







Université du Québec  
à Rimouski

**Du centre vers la périphérie**  
**Une étude phénoménologique et heuristique sur la conscience somatique**

Mémoire présenté

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

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

PAR

© **LOLA O'BREHAM-RONDEAU**

**Novembre 2023**



**Composition du jury :**

**Monyse Briand, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Jean-Christophe Gay, examinateur externe, Spinal mouvement**

Dépôt initial le 27 avril 2023

Dépôt final le 8 novembre 2023



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 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.





Pour Jean-Guy, Marie-Pier et  
Amélie. Votre courage et votre  
résilience m'inspirent tous les jours.



## REMERCIEMENTS

Je suis empreinte d'une gratitude immense pour toutes les personnes dont le soutien m'a permis de me rendre au bout de ce mémoire.

J'aimerais d'abord remercier Danielle Boutet, ma directrice de recherche, pour son accompagnement dans ce travail intime et exigeant. Dès le début, il m'a été précieux de sentir ta reconnaissance du singulier en moi. Tu as su me guider avec rigueur et honnêteté, en me laissant l'espace pour trouver mon propre passage. Ton intelligence, ta liberté d'être et ta curiosité m'ont inspirée et continuent de le faire. Merci pour les discussions enlevantes qui éclatent le plafond et desquelles jaillissent de nouvelles possibilités, de nouveaux rêves.

Merci à tous les thérapeutes qui m'ont appris le soin autrement, notamment Maude Heppell, Michel Brais, Isabelle Quintal, Isabelle Morrissette, Dominique Alarie, Line Nault et Jean-Christophe Gay.

Merci Joëlle. Ton accueil, ta sensibilité nuancée, ton humour et ton intelligence m'ont tenu la main jusqu'au bout. Sandra, pour ta compréhension au-delà des mots et ta complicité dans la matière, le soin et la résistance. Maxime, pour ta loyauté, ta vérité et pour avoir porté avec moi la voix de l'ombre et du chaos.

Un merci tout particulier à ma famille et mes ami-es : Joyce, pour ton puissant message d'espoir, de folie joyeuse et d'ode au moment présent. Jean-Guy pour ton accueil en finesse, ta douceur et l'esprit de chercheur que tu as su me transmettre. Samu, merci d'être mon complice éternel et d'habiter avec moi dans l'imaginaire intemporel des films. Amélie, pour ta confiance en la vie et l'instinct. Gabrielle, pour ton implication dans mes questionnements, tes encouragements et ta sensibilité. Marie-Pier, ma sœur. Merci de me comprendre aussi intimement et d'exister en parallèle avec moi. Vous m'avez soutenue par tous les moyens imaginables, vous m'avez lue et vous vous êtes même mis en démarche

avec moi. Votre amour inconditionnel, votre curiosité et votre ouverture seront toujours le meilleur médicament dont je puisse rêver.

## **AVANT-PROPOS**

« Tous les mémoires sont une tentative pour changer le monde. »

- Gabriel Ledoux, compositeur et ami



## RÉSUMÉ

Institutrice de Pilates, danseuse contemporaine et aidante naturelle, je partage dans cette recherche l'aboutissement d'un travail réflexif sur mon parcours de blessures, de réhabilitations et d'accompagnement. L'élan d'origine de ce projet répond à l'intuition que quelque chose d'important à dire émane des expériences douloureuses que j'ai traversées et dont j'ai été témoin entre 2015 et 2022.

Une hypothèse m'est rapidement apparue : celle qu'en m'étudiant moi-même, je pourrais comprendre certains phénomènes du monde qui semble liés à mes épisodes de blessure. C'est donc en écrivant au « je » que je me penche sur cette période de mon vécu. J'y étudie les interactions entre mon intérieur et le monde extérieur. J'observe leurs effets, à travers ma pratique d'auto-accompagnement et d'accompagnement de gens vivant avec de la douleur chronique.

Dès mon arrivée à la maîtrise, il m'importait d'accorder davantage d'importance au processus qu'au résultat, sans pression de devoir nécessairement résoudre ou atteindre quelque chose. Ma seconde priorité consistait à intégrer la complexité et les nuances de l'expérience, ce que permet le paradigme compréhensif et qualitatif dans lequel s'inscrit ce processus.

Il émerge de ma démarche différentes voies d'accès à des ressources présentes en moi, qui permettent une sorte de fluidité physique dans mon corps et qui teinte mes interactions avec les autres. Cette étude dévoile aussi de nouvelles façons par lesquelles je participe à créer le monde au lieu de seulement subir ce dernier. Finalement, elle éclaire certaines caractéristiques relationnelles que je souhaite cultiver dans ma pratique d'accompagnante.

Mots clés : Conscience, présence, douleur chronique, somatique, sensibilité, soin, guérison, singularité, autonomie





## ABSTRACT

Pilates instructor, contemporary dancer and caregiver, I am sharing by this research the outcome of a reflexive process regarding my journey of injuries, rehabilitation, care and guidance. The initial impulse of this project takes on the intuition that something important needs to be said from the painful experiences I went through and witnessed between 2015 and 2022.

An hypothesis quickly arose: that by studying myself, I may be able to understand certain phenomena of the world that seem linked to my episodes of injuries. It is therefore through a first person perspective that I reflect this part of my life. I study the interactions between my inner world and the outside one, and observe their effects through my practices of self-accompaniment and that of accompanying people living with chronic pain.

From the very beginning of my Masters Degree, I have focused on the process in itself, rather than the end result, thus freeing myself from the pressure of solving or reaching for anything concrete or precise. My second priority has been to integrate the complexity and many nuances of lived experiences, which is allowed by the comprehensive and qualitative paradigm in which the process of my research takes place.

Various pathways to resources within myself emerge from my approach, and those allow a physical fluidity through my own body which permeates my interactions with others. This study also reveals new ways in which I contribute to create the world I live in, rather than merely suffer it. Lastly, it sheds some light on some relational characteristics I wish to nurture in my own practice of caregiver.

*Keywords:* Awareness, presence, chronic pain, somatic, sensitivity, care, healing, singularity, autonomy.



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	
REMERCIEMENTS .....	ix
AVANT-PROPOS .....	xi
RÉSUMÉ .....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES .....	xvii
LISTE DES FIGURES.....	xxv
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES .....	xxvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE .....	1
L'ACCOMPAGNEMENT DE DOULEURS CHRONIQUES .....	2
LA PERTINENCE SOCIALE : UNE DOULEUR ÉTOUFFÉE .....	3
LA PERTINENCE SCIENTIFIQUE : L'ÉTUDE SUBJECTIVE ASSUMÉE.....	4
CHAPITRE 1 LA PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE .....	9
1.1 L'ORIGINE DU PROBLÈME.....	9
1.1.1 La danse.....	9
1.1.2 Intéroception.....	11
1.1.3 Mon récit de blessures .....	14
1.2 MISE EN PLACE DU PROBLÈME .....	31
1.2.1 La cohésion.....	32
1.2.2 Le conflit .....	33
1.3 MA QUESTION DE RECHERCHE : COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE À PARTIR DE MON MODE D'ÊTRE? .....	34
1.3.1 L'intuition du centre vers la périphérie .....	35

1.3.2 Une compréhension du centre.....	35
1.4 MES OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	36
CHAPITRE 2 LE CADRE THEORIQUE .....	37
2.1 APPRIVOISER LA DOULEUR.....	37
2.1.1 Qu'est-ce que la douleur ? .....	38
2.1.2 Le cercle vicieux de la douleur chronique .....	39
2.1.3 Corps virtuels et syndrome de la douleur régionale complexe .....	40
2.1.4 Le traitement de la douleur chronique dans le système médical.....	43
2.1.5 L'esquisse d'une solution .....	44
2.2 LA SENSIBILITÉ.....	45
2.2.1 Hypersensibilité et stimuli .....	46
2.2.2 Le « degré optimal de stimulation » .....	48
2.2.3 Hypersensibilité, limites et équilibre .....	49
2.3 LE MYTHE DE LA SÉPARATION.....	52
2.3.1 La nécessité d'une vision holistique .....	52
2.3.2 Le mythe du corps morcelé.....	52
CHAPITRE 3 LE CADRE EPISTEMOLOGIQUE.....	57
3.1 LA MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES.....	57
3.2 ÉTUDIER SA PRATIQUE .....	59
3.3 LA RECHERCHE QUALITATIVE À LA PREMIÈRE PERSONNE .....	60
3.4 PHÉNOMÉNOLOGIE .....	62
3.5 QUELQUES MOTS SUR LA RÉFLEXIVITÉ .....	65
3.6 LA COMPRÉHENSION DES DONNÉES : DE LA PHÉNOMÉNOLOGIE À L'HERMÉNEUTIQUE .....	66
3.7 LA DIMENSION HEURISTIQUE .....	67
CHAPITRE 4 LE CADRE METHODOLOGIQUE .....	69
4.1 LA MÉTHODE DE L'EXPLICITATION .....	70

4.1.1	Comment fonctionne l'explicitation ? .....	71
4.1.2	Les variations à l'entretien de l'explicitation et leur application dans ma recherche .....	72
4.1.3	Rigueur, douceur et affinités .....	75
4.2	LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE.....	76
4.2.1	Comment fonctionne les méthodologies issues des approches symboliques ? .....	76
4.2.2	Une cohésion entre la matière et les mots .....	78
4.2.3	Comment s'insère l'imagination active dans ma recherche ?.....	79
4.3	RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE .....	83
4.3.1	Bricoler mon récit.....	83
4.3.2	Des résonances .....	85
4.4	COMPRENDRE PAR L'ÉCRITURE .....	86
4.4.1	Comment fonctionne l'analyse en mode écriture ?.....	87
4.4.2	La rédaction du mémoire comme compréhension intégrée .....	89
CHAPITRE 5 LE PARCOURS VERS MES DONNEES .....		91
5.1	LE GROUPE ET LE LABORATOIRE .....	91
5.1.1	Mes premières données et mes doutes.....	94
5.2	LE TEMPS LONG, LE SOIN ET LES DESSINS .....	95
5.3	L'ENGAGEMENT À MI-CHEMIN .....	97
5.3.1	La matière brute.....	99
5.4	LA RENCONTRE AVEC L'ENTRETIEN DE L'EXPLICITATION.....	100
5.4.1	Une bulle hors temps.....	101
5.5	DONNÉES RÉVÉLATRICES .....	102
5.5.1	Le labyrinthe.....	102
5.5.2	Les particules.....	103
5.5.3	L'Alignement, l'intégration et l'espoir.....	105
5.6	LA RENCONTRE AVEC LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE .....	109

5.6.1 Le premier dessin des systèmes .....	111
5.6.2 Le dialogue avec mon dragon .....	117
5.6.3 Le deuxième dessin des systèmes .....	119
5.7 LA RÉOLUTION DE LA TROISIÈME BLESSURE .....	120
5.7.1 L'émergence du conte.....	121
5.7.2 De la dernière donnée vers ma problématique.....	126
CHAPITRE 6 L'ECOUTE DU CENTRE QUI BAT.....	129
6.1 COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE À PARTIR DE MON MODE D'ÊTRE ?.....	129
6.2 LE CONSENTEMENT ET LA TRANSFORMATION .....	130
6.2.1 Le consentement .....	130
6.2.2 La transformation.....	132
6.3 LA CONSOLIDATION DU CENTRE .....	133
6.4 VERS LA CRÉATIVITÉ.....	134
6.5 LES MANIFESTATIONS DANS MON QUOTIDIEN.....	137
6.6 LE RAPPORT AVEC L'AUTOGUÉRISON .....	140
6.6.1 Les particules distinctes et unifiées.....	140
6.6.2 La souplesse des systèmes .....	142
CHAPITRE 7 VERS LA PERIPHERIE .....	145
7.1 LE RAPPORT AVEC L'ÉPONGE .....	145
7.2 LE RAPPORT AVEC LA RELATION THÉRAPEUTIQUE .....	147
7.2.1 Des expériences singulières entre le corps et le monde .....	147
7.2.2 Ce qui fonctionne dans une relation thérapeutique.....	160
7.2.3 Une ouverture vers d'autres voies.....	164
CONCLUSION GÉNÉRALE .....	167
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	169
AVANT-PROPOS .....	xi

RÉSUMÉ .....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES .....	xvii
LISTE DES FIGURES.....	xxv
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES .....	xxvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE .....	1
L'ACCOMPAGNEMENT DE DOULEURS CHRONIQUES .....	2
LA PERTINENCE SOCIALE : UNE DOULEUR ETOUFFÉE .....	3
LA PERTINENCE SCIENTIFIQUE : L'ÉTUDE SUBJECTIVE ASSUMÉE.....	4
CHAPITRE 1 LA PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE .....	9
1.1 L'ORIGINE DU PROBLÉME.....	9
1.1.1 La danse.....	9
1.1.2 Intéroception.....	11
1.1.3 Mon récit de blessures .....	14
1.2 MISE EN PLACE DU PROBLÉME .....	31
1.2.1 La cohésion.....	32
1.2.2 Le conflit .....	33
1.3 MA QUESTION DE RECHERCHE : COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE A PARTIR DE MON MODE D'ÊTRE? .....	34
1.3.1 L'intuition du centre vers la périphérie .....	35
1.3.2 Une compréhension du centre .....	35
1.4 MES OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	36
CHAPITRE 2 LE CADRE THÉORIQUE.....	37
2.1 APPRIVOISER LA DOULEUR .....	37
2.1.1 Qu'est-ce que la douleur ?.....	38
2.1.2 Le cercle vicieux de la douleur chronique.....	39
2.1.3 Corps virtuels et syndrome de la douleur régionale complexe.....	40

2.1.4 Le traitement de la douleur chronique dans le système médical.....	43
2.1.5 L'esquisse d'une solution .....	44
2.2 LA SENSIBILITE.....	45
2.2.1 Hypersensibilité et stimuli .....	46
2.2.2 Le « degré optimal de stimulation » .....	48
2.2.3 Hypersensibilité, limites et équilibre .....	49
2.3 LE MYTHE DE LA SEPARATION.....	52
2.3.1 La nécessité d'une vision holistique .....	52
2.3.2 Le mythe du corps morcelé.....	52
CHAPITRE 3 LE CADRE EPISTEMOLOGIQUE.....	57
3.1 LA MAITRISE EN ETUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES.....	57
3.2 ÉTUDIER SA PRATIQUE .....	59
3.3 LA RECHERCHE QUALITATIVE A LA PREMIERE PERSONNE .....	60
3.4 PHENOMENOLOGIE .....	62
3.5 QUELQUES MOTS SUR LA REFLEXIVITE .....	65
3.6 LA COMPREHENSION DES DONNEES : DE LA PHENOMENOLOGIE A L'HERMENEUTIQUE .....	66
3.7 LA DIMENSION HEURISTIQUE .....	67
CHAPITRE 4 LE CADRE METHODOLOGIQUE .....	69
4.1 LA METHODE DE L'EXPLICITATION .....	70
4.1.1 Comment fonctionne l'explicitation ? .....	71
4.1.2 Les variations à l'entretien de l'explicitation et leur application dans ma recherche.....	72
4.1.3 Rigueur, douceur et affinités .....	75
4.2 LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE.....	76
4.2.1 Comment fonctionne les méthodologies issues des approches symboliques ? .....	76
4.2.2 Une cohésion entre la matière et les mots.....	78



4.2.3. Comment s'insère l'imagination active dans ma recherche ?.....	79
4.3 RECIT AUTOBIOGRAPHIQUE .....	83
4.3.1 Bricoler mon récit.....	83
4.3.2 Des résonances .....	85
4.4 COMPRENDRE PAR L'ECRITURE .....	86
4.4.1 Comment fonctionne l'analyse en mode écriture ?.....	87
4.4.2 La rédaction du mémoire comme compréhension intégrée .....	89
CHAPITRE 5 LE PARCOURS VERS MES DONNEES .....	91
5.1 LE GROUPE ET LE LABORATOIRE .....	91
5.1.1 Mes premières données et mes doutes.....	94
5.2. LE TEMPS LONG, LE SOIN ET LES DESSINS .....	95
5.3 L'ENGAGEMENT A MI-CHEMIN .....	97
5.3.1 La matière brute.....	99
5.4 LA RENCONTRE AVEC L'ENTRETIEN DE L'EXPLICITATION.....	100
5.4.1 Une bulle hors temps.....	101
5.5 DONNEES REVELATRICES .....	102
5.5.1 Le labyrinthe.....	102
5.5.2 Les particules.....	103
5.5.3 L'Alignement, l'intégration et l'espoir.....	105
5.6 LA RENCONTRE AVEC LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE .....	109
5.6.1 Le premier dessin des systèmes.....	111
5.6.2 Le dialogue avec mon dragon.....	117
5.6.3 Le deuxième dessin des systèmes.....	119
5.7 LA RESOLUTION DE LA TROISIEME BLESSURE.....	120
5.7.1 L'émergence du conte .....	121
5.7.2 De la dernière donnée vers ma problématique .....	126
CHAPITRE 6 L'ECOUTE DU CENTRE QUI BAT .....	129

6.1 COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE A PARTIR DE MON MODE D'ETRE ?.....	129
6.2 LE CONSENTEMENT ET LA TRANSFORMATION .....	130
6.2.1 Le consentement .....	130
6.2.2 La transformation.....	132
6.3 LA CONSOLIDATION DU CENTRE .....	133
6.4 VERS LA CREATIVITE.....	134
6.5 LES MANIFESTATIONS DANS MON QUOTIDIEN.....	137
6.6 LE RAPPORT AVEC L'AUTOGUERISON .....	140
6.6.1 Les particules distinctes et unifiées.....	140
6.6.2 La souplesse des systèmes .....	142
CHAPITRE 7 VERS LA PERIPHERIE .....	145
7.1 LE RAPPORT AVEC L'EPONGE .....	145
7.2 LE RAPPORT AVEC LA RELATION THERAPEUTIQUE .....	147
7.2.1 Des expériences singulières entre le corps et le monde .....	147
7.2.2 Ce qui fonctionne dans une relation thérapeutique.....	160
7.2.3 Une ouverture vers d'autres voies.....	164
CONCLUSION GÉNÉRALE .....	167
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	169

## LISTE DES FIGURES

Figure 1 : La carte sensorielle dans le cerveau .....	41
Figure 2 : Homunculus .....	41
Figure 3 : Premier dessin des systèmes .....	111
Figure 4 : Deuxième dessin des systèmes .....	120



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

<b>AQDC</b>	Association québécoise de la douleur chronique
<b>CNESST</b>	Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail
<b>EDCM</b>	École de danse contemporaine de Montréal
<b>IASP</b>	International Association for the Study of Pain
<b>PNL</b>	Programmation neuro-linguistique
<b>SDRC</b>	Syndrome douloureux régional complexe



## INTRODUCTION GÉNÉRALE

Debout dans ma cuisine, je coupe les légumes en écoutant la radio. Depuis deux heures, émissions, entrevues et conversations défilent. Je suis bombardée d'avis d'expert·es de nombreux domaines qui expliquent « comment faire ». Comment se nourrir, bien dormir, s'entraîner, comment concilier avec succès toutes les unités de sa vie : la famille, l'amour, l'argent, les enfants, les parents, les chiens, le bien-être. Puis, on passe aux nouvelles. Je remarque que la petite boule d'angoisse qui germait sous mon sternum remonte à ma gorge. L'animateur évoque le réchauffement climatique, la polarisation des discours, l'état désastreux du système médical, la guerre en Ukraine, la crise du logement, sans oublier la pandémie mondiale. Heureusement, d'autres s'empressent de fournir leur expertise pour analyser ce que l'événement du jour signifie, ce qui pourrait advenir ou non, ce qu'il faut en penser.

Un rayon de soleil sur mon plancher ramène ma conscience dans ma cuisine et me rappelle la possibilité d'un choix. J'éteins la radio. J'écoute le silence et j'entends mon manque. Une part de la réalité demeure inexistante dans le discours médiatique. Loin de moi l'idée de nier la pertinence d'une expertise scientifique, mais il me semble que ces voix représentent seulement une partie de l'expérience. Une autre dimension m'habite, que j'entends peu à la radio et dans les journaux. Je parle de la valeur de sa propre expertise sur soi, de sa propre vision des phénomènes, qui me semble annihilée dans le discours commun. La réalité dépeinte à la radio me paraît démembrée et invalidante. L'espace investi par le silence de mon appartement laisse place à l'intuition confiante en moi qu'il existe une écoute valide, une connaissance de soi et une intelligence instinctive qui embrasse mieux que n'importe quel expert la singularité d'une personne et de ses besoins. Je me sens soulagée par cette impression.

