ensuite évoluer à

partir de cette réalité. C'est ainsi que ma réflexion a ouvert une brèche en moi, me conduisant à m'investir dans un processus de conscience qui n'est pas terminé et, espérons-le, qui ne le sera jamais. Des retombées de cette conscience se répercutent inévitablement dans ma vie : je me transforme.

3.6.2 Le passage d'un sentiment de vide vers un espace vivant

C'est d'abord intérieurement que les transformations se sont opérées pour ensuite se ramifier dans mes relations et dans ma vie professionnelle. Mon parcours de maîtrise m'a permis de m'éveiller à plus de conscience pour m'accueillir et me respecter. Un des changements majeurs survenu est l'absence du sentiment de vide en moi; un mouvement de vie l'a remplacé, allégeant sa lourdeur en me donnant accès à une plus grande liberté d'être. Cette liberté se rapporte au fait que ce qui m'habite intérieurement devient moins menaçant. C'est dans ce contexte que j'arrive davantage à mieux respecter mes besoins, mes émotions et mon ressenti pour agir en unifiée avec mon activité mentale, mon affectif et mes intentions. Ce mouvement remplit de vie l'espace de vide que je portais depuis tant d'années.

Je ressens le besoin d'expliquer mon sentiment de vide dans le but d'établir un pont entre ce que j'ai vécu et ce que je vis maintenant face à cette transformation.

3.6.2.1 Compréhension de mon vide

Plusieurs fois dans ma vie, j'ai entrepris des démarches en psychothérapie pour diminuer mon mal-être intérieur. Je tentais de combler un état de manque qui se prolongeait dans un sentiment de vide intérieur dont je ne comprenais pas la provenance. Ces démarches portaient à la fois le désir intense de me sentir apaisée intérieurement et le poids d'une contradiction : je rencontrais à chaque tentative de thérapie une peur immense d'entrer réellement en contact avec le lieu fragile de ma souffrance. Habitée par cette peur, je vivais mon présent au passé. Mon discours mental bâtissait l'image d'une petite fille seule et vulnérable qui ne pouvait pas s'épanouir dans le monde. Bien que cela ait été ma réalité d'enfance, ce n'était plus celle de l'adulte beaucoup plus armée pour faire face aux méandres de la vie. Mon discours enracinait la croyance d'être une personne n'ayant pas le droit à la réussite autant sur le plan personnel que professionnel. Je comprends aujourd'hui que cette croyance perpétuait mon sentiment de vide intérieur, elle m'emprisonnait dans l'effet boomerang de vivre en disharmonie avec moi-même.

Ma démarche en psychothérapie a permis de me rapprocher des besoins de la petite fille et non plus les éviter dans ma vie présente. Ma démarche de maîtrise a permis d'avoir plus d'emprise sur ma réalité présente. J'ai appris à apprivoiser mon vide et compris qu'il correspondait à une coupure avec mes besoins. Mon discours mental s'est détendu pour finalement permettre de lâcher prise sur ses peurs. Sans m'en apercevoir, j'ai reconstruit l'espace vide compris entre les parois de ma coupure par un mouvement de vie. Cela ne veut pas dire que je n'ai plus de peurs ou de problèmes, non! Je suis seulement plus en

mesure d'écouter ce qui vient de mon organisme et de m'en servir pour agir. Je définis cette capacité comme étant celle me permettant de m'investir dans mon processus d'actualisation. En psychologie, « l'actualisation désigne un aspect de la personne qui se manifeste, à un moment de son développement; quelque chose qui était déjà là, à l'état de simple possibilité et qui se manifeste... » (St-Arnaud, 1996, p. 1). Maintenant, je deviens de plus en plus capable d'agir par des choix éclairés et une action efficace grâce aux trois clés du modèle de processus d'actualisation d'Yves St-Arnaud (1996) : le recevoir, le choisir et l'agir.

St-Arnaud (1996) mentionne que les trois opérations du « recevoir », du « choisir » et de l'« agir » ont pour effet d'augmenter la disponibilité, l'autonomie et l'efficacité de la personne en processus d'actualisation. Pour ma part, je vois entre ces trois opérations un effet de gradation de conscience de soi qui engendre la possibilité de prendre en main ma vie plutôt que de la subir : le « recevoir » permet d'enrichir ma présence et ma relation à moi; le « choisir » permet d'établir mes priorités; l'« agir » permet de poser des actions qui me font sens et qui s'harmonisent du mieux possible avec les contraintes de mon environnement. St-Arnaud rappelle que « les trois opérations du processus d'actualisation sont en interaction continuelle et que ce processus peut être amorcé par n'importe laquelle d'entre elles. » (St-Arnaud, 1996, p. 101) « Recevoir », « choisir » et « agir » sont devenus des champs de référence qui m'amènent à mieux comprendre le sens de mes transformations.

Outre la transformation majeure se rapportant au passage d'un sentiment de vide vers un espace vivant, voici d'autres transformations que j'observe d'abord en moi, dans ma vie intérieure, puis dans ma vie sociale et professionnelle.