Ce mémoire est mon appel à la pratique d'une écoute de soi particulière. Je tente l'expérience en toute humilité et transparence, sans prétendre que ce que je retrouve à l'intérieur de moi soit nécessairement intéressant pour tous et toutes. Seulement, qui est mieux placé que moi pour étudier ce qui habite mon intérieur, en prendre soin et le communiquer ? Ces pages incarnent donc ma tentative pour valoriser l'autonomie d'être soi, que je pratique ici en embrassant ma propre singularité dans mon processus de guérison. C'est aussi ma tentative de me tailler une petite place dans le monde à partir de cette singularité et, peut-être, me sentir un peu plus reliée à celui-ci.

## **L'ACCOMPAGNEMENT DE DOULEURS CHRONIQUES**

Plus précisément, cette recherche s'inspire de ma relation à l'accompagnement de personnes vivant avec des douleurs chroniques. Je vis moi-même avec des douleurs chroniques depuis cinq ans. De plus, cette condition complexe et méconnue a pris différentes formes chez des personnes de mon entourage ; dommages collatéraux de traitements contre le cancer, symptômes parkinsoniens, vestiges de blessures ou simplement manifestations d'une sensibilité particulière qui s'exprime par le corps. J'ai donc tenu différents rôles d'accompagnante auprès d'individus aux prises avec de telles situations, tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

À travers cette trame se lit l'impuissance d'une personne souffrante devant l'autorité et le pouvoir accordé au système médical par la société et ses institutions, autorité pourtant contredite par les limites et les failles de celui-ci. De plus, ce mémoire développe des thèmes connexes qui se dégagent de ma recherche, tels que la singularité des individus, la place de l'autonomie dans la guérison, ainsi que le lien entre la sensibilité et la douleur. Il en émerge l'étude d'une intelligence instinctive qui permet de nourrir le corps et les relations, notamment dans le cadre du lien thérapeutique.

Au fil de ma recherche, l'étude de la conscience a émergé d'elle-même comme liant à ces thèmes. Elle s'incarne sous la forme d'une qualité de présence singulière avec



laquelle j'expérimente mon quotidien et mes pratiques relationnelles, avec les autres comme avec moi-même.

Ce mémoire s'adresse à toute personne qui vit avec des douleurs chroniques, ainsi qu'à celles et ceux qui les soutiennent. Surtout, il s'adresse aux individus qui souhaitent envisager le corps et la guérison autrement. Les gens qui éprouvent de la difficulté à s'inscrire dans le monde et sentent qu'ils doivent travailler très fort seulement pour survivre s'y sentiront aussi concernés. Finalement, on peut dire que ce mémoire s'adresse à ceux et celles qui, comme moi, cherchent une voie alternative à la façon dont les humains transforment le monde et sont transformés par lui.

#### **LA PERTINENCE SOCIALE : UNE DOULEUR ETOUFFEE**

À travers ma situation personnelle et professionnelle, j'ai eu de nombreux échanges concernant la douleur chronique avec des médecins et thérapeutes, tant comme cliente que comme accompagnante. J'ai aussi eu l'occasion de m'informer sur cette situation à l'échelle sociale. Au Québec, l'association québécoise de la douleur chronique révèle que 1,5 million de personnes souffrent de douleur chronique, soit 15 à 20 % de la population. Un article du Ministère de la santé et des services sociaux paru dans La Presse (2019) révèle aussi que cette situation est l'une des causes premières de la crise des opioïdes qui sévit au Québec depuis plusieurs années. De plus, l'AQDC révèle que les individus souffrant de douleur chronique sont fortement stigmatisés et incompris par la société. Pourtant, cette condition de santé complexe engendre d'importants dysfonctionnements physiques et se retrouve à la base de 30 à 50 % des dépressions majeures au Québec. (AQDC, 2022)

Je reviendrai plus en profondeur sur les mécanismes de la douleur et certains de leurs effets au chapitre deux. Au préalable, les pages suivantes présentent la pertinence scientifique de cette démarche, suivie d'un résumé de ce qui se retrouve dans chaque chapitre.

## LA PERTINENCE SCIENTIFIQUE : L'ETUDE SUBJECTIVE ASSUMEE

J'aimerais aborder ici la notion de la reconnaissance de la subjectivité des chercheurs et chercheuses au sein de la communauté scientifique. Je précise d'abord que le paradigme valorisant l'expérience subjective est celui dans lequel baigne mon milieu professionnel, soit celui de la danse et des techniques somatiques. Par contre, il occupe une place fort lointaine au sein de la culture occidentale. Le mot « science » y existe principalement en référence à la science dite pure, normale ou traditionnelle. À l'oreille populaire, les recherches scientifiques évoquent des données objectives et quantitatives (Boutet, 2016). L'objet d'étude est habituellement situé à l'extérieur à soi et isolé de toute variable afin d'en retirer des données absolues, neutres et déductives. Catherine De Lavergne a mené une carrière comme chercheuse, praticienne et enseignante dans le domaine des sciences de l'information et de la communication en France, notamment à Montpellier. Elle dénonce le fait que l'univers de la recherche soit empreint de termes qui « supposent, soit que le chercheur est un instrument transparent de collecte de données, soit que la distance lui permettra une lecture objective des phénomènes » (2007, p. 36).

Or, dans les sciences humaines, même si le type de recherche quantitatif et non réflexif est toujours dominant, une portion de recherche est allouée au type qualitatif (Boutet, 2016). C'est le cas, par exemple, pour plusieurs recherches en anthropologie. C'est donc à l'intérieur de ce pan qualitatif que l'on retrouve une mince portion de la science qui étudie la subjectivité de façon réflexive (Boutet, 2016). Au chapitre 3, je dresserai le cadre épistémologique dans lequel s'inscrit cette recherche et j'y exposerai plus en profondeur ma compréhension de ce qu'est une recherche qualitative et réflexive. Pour les prochains paragraphes, je souhaite seulement relever la question de la pertinence scientifique d'une telle recherche, en explorant la notion de la légitimité d'étudier l'univers subjectif d'une personne.

Comme décrit par Henri Laborit dans son essai sociologique *La nouvelle grille* (1974), le monde n'est pas un système fermé. En observant la relation entre la conscience d'une personne et le monde extérieur à celle-ci, on constate qu'une partie du monde est

affectée et même construite par les actions humaines. Ainsi, si la conscience de chaque individu est affectée par le monde extérieur (qui inclut les autres individus), ce monde extérieur est forcément affecté par la conscience de chaque individu aussi. Autrement dit, la perception subjective d'une personne teinte son expérience dans le monde, sa réception des stimuli provenant de l'extérieur. Par conséquent, cette réception singulière guide l'action de cette personne sur le monde, et ainsi de suite. Selon cette logique, je suis d'accord avec Danielle Boutet (2016), qui raisonne que si l'on convient que la subjectivité a un effet sur l'extérieur et que l'extérieur a un effet sur la subjectivité, l'étude de la réalité subjective de chacun·e est aussi pertinente que celle du monde extérieur dit objectif.

La reconnaissance de la validité de ce paradigme est primordiale pour mon sujet. À travers les processus de réhabilitation que j'ai traversés, j'ai été confrontée à l'infime place qu'accorde le système médical au ressenti du patient, notamment lorsque ce ressenti n'entre pas dans les catégories permettant un diagnostic. Lors de ces situations, j'étais questionnée, tâtée et observée par des experts et des machines, afin de déterminer de façon objective la raison de mes douleurs. Comme mentionné en introduction, j'observe dans les médias et le discours commun l'importance accordée à l'expertise professionnelle pour apprendre ce qui est bon ou mauvais pour nous et ce qui est normal ou non de ressentir. L'idée d'écouter ce qui se passe en soi pour apprendre à connaître les besoins singuliers de son propre organisme n'est guère à la mode, la tendance est plutôt à chercher des repères à l'extérieur de soi.

Catherine De Lavergne défend la pertinence de l'étude de la position particulière de la chercheuse ou du chercheur qui étudie sa propre subjectivité, arguant que « [c]ette position suppose que l'on reconnaisse le caractère construit de toute perception humaine, l'inévitabilité de l'interaction réversible entre observateur et observé (...) » (2007, p. 37). Effectivement, devant l'impossibilité d'un discours objectif sur soi, il semble pertinent d'en assumer l'étude subjective en toute transparence. D'ailleurs, comme le souligne Catherine De Lavergne en citant la confrontante question de St-Cyr Tribble et Saintonge, « [l]a

rigueur scientifique ne consiste-t-elle pas d'abord à reconnaître cette subjectivité » ? (2007, p. 35).

La journaliste féministe Mona Chollet abonde dans le même sens, sans nier les dangers d'éventuels débordements émotifs qui peuvent « aussi nous aveugler, nous rendre manipulables » (2018, p. 219). Ce à quoi elle ajoute qu'« on ne se protégera pas de ce risque en prétendant en faire abstraction; car de toute façon, [les émotions] sont toujours là » (*Ibid*). Dans l'extrait suivant de son livre *Sorcières*, Mona Chollet décrit bien la façon dont la subjectivité teinte tous nos choix, même ceux que l'on prétend rationnels.

Le philosophe Michel Hulin, quant à lui, rappelle qu'il est illusoire de prétendre à une rationalité pure, débarrassé de tout affect. À la racine de toute discipline intellectuelle, fait-il valoir, même la plus carrée, la plus rigoureuse, il y a une préférence affective — ne serait-ce que celle qui nous fait préférer « l'ordonné au chaotique, le clair au confus, le complet à l'incomplet, le cohérent au contradictoire ». (Chollet, 2018, p. 219)

Dans cette optique, le paradigme qualitatif et réflexif que propose la *maîtrise en étude des pratiques psychosociales* constitue à mes yeux une plateforme révolutionnaire qui me permet d'explorer mon expérience subjective assumée en toute légitimité. Elle me procure des outils éprouvés pour me l'approprier à travers un cadre rigoureux et me donne l'occasion de « comprendre autrement, tout en restant à l'intérieur » (De Lavergne, 2007, p. 30).

Je conclus avec ces propos de Michel Hulin, toujours cité par Chollet (2018), qui dépeint avec justesse la richesse de la recherche subjective dans la compréhension de phénomènes.

« Plus profondément, l'affectivité avec son inévitable dimension de partialité, est au cœur même de l'acte de comprendre, en ce sens qu'une conscience parfaitement neutre et inaccessible à toute considération de valeurs se bornerait à laisser les choses dans l'état où elles se présentent à nous ». Et il conclut : « c'est sur le sol mouvant de la préférence affective que repose l'édifice entier de nos constructions théoriques dans toutes les provinces du savoir ». (Chollet (2018, p. 219)

\*

Au fil des pages suivantes, ma recherche se dévoile en sept chapitres. Dans le chapitre un, je décris ma problématique de recherche. J’y présente d'abord certains éléments de mon parcours qui ont influencé ma façon d’entrer en interaction avec le monde, comme ma formation en danse et ma découverte de l’éducation somatique. Je raconte ensuite mon récit de blessures, mon périple à travers les milieux de soin médical et alternatif ainsi que mes processus de réhabilitation. De ce contexte, je mets en place le problème et révèle ma question et mes objectifs de recherche.

Le chapitre deux trace le cadre référentiel à partir duquel je réfléchis, en abordant trois points principaux : les douleurs chroniques, la sensibilité et le mythe de la séparation. Cette section vise à partager les connaissances théoriques dans lesquels je baignais durant mes processus de guérison.

Le troisième chapitre met en contexte la pertinence d’étudier sa pratique et définit le mode de connaissance dans lequel s’inscrivent mon mémoire et la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Je cerne les contours de la recherche qualitative en première personne, la phénoménologie et la réflexivité. Je tente aussi de démystifier les termes « herméneutiques » et « heuristiques » dans le cadre de ce type d’étude.

Dans le quatrième chapitre, j’expose la méthodologie utilisée pour créer mes données de recherche. Il s’agit de la méthode de l’explicitation, des approches symboliques et de l’imagination active, ainsi que du récit autobiographique. J’y décris ensuite le fonctionnement de l’analyse par l’écriture avec laquelle je procède à la compréhension de ces données.

La présentation des données significatives de ma recherche compose ensuite le chapitre cinq. Je les partage à travers le récit de mes trois années de maîtrise, décrivant les expériences traversées et le contexte qui ont amené, de fil en aiguille, à la création de ces données.

Les deux derniers chapitres témoignent de la résolution de ma question de recherche, d'abord sous la forme d'une compréhension. Dans le chapitre six, je révèle les thèmes qui me sont apparus durant ma recherche, en plus de décrire les manifestations d'une consolidation de « mon centre » dans le quotidien. Je dépeins aussi le lien entre les données de recherches et ma façon de m'autoguérir.

Le chapitre sept est un peu inhabituel, en ce sens qu'il traduit la résolution de ma recherche énoncée au chapitre six telle qu'elle existe au sein de ma pratique comme aidante naturelle et instructrice de Pilates. J'y trace le portrait de quatre relations et de ce qui se passe entre nous qui me semble nourrir une vitalité.

# **CHAPITRE 1**

## **LA PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE**

### **1.1 L'ORIGINE DU PROBLEME**

#### **1.1.1 La danse**

Native de Rimouski, je quitte ma ville à 17 ans pour étudier la danse et les sciences humaines d'abord à Drummondville puis, à Montréal. Durant les années qui suivent, je prends plaisir à œuvrer dans plusieurs sphères qui gravitent autour de ces disciplines. Cette période nourrit un équilibre entre ma curiosité intellectuelle, mon besoin de m'exprimer par le biais de l'art et mon souhait de contribution au monde. Je suis actuellement enseignante de Pilates et encore un peu danseuse contemporaine, principalement au sein de la compagnie Ballet de ruelles.

Danseuse pour toujours, puisque je constate que je comprends la vie à partir de mon expérience du corps et du mouvement, et que l'artiste en moi n'est jamais bien loin. En effet, le corps constitue l'outil principal de l'interprète en danse. Durant mes formations et mon évolution au sein du milieu de la danse montréalais, mon attention au corps devient pour moi une seconde nature.

À mon propre corps d'abord, puisque je développe une pratique d'écoute et d'entretien de celui-ci afin qu'il réponde aux exigences du métier d'interprète. D'ailleurs, au fil de mon évolution, je remarque un équilibre beaucoup plus stable au niveau de mes émotions, de mon efficacité générale et de ma souplesse d'esprit lorsque la danse occupe une portion importante de mon temps. Quand l'entretien nécessaire aux exigences du métier de danseuse régit mon mode de vie, mon existence me semble plus organique. Cette observation m'amène à constater mon grand besoin d'incarner mes ressentis, mes idées et

même mon existence dans la matière vivante qu'est mon corps et ce, par le biais du mouvement. Bien que je pratique de multiples techniques de mouvement, c'est par la danse que j'atteins un plein sentiment de cohésion de mon être. J'entends par là cette sensation que je vis pleinement tout ce qu'il y a à vivre dans le moment présent. C'est par cette incarnation de la vie à travers le mouvement de mon corps que le doute fait place à la conviction que je suis en train de faire la bonne chose, au bon moment, et que rien d'autre n'a d'importance pour l'instant.

Cette « seconde nature » dont je vous parle se prolonge au-delà de mon propre corps. Elle altère aussi ma perception des personnes et de l'espace qui m'entoure. En effet, un aspect important de la formation de l'interprète en danse consiste à aiguïser la capacité d'écoute du corps des autres, une écoute qui ne passe ni par les oreilles ni par les yeux. Bien au contraire, l'écoute dont je parle donne plutôt l'impression de circuler par des antennes invisibles à travers les pores de la peau.

En danse contemporaine, les danseurs performant au sein d'un ensemble à l'unisson, sans repère musical. Plusieurs aptitudes leur permettent de répondre à cette exigence. Une part de cette écoute globale provient de l'utilisation du regard périphérique, qui consiste à englober le plus de gens possible dans son champ de vision. Un autre facteur consiste en l'apprentissage d'un rythme commun de l'action dans une chorégraphie, qui permet de garder un certain ensemble entre les individus. Toutefois, l'aptitude la plus importante est cette écoute instinctive éduquée et développée chez les danseurs. Au cours de mes formations en danse, j'ai participé à de nombreux exercices informellement appelés « banc de poissons ». Cet exercice prend généralement la forme d'un groupe de danseurs qui effectue une série de mouvements simples ou encore un déplacement improvisé, avec pour consigne de conserver la même distance entre chaque individu et d'éviter de suivre une seule personne, et « de se sentir ». « Se sentir », c'est un peu comme si les nombreux individus étaient connectés en un seul ou comme si tous les centres étaient gérés par un centre commun. On peut l'expliquer et l'expliquer, mais c'est vraiment en le pratiquant que



l'on reconnaît les moments durant lesquels cette qualité humaine est en quelque sorte allumée, et que l'on éduque sa propre capacité à y accéder.

Ce genre d'intelligence instinctive du corps fonctionne aussi avec les objets inanimés. Par exemple, je me souviens d'une collègue qui dansait dans une pièce dans laquelle le sol était jonché de patates, crues et pleines, roulant comme des balles. La danseuse improvisait des mouvements assez risqués, souvent en déséquilibre. Elle atterrissait avec confiance sans jamais marcher ou trébucher sur une patate, malgré le fait que celles-ci étaient mobiles sur le plancher. De plus, elle ne regardait pas le sol. Elle était confiante en cette intelligence de son corps, qui savait où aller.

Parmi les nombreuses occasions où ces différences d'être au monde m'ont sauté aux yeux, je pense entre autres à l'expérience banale du métro montréalais. Par exemple, lorsque j'entre dans un wagon à l'heure de pointe, je remarque tout de suite l'espace vide que je peux combler afin de dégager les places évidentes pour les autres. Je remarque aussi comment ma connexion à mon propre centre physique affecte mon équilibre lors de mes déplacements et de mes interactions avec les autres passagers.

Ce type de sensibilité particulièrement développée chez les danseurs fait appel à une fonction spécifique du système nerveux : la proprioception. La proprioception consiste à savoir où est le corps dans l'espace, et même où se situe chaque morceau du corps par rapport aux autres. Ainsi, tous ces apprentissages liés à la danse ont bien sûr aiguisé ma sensibilité à mon environnement et aux autres, ma façon d'occuper l'espace et ma perception de la vie.

### **1.1.2 Intéroception**

Cela m'amène à partager une difficulté rencontrée lors de ma formation en danse : mon rapport à mes sensations internes. Au cours de l'entraînement de l'interprète, il arrive que des tensions musculaires débloquent, se dénouent. Ce phénomène a pour effet de créer

un espace à l'intérieur, un espace qui se retrouve dégagé pour la première fois parfois depuis longtemps. Un tel relâchement génère souvent de nouvelles sensations et une plus grande liberté de mouvement. Si je me souviens avoir observé des collègues plonger dans cette nouvelle liberté avec aisance, je vivais pour ma part une grande déstabilisation lorsque j'expérimentais ces changements dans mon corps. De plus, ce nouvel espace se refermait dès que j'exécutais un mouvement ample, comme si mon corps avait peur. J'avais l'impression que j'aurais eu besoin d'un temps avec moi-même pour assimiler ce changement. Le nouvel espace à l'intérieur de moi était omniprésent, très fragilisant. Or, mon besoin d'en prendre soin et de m'appivoiser dans cette nouvelle amplitude entrainait souvent en conflit avec la demande artistique, qui exigeait de mon corps qu'il continue à donner ce que le chorégraphe demandait.

À travers mes formations en danse, j'ai expérimenté plusieurs techniques somatiques, telles que le Body-mind Centering, la méthode Franklin, le Pilates, la technique Alexander, la méthode Feldenkreis et le Qi-Gong. Précisons un peu ce que j'entends par technique somatique. Selon le dictionnaire Larousse, le mot « somatique » prend racine dans le terme grec « soma » qui désigne les cellules du corps. Les approches somatiques se présentent comme une forme d'entraînement connexe composé de mouvements généralement effectués en lenteur et avec beaucoup d'attention sur la façon dont on les fait. Ces techniques permettent de comprendre le fonctionnement anatomique et d'améliorer ses patrons moteurs, en plus de générer une détente du système nerveux.

Ainsi, en entrant en contact avec ces approches somatiques lors de ma formation en danse, je remarque rapidement mon aisance et ma curiosité à plonger à l'intérieur, à ressentir ce qui compose le volume de mon corps. C'est des années plus tard que je découvre le terme existant pour désigner cette acuité aux stimuli internes : intéroception (Lesondak, 2017). Ainsi, alors que la proprioception représente la conscience du corps dans l'espace, l'intéroception désigne une conscience accrue de ce qui se passe à l'intérieur du corps. Il existe encore assez peu d'écrits à ce sujet, ceux que je connais proviennent principalement du milieu de la recherche scientifique sur les fascias et sur la douleur.

L'intéroception est associée à l'acuité des sensations internes, de la température et du toucher.

Bien que ma conscience de ces sensations et de leurs effets sur moi ait commencé à s'affiner durant cette période d'attention à mon corps occasionnée par mon travail en danse, cette particularité des sensations internes omniprésentes m'accompagne jusque dans mes plus vieux souvenirs. Par exemple, je me remémore une fatigue extrême lors d'une promenade alors que j'étais enfant. Je ne me rappelle pas ce que je voyais, ni du lieu dans lequel je me trouvais. Ce souvenir prend une forme affective qui me dit que ma mère était présente, avec d'autres gens qui m'importaient peu. Je me souviens de ressentir quelque chose comme des « ballounes » et des lignes qui tiraillent à l'intérieur de mon corps. Ces sensations s'accompagnent d'un sentiment de congestion et de confusion. Avec mes connaissances actuelles, recueillies au cours des 36 années passées à vivre dans moi-même, je reconnais cette congestion et cette confusion comme un trop-plein d'informations. Je sais maintenant que cette saturation intérieure me demande du temps et du calme pour se réguler avant que je sois disponible pour accueillir et gérer le monde extérieur à nouveau. Ainsi, cette sensibilité particulière semble faire partie de moi et de ma façon d'être dans le monde depuis aussi longtemps que je me souviens.

Je reviendrai à ma sensibilité et à ce concept d'intéroception dans les chapitres suivants. Pour l'instant, disons seulement que l'expérience des techniques somatiques au cours de ma formation en danse éveille un fort intérêt en moi. J'y découvre la possibilité d'aborder le mouvement dans la tranquillité, la sécurité et la lenteur, sans attente de résultat. Ces moments, caractérisés par une qualité de présence douce et pleine, m'autorisent un temps, un espace pour visiter les nombreuses sensations kinesthésiques qui m'habitent. Je peux enfin prendre le temps de les capter, les goûter et de les considérer en exécutant un mouvement lent et simple, parfois seulement une respiration, avant de me lancer le corps tout ouvert dans l'espace. Je ne le nommerais probablement pas ainsi à l'époque, mais j'ai l'impression que le fait de donner une place aux sensations présentes en moi, de les accueillir et d'acquiescer les connaissances anatomiques pour les comprendre, que

tout cela a pour effet d'apaiser le trop-plein de mon corps. Par la suite, j'ai beaucoup moins de travail mental à faire pour accorder chacun des morceaux de mon squelette et de ma chair à la demande externe, comme celle des enseignant-es et des chorégraphes.

Suivant cet attrait pour le travail somatique, une fois graduée de l'École de danse contemporaine de Montréal, je suis une formation pour devenir instructrice de Pilates. J'aborde aussi de nouvelles approches du corps, comme le yoga et la Gyrokinesis. Je découvre ma capacité à partager et nommer mes sensations. Par le biais de l'enseignement, je développe l'art de guider les gens à travers une plongée dans leur propre corps, d'abord dans le cadre de cours de groupe puis de cours privés.

### **1.1.3 Mon récit de blessures**

Les cinq années précédant mon arrivée à la maîtrise tournent autour de grandes modulations dans mon mode de vie à la suite de deux blessures physiques majeures. Ces blessures sont survenues en lien avec les exigences physiques et psychologiques de mon mode de vie précaire. Les pages suivantes en constituent le récit et dépeignent le contexte dans lequel je baignais lorsque je me suis blessée. Si je partage ce récit, c'est qu'il illustre les manifestations du problème qui m'a menée à produire ce mémoire. Le voici.

En 2015, je termine ma première année de célibat suite à une relation amoureuse ayant duré sept ans, à travers laquelle je me reposais dans une solide stabilité affective. Cette séparation m'enlève mon sentiment d'avoir un filet de sécurité, en plus du deuil qu'apporte la perte de cette personne dans ma vie. Au bout de plusieurs mois, je retrouve toutefois une liberté d'action enivrante. À l'aube de la trentaine, j'habite vraiment seule pour la première fois à travers un mode de vie balisé par les métiers d'instructrice de Pilates et de danseuse.

Durant cette période, je gagne ma vie pauvrement, mais efficacement, grâce à un budget serré que je surveille étroitement. Je travaille dans cinq studios de Pilates différents

et j'achève une deuxième formation en Pilates sur appareils, formation qui s'avère particulièrement exigeante physiquement. Exposée à une quantité croissante d'informations sur la santé, j'explore de nouvelles façons de m'alimenter, à coups d'essais et erreur. Sans vraiment m'en rendre compte, suite à un rejet relationnel qui m'apparaît sans grande importance sur le moment, cette attention à l'alimentation et à mon corps bascule tranquillement à travers une forme d'anorexie et de surentraînement. Malgré tout, je déborde d'énergie. Je dors très peu. Travailleuse autonome, il m'arrive fréquemment de travailler la nuit au lieu de dormir. De plus, j'organise beaucoup d'activités qui me permettent de passer du temps avec mes ami·es et de rencontrer de nouvelles personnes. Je saisis toutes les occasions de plaisir et le lien avec les autres et je ressens partout en moi l'engouement de l'été.

En plus des déplacements pour l'enseignement d'un bout à l'autre de Montréal, mon horaire est rempli par des entraînements et des répétitions avec Ballet de ruelles. Au sein de cette compagnie, nous dansons dans des lieux publics extérieurs. Nos répétitions prennent place parfois sur du gazon, du béton ou de l'asphalte, toujours en souliers de piètre qualité. Cet été-là, j'ai particulièrement confiance dans les capacités de mon corps, grâce à ma vitalité ravivée et aux connaissances acquises lors de ma toute récente formation. Probablement pour cette raison et aussi à cause du peu de moyens financiers dont je dispose, je ne fais appel à aucun de mes spécialistes habituels pour m'aider à entretenir mon corps en dépit de toutes les exigences auxquelles je le soumets.

Lorsque j'observe ce portrait sept ans plus tard, je constate qu'il n'est pas surprenant que je me blesse, le 29 juillet 2015, pendant un étirement bien précis. Diagnostiquée pour une entorse au pied droit, on m'annonce d'abord une guérison rapide. Pourtant, la douleur s'étend de semaine en semaine, sur le bas de ma jambe puis jusqu'à ma hanche et ma cage thoracique. Suivie par un médecin attitré aux danseurs, j'enclenche un processus avec la Commission des normes de l'équité et de la santé et sécurité au travail (CNESST). Pour bénéficier d'une aide financière de cet organisme, je dois consulter un physiothérapeute hebdomadairement. Devant l'absence de résultat, les rencontres augmentent jusqu'à trois

fois par semaine. J'assiste avec impuissance au développement d'un type de douleur que je ne connais et ne comprends pas, qui m'isole du monde et m'emprisonne dans mon corps. Je me déconditionne au point d'avoir de la difficulté à marcher, de devoir décortiquer mentalement l'action pour que mon corps l'exécute.

À bout de ressources devant la dégradation de mon état, je consulte en privé la professeure d'anatomie et de Pilates rencontrée lors de ma formation à l'École de danse contemporaine de Montréal. Constatant les réactions atypiques de mon corps et l'augmentation grandissante de ma douleur, elle m'encourage à consulter des médecins hors de mon processus de CNESST pour avoir des réponses et tenter de renverser ma situation.

Ces recherches me mènent à une clinique où, en novembre 2015, un docteur me parle pour la première fois de dystrophie réflexe. Il m'avertit : « Arrête de faire ce que tu ne veux pas faire, même si tu ne sais pas que tu ne veux pas le faire. Sinon, tu vas finir en chaise roulante. Personne ne va croire que tu as ce syndrome avant que ce soit rendu très grave et à ce moment, il sera trop tard. Il va falloir que tu te battes pour qu'on t'écoute ».

Comme prédit, le médecin qui suit mon dossier de CNESST n'adhère pas au diagnostic proposé par ce deuxième avis médical. Il ne suggère pas non plus de changement dans mon plan de guérison, malgré le fait qu'il trouve mes symptômes anormaux pour son diagnostic d'entorse. « Les danseuses ont souvent toute sorte de sensations bizarres », me dit-il. Le mois suivant est composé de mes recherches personnelles sur la dystrophie réflexe, d'exams médicaux, de crises d'angoisse et de douleurs de plus en plus envahissantes.

Éventuellement, les informations accumulées me permettent de convaincre mon médecin de CNESST de diminuer ma physiothérapie devant l'absence de résultat, de renouveler la prise de médicaments prescrits par l'autre médecin et surtout, de me référer au Centre professionnel d'ergothérapie, afin de consulter l'une des rares ergothérapeutes au Québec qui est spécialisée en douleurs chroniques. Je passe les détails sur cette pénible

bataille avec le système médical et la CNESST. Je mentionne seulement la sensation d'invalidité qui m'habitait, refusant parfois de croire ma propre douleur tellement l'extérieur la jugeait inexistante, probablement parce qu'elle n'était pas visible ni aisément explicable.

Au Centre professionnel d'ergothérapie, suite à plusieurs tests, on me confirme d'abord que j'ai le nerf péronier endommagé, ce qui explique l'inefficacité du traitement pour entorse prescrit par mon médecin. D'autres examens démontrent ensuite une atteinte de mon système nerveux central. Mon ergothérapeute m'informe que je suis en train de développer un syndrome douloureux régional complexe, anciennement appelé dystrophie réflexe. Elle précise qu'à ce stade, nous pouvons encore l'éviter.

Il y a donc deux aspects à traiter de façon pressante; le nerf péronier endommagé et l'atteinte au système nerveux central. Lors de mes rendez-vous, mon ergothérapeute utilise une carte de ma jambe qu'elle a dessinée lors de mon examen. Cette carte identifie la partie que je ne ressens plus lorsqu'elle me touche avec des petites aiguilles. Pour encourager le corps à reconstruire ses nerfs, je dois flatter la peau de cette région de ma jambe en la regardant, afin que le cerveau comprenne que je suis censée sentir quelque chose et qu'il envoie les messages nécessaires à mon corps. Assidûment, quatre fois par jour durant cinq minutes, je flatte ma jambe avec des carrés de tissus de différentes textures, pour que les nerfs se refassent un chemin. Pour ce qui est de l'atteinte au système nerveux central, il s'avère que les tests ont révélé que la simple idée d'un pied déclenche une décharge de douleur. Ainsi, mon organisme m'envoie de la douleur pour me protéger dès que le concept de pied vient à mon cerveau, incluant évidemment le concept de marche pour me déplacer. Mon ergothérapeute m'explique que plus je bouge dans la douleur, plus mon cerveau perçoit un danger pour mon corps et plus il m'envoie les signaux facilement. C'est le principe de la centralisation de la douleur (Butler et Moseley, 2013). Le même principe est en action pour ce que les spécialistes appellent le membre fantôme. En effet, les gens qui perdent un membre continuent parfois de ressentir de la douleur, des picotements et d'autres sensations à ce membre même après l'amputation de celui-ci. Par exemple, j'ai

déjà vu ma collègue entraîner une personne qui avait perdu une jambe et portait une prothèse. Parfois, sa « fausse » jambe lui piquait! Ma collègue grattait alors sa prothèse en riant avec lui.

Quoiqu'il en soit, pour désamorcer le cercle vicieux, l'ergothérapeute m'explique que le traitement pour ce syndrome s'apparente à celui d'une phobie. Ainsi, je passe par différentes étapes d'exposition « au pied » au cours des mois qui suivent. La première de ces étapes consiste à classer des photos de pieds dans différentes positions, selon qu'il s'agit d'un pied droit ou d'un pied gauche. Sentant la douleur monter pendant l'exercice, je dois prendre des pauses, respirer, rassurer ma jambe et mon système, puis continuer. Je fais beaucoup d'erreurs au début, puis j'y arrive plus facilement, pratiquement sans douleur la plupart du temps. Une fois cette étape passée, mon nouvel exercice quotidien consiste à regarder une photo d'un pied pendant une minute, puis, de répéter l'expérience avec d'autres photos. La gestion de la douleur est la même qu'à l'exercice précédent, je ne dois pas endurer de douleur, mais bien trouver l'équilibre entre m'exposer à un inconfort et faire baisser la douleur avant de poursuivre. Pour la dernière étape, que j'ai abordée des mois plus tard, je fais l'exercice du miroir. Il consiste à placer mes jambes comme à cheval autour d'un miroir pour n'y voir que le pied non affecté et son reflet. L'objectif consiste à truquer mon cerveau à penser que c'est mon pied affecté qui bouge sans douleur, alors que c'est en fait le reflet du pied non affecté. Ainsi, le cerveau enregistre que le pied affecté peut bouger sans douleur, qu'il n'est pas en danger.

Ces exercices m'ont accompagnée pendant six mois. Si je prends le temps de les décrire ainsi, c'est pour partager l'étrangeté à laquelle j'étais exposée durant cette période. Mon corps, qui était l'ancrage de mon mode de vie et que je croyais comprendre de long en large, répondait soudainement à des lois que ma volonté et mon ressenti ne contrôlaient plus.

Pour aider le système nerveux à récupérer et maximiser l'effet des exercices, j'obtiens finalement un arrêt de travail. Une fois les détails administratifs réglés, j'écris un courriel à tout le monde que je connais, dans lequel j'explique les particularités de ce que je vis. J'y



explique que j'ai besoin de ne pas toujours parler de ma douleur, mais de pouvoir en parler lorsqu'elle déborde en moi. Il se peut que je n'appelle pas, que je ne réponde pas, car je dois écouter à chaque moment ce qui génère en moi l'inconfort ou non, pour désamorcer ce réflexe de protection de mon système nerveux. J'écris à mes proches que je les aime et que j'ai peur. Je rédige finalement un courriel automatique disant que je ne suis pas disponible pour répondre aux messages pour une période indéfinie. Puis, je ferme tout. Enfin.

À partir de ce moment-là, vers la fin du mois de janvier 2016, tout est finalement en place pour ma guérison, six mois après ma blessure initiale. C'est toute cette situation que j'intitule ma première blessure : de la douleur survenue par un mouvement précis le 29 juillet 2015 au diagnostic erroné d'entorse au pied, en passant par la recherche qui s'en est suivi pour finalement constater les dommages au nerf péronier et au système nerveux central. Je précise toutefois que comme le médecin attribué à mon dossier de CNESST n'a jamais réfuté son diagnostic d'entorse au pied, c'est toujours ce qui figure à mon dossier à ce jour. Malgré tout, les thérapeutes qui ont contribué à ma guérison m'ont traitée pour un étirement du nerf péronier dégénéré en douleur chronique allant vers un SDRC.

### **Le premier processus de guérison, 2016**

Pendant cette période de guérison, ma mentore qui m'avait poussée à chercher des réponses à l'extérieur de la CNESST continue de m'accompagner par des séances de Pilates privées, qui me sont d'un grand soutien. Elle me dit qu'on guérit, me parle d'histoires pleines d'espoir, arrive à me guider pour que je retrouve de la mobilité sans douleur. Les moments avec elle sont précieux. On parle de ma boulimie, qui commence à se développer avec l'inactivité et les excès qui compensent l'inquiétude et la douleur. Je lui mentionne la phase anorexique que j'avais durant l'été. Je lui parle aussi de mon manque d'amour, de ma solitude. Un jour, elle me demande : « est-ce que c'est pour ça que tu nous développes de la douleur de même? » Je ne sais pas, lui dis-je, ce n'est pas moi qui la fais. Avec elle, je suis dans un espace de sécurité, un lieu d'entraînement intime dans lequel tous

les types de corps sont acceptés. Je sais que je pourrais arriver en fauteuil roulant et on m'y entraînerait encore. À ce studio, l'entraînement en est un de mouvement adapté à chacun, qui vise l'optimisation de la fonctionnalité globale de tout l'organisme.

En février 2016, je recommence les cours de Qi-Gong. Dans ce contexte de réhabilitation étrange, je ne sais pas si je pourrai suivre, si je pourrai bouger sans amplifier ma douleur. Je me souviens de mon premier cours. Quand j'arrive dans le local, il y règne un calme dense, rempli de présence. Je vais voir l'enseignant, David. C'est aussi un danseur que j'ai eu l'occasion de côtoyer comme enseignant à quelques occasions. Je lui mentionne ma situation. Il prend le temps de me regarder et me dit : « écoute-toi, fais seulement ce que tu veux faire ». Je sens que j'ai ma place.

C'est l'hiver, le local est tout blanc et parsemé de plantes. Je suis consciente des individus autour de moi, chacun sur son tapis, chacun dans son espace. Je suis assise sur mon banc, j'ai un chandail blanc. Tout est tellement en lenteur, je le reçois comme une permission. David nous invite à chauffer nos mains en les frottant l'une contre l'autre puis, à se toucher très doucement le visage. On s'automasse différentes parties du corps, tout en lenteur, sans rien exiger. David dit : « Commencez par accueillir tout ce qui est là en ce moment ». Je remarque que de grosses larmes roulent sur mes joues. « Quand vous touchez votre visage, laissez chaque cellule de vos mains guérir chaque cellule de votre corps ». Pour la première fois depuis tellement longtemps, je ressens que mon toucher me soigne. On fait de légères ondulations de colonne vertébrale. David parle de douceur dans le système nerveux, de le bercer, d'y mettre un baume. Les larmes coulent toujours sur mes joues, simplement parce que c'est tellement doux. Pour la première fois depuis des mois, je ressens l'absence de peur et la présence de sensations réconfortantes dans mon corps. J'assiste à mon organisme qui change de texture. Quand j'arrive chez moi après ce cours, je m'écroule sur mon lit. Moi qui ne dormais plus, je m'endors tout de suite.

Le Qi-Gong m'accompagne durant les mois qui suivent. Chaque fois que je reviens d'un cours, je dors profondément, sans angoisse. Je vois bien que ce qui se passe durant ces cours me soulage et surtout, je ressens que *je me guéris moi-même*. Sous cette tutelle, ce

respect de soi empreint de sagesse et de calme, je retrouve ma propre capacité à me faire du bien.

Lors de mes visites en ergothérapie, je m'entraîne avec une kinésiologue qui travaille au Centre professionnel d'ergothérapie. Danseuse de formation, elle se spécialise aussi pour remettre en mouvement les cas de douleur chronique. Parfois, j'arrive au centre en grande souffrance suite au déplacement effectué pour m'y rendre. Alors, ma kinésiologue m'invite à m'étendre et m'apporte un coussin chauffant, que je place où j'ai besoin. On prend le temps de parler toutes les deux. Quand la douleur s'apaise, elle me conseille de quand même bouger un peu, faire seulement les exercices qui ne me font pas mal, en intégrant des pauses au besoin. Lorsque je suis en forme, je fais tout le programme qu'elle a conçu pour moi. Ensemble, nous écoutons ce que mon corps et mon système nerveux demandent cette journée-là. On joue entre rassurer mon organisme et le réentraîner doucement, pas trop fort, comme pour ne pas l'effrayer. Éventuellement, ma kinésiologue et mon ergothérapeute m'ajoutent un entraînement hebdomadaire en piscine. J'ai la chance d'y aller avec une amie danseuse aussi en processus de guérison. On fait nos barres de ballet ensemble dans l'eau.

Parallèlement à ce soutien couvert par la CNESST, je poursuis mes recherches hors de ce cadre pour maximiser mon pronostic de rétablissement. Je consulte hebdomadairement une ostéopathe et un acupuncteur. Afin de m'aider à soulager moi-même ma douleur, mon ostéopathe m'enseigne certaines façons de me masser, de me toucher, d'aborder mon corps et mon être. Lors d'une séance en particulier, elle me guide ainsi : « Pour toucher ton utérus, tu prends ton bas-ventre délicatement entre tes mains, comme si tu veux déplacer un nid d'oiseau ». Pendant un certain temps, je consulte aussi une hypnothérapeute. Les séances avec elle diminuent ma douleur. Aussi psychologue, on y échange sur mes troubles alimentaires et mes déceptions amoureuses.