3.6.3 La relation avec mon intime

La relation nouvelle avec l'intime de ma personne s'est embellie de ma capacité de me recevoir. Ainsi, je ressens le bien-être de celle qui n'a jamais abdiqué devant l'effort à fournir pour être heureuse qui se résume, à peu de chose près, à la capacité de mieux assumer ma solitude dans le sens que l'entend le philosophe français Comte-Sponville (2000).

Nous portons chacun un espace de vie interne impossible à partager et personne ne peut nous décharger de ce poids d'être soi, écrit-il (Comte-Sponville, 2000). C'est trop vrai. J'habite seule mon corps, je ressens seule les caresses de l'autre, seule mes pensées, mes émotions. Il existe en moi un monde infini de perceptions, de sensations et d'idées inaccessibles à autrui.

Accepter et assumer ma solitude offrent un espace de force intérieure qui génère un sentiment de sécurité intérieure. Ce sentiment facilite mon adaptation aux mouvances de ma vie qui inévitablement cavale entre des moments de turbulences et des moments de douces accalmies. Ainsi, je deviens plus sensible aux messages de mon corps et incarne de plus en plus mon pouvoir personnel, ne cherchant plus à éviter mais à composer avec ce qui m'habite.

Maintenant, plus souvent qu'autrement, j'agis en concordance avec mes intentions, c'est-à-dire en respectant mes besoins. Je m'harmonise entre ce que je sens, ce que je veux et ce que je risque. Voici là un changement qui ranime l'importance que j'agisse unifiée avec mon corps, mon activité mental, mes intentions et mes besoins.

Lentement, je m'enrichis d'une solidité intérieure. Le terme « solidité » renvoie au fait d'assumer ma solitude. Ainsi, je fais de plus en plus référence à mes perceptions internes pour déployer mes actions au lieu de sombrer dans un questionnement qui, alourdi de vieilles croyances, m'empêche d'accéder à des informations actualisées pour me sortir du doute paralysant. Ce qui n'est pas toujours facile bien que j'y parvienne de plus en plus en mettant en pratique ma théorie élaborée dans ma recherche.

Conjointement, plus la relation avec l'intime de ma personne s'épanouit, moins je demeure stagnante dans l'état de doute paralysant car je remets en doute ce que je crois être mes certitudes perceptives du moment en épousant le concept que « la liberté est précisément reliée au facteur d'incertitude de l'agir humain » (St-Arnaud, 1996, p. 60). En force de conscience, je m'investis de mieux en mieux dans mon processus de doute créateur, ce qui inévitablement transparaît dans mon quotidien.

3.6.4 Mes changements vécus au quotidien

3.6.4.1 Vouloir être parfaite, non merci

Une répercussion de mes changements apparaît dans ma capacité de mieux accepter de ne pas être parfaite dans ce que j'entreprends. La confiance grandissante en mes capacités prend la relève de mes exigences.

L'absence de cette pression agit sur mon humeur et me rend plus efficace. C'est ce que j'appelle ma gestion du stress. Plus souvent qu'autrement je suis souriante et rieuse à la maison. Je ressens moins de tension dans mon corps, et ma respiration est plus profonde. Ce contexte augmente ma disponibilité à relaxer ou simplement ne rien faire. J'ai l'impression d'arrêter de courir après mon mieux-être car je le ressens. Parallèlement, ma concentration augmente et j'ai moins tendance à la procrastination, c'est-à-dire de repousser au lendemain ce qui peut être fait maintenant. En me sentant moins pressée, je structure mieux mes journées. Étonnamment, mon rapport au temps change : j'ai l'impression d'avoir plus de temps. En soi, c'est l'ensemble de ma personne qui se porte mieux. Je m'aime plus et j'aime plus.

3.6.4.2 De l'intime de moi vers les autres

Ces changements en moi provoquent une ouverture vers l'extérieur. Concrètement, il s'opère un passage de moi vers les autres. Bien que parfois je réagisse encore sur un mode défensif, je me sens moins menacée socialement. Ainsi, ma peur d'être jugée diminue et je m'enlise moins longtemps dans mon piège de la comparaison. Je constate que plus ma

capacité de m'aimer augmente plus mon rapport aux autres devient harmonieux. L'autre n'est plus seulement une menace extérieure qui me fait douter de mes compétences et mon discours mental s'interpose moins durant l'échange. Les échanges s'enrichissent d'une qualité relationnelle qui m'était inconnue, surtout lorsque j'affiche de la transparence dans mes propos. Lorsque je suis bien en moi, je ne me sens pas coupée du monde; lorsque je suis pleine d'énergie et en contact avec ma potentialité, j'ouvre vers les autres et m'affirme davantage.