Durant cette période, en dehors de mes rendez-vous, je reste chez moi comme dans un cocon de sécurité et de ouate, à écouter des films et à dormir collée avec mon chat. J'accepte éventuellement l'aide financière et domestique de mes parents. Je me souviens de moments de repos durant lesquels j'entends ma mère s'affairer doucement dans mon

appartement. Elle m'apporte mes repas, fait du ménage pour adoucir mon quotidien. Parfois, je lui montre un toucher qui soulage ma jambe blessée, et la douleur s'apaise doucement à son contact.

Éventuellement, je recommence à sortir et à intégrer des gens dans mon quotidien. Je reprends le travail progressivement. À l'été 2016, je danse même dans quelques spectacles de Ballet de ruelles. La vie reprend prudemment, par essais et erreurs, toujours en écoutant jusqu'où je peux aller pour garder l'inconfort sous un certain niveau. Puis, je recommence à faire des rencontres et en septembre, je retombe amoureuse.

*Extrait de mon récit original sous forme de conte*

Ayant survécu à la Grande Noirceur, la jeune fille revivait tranquillement, ouvrant son cœur à l'homme aux yeux bleus. Cet homme l'initie à la méditation et au bouddhisme. C'est un vrai adulte, structuré, qui lit le journal et se couche tôt. À son contact, la jeune fille reconnecte avec son propre intérêt pour la discipline et la rigueur du mode de vie, et aussi pour un certain développement intellectuel et spirituel. Par leur intérêt commun pour la santé, elle perçoit que l'homme et elle pourraient « vivre autrement »<sup>1</sup>. Elle admire l'intelligence cérébrale, les connaissances et la maîtrise de soi de l'homme. Il est évident que ces qualités, alliées avec son intelligence corporelle à elle, ses connaissances dans le domaine somatique et sa spontanéité dans le lien chaleureux se complètent pour former un tout. La jeune fille rêve de se lover pour toujours au sein de leur intérêt pour le fonctionnement de l'humain, de leur sensibilité et leur profondeur, pour se développer dans un amour d'une cohérence telle qu'elle n'a jamais osé rêver. Elle qui ne croyait pas en l'âme sœur, mais elle ressent cet homme comme son âme sœur.

Après un début de relation plein de promesses inespérées, les limites et incompatibilités de chacun font surface. Je me souviens de nombreuses conversations durant lesquelles mes ressentis me semblent souvent invalidés. Bientôt, j'en viens à me sentir insuffisante à tous les niveaux et à percevoir que ce que je fais n'a pas de valeur. Éventuellement, cet homme de qui j'aimerais être digne met un terme à notre relation, ce qui, dans mon ressenti, confirme ma non-légitimité à être choisie et aimée par lui.

---

<sup>1</sup> Expression inspirée d'un documentaire intitulé : Vivre autrement, présenté par Radio-Canada, en 2016

Cette rupture me laisse avec le sentiment de ne plus exister. Puis, aidée de Mathieu, mon psychothérapeute, je refais tranquillement mon chemin vers la vitalité. J'alterne entre la solitude dans laquelle j'ai envie de me vautrer et le contact avec mes proches, que Mathieu m'encourage à ne pas abandonner.

Pendant les moments de solitude choisis lors de ce deuil amoureux, j'écoute plus d'une cinquantaine d'heures d'enseignements bouddhistes. Je lis sur le bouddhisme et sur l'astrophysique. J'intègre la méditation dans mon quotidien et je me reconnecte à l'actualité du monde. Je poursuis mes propres pratiques, telles que les différentes techniques somatiques, la danse et la tenue de mon journal intime. Puis, je rêve de projets, de voyage. Les moments entre amis me sont soudainement plus naturels, mon intérêt vers l'extérieur revient. Tranquillement, je me reconnecte au monde avec ces dimensions spirituelles et intellectuelles intégrées en moi.

Au cours de l'été et l'automne 2017, je danse plus de 45 spectacles avec Ballet de ruelles. Je voyage et je rencontre des gens. Je me sens impliquée à nouveau dans le dynamisme et le mouvement de la vie. Cette liberté d'action qui m'habite se compare à celle que je ressentais à l'été 2015, juste avant ma blessure au nerf. Par contre, cette vitalité me semble cette fois ancrée dans une connexion plus profonde en moi, plus consciente et lucide.

Ainsi, lorsque l'homme aux yeux bleus revient vers moi en décembre 2017, j'ai espoir qu'avec ce que j'ai acquis et le chemin que lui me dit avoir fait, nous pourrions dépasser nos obstacles relationnels. Du moins, nous voulons essayer d'être ensemble, en nous éclairant de cette lucidité et de notre amour l'un pour l'autre.

Ce nouvel épisode se compose de longues conversations qui durent des heures et nous laissent épuisés. Durant ces conversations, le poids des mots prend une importance qui m'apparaît démesurée. Je travaille beaucoup sur la relation et sur moi, dans le cadre de ces discussions, mais aussi durant mes séances de psychothérapie. Bientôt, ce travail relationnel prenant active mon hypervigilance et me replonge dans mes troubles

d'insomnie. Éventuellement, le confort, le plaisir et l'affection s'éjectent de cette relation amoureuse, laissant toute la place au labeur thérapeutique. Durant cette période, j'ai l'impression que ma tête devient immense et que mon corps se vide jusqu'à en irriter ma chair. L'espace qui m'entoure devient aride et sec, dur et piquant. Je suis une masse anatomique inhabitée, qui essaie de soutenir sa tête immense pour trouver la justesse des mots pour rejoindre cet homme.

Parallèlement à cette tentative de relation, je passe de nombreux examens médicaux. En effet, quelques mois plus tôt s'étaient installés en moi de nouveaux symptômes d'engourdissements et de malaise dans la région de mon cou, mon bras et mon visage. Il est question de sclérose en plaques, et le diagnostic de Parkinson de mon père rôde dans le fond de ma conscience. Je me retrouve donc une fois de plus à évoluer dans le milieu hospitalier froid, à travers lequel je sais maintenant me tenir droite et communiquer avec crédibilité avec les médecins. Ces démarches s'étendent sur plusieurs mois, durant lesquels je me sens en errance dans un nuage de possibilités de maladie.

Durant cette période, je ne participe à aucun projet artistique et je danse peu. Par contre, j'enseigne beaucoup de séances privées de Pilates. Particulièrement à cette époque, un grand nombre de mes clients vivent avec des douleurs inexplicables et invalidées par le système médical. En plus de les accompagner à travers cette douleur et cette impuissance, j'accueille leur détresse psychologique parfois importante. Pour plusieurs de ces personnes, je suis la première professionnelle qui comprend et considère avec sérieux leur propre expertise de leur situation. Certains refusent même un suivi complémentaire avec toute autre personne que moi, toutes disciplines confondues.

Je me souviens du poids sur mes épaules et de la saturation dans ma tête lors de ces rencontres. J'accomplis mes journées en tentant de ne pas me perdre de vue dans une espèce de brouillard dense, à travers lequel je travaille très fort. Je travaille si fort pour trouver l'action juste, l'écoute juste, les mots justes. Je travaille si fort aussi, car ma conscience nouvellement aiguisée me permet de déceler un danger dans la situation. Parfois, je ressens les douleurs et engourdissements de mes clients, comme si j'attrapais

leur mal. Je tente d'établir des limites autour de moi pour me protéger. Malgré tout, je suis témoin de ma descente dans une fatigue immense, une fatigue plus grande que moi et trop grande pour moi.

Au mois d'avril 2018, j'ai les mains et les avant-bras couverts d'eczéma pour la première fois de ma vie. Puis, je remarque que j'ai toujours une boule dans la gorge, comme quand je me retiens pour pleurer. Pourtant, si mon souvenir est juste, de tout l'hiver et le printemps 2018, je ne pleure pas. Consciente de mon état et des difficultés relationnelles dans lesquelles je me trouve, je comprends que si j'échoue avec l'homme aux yeux bleus, je ne retrouverai jamais ce genre de connexion. J'ai même la conviction profonde que si je ne parviens pas à fonctionner au sein de cette relation, je ne peux fonctionner dans aucune relation. Je joue donc le tout pour le tout, et je reste, malgré mon état.

Je me souviens aussi que durant cette période, je me sens toujours seule. Une solitude constituée du fantôme d'une maladie que j'aurais à porter toute seule, de mes douleurs que je suis seule à vivre et à comprendre, et de cette lucidité qui me rappelle qu'un jour, je vivrai ma mort toute seule. Éventuellement, je me sens seule même en compagnie des gens que j'aime. C'est comme si un voile me séparait de mes proches, comme si l'amour et la chaleur ne parvenaient plus à traverser les parois de mon corps. Un jour, mon psychologue me dit : « Tu te dessèches. Je comprends que tu n'es pas prête à mettre un terme à ta relation, mais on ne pourra pas te laisser comme ça très longtemps. » Puis, un matin, j'avoue à mon amoureux que je pense à mourir chaque jour.

Malgré tout, je poursuis tant bien que mal mon élargissement personnel. Je m'intéresse particulièrement à la situation environnementale. Bientôt, je tremble en lisant Hubert Reeves. Je prends conscience de l'état actuel du monde et je me familiarise avec le concept de la sixième extinction. Le désespoir que je commence à ressentir devant l'impossibilité d'un avenir pour moi-même se soude à mon désespoir pour l'avenir de l'espèce humaine. Mes proches me disent que je m'inquiète trop. Plus je ressens la fatalité de ce que je lis, moins je ne perçois d'issue, ni pour moi ni pour l'espèce humaine. Que

cette grande nature au sein de laquelle je me suis toujours réfugiée se meurt autant que moi. Je cherche du réconfort auprès de mes proches, mais ce que j'y trouve ressemble davantage au déni et à l'insouciance. Bientôt, je ne discerne plus d'espoir, plus d'avenir, plus de place pour l'amour nulle part.

En mai 2018, je mets fin à la relation. Ce deuil ne ressemble à rien. Je pleure la fin, mais pas le manque ou les souffrances de mon égo. Je suis juste trop épuisée pour me soucier de cet homme et de moi. Je suis aussi trop épuisée pour vivre et pour tenir dans mon corps. De plus, la boule dans ma gorge est devenue tellement immense qu'elle m'étrangle. Je n'arrive plus à tenir ma tête tant elle est lourde. Mon médecin de famille me parle de dépression majeure et d'épuisement. Je suis pourtant incapable de me reposer, en état d'anxiété et d'hypervigilance constante.

Mai 2018 marque le début officiel de ma deuxième blessure ; je reçois effectivement le diagnostic d'une hernie discale au cou, à la hauteur de la gorge. Cela explique mes symptômes d'engourdissement, ainsi que ma sensation de boule dans la gorge et d'étranglement. Ainsi, cette sensation de rupture entre ma tête et mon corps prend forme dans le monde médical.

La particularité de cette deuxième blessure, c'est que lorsque je me tourne vers les personnes qui m'ont accompagnée lors de ma blessure au nerf péronier, la chimie relationnelle qui semble avoir favorisé la guérison ne fonctionne plus. Le contexte a évolué. Depuis un peu plus d'un an, je travaille comme enseignante de Pilates au studio de mon enseignante-mentore qui m'avait tant soutenue. La dynamique entre nous a pris une toute autre couleur et cette confusion des rôles affecte notre relation.

Après plusieurs mois de persistance durant lesquels notre lien s'envenime, mon corps sonne à nouveau le système d'alarme. Les douleurs anciennes associées à l'endommagement du système nerveux central reprennent avec une intensité envahissante et se joignent à la douleur dans mon cou. Ces symptômes augmentent mon anxiété et alimentent le cercle vicieux de mal et d'angoisse dans lequel j'habite. Je finis par quitter



définitivement le studio de ma mentore et mettre un terme à toutes les sphères de notre relation. De plus, je dois renoncer à des contrats de danse après plusieurs essais infructueux, qui aggravent l'inflammation de la hernie discale. Je me retrouve sans filet, une fois de plus en souffrance et dysfonctionnelle. Me voilà une seconde fois en arrêt de travail.

### **Le deuxième processus de guérison, 2018**

Le 31 juillet 2018, un rendez-vous avec un neurologue me confirme que je n'ai pas la sclérose en plaques ni aucun nouveau syndrome neuronal. À ce stade, mon diagnostic et mes enjeux sont clairs et j'ai retiré de ma vie les relations irritantes. Les thérapeutes que je consulte se retrouvent un peu pris au dépourvu, désarmés devant ma conscience affûtée de ma propre situation. En effet, je comprends très bien ce qui m'arrive. J'ai médité tous les jours au cours de la dernière année et le travail en psychothérapie m'a amenée à articuler mon expérience au quotidien. Par conséquent, je constate que ma lucidité contribue à mon état. C'est comme si ma conscience ne parvient plus à lâcher prise et se reposer. Ma tête semble gérer continuellement les dangers potentiels. Il faut absolument que je trouve comment oublier pour un instant la fragilité de la vie, de la santé, de la sécurité et de l'amour. Il faut que je ferme les yeux sur les dangers, juste le temps de régénérer mes forces vitales et de permettre à ma chimie hormonale de se rééquilibrer. De là, peut-être aurais-je l'énergie pour vouloir vivre à nouveau, malgré les risques, la souffrance et la promesse de la mort.

Ainsi, c'est avec une grande clarté que j'exprime mon besoin d'apaisement à divers thérapeutes qui m'ont soutenue lors de la première blessure. Or, la plupart me demandent de parler de ma colère et ma peine, alors que l'acharnement thérapeutique et le fait de tremper continuellement dans toutes ces paroles ont justement contribué à mon épuisement et mon irritation. J'ai l'impression que je crie mon besoin d'un accompagnement par l'apaisement et que les thérapeutes consultés me demandent de travailler encore. Je sens

que j'ai encore besoin de me battre pour que l'on m'écoute et que l'on respecte mon autonomie dans mon processus. Durant certains rendez-vous, je ressens le stress du thérapeute devant mon état, ce qui augmente mon propre niveau de stress. Certaines séances d'hypnose se transforment même en crises d'angoisse qui s'ancrent dans mon corps et empirent mon état pour des semaines.

Éventuellement, je retourne vers Mathieu, mon psychothérapeute. Je me souviens de ce moment où, après un mois sans son accompagnement, je reviens à son bureau. Je suis assise sur le divan et lui sur une chaise devant moi. Entre nous, il y a tout l'espace qui me permet d'être. Je me souviens de son regard bleu et bienveillant, empreint de sagesse et d'empathie. Je lui dis que je sais qu'il n'est pas spécialisé en ce type de douleur, mais il est celui qui a tout vu et qui ne me demande pas d'expliquer encore ce qui s'est passé dans ma relation. Il ne me reproche pas d'avoir voulu cet amour. Je lui raconte mon impuissance devant des thérapeutes qui tentent encore me faire travailler alors que je leur dis que j'ai seulement besoin qu'on m'aide à me reposer.

Mathieu me dit que je ne suis pas obligée de parler. En échangeant doucement, nous sommes d'accord sur le fait que même si la gestion de douleur n'est pas sa spécialité à lui, il va m'accompagner. Il va m'écouter et respecter mon autonomie, mais il ne me lâchera pas.

Il me propose une visualisation. Je lui fais part de la gêne que j'éprouve devant mon besoin de me faire guider dans mon corps, puisque c'est mon expertise que de guider les gens dans le leur. Mais mon corps contient maintenant tellement de mal que j'en ai peur.

Je lui mentionne aussi le souvenir des séances thérapeutiques transformées en crises d'anxiété, qui me hante. « J'ai peur que ça ne marche pas et que ça m'angoisse encore plus parce que ça ne marche pas. J'ai peur que ça ancre le mal dans mon corps pour toujours ».

Mathieu ne perçoit pas mes peurs comme de la résistance. Il comprend que je les mets dans l'espace avec lui pour ne plus être seule à les porter et pour avoir des réponses. Il

prend le temps d'accueillir tout ce qui est présent avec moi et me propose de tenir ma tête entre ses mains pendant la visualisation guidée.

Durant les mois qui suivent, Mathieu m'accompagne lors de ces séances hebdomadaires. Il m'accueille toujours avec ce que je suis, sans exigence de progrès, répétant ce type de visualisation guidée. Je sens la chaleur de ses mains comme une sécurité qui tait les peurs dans mon crâne. C'est moins effrayant de descendre dans mon corps avec son support.

Ce moment fut décisif pour ma guérison. J'y ai compris dans toutes les cellules de mon être que la spécialité ou la discipline d'un·e thérapeute n'était pas prioritaire pour ma réhabilitation. C'est la présence de la personne, la relation que j'entretiens avec elle dans un environnement que je ressens comme sécuritaire qui rend la guérison possible. Après cette discussion, je refuse tout contact avec des thérapeutes qui croient savoir plus que moi ce dont j'ai besoin. J'embrasse mon propre droit de veto sur moi-même et je cherche à m'entourer de personnes qui m'accompagnent malgré leur sentiment d'impuissance, qui travaillent avec moi et non contre moi. Je m'entoure d'une équipe qui n'exige pas que je guérisses rapidement, qui ne recherche pas sa propre validation professionnelle à travers une amélioration de mon état. De plus, je me montre intransigeante et autoritaire dans l'intégrité de ma propre écoute à moi-même.

Ce deuxième processus de guérison est donc constitué de la poursuite de l'apaisement de mon système nerveux, auprès de Mathieu. Je suis aussi accompagnée par Maude, ma physiothérapeute, avec qui j'apprivoise la hernie discale dans mon cou. Depuis le début du processus, Maude ajuste ses actions à mon état. Parfois douce et apaisante, parfois drôle et enjouée, elle est aussi d'une redoutable efficacité à me traiter et m'accompagner dans la gestion de cette nouvelle condition physique. Elle est présente lors de toutes les décisions que cette blessure m'oblige à prendre : renoncer à mes contrats de danse, réclamer un arrêt de travail, mettre un terme à certaines relations professionnelles. Grâce à ses connaissances sur les hernies discales et son écoute sur mes sensations et mes inquiétudes, elle m'aide à faire la part des choses, en évitant soigneusement de m'imposer

son point de vue. Elle est d'un immense soutien durant cette période. Éventuellement, je recommence aussi des séances de Pilates privées avec une nouvelle instructrice, qui me guide pour retrouver ma confiance dans mes mouvements et rebâtir ma force de façon sécuritaire.

Ce deuxième processus de guérison est aussi ponctué de la présence de ma mère. Je crois pertinent de le mentionner, car les moments à ses côtés m'ont permis de ne pas complètement oublier la couleur de l'espoir. Sa présence m'a amenée à expérimenter la simplicité et le plaisir qui peuvent parfois cohabiter avec la douleur, la peur et la peine, et qui malgré tout valent la peine d'être vécus. Je pense à nos fous rires en jouant aux cartes, durant lesquels j'oublie mon fardeau quelques secondes. Je me souviens aussi de nos promenades sur le bord de la mer, au Bic. Ma mère souhaite que je garde contact avec la beauté. Elle fait emplir de lumière chaque interstice que mon désespoir a laissé vide. À son contact enjoué, je lâche tranquillement prise sur ma rigueur. Je prends une pause de mes pratiques d'accroissement de ma conscience, afin de diminuer le volume de ma lucidité transformée en hypervigilance.

Cette rémission par un retour à l'apaisement se déroule encore une fois lentement, par une écoute attentive à moi-même. J'utilise les apprentissages passés, ceux que j'ai découverts lors de la réhabilitation de ma blessure au nerf péronier qui avait affectée mon système nerveux central, pour me protéger de certains stimuli et m'isoler de tout ce qui menace de brusquer ma guérison.

Au printemps 2019, je me sens mieux. Je lis sur l'hypersensibilité, notamment les écrits de Éleine N. Aron, qui résonnent avec plusieurs éléments de mon vécu. Je continue d'élargir mon contact à l'extérieur et mon exposition aux stress potentiels, tout en revenant rigoureusement vers mon centre et en excluant le monde externe de mon champ de conscience quand mon système nerveux se remet à crier. Progressivement, je recommence à enseigner. Toutefois, j'entends cette fois un besoin de ne pas reprendre ma vie exactement tel qu'elle était.

## 1.2 MISE EN PLACE DU PROBLEME

À ce stade, ce que je ressens très fort, c'est que je ne peux faire fi de la richesse de ces expériences, même si j'ignore encore quoi en faire. J'ai l'élan d'écrire mon histoire. Une sensation s'incruste en moi, celle que je sais dire quelque chose qui doit être dit, qui doit exister à l'extérieur de moi. Or, après quelques essais, je constate qu'il me manque un cadre, une structure pour extirper ce vécu informe de moi en quelque chose de palpable et de concret.

C'est ce que j'explique à ma fasciathérapeute, France Pépin, rencontrée par hasard au cours de Qi-Gong par un beau samedi matin de mars 2019. Ce jour-là, un soleil de printemps qui semble prometteur de possibilités inonde le studio. France me parle alors de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. En septembre suivant, je suis assise sur les bancs de l'Université du Québec à Rimouski, la fébrilité dans le cœur et mon projet dans le fond du ventre.

Entre temps, lors d'un échange informel avec un ami, celui-ci mentionne Henri Laborit et son essai *Éloge de la fuite* (1976). Interpellée par sa vision de la matière vivante et l'environnement sous forme de système perméable, je découvre cet auteur dont le propos m'est particulièrement évocateur. Chirurgien qui s'est tourné vers la recherche fondamentale et la biologie des comportements, il vulgarise le fonctionnement du système nerveux humain et sa relation avec ce qui l'entoure. Il y mentionne entre autres que « [l]a douleur est une mésentente entre un organisme et son milieu » (1976, p. 89). Cette phrase résonne profondément en moi, autant à ce jour qu'au moment où je la lis pour la première fois. Les mots se moulent à ma perception de ma place dans le monde, que je tente de présenter dans les prochaines pages.

### 1.2.1 La cohésion

Au cours des processus de guérison que j'ai décrits, j'ai eu à m'isoler du monde extérieur pour permettre à mon système de récupérer. J'avais l'impression, durant cette retraite, que je me fabriquais de la ouate pour remplir mon intérieur d'une protection réparatrice. Au cours de ces moments de soin et d'autoaccompagnement, j'ai développé une intimité avec moi-même qui m'est précieuse et douce à ce jour.

De plus, par le biais de mes lectures sur l'astrophysique, des méditations et de l'observation du fonctionnement de mon propre organisme, j'ai été témoin d'une transformation dans ma conception de ce qui m'entoure. Plus spécifiquement, deux éléments nouveaux ont modifié ma compréhension de mon rapport à la *nature*.

La première conscientisation, c'est qu'il me semble que l'humain et donc moi-même faisons partie de ladite nature, au même titre que les arbres, les requins et les souris. En prenant connaissance de certains écrits scientifiques et philosophiques sur cette composition commune, j'ai davantage porté attention aux ressemblances dans les réactions au soin de différentes formes vivantes. Par exemple, je remarque la ressemblance entre la texture d'un corps qui se détend dans un cours de Pilates et celle d'une plante qui se défroisse lorsque je l'arrose.

Le deuxième élément qui a émergé, c'est que ma perception de la nature inclut maintenant ce qui existe au-delà de la Terre. J'entends par là les étoiles, les planètes, la matière, l'énergie, et tout ce dont j'ignore l'existence dans l'Univers et au-delà.

Ces deux modulations de ma conception de la nature et donc de l'humain se sont intégrées dans mon quotidien lors de ce moment en suspension nécessité par ma guérison. Or, elles ont eu pour effet de relier la cohésion de mon être à ma vision de la cohésion de la nature et de l'Univers. Pour illustrer cette cohésion entre différents plans de l'existence, je trouve pratique de me référer à un moi microscopique, c'est-à-dire chacune des cellules qui me composent, et un environnement macroscopique, c'est-à-

dire cet univers immense, dont je fais partie et qui fait partie de moi. Ainsi, le fait de ressentir cette cohésion entre le microscopique et le macroscopique m'apaise et me sécurise. J'y goûte un sentiment d'appartenance à quelque chose qui ne mourra jamais. À partir de cette compréhension encore fragile et instable en moi, on dirait que je sais davantage. C'est de là que je savais agir pour me soigner, prendre les décisions qui permettaient à mon corps de guérir. C'est de là aussi que je sais apaiser mon chat, que je sais prendre des nouvelles de mon père, que je sais prendre soin d'une amie déprimée. Cette connexion clarifie l'action qui semble juste à poser pour moi et pour ce qui m'entoure.

L'histoire ancienne de l'être humain se passe en grande partie dans le ciel. C'est à l'intérieur des étoiles que se forment les noyaux des atomes qui composent notre corps, le carbone, l'azote, l'oxygène et les autres. (Reeves, 2008, p. 39)

### **1.2.2 Le conflit**

Le problème avec cette cohésion, c'est que je suis incapable de la transposer à travers le modèle que la société occidentale propose, à travers le mode de penser et d'action qui caractérise les exigences du quotidien. Dans cette construction humaine, je ne retrouve pas ou peu de résonance avec l'écoute de la texture commune entre l'humain et la nature. Concrètement, lorsque je sors de mon appartement pour travailler et subvenir à mes besoins, lorsque je vais à des rencontres avec des inconnus dans l'espoir de bâtir une relation amoureuse, lorsque j'interagis avec le système de santé occidental, cette cohésion m'est aussi inutile qu'inadaptée aux exigences de productivité. Mon ressenti se retrouve la plupart du temps invalidé par le mode de pensée qui domine notre société. Lorsque j'interagis dans le monde, pas le monde des océans, des vents et des planètes, mais le monde des transactions et de la productivité tel que conçu par l'humain, il semble que soit je m'abandonne, soit je m'abîme et me blesse. J'y fais l'expérience de la mésentente entre l'organisme et son milieu dont parle Laborit, et de la douleur par laquelle elle se manifeste.

La question qui prend forme pour moi devant ce conflit auquel je suis confrontée est la suivante : comment fonctionner dans le monde à partir de mon mode d'être?

### **1.3 MA QUESTION DE RECHERCHE : COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE A PARTIR DE MON MODE D'ETRE?**

La notion de *fonctionner* dans le monde évoque pour moi la question de la viabilité. Puis-je vivre de cet endroit que je ressens comme étant intègre sans m'épuiser ni me blesser tous les deux ans? Puis-je être en relation avec les autres et travailler en m'inscrivant dans ces constructions humaines, sans négliger mes besoins de base, comme l'alimentation et la sécurité, mais à partir de ma singularité? Puis-je m'adapter à mon milieu sans sacrifier l'intégrité de l'organisme que je suis et sans m'épuiser en essayant de changer mon milieu?

Ma question évoque donc ce conflit avec entre *le monde* et *mon mode d'être*. Par le terme *monde*, je fais référence au monde tel que construit par les humains dans la société occidentale. Par exemple, cela intègre à mes yeux les institutions, les dépendances technologiques, la perception de l'ordre établi, les organisations sociales et gouvernementales. À l'échelle individuelle, celle qui me préoccupe pour cette recherche, cette idée de monde désigne mes interactions quotidiennes de tous les jours, l'ordinaire, qui est exigé d'une personne qui veut subvenir à ses besoins.

Par l'expression *mode d'être*, je fais référence à la façon singulière de chaque personne de ressentir, recevoir, vivre, penser et interagir avec ce qui l'entoure. Dans le cas de cette recherche à la première personne, je m'intéresse à ce mode d'être spécifique à moi, façonné par toutes les expériences qui m'ont traversée.



### **1.3.1 L'intuition du centre vers la périphérie**

En première année de la maîtrise, dans le cadre du cours *Problématisation des savoirs d'action*, une phrase entendue plusieurs années auparavant a rejilli à ma conscience. Il s'agit d'une référence au développement embryonnaire de l'humain, du centre vers l'extérieur. Il y était question d'aborder une réhabilitation, par exemple une entorse au poignet, en considérant l'ensemble de l'être que nous tentons de soigner et non seulement le morceau abîmé. D'ailleurs, le corps humain est traversé par ce qu'on appelle du tissu conjonctif, une matière semblable à du papier cellophane, qui relie chaque morceau de notre squelette, nos muscles et notre chair, entre eux et jusqu'à notre centre. Ce centre se situe légèrement sous le nombril (Lesondak, 2017). Cette notion fait aussi écho à un concept appris au cours de mes études en danse, qui consiste à initier nos mouvements à partir de ce centre et le diriger vers les extrémités du corps. Ainsi naît mon intuition d'aborder mon problème de recherche de la même façon que se créent et se guérissent la plupart des organismes vivants, c'est-à-dire du centre vers la périphérie.

### **1.3.2 Une compréhension du centre**

Le centre, dans le cas de mon problème, c'est ce mode d'être auquel fait référence ma question de recherche. Ce mode d'être que je ressens comme juste lorsque je l'incarne, mais que je perçois comme conflictuel lorsque je tente de m'intégrer dans mon quotidien. J'aimerais étudier cet état où je ressens une clarté d'action à partir de laquelle il m'est cohérent de m'inscrire dans le monde. Je souhaite l'ancrer en le laissant émerger à ma conscience. Je porte l'intuition et l'intention que le fait de solidifier mon noyau entraînera le rayonnement vers la périphérie, sans prétendre savoir ni contrôler le résultat qui en découlera.

#### 1.4 MES OBJECTIFS DE RECHERCHE

**Écrire le récit** de mon vécu de blessures qui m'a menée vers la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

**Extraire** les éléments clés de mes processus de guérison comme individu soigné et comme individu soignant.

**Documenter et approfondir** ma compréhension des écrits qui ont traversé mon chemin et résonné en moi durant mes processus de guérison.

**Documenter** mes interactions significatives, c'est-à-dire qui me parlent de ma relation entre le monde intérieur (moi-même) et le monde extérieur (les autres et mon environnement).

**Documenter** les effets de mes recherches qui se manifestent dans mon quotidien.

## **CHAPITRE 2**

### **LE CADRE THEORIQUE**

#### **2.1 APPRIVOISER LA DOULEUR**

Une grande partie de mon processus de réhabilitation a consisté à démystifier la douleur. Dans cette optique, l'ergothérapeute qui m'accompagnait à l'époque m'avait présenté le livre *Explain Pain* (2013), qui a guidé mon chemin de réhabilitation et que j'ai relu dans le cadre de cette maîtrise. Ce livre a été écrit par David Butler et Lorimier Moseley, deux chercheurs et cliniciens qui étudient la douleur chronique et s'impliquent dans la communauté neuroscientifique en Australie. Cet ouvrage s'adresse aux thérapeutes, aux personnes vivant avec des douleurs chroniques de même qu'à leurs proches (Butler & Moseley, 2013, p 5).

C'est d'abord pour éclairer différemment ce que j'ai raconté dans ma problématique et ce qui suit dans ce mémoire que j'écris cette section. C'est aussi pour moi une façon de contribuer à diminuer la stigmatisation qui entoure la douleur dans nos vies, simplement en y faisant une place sur ces pages. Butler et Moseley dénoncent d'ailleurs l'ignorance collective à ce sujet, incluant celle de nombreux professionnels et professionnelles de santé (2013, p.9). Ces auteurs rappellent que nous avons appris plus sur la biologie de la douleur durant les 20 dernières années que durant les 1000 années précédentes. Selon eux, ce fait explique le retard qui s'observe dans l'application et la connaissance générale de la science de la douleur dans le milieu de la santé et dans le discours populaire (2013, p. 38).

### 2.1.1 Qu'est-ce que la douleur ?

L'AQDC présente la douleur comme «une expérience sensorielle et émotionnelle déplaisante associée au dommage actuel ou potentiel des tissus» (2022). La douleur tient un rôle de survie pour l'organisme. Pour l'illustrer, l'AQDC évoque l'exemple d'un enfant qui met sa main sur le rond d'un poêle. Le cerveau reconnaît alors le danger pour les tissus de la main et l'enfant ressent des sensations déplaisantes, en réponse à quoi il retire sa main rapidement. La douleur permet alors à l'enfant d'éviter une brûlure qui risque d'endommager les tissus de sa main. Ainsi, la douleur agit comme «un système d'avertissement de notre corps, qui prévient que quelque chose ne va pas» (*Ibid.*).

L'AQDC, comme Butler et Moseley, expliquent que la douleur a ses neurones spécifiques, les nocicepteurs. Ce sont ces cellules nerveuses qui transmettent les signaux «électriques et chimiques à travers les nerfs de la moelle épinière jusqu'[au] cerveau qui les interprète comme de la douleur» (*Ibid.*).

L'AQDC et l'Agence de la santé publique du Canada distinguent deux types de douleurs : la douleur chronique et la douleur aiguë (2022). Le rôle de la douleur aiguë est d'avertir d'un danger, bien représenté par l'exemple du rond du poêle. Généralement, la douleur aiguë diminue à mesure que le danger disparaît et que les tissus se réparent.

La douleur chronique se traduit par «une réponse prolongée et anormale à une blessure» (AQDC, 2022). On distingue deux types de douleurs chroniques : la douleur nociceptive et la douleur neuropathique. Dans le cas de ma blessure à la jambe survenue en 2015, il s'agissait de douleur neuropathique. Dans ces cas, ce ne sont pas les tissus qui sont endommagés, mais un nerf ou le système nerveux (*Ibid.*).

La douleur neuropathique est difficile à diagnostiquer, étant donné qu'il n'y a souvent aucun signe de maladie. Le problème vient du nerf lui-même ou du cerveau. Ce type de douleur est également plus difficile à traiter que la douleur nociceptive. Par exemple, cela peut être une sensation de brûlure qui provient du zona (une infection qui affecte les nerfs de la douleur) ou la douleur du membre fantôme (dans laquelle un membre amputé continue à faire mal). (AQDC, 2022, paragr. 2)

C'est exactement ce qui s'est passé pour moi. Comme ma lésion au nerf n'était pas apparente, j'ai eu un diagnostic d'entorse au pied. J'ai donc continué à travailler et endurer cette douleur sans traitement adapté et ce, pendant plus de 5 mois. Or, la santé publique et toutes les sources consultées évaluent qu'une douleur devient chronique lorsqu'elle dure au-dessus de trois mois. Elle inclut les douleurs sans cause connue, mais aussi celles qui persistent au-delà de la guérison d'une blessure et après le traitement d'une maladie (AQDC, 2022).

### **2.1.2 Le cercle vicieux de la douleur chronique**

Les auteurs de *Explain Pain* (2013) mentionnent que si la douleur est souvent engendrée par un changement dans les tissus (coupure, brûlure, déchirement, étirement, etc.), le niveau de douleur expérimenté n'est pas nécessairement proportionnel au niveau d'endommagement des tissus.

Cependant, la douleur chronique a pour conséquence de générer du dommage dans les tissus. Rappelons-nous que lorsqu'il y a douleur, le cerveau reçoit le message que l'organisme est potentiellement en danger. S'appuyant sur les expériences antérieures enregistrées dans le système nerveux central, le cerveau décide ensuite s'il considère le danger comme important. Lorsque c'est le cas, tout le corps s'organise pour réagir au danger : les processus inflammatoires s'activent en envoyant des liquides vers la zone douloureuse, ce qui affecte la circulation dans cette région. Par conséquent, les processus de digestion, de récupération et de guérison du corps ralentissent. Des hormones de stress, comme le cortisol et l'adrénaline, sont sécrétées. (Butler et Moseley, 2013, AQDC, 2022, IASP, 2021) Ces mécanismes de survie issus de notre cerveau primitif permettent au corps de fuir ou de se battre devant un danger. Ils sont faits pour durer un court laps de temps seulement. Ainsi, si le système d'alarme du corps ne ralentit pas, que le cerveau emmagasine l'idée qu'un danger persiste, il y a de réels effets sur la santé, comme le précisent Butler et Moseley (2013). Selon eux (2013), la perte de sommeil, la dépression, la

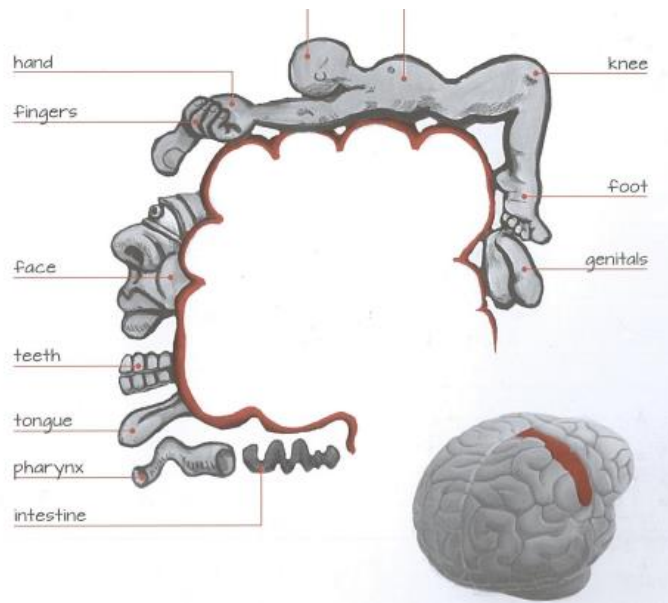
perte de mémoire, une guérison lente en sont des exemples courants... à travers lesquels je suis passée lors de mes blessures, comme en témoigne mon récit.

En plus des effets mentionnés, les mécanismes de protection déclenchés par la douleur peuvent persister et engendrer un cercle vicieux (Butler et Moseley, 2013). La sensibilité des nocicepteurs (ces récepteurs de la douleur dans nos nerfs) est alors exacerbée, un peu comme une irritation sur la peau qui aurait été trop frottée (Butler et Moseley, 2013). À ce stade, la réactivité des nocicepteurs aux différents stimuli augmente exponentiellement, aggravée par un simple stress affectif ou de la fatigue. Celle-ci amplifie alors le message de danger au cerveau, qui se traduira par plus de sensibilité des nocicepteurs, ainsi de suite (*Ibid.*). Ainsi va le cercle vicieux de la douleur chronique : le « système d'alarme » du corps se déclenche de plus en plus facilement, avec tous ses effets physiques bien réels (*Ibid.*).

Prenons mon cas en exemple. Mon ergothérapeute m'a expliqué que, puisque mon système nerveux central était atteint, la simple pensée d'un pied était un stimulus suffisant pour générer une douleur importante dans mon corps. Je me souviens aussi que le simple fait de m'installer devant mon ordinateur pour lire mes courriels suffisait à recevoir une décharge de douleur persistante. Mon cerveau semblait avoir enregistré qu'il y avait peut-être un danger pour moi dans cette action. Par conséquent, je ressentais la même douleur lancinante en tentant de lire mes courriels que lorsque surgissait en moi l'idée (même inconsciente) d'utiliser mon pied.

### **2.1.3 Corps virtuels et syndrome de la douleur régionale complexe**

Selon Butler et Moseley (2013, p.23), chaque personne possède plusieurs « corps virtuels » dans son cerveau. Les chercheurs utilisent parfois une forme de carte du corps pour recréer ce qui se produit dans notre cerveau. En voici un exemple (*Ibid.*) :



**Figure 1 : La carte sensorielle du cerveau**

Grâce à cette carte, le cerveau se concocte une représentation virtuelle de son corps selon la vision subjective associée aux sensations. Autrement dit, les différentes parties du corps sont organisées sur un dessin mental, proportionnellement à la place qu'elles occupent dans la conscience. Certaines parties seront énormes, d'autres minuscules ou même inexistantes.



**Figure 2 : Homunculus (Butler et Moseley, 2013, p. 57)**

Cette découverte et ses représentations m'apparaissent pertinentes à mentionner dans le cadre de ce mémoire, puisqu'elles illustrent la relation très concrète qui existe entre la conscience et la douleur, entre l'échange de nos pensées et nos perceptions sur le résultat du corps lui-même. Elles permettent de comprendre à quel point les expériences passées et l'environnement dans lequel baigne une personne affectent son processus de guérison et ses sensations. Dans le livre *Explain Pain* (2013), Butler et Moseley parlent d'ailleurs des multiples facteurs qui entrent en jeu lors d'une expérience de blessure et qui détermineront l'ampleur et la durée de la douleur. L'état affectif et physique de l'individu affecté par cette douleur, le soutien et la compréhension des personnes qui l'entourent, l'accueil reçu dans le système de santé, le diagnostic qu'un médecin lui posera en constituent des exemples concrets. Élément plus subtil encore, les auteurs soulignent l'effet des croyances et du langage intérieur d'une personne, qui colorent l'expérience et influencent la décision que prendra le cerveau autonome, à savoir si l'organisme est en danger ou non. De plus, toujours selon Butler et Moseley (2013), la possibilité de prendre soin ou non de sa blessure, la précarité financière et le support professionnel affecteront le développement de celle-ci en douleur chronique ou non. Ces auteurs (2013) mentionnent aussi que certaines études ont relevé des différences dans l'expérience de la douleur selon les cultures, le genre et l'âge.