3.6.4.3 La place qui me revient

Cette disponibilité vers l'autre augmente ma capacité à prendre la place qui me revient, osant aller de l'avant bien au-delà de ce que je faisais auparavant. Cela ne veut pas dire que je n'ai plus d'hésitation ou qu'inévitablement je m'investis dans toutes les situations qui m'interpellent. J'apprends plutôt à prendre le temps d'absorber et de départager ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas et à choisir en fonction de mes besoins et de mes désirs pour orienter mes projets. Lorsque j'applique ce que je viens de décrire, je me surprends à être moins ambivalente dans mes décisions, je parviens à mieux établir mes priorités et j'assume mieux les retombées de mes choix. Voici un exemple d'une situation où j'ai pris le temps de réagir en fonction de mes besoins et de mes désirs alors que je suis au travail, comme conseillère à l'emploi, lors d'une rencontre individuelle avec une personne :

M. se présente à mon bureau, elle est très dynamique, artiste, forte d'une expérience de travail qui pourrait m'impressionner. Au lieu, je suis très heureuse de pouvoir l'accompagner dans sa recherche d'emploi. Je me surprends de constater cela et m'en réjouis. Cependant, à quelques reprises M. fait

référence à ma position d'experte en me disant que je sais ce qui est bon pour elle. Je me sens dérangée par ses propos, cela touche ma zone de fragilité. Quelque chose en moi confirmait le besoin de préciser à M. la vision de mon rôle. Je ne voulais faire perdurer une fausse image et surtout, porter le poids du rôle de l'experte durant les prochaines rencontres. Dans un moment favorable je lui dis : « je tiens à préciser que je ne suis pas l'experte qui possède les réponses. Je me considère davantage comme une accompagnatrice dans votre démarche. Ensemble nous allons agir en collaboration pour faciliter votre employabilité. C'est une intervention de coopération basée sur vos besoins... ». J'ai dissipé mon malaise en clarifiant mon rôle et je me suis positionnée face à mes valeurs.

Journal de pratique, novembre 2005

Dans cette situation, j'ai été en mesure de prendre contact en moi et de me positionner dans mon rôle d'intervenante tel que je le conçois pour en faire part à M. J'ai départagé ce qui m'appartenait de ce qui ne m'appartenait pas et j'ai pris position dans le choix de le nommer. Ce choix a suscité un mouvement de responsabilisation chez la cliente qui a retrouvé un pouvoir d'action dans sa démarche.

Cependant, rien n'est acquis. Cette disponibilité d'écoute de mon intime découle d'une démarche quotidienne qui se fait non pas sans effort. Cet effort enrichit l'aptitude de présence à ma solitude qui, en retour, me permet d'accroître plus de liberté d'être, d'oser dépasser mes limites et d'agir en force avec ma créativité.

3.6.5 La quête d'un rêve, un désir ou une obligation

Bien que ma capacité de choisir en fonction de mes besoins gagne en maturité, il m'arrive de me sentir encore obligée de m'investir dans certaines activités. Voici un exemple : j'avais précisé, dans la partie concernant mes voies de passage, l'importance de

mon pacte d'engagement face au violoncelle. Pourtant, cet engagement me demande de gros efforts et touche de près mon sentiment d'incompétence. Durant mes cours, je me trouve régulièrement confrontée au doute paralysant tel que je ne l'ai pas vécu depuis longtemps. Ce constat m'oblige à questionner la pertinence de mon engagement. Malgré tout, je n'abandonne pas, je m'accroche à des buts précis pour trouver un sens à mes difficultés dans l'intention de passer à travers ce doute paralysant. Trois buts motivent ma pratique : travailler avec méthode, rechercher la détente, renforcer ma présence à l'ici et maintenant. En fixant des objectifs, je subis moins mon doute et j'entrevois des alternatives à travers une conscience proactive qui me propulse dans l'action. Néanmoins, à l'heure actuelle je ne sais pas quelle direction prendre avec cet engagement, mon rêve est blessé et mon besoin de me respecter augmente. Une question s'impose : « pourquoi est-ce que je fais perdurer un inconfort ? »

Même si certaines parties de ma personne demeurent ambivalentes, mes efforts investis sur le plan personnel se trouvent réinvestis sur le plan professionnel. Je commence à bouger et mes croyances aussi. Je ne me vois plus comme celle n'ayant pas de compétences mais comme celle possédant un riche potentiel prêt à se déployer. Dans ce sens, « agir » devient plus facile, même si ce n'est pas pour tout. L'important est que l'espace vivant en moi commence à se prolonger extérieurement dans des champs d'action où je me sens bien.

3.6.6 Le défi du risque de l'action

J'arrive aujourd'hui à déployer mon savoir-faire en m'appuyant sur mes connaissances, mes expériences et mes forces sans dépendre du regard des autres pour m'engager dans une action. Avant j'avançais à reculons, maintenant je regarde devant tout en allant lentement, en acceptant davantage d'intégrer de la nouveauté dans ma vie particulièrement face à ma pratique professionnelle.

Je travaille pour la première fois dans un domaine hors de mon champ d'études. Depuis peu, je suis contractuelle quatre jours semaine, comme conseillère à l'emploi dans un organisme d'aide à l'emploi pour les 45 ans et plus et ce, pour une année et peut-être plus, espérons-le ! J'aime ce travail, je relève des défis qui ne m'angoissent pas; il fait appel à mes compétences d'intervenante, d'animatrice et à mes habilités de rédaction et me rejoint de si près par toutes les difficultés que j'ai connues face à ma propre employabilité. C'est la première fois que j'ai la chance de travailler dans le domaine de l'intervention sur une si longue période. Cette opportunité est un lieu d'apprentissage important. Je me raffine comme intervenante et ma pratique repose de plus en plus sur des convictions claires que j'ose affirmer. Maintenant j'arrive à faire preuve de plus de transparence : si je vis un malaise, je le nomme plus facilement en le situant à partir de mon expérience; si j'ai une idée, je peux mesurer sa pertinence et oser la mettre en application en hésitant moins longtemps. Je gagne en confiance. Aussi, je me positionne dans mon rôle d'intervenante où je ne cherche pas à être l'experte ni la thérapeute, mais une personne présente à une autre durant un parcours de sa vie, pour un temps, dans une situation particulière.

Je retrouve du plaisir et de la motivation à m'engager ainsi dans des directions que jamais auparavant je n'aurais envisagées possibles, trop hantée par l'omniprésence des exigences de mon « surmoi professionnel ». La force de cette motivation est aujourd'hui intimement reliée à mon sentiment de sécurité intérieur qui s'est consolidé en moi durant mon cheminement de maîtrise. Ce sentiment de sécurité facilite la mise en mouvement et le déploiement d'une pratique renouvelée.

3.6.6.1 Ma pratique professionnelle renouvelée

Mon cheminement m'a permis de rompre avec l'idée de travailler obligatoirement dans le champ d'études que j'avais choisi. Ainsi, j'ai rompu avec les exigences paternelles pour qui la réussite sociale convenait qu'à ceux qui perçaient dans leur domaine d'études. Depuis, je m'ouvre à d'autres milieux, à d'autres possibles. La musicothérapie ne devient plus le seul déterminant de mon orientation. Néanmoins, je reconnais aujourd'hui plusieurs compétences que je possède par mon expérience en musicothérapie. J'ai raffiné mon sens de l'écoute et de l'empathie, ma force créative et ma spontanéité; j'ai renforcé ma présence au subtil du non-verbal et ma capacité de m'adapter à l'imprévu; j'ai développé des habilités en relation d'aide, j'ai appris à écrire des rapports, à bâtir des projets et à mettre en place et à animer des activités. La pratique de la musicothérapie a grandement enrichi ma vie personnelle et professionnelle. Avoir réalisé tout ce savoir-faire a diminué la peur de m'investir dans un autre domaine d'intervention. J'ai compris que je possédais des compétences et qu'en plus, elles pouvaient être transférables dans un autre champ d'intervention sans pour autant délaisser la musicothérapie définitivement. Au contraire, j'ai

maintenant des directions de pratique plus précises. Je veux risquer l'expérience de renforcer l'originalité d'une intervention basée principalement sur l'utilisation de la voix en lien avec le corps en mouvement comme voie d'accès de connaissance de soi. Cette pratique prend forme peu à peu à travers un partenariat avec un confrère. Ensemble nous avons élaboré un atelier de toning que nous avons co-animé. Succès. Nous sommes fiers de cette première. Pour ma part, j'ai gagné en confiance en mes capacités d'animatrice et renforcé ma conviction qu'une intervention reposant sur la voix m'interpelle profondément. Actuellement, j'édifie lentement une percée en musicothérapie qui me ressemble de plus en plus et je prends mon temps, sachant qu'il m'est possible de gagner ma vie autrement.

Depuis que je travaille dans un autre domaine, quelque chose en moi s'est apaisé. Certaines de mes valeurs sont comblées : j'ai moins de souci financier; je me reconnais une valeur professionnelle; je suis appréciée autant par mes collègues que par la plupart de la clientèle; j'ai gagné en estime et en confiance. Alors que je n'avais aucune formation et expérience de travail reliée à ce domaine, je suis tout à fait à ma place et en mesure de répondre aux exigences de l'emploi, ce que je n'avais jamais vraiment senti en musicothérapie. Parallèlement, il s'est opéré un lâcher-prise sur la musicothérapie qui m'a permis de me rapprocher de ma pratique idéale par l'atelier de toning. Mon surmoi professionnel a relâché son emprise et je suis enfin capable d'utiliser mon potentiel créatif dans mon travail.

Je ne peux pas terminer mon mémoire sans aborder les changements apparus dans ma relation avec la musique. Lentement, j'apprivoise ce médium par le biais de la détente et du lâcher-prise.

a) La musique

Le long parcours de ce mémoire ponctue à quelques reprises mon rapport sinueux avec la musique. J'ai nommé régulièrement ma difficulté de me sentir bien dans ce médium d'expression; aujourd'hui, cela tend à changer.