Dans le cas du syndrome douloureux régional complexe (SDRC), dont j'avais plusieurs symptômes, deux parties différentes du système nerveux réagissent en contradiction. Lors d'une entrevue à Radio-Canada, le physiothérapeute Denis Fortier vulgarise bien ce procédé (2022, 3<sup>e</sup> heure). Il explique que d'abord, le cerveau utilise un procédé d'évitement de la douleur en effaçant de plus en plus la partie douloureuse de la carte virtuelle. Ainsi, le corps concentre ses nutriments ailleurs que dans la partie touchée, ce qui diminue la circulation dans la région atteinte. Il en résulte une mauvaise proprioception, une perte d'agilité, une difficulté circulatoire et de l'atrophie musculaire, comme ce fut le cas pour moi. Si rien n'est fait en réponse à ce mécanisme de douleur du corps, une amputation peut être nécessaire, dans des cas extrêmement rares. Monsieur Fortier (2022, 3<sup>e</sup> heure, 2 :35) décrit ensuite comment une autre partie du système nerveux



autonome réagit à cet évitement par un procédé de défense qui consiste à amplifier les symptômes, comme la douleur, pour rappeler au cerveau l'existence de la partie affectée.

Lorsque la douleur chronique perdure et que le système nerveux s'empêtre dans ce cercle vicieux, le dysfonctionnement n'atteint pas seulement les tissus et les nerfs périphériques, mais affecte aussi le cerveau et la moelle épinière. On dit alors que la douleur s'est centralisée, puisqu'il s'agit d'une atteinte au système nerveux central. Autrement dit, la centralisation de la douleur, c'est quand la moelle épinière emmagasine la douleur comme faisant partie de l'écosystème de base pour la survie de l'organisme (Butler et Moseley, 2013). Par conséquent, une fois que la douleur est ainsi enregistrée dans l'ADN de la personne, c'est très difficile à modifier.

#### **2.1.4 Le traitement de la douleur chronique dans le système médical**

Butler et Moseley qualifient le système de santé de « cauchemar » pour une personne en proie à des douleurs chroniques (2013, p. 95). En effet, l'abondance de points de vue de différents thérapeutes qui se contredisent ajoute une charge importante sur un individu souvent déjà en souffrance et en détresse. Le patient ou la patiente est inondé·e d'informations contradictoires et les désaccords entre les différentes philosophies des groupes de professionnel·les créent un univers instable et hostile, non propice à la guérison, dans lequel la personne souffrante peine à comprendre son expérience singulière (Butler et Moseley, 2013, p. 94). Les auteurs mentionnent le doute et la confusion que peut générer cette situation précaire (*Ibid.*).

Par ailleurs, l'autorité institutionnelle accordée aux médecins constitue un facteur aggravant la détresse de l'individu en douleur. En effet, l'expérience du ou de la patient·e est bien peu considérée en comparaison à la crédibilité que reçoit les propos des médecins, notamment auprès des structures sociales, scolaires et professionnelles. Cette situation amplifie la perte de pouvoir sur sa propre vie déjà causée par sa blessure. Prenons

l'exemple du cas d'une blessure sur un lieu de travail. Au Québec, la CNESST finance certains traitements et un salaire compensatoire si la condition du patient ou de la patiente nécessite un arrêt de travail. Par contre, la décision accordée par cet organisme gouvernemental dépend entièrement de la recommandation du médecin attitré au dossier.

Butler et Moseley (2013) précisent aussi qu'un·e professionnel·le de la santé qui insinue que la douleur n'est pas réelle peut augmenter le sentiment de danger et par conséquent, la réponse de la douleur, ce qui envenime le cercle vicieux de sensibilité exacerbé et de douleur chronique. Or, la solution en est une qui fait écho à la singularité de la situation.

Il n'y a pas solution générale pour la douleur. La douleur, comme chaque individu, est toujours différente. L'expérience de la douleur (...) est une expérience qui survient en résultat à un mélange constitué par votre corps (incluant le cerveau bien sûr)<sup>2</sup>, votre environnement et votre communauté. (Butler et Moseley, 2013, p.110)

C'est pourquoi toutes les personnes expertes en douleur et les ressources que j'ai consultées insistent sur l'importance d'écouter sa propre expérience et de s'entourer d'une équipe qui travaille *avec* et non *contre* la connaissance de soi du patient.

### 2.1.5 L'esquisse d'une solution

Devant la complexité qui compose chaque expérience de douleur, une solution appropriée doit répondre aux besoins spécifiques de la personne en souffrance et de sa situation. Cette réponse doit rassembler différentes expertises afin d'englober les multiples facettes impliquées dans ce processus (Butler et Moseley, 2013). En termes de solutions pour gérer la douleur, Butler et Moseley (2013) insistent sur le fait qu'une compréhension profonde de la biologie et de la situation donne du pouvoir à l'individu aux prises avec cette situation. Les auteurs parlent aussi du courage, de la patience et de la persistance

---

<sup>2</sup> Citation originale : « There is no single solution for all pains. Pain, like people, is always different. The pain experience (...) is an experience which occurs as a result of the merging of your body (including the brain of course), your environment and your community. »

nécessaires pour venir à bout d'une gestion de douleur rendant un retour à la vie possible. Ils suggèrent une exposition graduelle aux éléments déclencheurs de douleur et quelques moyens pour truquer le corps virtuel, comme l'exercice du miroir que j'ai décrit au premier chapitre.

Butler et Moseley donnent aussi des exemples concrets pour gérer la douleur. Ils mentionnent par exemple une hormone particulièrement facile à activer avec laquelle on peut « équilibrer la décharge de cortisol » (2013, p. 87). Il s'agit de l'ocytocine. Cette réaction chimique peut effectivement être déclenchée « lorsque l'on ressent de l'amour pour autrui, à la vue de quelqu'un que l'on aime, et en serrant une personne aimée dans nos bras ou lorsque l'on caresse un chien ou un chat » (*Ibid.*).

Les recommandations de l'ADCQ corroborent l'approche suggérée par les neuroscientifiques.

Il faut gérer [la douleur chronique] minutieusement pour améliorer le fonctionnement. Elle est généralement plus difficile à traiter que la douleur aiguë, et elle exige une approche multimodale. Une telle approche utilise une combinaison de médicaments ainsi que de la physiothérapie et une psychothérapie. Il y a également des équipes spécialisées dans la douleur chronique qui utilisent une approche interdisciplinaire (médicaments, soins infirmiers, physiothérapeutes, psychologues, etc.) pour traiter la douleur. (ADCQ, 2022)

## **2.2 LA SENSIBILITE**

Comme on peut le lire dans les paragraphes précédents, la douleur touche à la conscience d'une personne et à l'environnement dans lequel elle baigne. Par conséquent, un autre élément inextricablement lié à la douleur est la sensibilité. Durant mes processus de réhabilitation, j'ai découvert le concept de l'hypersensibilité tel que défini par Elaine N. Aron.

Psychothérapeute et chercheuse en psychologie, cette femme est l'autrice de plusieurs livres dont *Hypersensibles : mieux se comprendre pour mieux*

*s'accepter* (1996). Selon ses recherches, une personne sur cinq naît avec une sensibilité exacerbée, un trait de caractère porteur de grandes richesses, mais aussi d'importantes fragilités. Ces difficultés seraient liées en grande partie au fait que les caractéristiques hypersensibles sont souvent peu valorisées au sein de la société occidentale. À travers son livre, l'auteur rappelle l'utilité et la valeur de l'hypersensibilité pour l'espèce humaine. Elle partage aussi des solutions pour permettre aux individus portant ce trait de mieux vivre avec leur particularité. Elle s'appuie sur son expérience clinique, ainsi que ses recherches et celles de ses pairs.

L'hypersensibilité est un trait qui n'est pas documenté dans le DSM-5 puisqu'il ne s'agit pas d'une pathologie. Si ce terme omniprésent est parfois galvaudé dans la culture populaire, je n'ai pas trouvé de consensus sur l'existence de l'hypersensibilité chez les adultes, bien qu'il soit reconnu par plusieurs psychologues et psychothérapeutes auxquels j'ai posé la question. Je partage cette théorie en lien avec des exemples tirés de mon vécu, puisqu'elle a beaucoup éclairé ma compréhension de mes interactions avec le monde en plus de guider ma guérison. Elle m'apparaît d'autant plus importante car elle influence toujours ma pratique du soin, mon expérience dans le monde et même ma perception de ma place dans celui-ci.

### **2.2.1 Hypersensibilité et stimuli**

La sensibilité touche le rapport avec le monde extérieur par le biais de nos sens et la façon dont ceux-ci sont stimulés. Elaine N. Aron définit la stimulation comme « n'importe quel phénomène qui éveille le système nerveux, attire son attention, incite les nerfs à envoyer une volée de petites décharges électriques » (1996, p. 29). Elle précise aussi que « [bien que nous ayons tendance à considérer la stimulation comme un phénomène provoqué par des circonstances externes, nous ne devrions pas ignorer qu'elle peut émaner de l'intérieur de notre corps (la douleur, la tension musculaire, la faim et la soif, le désir sexuel, etc.) (...) » (1996, p. 29).

Dans mon expérience, je remarque que je reçois de nombreux stimuli, notamment ceux qui viennent de l'intérieur de moi. Par exemple, lorsque je mange, je sens souvent la nourriture descendre de mon œsophage à mon estomac. D'ailleurs, un vendeur de chaussures m'a déjà appelée « princesse au petit pois ». En effet, il me présentait deux paires d'espadrilles comme identiques au niveau de l'absorption de la semelle. J'ai détecté ce qui me semblait être une grosse différence et, surpris, le vendeur me confirme qu'il y avait effectivement une différence minime, que je « n'étais pas supposée sentir ». Dans mon quotidien, je reçois donc tous les jours une grande quantité d'informations, de l'extérieur et de l'intérieur de mon corps, ce qui affecte bien sûr mon expérience de la douleur et les processus de centralisation de celle-ci.

Or, Aron précise que la différence des individus dotés d'hypersensibilité se situe notamment dans *la façon* dont sont traitées les informations recueillies par les sens... en profondeur.

Les hypersensibles sont donc capables de ressentir des degrés de stimulation qui échappent aux autres, qu'il s'agisse de lumières ou de sons subtils, ou encore de sensations physiques telles que la douleur. Ce n'est pas que vos sens soient plus acérés que les autres (en fait, beaucoup d'hypersensibles portent des verres). Quelque part, juste avant le cerveau ou dans le cerveau même, les informations reçoivent un traitement plus méticuleux. Dans le processus de traitement de l'information des humains, là où la plupart des gens perçoivent deux ou trois catégories, les hypersensibles en perçoivent dix. (Aron, 1996, p. 27)

Je me souviens avoir pensé à cette particularité consistant à traiter les informations en profondeur lors d'un exercice dans le cours « Méthode de l'explicitation », au printemps 2021. Nous avions pour tâche d'observer une grille de douze chiffres pour un temps limité. Après quoi, nous devions les réciter par cœur dans le bon ordre à notre collègue qui nous guidait ensuite dans un entretien d'explicitation (une méthodologie présentée au chapitre 4). Le but de l'entretien était de comprendre comment nous avons procédé pour mémoriser la suite de chiffres.

Selon ce qu'a révélé l'exercice, j'ai d'abord appris les chiffres de gauche à droite. Puis, je me suis amusée à les réciter dans différents angles : verticaux puis, en

diagonale, puis du centre vers l'extérieur et de l'extérieur au centre, puis en partant d'un coin, ainsi de suite. Je me souviens d'une sensation de crépitement, comme une effervescence intérieure à mesure que je dirigeais mon attention sur les diverses constructions possibles. Lors de l'entretien d'explicitation, certains chiffres me sont apparus presque en trois dimensions, pour ensuite se fondre et laisser apparaître une autre construction. Ma collègue, pour sa part, a appris les chiffres de gauche à droite, les a répétés pour les mémoriser, a trouvé des trucs avec ses doigts pour s'en souvenir, ainsi de suite. Bien entendu, elle a parfaitement réussi la tâche de réciter les chiffres dans le bon ordre, alors que j'ai commis plusieurs erreurs. Pourtant, je sentais que j'avais une intimité avec les chiffres, avec la grille, à travers ce micro-moment de vécu.

Je partage cet exemple puisqu'il m'apparaît illustrer concrètement la profondeur multidimensionnelle avec laquelle je traite l'information. Cette particularité m'amène à expérimenter le monde différemment, parfois au détriment de ma productivité malgré un riche potentiel créatif. Cet exemple me semble concorder avec la notion de l'hypersensibilité selon Elaine N. Aron. Cette dernière ajoute d'ailleurs que les personnes hypersensibles s'épanouissent dans des professions du domaine artistique et celui de la relation d'aide (1996).

### **2.2.2 Le « degré optimal de stimulation »**

Des sens acerbés produisent un plus grand nombre de stimuli. D'ailleurs, Aron aborde la définition de l'hypersensibilité en parlant du « degré optimal de stimulation » (1996, p. 25). Cette affirmation est vraie pour tout le monde, hypersensible ou non. En effet, un système nerveux « modérément activé » permet à tout individu de profiter pleinement de ses aptitudes. L'autrice nuance : « [u]ne activité insuffisante nous rend amorphe, inefficace. Alors qu'une hyperactivation du système nerveux nous perturbe, nous rend maladroits et sème le désordre dans nos idées. » (1996, p. 25). Ainsi, pour fonctionner adéquatement, tout individu doit trouver son « degré optimal de stimulation » (*Ibid.*).

Cependant, toujours selon les dires de la chercheuse, « [c]e degré d'activation du système nerveux diffère considérablement d'une personne à l'autre, dans la même situation, face aux mêmes stimuli (1996, p. 25) ». Pourtant, chez environ un cinquième de la population, le système nerveux traite l'information de façon complètement différente. C'est à cette proportion d'humains à la sensibilité nettement différente de celle des autres que Elaine N. Aron attribue le qualificatif d'hypersensible.

Toujours selon la psychologue, le trait de l'hypersensibilité vient avec un danger, qui se manifeste « [l]orsque nous atteignons un trop haut niveau de stimulation » (1996, p. 28). Elle explique qu'effectivement, « ce qui est *modérément* stimulant pour la plupart des gens risque d'être *extrêmement* stimulant pour nous. Ce qui est *extrêmement* stimulant pour la plupart des gens provoque, chez un hypersensible, une réaction brutale ». Aron définit cette réaction comme « un seuil de fermeture du système nerveux » (*Ibid.*), qui existe chez tout le monde. Par contre, pour une personne hypersensible, le niveau de stimuli nécessaire pour l'atteindre est plus bas.

### **2.2.3 Hypersensibilité, limites et équilibre**

Dans son livre, Elaine N. Aron consacre un chapitre entier au rapport particulier d'une personne hypersensible avec son corps. Elle y compare le corps à un nourrisson, en donnant cet exemple qui me semble évocateur : « [n]i l'un ni l'autre (...) n'est capable de parler pour expliquer son problème. Tout ce qu'il fait, c'est émettre des signaux de plus en plus puissants ou présenter un symptôme si flagrant qu'il devient impossible à ignorer » (Aron, 1996, p. 79). Ainsi, la chercheuse insiste sur l'importance pour les hypersensibles de se fixer des limites pour protéger son corps, de la même façon qu'on le ferait pour protéger un nourrisson (*Ibid.*). Cela me fait penser à ce que j'ai fait pour me sortir de la réactivité de mon système nerveux, lors de mes processus de réhabilitation, en coupant temporairement les interactions avec le monde extérieur, le temps de calmer mes nerfs irrités.

Aron (1996) présente différentes théories, conseils et même des tests sur le sujet, illustrant l'importance de trouver un équilibre entre la surprotection de son corps et la négligence de celui-ci.

Certains hypersensibles, tous peut-être à certains moments, s'imaginent qu'il leur sera impossible de survivre dans le monde extérieur. Ils se sentent trop différents, trop vulnérables, voire déficients. Vous ne pourrez jamais vous immerger dans la société aussi profondément que les gens non sensibles et plus audacieux auxquels, peut-être, vous vous comparez. (Aron, 1996, p. 90)

Ces notions résonnent avec mon vécu et me rappellent ma vision du conflit entre mon intérieur et le monde extérieur, qui fait naître des douleurs et tiraillements à l'intérieur de mon propre corps. D'ailleurs, la psychologue dénonce aussi les valeurs véhiculées par la société : « Notre culture propage l'idée de concurrence, de la recherche de l'excellence, qui suffit à donner l'impression à quiconque ne cherche pas à atteindre le sommet d'être un figurant sans valeur, totalement improductif. » (1996, p. 92). Elle décrit bien les réactions possibles des hypersensibles devant cette pression.

Notre corps se rebelle devant tous ces facteurs de stress. En réaction aux signaux de détresse qu'il nous envoie, nous trouvons le moyen de l'endurcir ou de le faire taire par des médicaments. C'est alors qu'apparaissent les symptômes de stress chronique : problèmes digestifs, tension musculaire, fatigue perpétuelle, insomnie, migraines. Notre système immunitaire s'affaiblit (...). (Aron, 1996, p. 92)

En plus de cette exigence extérieure, Aron mentionne une autre raison, intrinsèque cette fois, pour laquelle les hypersensibles maltraitent leur corps en refusant de respecter ses limites (1996). Il s'agit de « leur intuition, qui fait jaillir en eux un flux permanent d'idées créatives. Naturellement, ils veulent les concrétiser toutes. Et pourtant, c'est impossible » (1996, p. 93). Or, la notion de travailler lentement, en respectant son rythme, requiert le renoncement à certaines idées. L'autrice évoque d'ailleurs l'importance de la recherche d'équilibre, quitte à sacrifier une bonne idée plutôt que le temps dont on a besoin pour réellement l'effectuer (*Ibid.*). D'ailleurs, cet « acte de funambulisme » est complexifié par l'accès aux ressources que sont le temps et l'argent. ». Aron ajoute : « [n]ous sommes contraints de prendre des décisions et établir des priorités, mais les hypersensibles, naturellement très consciencieux, ont tendance à se sacrifier ou, dans le meilleur des cas, à ne pas consacrer plus de temps à leurs loisirs ou à l'apprentissage de nouvelles



compétences que n'importe qui d'autre. Malheureusement, nous avons besoin de ce temps-là. » (1996, p. 94).

Ces facteurs peignent le portrait des stimuli intérieurs et extérieurs qui illustrent en quoi un individu hypersensible est particulièrement enclin à se malmener pour satisfaire les exigences de productivité extérieures tout en satisfaisant ses besoins essentiels spécifiques à ce trait. Ce portrait correspond au contexte dans lequel je baignais au moment où mes blessures sont survenues. Devant le constat des choix requis par les limites que demande la gestion de mon système nerveux réactif, je suis touchée par la question de l'autrice : « si votre corps refuse de se comporter comme vous le souhaitez, êtes-vous capable de l'aimer, malgré tout? » (1996, p. 86).

Pour toutes ces raisons, les personnes hypersensibles ont besoin de « plus de temps pour retrouver [leur] calme après avoir réagi à des stimuli intenses » (*Ibid.*). Aron (1996) répète le danger de dépasser ses limites et suggère de s'entourer d'individus qui comprennent et respectent ces frontières. La psychologue insiste aussi sur l'importance de pratiquer des formes de repos diversifiées et complémentaires au sommeil, de l'ordre du jeu et de la spiritualité (1996). Aron rappelle que malgré les limites qu'impose ce trait, l'individu hypersensible « semble avoir été conçu pour réagir aux expériences subtiles » (Aron, 1996, p. 34). Par conséquent, il peut mener une existence riche, empreinte de sa grande capacité d'empathie, de spiritualité et de transcendance (*Ibid.*). Finalement, l'autrice insiste sur l'importance du mélange de ces différentes formes de connexion à soi pour reposer le système nerveux et optimiser son fonctionnement. Ces pistes de solution décrivent bien le genre d'équilibre et qui, même avant d'avoir accès à ces informations, a composé mes processus de réhabilitation et contribué à atténuer ma douleur.

## **2.3 LE MYTHE DE LA SEPARATION**

### **2.3.1 La nécessité d'une vision holistique**

Il existe un point commun à la gestion des douleurs chroniques et l'hypersensibilité : la nécessité d'une approche multidisciplinaire, qui inclut tous les aspects d'une personne. D'ailleurs, à travers les discussions avec mes collègues à la maîtrise, j'ai réalisé que j'aborde le corps sans le séparer des pensées et des émotions. Dans mon expérience, cette séparation n'existe pas de façon absolue.