La musique a été longtemps ma chasse gardée d'expression solitaire que je devais constamment « travailler » pour arriver à intervenir et improviser en musicothérapie comme j'aurais souhaité. Un travail dur et laborieux, sans joie, fait en cachette des regards. Entre quatre murs, je me trouvais bonne, alors que devant les autres je tombais en chute libre dans la honte et la dépréciation.

Depuis que je travaille dans un autre domaine, je commence à prendre plaisir à l'expression musicale. Je m'accorde plus facilement le droit à l'erreur en sachant que je vais m'améliorer. Là aussi, la peur du jugement s'estompe et je fais preuve de compassion envers mes difficultés bien que le regard des autres autocensure toujours mon expression. Toutefois, j'arrive à moins exiger de mon rendement comme si j'avais compris que cette pression ne faisait que retarder la rencontre avec mon élan créateur. Tranquillement je m'accorde le droit de faire de la musique à partir d'où je suis.

Actuellement, je chante dans un ensemble vocal jazz que j'ai longtemps voulu abandonner, pleine de l'idée de ne pas être suffisamment compétente pour faire partie de cet octuor. J'y allais, angoissée et pleurant de honte mes erreurs et mes hésitations tout en dévoilant une tension sournoise qui déteignait sur le groupe. Osant à peine la partager, je me renfermais du désir de partir sans jamais passer à l'action. Je me disais qu'une bachelière en musique devrait bien être meilleure que je ne le suis. En fait, j'ai caché et cache encore mon identité musicale au groupe. Souffrances de comparaison, de jugement et de fausses croyances.

Maintenant, cette situation angoissante existe beaucoup moins. Mon malaise s'estompe et je retrouve confiance en mes capacités. Je participe au groupe tout en investissant les efforts nécessaires pour y arriver. Je remets de moins en moins en question ma participation dans le groupe et m'affirme dans ma voix qui prend une couleur nouvelle. Elle est plus légère, plus juste. Plus je me permets d'avoir une place dans le groupe, mieux je chante. Mes relations avec les autres deviennent aussi plus authentiques.

Maintenant, je me donne la chance de faire de la musique avec mes capacités et mes limites. Je sais que le terrain est glissant, le doute paralysant est proche, mais je fais appel à l'espace de sécurité qui m'habite pour me déployer dans cette expression. Au violoncelle aussi mon rapport avec l'instrument se modifie. J'arrive à induire la détente plus fréquemment dans mon jeu et j'en ressens du bien-être.

Je viens de nommer les principaux changements intégrés dans ma vie depuis ces quatre années en maîtrise. Il en existe d'autres qui émergeront à ma conscience. Mais

maintenant je savoure la nouveauté de ceux-là. Cette partie met fin à mon mémoire de maîtrise. Il reste maintenant à parcourir la conclusion qui veillera à resituer ce qui a été dit et à questionner, s'il y a lieu, les directions possibles qui découlent de mes découvertes.

CONCLUSION

Me voilà rendue en fin de parcours après avoir sondé une problématique personnelle importante : le doute. Lorsque j'ai choisi ce sujet, je visais à trouver des issues pour me sortir du doute dont j'étais victime régulièrement. Ainsi, ma recherche s'est orientée à comprendre comment parvenir à passer du doute paralysant vers un doute créateur dans le but d'une transformation dans ma vie personnelle et professionnelle. Mon orientation méthodologique s'engageait déjà vers une position constructiviste phénoménologique chapeauté d'une approche qualitative-inductive du sujet cherchant. Pour y arriver, j'ai cerné trois objectifs sur lesquels l'ensemble de ma recherche s'est construite : 1) d'observer et de décrire les situations de doute dans ma vie personnelle et professionnelle afin de faire ressortir ce qui appartient au doute de soi paralysant et au doute comme propulseur d'une transformation ; 2) d'identifier les stratégies utilisées pour faire du doute de soi une force créative et 3) d'identifier les différentes répercussions des stratégies utilisées sur ma vie afin d'avoir une conscience élargie des changements qui en découlent pour mieux me réapproprier mes compétences personnelles et professionnelles.

Les deux premiers objectifs m'ont permis de raffiner d'abord mon observation vers la découverte de différentes formes de doute en moi. Puis ils m'ont amené à réviser la manière de percevoir mon doute. En effet, maintenant je ne le conçois plus comme une forme mais comme étant un état qui se vit et se modifie. Dans un état, je perçois un mouvement en latence, alors que dans une forme je sens la présence d'un définitif. Ce changement de

perception m'a conduite à reconnaître l'existence d'un processus de transformation entre mes états de doute que j'ai nommé : le processus créateur de l'état de doute qui comprend trois états de doute, soit l'état de doute paralysant, l'état de doute de transition et l'état de doute créateur. Inévitablement, en état de doute paralysant, je cherche une issue de secours vers un mieux-être ; c'est ce que j'ai illustré dans ce mémoire.

Ma méthodologie a largement participé à l'élaboration de ma théorie. La praxéologie, l'entretien semi-dirigé, le journal de bord demeurent sans conteste des outils riches qui ont canalisé mes découvertes dans des concepts plus généraux. Toutefois, en début de mémoire, j'ai eu du mal à lâcher prise sur une forme d'écriture spontanée. J'avais besoin d'évacuer mon doute sans retenue car, pour la première fois, je m'accordais le droit de le vivre et de le nommer ouvertement. Après, l'exercice s'est structuré. J'ai plongé dans mon sujet sans détour et sans masque en acceptant de me prêter aux risques de l'authenticité pour comprendre mon doute sous toutes ses facettes, sans perdre de vue mes objectifs de recherches.

Durant la rédaction de mon chapitre de l'étape de compréhension, j'ai été étonnée de constater combien mes découvertes intéressaient mes collègues de maîtrise. Alors que je leur présentais l'avancée de mes travaux, plusieurs ont sorti papier et crayons pour y noter certaines de mes observations. Surprise et heureuse, j'ai compris que mon expérience validait la leur et qu'elle avait une valeur théorique. Je n'ai pas la prétention d'avoir élaboré un modèle théorique unique et définitif. Sa plus grande pertinence est qu'il ait fait sens pour moi lorsque je m'investissais du phénomène. En effet, j'ai eu besoin de tous les éléments

contenus dans mes trois états de doutes pour m'engager dans une transformation que j'ai identifiée à travers mon troisième objectif. Complètement absorbée par mon sujet, j'ai laissé émerger les images et les mots tels qu'ils se présentaient à ma conscience pour saisir mon changement avec le plus d'exactitude possible. Ma théorie s'est forgée à travers une observation rigoureuse de ce qui se passait en moi. Je réalise maintenant que certains éléments pourraient être regroupés. Je pense par exemple aux prises de conscience défricheuse qui pourraient faire partie sans distinction de l'œil témoin. Ma théorie repose sur le contexte du moment, elle pourra être modifiée ou approfondie dans un autre temps. Maintenant, elle doit demeurer intacte afin d'être conforme à l'orientation d'une recherche qualitative inductive en respectant l'ensemble du processus de mes transformations.

Maintenant, mes pratiques psychosociales se sont renouvelées car je ne considère plus le doute comme un état honteux et stérile mais comme un état créateur qui participe à un processus d'actualisation et de croissance. Dans cette maîtrise, je me suis dotée d'un regard conscient.

Ces trois dernières années ont été sans conteste un lieu de croissance extraordinaire par lequel je suis allée à la rencontre de moi-même. Cela fait partie du bonheur que je recherchais depuis longtemps à travers un désir d'authenticité en constant renouvellement avec l'environnement. Je comprends réellement que le bonheur puise sa source dans mon intérieur pour se prolonger à l'extérieur. Je ne sais pas ce que me réserve l'avenir, cependant j'espère avoir la force d'assumer ce que j'ai écrit et de pouvoir lâcher prise lorsqu'il le faudra. J'ai l'intention d'approfondir les moyens mis de l'avant dans mon

mémoire pour mieux les investir dans ma vie et dans ma pratique professionnelle. Actuellement, je me questionne particulièrement sur la manière d'appliquer mon modèle dans une démarche thérapeutique. Est-il applicable et les moyens personnels que j'ai développés pour déclencher l'action de l'œil témoin vont-ils être aidant pour d'autres ? J'ai besoin de raffiner ce modèle dans ma pratique d'accompagnement.

Écrire ces dernières lignes correspond encore à un lâcher-prise pour aller de l'avant avec ce qui a été fait. Cette maîtrise m'aura fait douter jusqu'au bout car j'ai dû accepter de livrer sans trop de pudeur un peu plus de trois ans de moi-même à ceux qui me liront.

BIBLIOGRAPHIE

- Association Québécoise Méthode Danis Bois (AQMDB). 2004. (<http://www.aqmdb.com/fondateur.htm>, site consulté le 29 juillet 2004 à 14:26hres).
- Bachelor, A.; P. Joshi. 1986. La méthode phénoménologique de recherche en psychologie. Québec, Presses de l'Université Laval. 123 p.
- Ballofet, P. 1998. « La place du débat dans la démarche de recherche qualitative : Le cas du champ de l'étude des comportements de consommation en marketing ». Revue de l'Association pour la recherche qualitative, Trois-Rivières, Québec : Association pour la recherche qualitative. vol 18, pp.171-186.
- Barbier, Jean-Marie (dir.). 1996. Savoirs théoriques et savoirs d'action. Paris : P.U.F. 305 p.
- Barbier, R. 1993. Le journal d'itinérance. Université de Paris. www.barbier-rd.nom.fr/journald'itinerance.htm, page consultée le 18 juillet 2005 à 14 h 20.
- Barbier, R. 1997. L'approche transversale l'écoute sensible en sciences humaines. Paris : Anthropos. 357 p.
- Benenson, Rolando. 1992. Théorie de la musicothérapie. France, Parempuyre Éditions du Non-Verbal. 178 p.
- Benoît, Chrystel. <http://www.psychanalyse.fr/> page consultée en 2003.
- Bobin, Christian. 1999. Tout le monde est occupé. Paris, Mercure de France. 114 p.
- Bois, Danis. 2004. Le moi renouvelé, à paraître.
- Bourassa, B.; F. Serre; D. Ross. 1999. Apprendre de son expérience. Ste-Foy : PUQ.
- Boutin, G. 1997. L'entretien de recherche qualitatif. Québec : Presses de l'Université du Québec. 169 p.
- Bugenthal, J.F.T. 1973. Psychologie et libération de l'homme. Verniers : Gérard et co.
- Castaneda, Carlos. Référence inconnue. Se référer aux ouvrages de l'auteur.