C'est pourquoi j'ai été interpellée lorsque Butler et Moseley (2013) dénoncent ce mythe de la séparation entre l'esprit, les émotions et le corps. Selon ces chercheurs cliniciens, cette séparation bien présente dans le langage médical et la pensée commune s'avère inexacte par rapport à ce qui se produit réellement. Ces deux auteurs associent d'ailleurs cette notion de séparation avec le langage employé pour parler de la douleur, qui ne reflète pas ce qui se produit réellement dans le cerveau ni dans le vécu subjectif de la personne.

Les termes douleurs physiques et douleur émotionnelle sont employés fréquemment et s'avèrent souvent nuisibles. Bien que de nombreuses personnes tendent à séparer ces douleurs, les processus en œuvre dans le cerveau lors d'une blessure aux tissus et lorsqu'une personne souffre d'angoisse présentent de nombreuses similitudes<sup>3</sup>. (Butler et Moseley, 2013, p. 19)

### **2.3.2 Le mythe du corps morcelé**

Le mythe de la séparation s'observe aussi dans la conception du corps comme composée de parties séparées, un peu à la manière d'un casse-tête. Il s'avère que les êtres humains ont créé une topographie anatomique du corps. Cette distinction entre les différentes parties me semble essentielle pour communiquer et se comprendre. Par

---

<sup>3</sup> Citation originale : « Emotional and physical pain are frequently used terms that can be unhelpful. Although many people tend to separate these pains, the processing in the brain if painful tissue injury and anguish has some similarities. »

exemple, lorsque j’enseigne, si je dis : « levez les bras », les gens comprennent quoi lever. Bien que ces distinctions existent et soient nécessaires, j’ai constaté, dans ma sphère professionnelle comme dans mes expériences de blessures, que le corps morcelé tel que généralement proposé en anatomie ne constitue pas l’unique réalité. De façon tangible, bien ancrée dans la matière physique, le corps existe aussi comme unité.

Avec mes client-es et sur moi-même, le travail avec les fascias constitue un outil globalisant pour « dé-séparer » le corps et ses morceaux. D’ailleurs, je ne suis pas la seule à le percevoir ainsi. Par exemple, le médecin de famille David Lesondak voit sa pratique se heurter à de nombreuses incohérences et irrégularités spécifiques à chaque patient (Anatomy Trains, 2022). Au fil du temps, Lesondak dirige ses apprentissages vers la compréhension du fascia, qui lui semble un système prometteur dans le traitement des douleurs (*Ibid.*). Depuis, Lesondak s’implique au sein de la communauté scientifique de recherche sur le fascia.

Qu’est-ce que le fascia ? Ce « squelette mou » est en quelque sorte le liant du corps humain (2011, p.18). Lesondak propose différentes définitions du fascia, dont celle-ci :

Le fascia est un tissu mou, composant du système aponévrotique qui pénètre dans le corps humain, formant une matrice structurale en trois dimensions dans le corps entier. Il interpénètre et entoure tous les organes, les muscles, les os et les fibres nerveuses, créant un contexte global au fonctionnement des différents systèmes du corps. L’étendue de notre définition et de notre intérêt concernant le fascia est qu’il comprend tous les tissus conjonctifs fibreux, dont les aponévroses les ligaments, les tendons, les membranes, les capsules articulaires, les tuniques de vaisseaux... (Findley et Scheilp, cités par Lesondak, 2019, p. 18)

Lesondak décrit le fascia comme un « matériau blanc argenté, souple et robuste uniformément, une substance qui entoure et pénètre chaque muscle, enrobe chaque os, couvre chaque organe et enveloppe chaque nerf » (2019, p. 19). Il note la double fonction du fascia, qui « isole chaque partie du corps tout en les interconnectant » (*Ibid.*). L’auteur perçoit le fascia comme un tout, « un organe complexe, holistique et autorégulateur » (2019, p.18). Il ajoute que ce « réseau interconnecté » (*Ibid.*) présente une texture « visqueuse et élastique » (*Ibid.*). Selon Lesondak, l’anatomie est un tout en mouvance. « Il

propose une autre façon d'aborder le fascia, en élargissant sa localisation à toutes les structures, en éliminant les séparations artificielles en couches ou en strates. Pour lui, la continuité tissulaire ne se discute plus. Elle est. » (Guimbertau, 2019, p. 9).

Pour mon propre entraînement et pour celui de mes client·es, j'utilise généralement une imagerie basée sur les chaînes myofasciales selon la vision de Thomas W. Myers, telles que présentées dans son livre *Anatomy Trains*. Ces séparations ne sont pas les mêmes que celles de Lesondak, qui propose pour sa part quatre catégories : le fascia superficiel, le fascia profond, le fascia méningé (système nerveux et cerveau) et le fascia viscéral (2019, p. 21). Personnellement, j'ai eu l'occasion de survoler plusieurs auteurs et rencontrer divers thérapeutes qui séparent le fascia encore autrement. Selon les sources que j'ai consultées, aucune de ces organisations du fascia n'a été choisie à ce jour comme étant *la bonne*. Ces interprétations se complètent, illustrant ainsi la réalité complexe que forment le fascia et ses multiples possibilités de chemin à travers le corps.

Selon Lesondak, les scientifiques s'entendent tout de même sur l'origine du fascia et ses structures de base. Ces recherches sont effectivement démontrées par des études issues de l'embryologie (2019, p.23). Selon ces découvertes, l'embryon humain se présente d'abord sous la forme d'une boule de cellules à une seule couche : la blastula. Lorsqu'elle atteint deux ou trois semaines, la blastula commence à se réorganiser en se repliant vers l'intérieur sur elle-même. De boule de cellules à une seule couche, la blastula se transforme alors en organisme à trois couches distinctes (Lesondak, 2019, p. 23).

La première de ces couches inclut le système nerveux, le cerveau, la peau et l'émail des dents (*Ibid.*). De la seconde couche émergent les somites, groupes de cellules qui formeront ensuite les muscles lisses, cardiaques et squelettiques, le mésentère, les os, le cartilage, les globules rouges, les globules blancs, la dure-mère et la notochorde et la micrologie. C'est là, à partir de cette couche médiane que forme le mésoderme que va se développer le fascia. Il est plié et replié à l'infini par la gastrulation et le mouvement inhérent au développement embryonnaire (*Ibid.*). Finalement, la troisième couche est la plus profonde. C'est à partir de cette couche que se formera éventuellement le système

digestif, le système respiratoire, le foie, le pancréas et d'autres organes, ainsi que les glandes et les organes du système endocrinien (*Ibid.*).

Il existe un grand nombre d'informations à ce sujet et ces dernières s'actualisent à une vitesse fulgurante. Je souhaitais simplement donner un exemple de l'acuité de cette science qui rappelle que l'idée d'une non-séparation n'est pas uniquement symbolique, philosophique ou intuitive. Cette constatation fait écho au conflit à la base de ma problématique de recherche : l'idée d'une cohérence que je ressens avec la matière, mais qui entre en conflit avec ce qui est véhiculé dans le monde extérieur. Dans l'exemple qui concerne ma problématique, le système médical traite le corps comme un rassemblement de parties séparées. Par exemple, lors de ma première blessure à la jambe, le médecin responsable de mon dossier de CNESST a demandé à mon physiothérapeute de traiter uniquement mon pied, suivant la logique de son propre diagnostic, qui par ailleurs s'est avéré erroné. Cette exigence, en plus d'ignorer la douleur qui se répandait jusque dans mon bassin, rendait difficile le diagnostic d'éléments qui auraient pu révéler plus rapidement l'origine nerveuse du problème et ajuster le traitement en conséquence. Ainsi, la réalité du corps, de l'être et de ce avec quoi ils interagissent requiert une vision beaucoup plus holistique, tel que le démontrent les chercheurs que je viens de citer. Bien sûr, il existe plusieurs médecines alternatives, comme l'acupuncture, qui respectent davantage la composition de la matière vivante comme un tout.

À la lumière de ce que je viens de présenter, on pourrait se demander pourquoi la plupart des médecins traitent les foulures, les cancers et autres pathologies comme des expériences isolées, sans intégrer la globalité du corps et même de la personne à travers le processus? Lesondak évoque cette question dans son livre.

L'expérience a démontré qu'il faut des années ou des décennies pour que les nouvelles découvertes fondamentales deviennent populaires auprès des médecins. De plus, tout corps de connaissance mettant en évidence des relations linéaires ou de cause à effet est plus facilement compris et catégorisé que ceux qui mettent en évidence une relation multidimensionnelle. (Gisela Draczynski, citée par Lesondak. 2019, p.17)

En attendant que l'ensemble du système de santé se décide à se réorganiser et intégrer ces connaissances avec leur complexité, plusieurs personnes souffrent de cette unique représentation de la réalité sous forme d'entités séparées. C'est donc sur ces personnes souffrantes et sur les praticien·nes qui les accompagnent qu'il incombe de défricher des voies plus adaptées à leur guérison. Ce mémoire présente mes expérimentations et mes recherches pour contribuer à cette intégration.

## **CHAPITRE 3**

### **LE CADRE EPISTEMOLOGIQUE**

#### **3.1 LA MAITRISE EN ETUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES**

Au sein de mon milieu de travail, j'ai eu maintes fois l'occasion d'échanger avec mes collègues sur le type d'expertise qui accompagne la pratique de la danse et du travail somatique. Je me souviens entre autres de notre triste constatation que l'acuité de notre ressenti corporel n'est pas reconnue au sein de la société occidentale. Effectivement, deux diplômes de niveau collégial en danse et une certification d'institutrice de Pilates représentent peu par rapport aux années de relation particulière au corps et à la formation autodidacte qui accompagne inévitablement ces métiers. Or, j'ai découvert que l'étude de la portion subjective et expérientielle de l'être humain existe bel et bien dans le cadre universitaire, au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. C'est dans ce paradigme que s'inscrit ma recherche.

Selon Jean-Marc Pilon (2009), l'un des fondateurs de ce programme de maîtrise, celui-ci est d'abord créé en réponse à un besoin bien ancré dans les changements de l'air du temps. Il cite entre autres la mondialisation, la vitesse à laquelle circule l'information et l'avancée technologique qui créent des changements relationnels. Or, toujours selon Pilon (2009), ces changements se répercutent dans les interventions des pratiquantes et pratiquants de diverses disciplines, générant d'importants écarts entre la recherche et la pratique. En effet, traditionnellement, les étudiant-es apprennent la théorie à l'université et se rendent ensuite sur le terrain de leur travail afin de mettre cette théorie en pratique. C'est ce qu'on appelle la science appliquée (Pilon, 2009).

Pilon (2009) énumère quelques façons par lesquelles la limite de la science appliquée a été démontrée. Par exemple, les problèmes ne se présentent pas de façon aussi catégorisée

sur le terrain que ce que la théorie enseigne aux étudiant-es dans les institutions actuelles. Dans les universités, le savoir est véhiculé sous une forme qui préconise une consommation d'informations. Or, toujours selon Pilon, la réalité sur le terrain est plus nuancée. D'abord, l'auteur explique que, sur le terrain, comme les individus sont singuliers, tout-e praticien-ne se doit d'improviser son interaction avec autrui. De plus, au-delà de la simple résolution de problèmes qui se résume à appliquer des solutions établies au préalable, la personne praticienne se doit d'évoluer en temps réel et de chercher à donner un sens aux problématiques qu'elle rencontre. Ainsi, la séparation entre les rôles de chercheur-e et de praticien-ne crée un écart entre la réalité quotidienne de la pratique, l'enseignement de celle-ci et leur relation face au renouvellement des savoirs (Pilon, 2009). Par conséquent, la théorie telle qu'enseignée à l'Université est décalée par rapport aux besoins sur le terrain.

Cette situation s'étend bien au-delà du Québec. Chercheuse et enseignante à l'Université de Rouen, Catherine De Lavergne partage des considérations semblables. Elle évoque aussi la désuétude du système des sciences appliquées et dénonce même « une dynamique d'appropriation des résultats » de la part des chercheurs et chercheuses (2007, p. 31). L'autrice propose en quelque sorte de redonner aux praticien·nes leurs lettres de noblesse en réorganisant les dynamiques de savoirs et la façon dont s'échangent les connaissances pratiques et théoriques (2007, p. 31).

C'est en réponse à ces questionnements que naît le programme d'étude des pratiques psychosociales de l'UQAR, inspiré par différentes formations existant en Europe et validé auprès d'elles (Pilon, 2009). Les recherches mises en œuvre dans le cadre de la maîtrise participent donc à déconstruire la hiérarchie linéaire du modèle universitaire traditionnel selon laquelle le théoricien ou la théoricienne enseigne à l'élève qui devient praticien-ne en appliquant simplement la théorie.



### 3.2 ÉTUDIER SA PRATIQUE

Dans l'introduction, j'ai mis en lumière la pertinence scientifique de la subjectivité au sein des institutions de la société, incluant le milieu universitaire. Puis, le cadre théorique présenté au chapitre 2 a révélé la réalité palpable des effets de notre subjectivité à travers l'exemple concret des processus biologiques de la douleur et de la sensibilité. Une fois ce contexte et le mandat de la maîtrise établis, j'aimerais présenter le mode de connaissance spécifique dans lequel se situe ma recherche, celle de l'étude des pratiques.

Pilon (2009) mentionne l'importance de mettre en lumière le savoir implicite détenu par les praticien·es, autant pour le bien de la société que pour la connaissance générale. Il évoque la richesse que le monde perd en maintenant cette partie dans l'ombre : « [L]'agir professionnel reconnaît le caractère unique de chaque situation; sa complexité irréductible, son instabilité, son degré inévitable d'incertitude et par les conflits de valeur. La pratique peut donc engendrer un savoir qui a lieu dans et durant l'action » (Zuniga, 1994, p. 90, cité par Pilon, 2009, p. 15).

Pilon souligne le défi que représente l'explicitation de cette portion inconsciente de la pratique. Galvani (2008) évoque lui aussi la difficulté de délimiter les contours de ce savoir expérientiel. Ce dernier les intègre dans « ce que Jacques Legroux (1981) nomme la *connaissance*, c'est-à-dire un savoir existentiel si intime à la personne qu'il est ineffable » (Galvani, 2008). D'ailleurs, Galvani décrit bien les risques de confronter ce savoir d'action avec les savoirs théoriques déjà articulés et établis.

Une difficulté immédiate dans la recherche-action tient à ce que seuls les savoirs théoriques déjà construits par le fruit d'un long travail sont déjà prêts à être formulés (c'est d'ailleurs leur caractéristique fondamentale). Les savoirs d'action et les savoirs d'expérience ont comme caractéristique d'être incorporés à la vie des personnes qui les portent. L'expérience et l'action doivent être réfléchies individuellement et collectivement, selon les modalités qui leur conviennent, pour que puissent se construire et s'exprimer les savoirs dont elles sont porteuses. Sans ce travail, l'expérience et l'action ne sont pas reconnues comme d'authentiques sources de connaissances. Il y a un déséquilibre entre les savoirs théoriques qui sont prêts à être exprimés et les savoirs d'expérience qui ont rarement fait l'objet d'un travail de formalisation au préalable. (Galvani, 2008, p. 4)

La position dont il est question, celle de la chercheuse ou du chercheur qui étudie sa propre pratique, évoque à mes yeux la notion de non-séparation de l'être que j'ai mise en relief au chapitre précédent. En effet, la personne qui cherche et celle qui pratique ne sont pas séparées ni séparables, tel que rappelé par De Lavergne (2007). L'action et la théorie, la recherche et la personne chercheuse, l'objet et le sujet sont d'autres exemples d'éléments que l'on tend à séparer. Toujours selon De Lavergne, il semble plus juste de les mettre en relation sous la forme d'une sphère mouvante que sous une relation de causalité linéaire. Ainsi, l'étude de pratiques par la recherche qualitative en première personne permet de « brouille[r] les limites instituées » et échapper ainsi à un cadre parfois réducteur (De Lavergne, 2007, p. 33).

De Lavergne utilise d'ailleurs l'expression « praticien-chercheur » pour désigner cette « interaction entre ces deux mondes : un praticien qui cherche, un chercheur qui pratique » (2007, p. 28). De Lavergne élabore ensuite sur le dialogue qui devient possible en permettant les « interactions entre le monde de la recherche et le monde de l'activité professionnelle socio-économique (...), entre pratique et théorie » (*Ibid*). Ces interactions engendrent une recherche qui s'adresse « à la fois aux enjeux de la connaissance et aux enjeux de l'action » (De Lavergne, 2007, p. 30).

### **3.3 LA RECHERCHE QUALITATIVE A LA PREMIERE PERSONNE**

L'étude de pratique que je présente ici s'inscrit dans un type de recherche qualitatif écrit à la première personne. Il s'agit d'une étude inductive, en ce sens qu'elle n'isole pas les variables du contexte avec lequel elles interagissent, mais les inclut (Kérisit et Deslauriers, 1994). Par conséquent, l'étude inductive permet d'embrasser la complexité et la singularité d'une expérience (Boutet, 2016).

Kérisit et Deslauriers (1994) précisent que la recherche qualitative ne produit pas une connaissance absolue. Selon eux, elle répond plutôt au besoin de « décrire une situation

sociale circonscrite (recherche descriptive) ou explorer certaines questions (recherches exploratoires)» (1994, p. 94). Ainsi, c'est dans un souci de transparence et d'intégration de la complexité d'une expérience que les chercheurs et chercheuses de cette branche assument leur subjectivité.

Le modèle subjectiviste est doté d'une méthodologie rigoureuse qui permet d'étudier le mode de connaissance particulier à d'une personne. Or, cette étude va au-delà d'une simple description des actions, puisqu'elle révèle le sens qui se cache derrière celles-ci. La recherche s'inscrit donc dans une démarche de compréhension de ce qui se passe en la personne chercheuse et qui sert de moteur inconscient à ses actions. (Kérisit et Deslauriers, 1994, p. 91)

De Lavergne abonde dans le même sens lorsqu'elle affirme que « les valeurs portées par le soi personnel sont souvent implicitement présentes dans l'action professionnelle (pôle du praticien) comme dans l'action de recherche (pôle du chercheur) qu'elles imprègnent » (2007, p. 37). Danielle Boutet évoque aussi cette notion de singularité de la pratique en rappelant que « les agirs d'une personne sont toujours empreints de son caractère et de son esprit unique » (2018, p. 296).

Or, De Lavergne mentionne un danger lié à la posture de recherche en première personne, qui m'a aussi interpellée lors de mon arrivée à la maîtrise. N'y a-t-il pas dans le fait de s'étudier ainsi une certaine forme de narcissisme ? Pour Boutet, c'est justement la recherche de sens sous-jacent qui résout la question. Un sens aussi généré, selon elle, par l'effort que met le chercheur à sa recherche.

Cette dimension [l'effort] permet aussi de sortir de l'acte personnel pouvant verser dans une certaine forme de narcissisme, puisque « ce ne sont pas les idées, mais les actes réflexifs, le temps qu'on passe à chercher à comprendre et les divers états émotionnels qu'on traverse en considérant — ou en résistant à — ces idées qui sont agissants ; c'est faire de la recherche qui transforme l'artiste. (2018, p. 300)

Selon ce que je comprends de ces propos, c'est que la transformation de la chercheuse ou du chercheur affectera le monde concret dans lequel elle pose ses actions.

En résumé, le choix du type de recherche qualitatif à la première personne laisse émerger le sens qui se cache derrière ce que fait une personne. Dans ce type de recherche, l'effort dont parle Boutet passe en grande partie par la pratique de la phénoménologie.

### **3.4 PHENOMENOLOGIE**

La phénoménologie émerge sous la forme d'un courant philosophique au 20<sup>e</sup> siècle, alors porté par Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty et Gadamer (Depraz, 2014 puis Boutet, 2016). Précisons un peu les bases de cette épistémologie. Selon le dictionnaire Larousse, « phénomène » vient du terme grec « phainómenon », qui désigne « ce qui apparaît », alors que « logie » vient de « lógos », qui veut dire « étude ». La « phénoménologie », c'est donc l'étude des phénomènes, plus précisément des phénomènes qui apparaissent à notre champ de conscience. Dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, la phénoménologie prend la forme d'une description des phénomènes vécus de l'intérieur, du point de vue subjectif propre à un individu. Danielle Boutet décrit les données de recherche produites par l'approche phénoménologique comme « un relevé rigoureux des vécus de conscience » (2018, p. 299), dans laquelle un praticien-chercheur ou une praticienne-chercheuse tente de « [d]écrire, raconter, témoigner » une expérience en renonçant à l'expliquer, l'analyser et « en n'essayant même pas, dans un premier temps, de la comprendre » (Boutet, 2016, p. 65). Elle distingue ainsi les données phénoménologiques « des exposés d'intention, des spéculations explicatives (notamment causales) ou des construits conceptuels ou idéologiques » (*Ibid*).