- Cauvier, Johanne. 1999. La recherche-formation comme outil de quête de sens et de transformation personnelle et professionnelle. Québec, Université du Québec à Rimouski. 125 p.
- Chevrier, J. 1997. « La spécification de la problématique », chapitre du livre de Benoit Gauthier. Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données. Ste-Foy : PUQ. 530 p.
- Comte-Sponville, André; Brouste, Judith et all. 2000. L'amour la solitude. entretiens d'André Comte-Sponville ; avec Patrick Vighetti, Judith Brouste, Charles Juliet.. - Paris, Albin Michel. 154 p.
- Condamine, Andrée. 2000. « La recherche heuristique ou Le désir de chercher comme désir d'exister ». Chapitre méthodologique de la Thèse doctorale en éducation La traversée du miroir ou La découverte d'un nouveau plus à l'enseignement après révision en question professionnelle. Université Laval. 1994. 42 p.
- Cousein, René. 2003. (Page consultée le 10 mai 2003) Adresse URL : <http://www.art-gestalt.com/HONTEG.htm> Honte et Gestalt, Honte No.1 à Honte No.12.
- Craig, Peter Erik. 1988. « La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en science humaine », chapitre méthodologique de la thèse doctorale en science humaine : The Heart of the Teacher. A Heuristic Study of the Inner World of Teaching. Boston University Graduate School of Education. 1978. Traduit par A. Hamein. 1988. 81 p.
- Dabrowski, Kazimierz. 1972. La croissance mentale par la désintégration positive. Québec : Éditions Saint-Yves inc. 166 p.
- De Ketele, J.M.; X. Roegier. 1996 (3e édition). Méthodologie du recueil d'informations. Bruxelles : De Boeck, p. 72.
- Deschamps, Chantal. 1987. L'expérience du chaos dans l'acte de création artistique. Étude phénoménologique d'un moment du processus créateur. Thèse de doctorat, Québec, Université Laval. 313 p.
- Deschamps, Chantal. 1993. La recherche phénoménologique. Québec, Université Laval. 313 p.

- Deschênes, Manon. 1997. La contribution de la thérapie de la réalité en relation d'aide ponctuelle : Comment aider un client à augmenter son sentiment de compétence? Essai-synthèse. Sherbrooke : Université de Sherbrooke. 30 p.
- Deshaies, Gilles; Leahey, Jean; Racine, Pierre. 1993. « Entre créer sa vie et la recevoir un dilemme dans le développement des personnes » Revue de l'Association pour la recherche qualitative. Trois-Rivières, Québec : Association pour la recherche qualitative.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1991. Recherche qualitative : guide pratique. Montréal; Mc Graw-Hill Éditeurs. 142 p.
- Dorais, Michel. 1993. « Diversité et créativité en recherche qualitative. » Revue service social, vol. 42, no 2, pp. 7-27.
- Ducourneau, Gérard. 1989. Musicothérapie : clinique, technique, formation. France, Toulouse, Privat. 117 p.
- Garaudy, Roger. 1973. Danser sa vie. Paris : Édition du Seuil, 201 p.
- Garneau, Jean; Larivey, Michèle. 1979. L'auto-développement : psychothérapie dans la vie quotidienne. Ottawa, Ressource en développement inc. 332 p.
- Garneau, Jean. 1999. (Page consultée le 19 avril 1999.) Adresse URL : <http://www.redpsy.com./infopsy/confiance.html> La lettre du psy, vol. 3, no 2, février 1999, 16 p.
- Groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives. 1997. La méthodologie qualitative : diversité des champs et des pratiques de recherche au Québec, Rapport présenté au Conseil québécois de la recherche sociale. Centre international de criminologie comparée, Université de Montréal. 291 p.
- Jager, P. 1998. « La demeure et l'espace habité comme points de départ d'une psychologie humaniste ». Association pour la recherche qualitative, vol. 18, pp. 8-15.
- Kenny, C.B. 1989. The field of play : A guide for the theory and practice of music therapy. Atascadero, CA : Ridgeview. 155 p.
- Keyes, Elizabeth. 1973. Toning. The Creative Power of the Voice. Marina Del Rey, Calif.: De Vorss. 110 p.

- Labbé, Linda, Préfontaine, Josée et autres. 2002. Musicothérapie à l'école Joseph Charbonneau. CSDM.qc.ca/musicotherapie. 26 p.
- Labbé, Linda. 1996. Élaboration et validation des objectifs d'un programme scolaire en musicothérapie. Mémoire de maîtrise, Québec, Université du Québec à Montréal. 127 p.
- Lalonde, Pierre M.D.; Jocelyn Aubut M.D.; Frédéric Grunberg M.D., et autres. 1999. Psychologie clinique : approche bio-psycho-sociale. Boucherville, Québec : Les éditions Gaëtan Morin. 832 p.
- Larivey, Michèle. 2004. <http://www.redpsy.com/infopsy/anxiete.html>, page consultée sur Copernic, le 9 juin 2004.
- Leahey, J.; Y. Marcoux; J. Sauvageau; A. Spain. 1989. « Approches phénoménologiques de la recherches ». Dans les actes du colloque de l'ARQ tenu à l'Université du Québec à Trois-Rivières, Association pour la recherche qualitative, vol. 2, pp. 26-41.
- Legault, Maurice; André Paré. 1995. « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles ». Cahiers de la recherche en éducation, vol. 2, no 1, pp. 123-164.
- Lhotellier, Alexandre; Yves St-Arnaud. 1994. « Pour une démarche praxéologique ». Nouvelles Pratiques Sociales, vol. 7, no 2, pp. 74-82.
- Moustakas, C. 1968. Heuristic Research in Individuality and Encounter. Cambridge: Howard A. Doyle Publishing Company.
- Newham, Paul. 2000. Using voice and movement in therapy. The practical application of voice movement therapy. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 207 p.
- Norffoff, Paul; Robbins, Clive. 1977. Creative Music Therapy : Individualized treatment for the Handicapped Child. New York, Éditeurs New York : s.n.. 252 p.
- Paillé, P. 1998. « Un regard sur la recherche qualitative en éducation au niveau des mémoires de maîtrise et des thèses de doctorat des universités québécoises francophones (années 80 et début des années 90) ». Association pour la recherche qualitative, vol. 18, pp. 187-216.

- Paré, André. 1987. Le journal Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle. Le centre d'intégration de la personne de Québec. 81 p.
- Pilon, Jean-Marc. 2005. « L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action », p. 69-99, dans : Landry, Carol et Pilon, Jean-Marc. Formation des adultes aux cycles supérieurs. Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy. 216 p.
- Préfontaine, Josée. 2000. « L'être musical, le champ du jeu et l'expérience esthétique en musicothérapie active ». Dans les actes du 1^{er} colloque intersectoriel sur les thérapies par les arts. La dimension artistique dans les psychothérapies par les arts: comment témoigner de notre pratique? Publiées à compte d'auteurs : Josée Préfontaine et Jocelyne Labrèche (dir.), pp. 11-27.
- Robert, Paul. 2004. Le nouveau Petit Robert dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française. Texte remanié et amplifié sous la direction de Josette Rey-Deboue et Alain Rey, éd. Dictionnaire Le Robert, Paris. 2924 p.
- St-Arnaud, Yves. 1974. La personne humaine. Montréal, Québec : Les éditions du Cim. 200 p.
- St-Arnaud, Yves. 1992. Connaître par l'action. Montréal : Presses de l'Université de Montréal. 111 p.
- St-Arnaud, Yves. 1996. S'actualiser par des choix éclairés et une action efficace. Boucherville, Québec : Gaëtan Morin éditeur ltée. 108 p.
- St-Arnaud, Yves. 2001. Relation d'aide et psychothérapie, Le changement personnel assisté. Boucherville, Québec : Gaëtan Morin éditeur ltée. 434 p.
- St-Arnaud, Yves. 2002. Conférence lors de la Collation des grades du 1er novembre 2002. Université du Québec à Montréal. 6 p.
- Salomé, Jacques; et Sylvie Galland. 1990. Si je m'écoutais, je m'entendrais. Montréal : Éditions de l'Homme. 336 p.
- Trager, Dr Milton; Dr Cathy Guadagno-Hammond. 1987. Trager Mentastics : Mouvement as a Way to Agelessness, Station Hill Press, USA.
- Vallée, Roland. 1995. L'intervention rééducative dans l'espace du langage. Parempuyre, France : Les éditions du Non verbal/A.M.B. 141 p.

- Vallerand, J. Robert. 1994. Les fondements de la psychologie sociale. Boucherville, Québec : Gaëtan Morin éditeur Ltée. 888 p.
- Von Glaserfeld, E. 1988. Introduction à un constructivisme radical, tiré du livre de Watzlawick, P. (dir). (1988). L'invention de la réalité : Contributions au constructivisme. Paris : Édition du Seuil. p. 373.
- Watzlawick, P. (dir.). 1988. L'invention de la réalité. Contributions au constructivisme. Paris : Éditions du Seuil.
- Winnicott, D.W. 1975. Jeu et réalité, L'espace potentiel. Paris : Gallimard, 212 p.
- Zuniga, R.1998. « La recherche qualitative comme carrefour identitaire ». Association pour la recherche qualitative, vol. 18, pp. 17-36.