Cette vision appliquée de la phénoménologie rejoint celle de Natalie Depraz, enseignante à l'Université de Rouen en France. Cette dernière insiste sur l'idée de transcender les discours sur la phénoménologie afin de la mettre en pratique. Depraz précise qu'une phénoménologie pratique permet d'accéder à l'expérience intime d'une personne et se prête donc particulièrement à la recherche au « je » : « [p]our moi, pratique résonne avec “approches en première personne”, et cela renvoie aussi à une expression que

l'on utilise depuis un certain temps dans les travaux en sciences: "phénoménologie expérientielle" » (Depraz, 2014, p. 164). Selon ma compréhension de son propos et ce que j'ai expérimenté à la maîtrise, cette phénoménologie pratique permet d'étudier un phénomène dans sa complexité en restant fidèle à ce qui est vécu de l'intérieur par une personne.

Dans ce cadre, l'approche phénoménologique nécessite de plonger dans un état particulier appelé « epochè » (Depraz, 2021). Catherine De Lavergne dit de l'epochè qu'il consiste à observer sa pratique comme si on ne la connaissait pas, comme s'il s'agissait d'un « monde étrange » (2007, p. 30). Pour sa part, Boutet décrit l'epochè comme « un retrait de nos préconceptions et de nos interprétations habituelles pour qu'en émergent de nouvelles » (2016, p. 66). Selon l'autrice, cette pratique implique de développer une qualité de présence à sa propre conscience afin d'observer son vécu subjectif et personnel. Concrètement, la praticienne-chercheuse ou le praticien-chercheur tente de suspendre ses idées préconçues à propos du phénomène étudié pour revisiter un moment passé. Le souvenir d'un vécu ancien revisité avec un regard nouveau fait émerger des sensations emmagasinées dans le corps et l'inconscient de la personne, révélant ainsi un sens qui n'avait pas été perçu au départ (Depraz, 2021).

Danielle Boutet insiste d'ailleurs sur la rigueur nécessaire à la pratique de l'epochè, particulièrement importante pour la dimension descriptive du souvenir. En effet, la chercheuse ou le chercheur s'exerce alors à renoncer à une première couche d'analyse et d'explication pour décrire les termes, les sensations, au plus proche possible de la matière brute que constitue son expérience vécue. D'ailleurs, plusieurs autrices décrivent « la discipline » que demande la pratique de l'epochè (Boutet, 2018, p. 299). Depraz (2014, p.152) l'évoque en empruntant le terme « exigence » à Husserl. En effet, l'epochè *exige* une réflexivité, un mouvement de retour sur soi, qui constitue une véritable « ascèse, autant psychique qu'épistémique » (Boutet 2018, p. 299). Rugira (2016, p. 15) décrit l'epochè comme un entraînement de l'attention, qui vise « à remarquer nos sensations, nos actions, nos pensées et nos émotions ». Elle explique que ces observations génèrent ensuite une

prise de conscience de « ses jugements et ses croyances ». L'idée n'est pas d'éliminer ces derniers, mais « cette prise de conscience peut nous amener à les suspendre un instant et ainsi élargir son champ de perceptions » (Rugira, 2016, p.15). Au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, la création des données doit donc être “ traversée ” par une intention phénoménologique.

Pour ma part, dès mon initiation à la phénoménologie pratique en première année de maîtrise, j'ai constaté que cet état d'épochè se rapproche de mon expérience de la méditation Vipassanā telle qu'enseignée par le bouddhisme tibétain occidentalisé (Kornfield, 2011). D'ailleurs, plusieurs courants bouddhistes traduisent le terme Vipassanā par le mot anglais « insight », qui consiste à comprendre les phénomènes par l'expérience. Quand je pratique cette approche telle qu'elle m'a été enseignée, je me soumetts à l'exercice rigoureux de reconnaître et d'accueillir les pensées, les états mentaux, les émotions et les sensations telles qu'elles se présentent en moi, sans y coller un sens et sans les intégrer dans une histoire. Il m'arrive de ressentir la présence de la douleur, de l'agitation, de la haine ou de la compassion, par exemple. Or, ces éléments semblent exister aussi chez d'autres humains et pour eux comme pour moi, ces états engendrent des perceptions et déclenchent des actions qui affectent notre relation aux autres et au monde. Ainsi, l'observation curieuse et bienveillante de la naissance de phénomènes humains en moi m'offre une possibilité de comprendre autrement l'origine de certaines situations à plus grande échelle, comme la guerre ou encore la stagnation de notre société face aux changements climatiques. De plus, l'expérience de la méditation requiert une forte dose de courage et de bienveillance envers soi, tout comme celle de l'épochè, il me semble.

Au fil de mon approfondissement de la littérature sur la phénoménologie, j'ai découvert que des liens entre le bouddhisme et la pratique de l'épochè avaient déjà été évoqués. Notamment, Danielle Boutet mentionne que « [l'épochè] n'est pas sans rappeler les exercices spirituels de méditation et la philosophie bouddhiste de l'illusion du monde » (2018, p. 299). Plus récemment, j'ai pris connaissance de parutions de Natalie Depraz qui a collaboré avec le neuroscientifique et maître bouddhiste Francesco Varela. Ensemble, ils

ont mené des recherches et établis certains paramètres afin d'aborder avec plus de clarté les ressemblances entre la phénoménologie et le bouddhisme, mais aussi les spécificités propres à chacune.

En plus de la méditation bouddhiste à laquelle je m'exerce régulièrement, je retrouve une essence similaire à la notion d'épochè dans ma pratique du Qi-Gong. Dans cette discipline taoïste ancestrale, cet état prend l'appellation de « présence témoin », qui désigne la conscience avec laquelle on est invité à s'accompagner à travers ses mouvements et son ressenti, sans jugement ni attente. Il s'agit de s'observer, simplement. Dans l'univers de la danse, je cultive aussi une forme de présence témoin afin de plonger dans l'expérience du mouvement tout en demeurant à l'écoute de mon corps et de mon environnement.

### **3.5 QUELQUES MOTS SUR LA REFLEXIVITE**

Dans les paragraphes précédents, j'évoque la notion de réflexivité. D'après le dictionnaire Larousse, la réflexivité « se dit, en philosophie, de la conscience qui se prend elle-même pour objet ». Lors d'une conférence donnée à l'Université de Rouen, Depraz (2021) décrit l'une des premières actions de l'épochè comme un « retournement du regard vers soi », une « pratique de redirection de l'attention » qui passe de l'objet à soi.

Je perçois la réflexivité comme un mouvement du retour de la conscience vers soi suivi d'une réflexion suite à cette observation. Telle que préconisée au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, la réflexivité opère pratiquement à tous les stades de la recherche, à des niveaux de profondeurs différents. Galvani (2008) énumère les différentes formes que peut prendre la réflexivité dans ce cadre de recherche : « histoire de vie, récits de pratiques, journal de bord, analyse d'expériences, etc. ». Il mentionne ensuite l'effet de prise de conscience que génère inmanquablement cette méta-réflexion : « Quelle que soit la méthode utilisée, ce retour réflexif va permettre de transformer l'expérience par la prise de conscience de la problématisation » (Galvani, 2018, p.6). Boutet évoque aussi « l'accroissement de la conscience et la maîtrise de soi » comme « effet de la réflexivité »,

notamment dans le cadre de recherche qualitative à la première personne (2018, p.303). Elle décrit ensuite l'effet de cette réflexivité sur la personne chercheuse, mentionnant que « [c]'est finalement l'ensemble de l'être qui se vit de façon intensifiée et plus intégrée » (*Ibid.*).

### **3.6 LA COMPREHENSION DES DONNEES : DE LA PHENOMENOLOGIE A L'HERMENEUTIQUE**

Dans ma recherche, en cohérence avec la méthodologie de la recherche qualitative à la première personne, je n'ai pas *cueilli* les données. Je les ai plutôt produites, créées. L'interprétation de ces données se fait ensuite par un retour réflexif sur la matière brute que constitue cette donnée (Boutet, 2016).

Ce processus s'inscrit dans une dimension dynamique (Boutet, 2016). En effet, la recherche et la personne chercheuse sont inévitablement connectées dans cette évolution et s'influencent mutuellement (Boutet, 2016 ; Kérisit et Deslauriers, 1994). Comme le décrit Boutet (2016), la création des données approfondit la compréhension de l'individu chercheur. Puis, cette compréhension s'incarne en lui-même, et cette incarnation va teinter les données qu'il produira par la suite (Boutet, 2016).

En effet, la création d'une donnée qui vient de soi rend tangible un élément qui vient de son expérience intime du monde. Puis, le fait de réfléchir, de dialoguer et d'écrire sur cette donnée continue d'en transformer le sens et par conséquent, de transformer la chercheuse. C'est là que la réflexivité entre en jeu et nourrit la création des données suivantes. D'ailleurs, Kérisit et Deslauriers (1994, p. 93) parlent d'un « enchevêtrement » de la création et de l'interprétation des données. Selon eux, on ne peut pas les envisager en étapes distinctes, mais bien sous la forme d'un processus interrelié.



### 3.7 LA DIMENSION HEURISTIQUE

À mon arrivée à la maîtrise, je me souviens de ma sensation d'irritation quand mes collègues et enseignant·es me demandaient de nommer ce que je cherchais. Il me semblait que si je savais ce que je cherchais, je l'aurais déjà trouvé. Donc, je ne savais pas ce que je cherchais, mais je savais que j'avais dans mon vécu quelque chose de précieux à étudier, quelque chose qui valait la peine d'y réfléchir autrement. Puis, je me suis reconnue dans la description de Danielle Boutet, parue dans un article sur la recherche-crédation :

[Il] nous [les artistes] apparaît illogique qu'un chemin pré-déterminé — du type des méthodologies scientifiques — puisse nous permettre d'atteindre une destination inconnue. Nous nous attendons plutôt à ce qu'il y ait des carrefours, des détours, des risques et des choix, car un chemin de découverte, tout comme des chemins de création, ne peut pas être une ligne droite, linéaire. (Boutet, 2018, p. 298)

Dans cet article, Boutet explique que l'approche méthodologique doit être « capable d'orienter une démarche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer, mais qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et peut même changer de direction » (2018, p. 298). C'est donc avec soulagement que j'ai découvert la reconnaissance de la dimension heuristique de la recherche au sein du programme. Boutet (2018) mentionne d'ailleurs que cet aspect fait appel aux sens et à l'intuition. De plus, la dimension heuristique embrasse le chaos avec lequel est construit le monde en privilégiant les hasards et une logique primitive à un plan préétabli qui laisse peu de place aux imprévus (Boutet, 2018). J'ai recueilli la citation suivante dans le roman *Siddharta*. À mes yeux, elle reflète harmonieusement la portion aléatoire de ce type de recherche ou de quête.

Quand on cherche (...), il arrive facilement que nos yeux ne voient que l'objet de nos recherches; on ne trouve rien parce qu'ils sont inaccessibles à autre chose, parce qu'on ne songe toujours qu'à cet objet, parce qu'on s'est fixé un but à atteindre et qu'on est entièrement possédé par ce but. Mais trouver c'est être libre, c'est être ouvert à tout, c'est n'avoir aucun but prédéterminé. Toi, vénérable, tu es peut-être un chercheur; mais le but que tu as devant les yeux et que tu essaies d'atteindre t'empêche justement de voir ce qui est tout proche de toi. (Hesse, 1990, p. 148)



## CHAPITRE 4

### LE CADRE METHODOLOGIQUE

De petits coups de ciseaux  
Pour sculpter mon oiseau  
Dans les vagues, la fébrilité de voler

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales propose plusieurs méthodologies permettant d'explorer sa propre subjectivité avec rigueur. Parmi celles-ci, j'ai utilisé le récit phénoménologique, le récit autobiographique, l'entretien d'explicitation et finalement les approches symboliques et l'imagination active. Les pages suivantes contiennent une synthèse de ces approches et la façon dont elles ont façonné mes données de recherche.

D'abord, je précise que j'ai composé les haïkus placés au début des chapitres 4 et 5 dans le cadre d'un exercice réalisé en *Méthodologie de la recherche en étude des pratiques*. Voici un extrait de mon travail final de ce cours :

À mon arrivée à la maîtrise, j'avais déjà fait beaucoup de travail réflexif dans de nombreuses sphères. J'ai accumulé des connaissances expérientielles qui s'incarnent de plus en plus dans mes choix de vie. Pourtant, je ressens toujours un trop-plein, un besoin d'extraire ce vécu de moi-même, afin d'observer les particules qui ont composé mon chemin et façonné d'où je parle à ce jour. J'ai l'intuition que ces particules appartiennent à une matière commune. L'idée de documenter ces expériences m'allège et crée de l'espace pour des constructions nouvelles. J'ai aussi un sentiment de responsabilité de nommer ce que je comprends, afin d'en partager le poids avec l'ensemble de mon espèce humaine, sans prétendre qu'il s'agisse d'une vérité unique et absolue. La notion de transformer une expérience intérieure en donnée extérieure à moi, afin de pouvoir ensuite l'étudier, me donne un espoir. L'espoir peut-être que ce vécu se mute en quelque chose que je ne connais pas.

Cet extrait décrit bien ce que je portais en moi lorsque s'achevait l'hiver de ma première année dans ce programme. Il aurait donc été logique que je choisisse pour cours

optionnel Récit autobiographique, comme me l'ont fortement recommandé plusieurs enseignant·es. Or, à ce moment, je n'étais toujours pas certaine que je voulais raconter mon histoire de blessures, malgré l'apparente contradiction avec l'extrait partagé.

#### 4.1 LA METHODE DE L'EXPLICITATION

Ce dont j'étais certaine, c'est que je voulais faire le cours Méthode de l'explicitation. Ce cours se base sur l'entretien d'explicitation, tel que créé en France par Pierre Vermersch. Psychologue du travail, Vermersch enracine sa pratique dans les approches cognitivistes et phénoménologiques. Son intention consiste à mettre en mots le savoir implicite des pratiquant·es afin de le rendre transmissible, « d'accéder à l'inobservable » (Vermersch, 2011, p. 46). Ainsi, il développe un modèle d'entretien afin de permettre à une personne d'entrer dans sa mémoire d'évocation et d'en faire émerger les connaissances qui, jusque-là, demeuraient inconscientes ou semi-conscientes (Vermersch, 2019). Natalie Depraz décrit d'ailleurs l'entretien d'explicitation comme un retour à « l'expérience pré-réfléchie », en ce sens qu'elle cherche à mettre en lumière ce qui est « là », ce qui est « disponible » en nous sans qu'on « y ait accès de plus près » (2021, 11:30). Chercheur au Centre national de la recherche scientifique, Vermersch crée le Groupe de recherche sur l'explicitation en 1991 avec Catherine Le Hir. Il y édite la revue en ligne *Expliciter* jusqu'à sa mort récente le 6 juillet 2020. Le legs de Vermersch se transmet non seulement par ses livres sur l'explicitation et la phénoménologie, mais aussi par l'invitation qu'il tend à ses pair·es à poursuivre ses œuvres qu'il déclare d'ailleurs inachevées (Borde, 2020). Son collègue Frédéric Borde (2020) le qualifie d'ailleurs de « créateur scientifique » et « d'explorateur du monde intérieur ».

L'une des particularités de l'explicitation, c'est qu'elle permet d'accéder à des micro-moments pour en quelque sorte les déplier et distinguer des détails qui avaient échappé à notre conscience. Natalie Depraz utilise l'expression « micro-phénoménologie » pour décrire ce « changement de niveau de l'expérience » (2021, 10:55). Elle mentionne aussi

que l'explicitation constitue une forme de phénoménologie pratique qui décrit « une expérience vécue, ciblée, singulière », dans un « grain de description beaucoup plus fin » (2021, 11:20, 12:03). Toujours selon Depraz, ce niveau de description s'approche encore davantage de l' « unicité » de l'expérience (2021, 11:26).

#### **4.1.1 Comment fonctionne l'explicitation ?**

Les entretiens d'explicitation s'opèrent tout en sensibilité et en lenteur. A désigne la personne qui se fait interviewée, et B, la personne qui dirige l'entretien.

Au préalable, A et B établissent ensemble une intention de départ. Puis, A laisse émerger un souvenir de façon intuitive, guidé par cette intention (Vermersch, 2019). Afin de remplir les exigences de l'entretien d'explicitation, Vermersch (2019) insiste sur le choix d'un souvenir dans lequel on a su faire quelque chose, dans lequel on a réussi, mais on ne sait pas comment. De plus, l'exercice consiste à cibler un moment singulier. Par exemple, je ne peux pas choisir « les fois où j'ai su rassurer mon amie malade », mais plutôt « cette fois où j'ai su rassurer mon amie après à son traitement de chimio, chez elle, juste avant le repas ».

Une fois le souvenir choisi, B va énoncer certaines phrases établies au préalable, en employant un ton doux. Ce rituel a une double fonction. D'abord, il sert de consentement éclairé. Vermersch précise que cette entrée en matière « vise l'établissement d'un contrat de communication à la fois explicite et discret dans sa formulation » (2019, p. 91). La deuxième fonction de ce rituel consiste à plonger dans la mémoire d'évocation.

En effet, cette plongée dans la finesse des détails inconscients exige que la personne interviewée (A) entre en état d'évocation (Vermersch, 2019). L'état d'évocation permet d'accéder à la mémoire involontaire, aussi appelée mémoire affective ou mémoire concrète, qui diffère complètement de la mémoire abstraite (Vermersch, 2019).

La mémoire concrète est la mémoire du vécu dans tout ce qu'il comporte de sensorialité et le cas échéant d'émotion. Cette mémoire est expérimentée par le sujet comme particulièrement vivace, au point de lui donner parfois l'impression subjective de revivre un moment passé. En ce sens, elle s'oppose très clairement, du point de vue subjectif, à la mémoire intellectuelle basée sur le savoir sans connotation personnelle ou sans lien avec un vécu particulier. (Vermersch, 2019, p. 87)

C'est donc de cette mémoire concrète que jaillissent les fragments de souvenirs, instinctivement. De là, la chercheuse ou le chercheur peut accéder à la singularité non seulement de l'individu interviewé, mais aussi à la singularité du moment, révélant ainsi les actions qui ont généré cette réussite, cette « fois où ça a fonctionné » (Vermersch, 2019).

Vermersch (2019) a d'ailleurs établi des questions, un langage particulier et une façon pour B de guider A à demeurer en état d'évocation tout au long de l'entretien. Les questions proposées visent aussi à cerner et démystifier les actions décisives physiques et mentales posées par A (Vermersch, 2011).

#### **4.1.2 Les variations à l'entretien de l'explicitation et leur application dans ma recherche**

Il existe plusieurs variantes et sous-catégories à l'entretien de l'explicitation. Je partage avec vous celles desquelles sont émergées les données qui servent à ma recherche. Il s'agit de l'auto-explicitation, de la fragmentation d'un souvenir et de l'alignement des niveaux logiques.

Aussi élaborée par Pierre Vermersch, l'auto-explicitation est un outil évolutif de l'entretien d'explicitation (2007). Cette technique consiste en quelque sorte à exécuter un entretien d'explicitation sur soi-même par le biais de l'écriture. Vermersch (2007, p. 22) observe que l'écriture générée par cette forme d'entretien se présente sous forme de « vagues ». Aussi, il recommande de ne pas interrompre le « flux » d'écriture, tout en portant attention à ce qui se passe en soi pendant son exécution (*Ibid.*). Ensuite, Vermersch (2007) propose différentes façons de travailler le récit du souvenir, en régulant l'auto-entretien par des questions et des choix de micro-moments à approfondir entre les vagues

d'écriture (Vermersch, 2007). L'auto-explicitation permet de laisser émerger de nombreuses couches au souvenir en plus de procurer une autonomie à la chercheuse ou au chercheur, puisque cette méthode ne nécessite nul autre que soi-même (*Ibid.*).

La deuxième variante que je vous présente est la fragmentation de souvenir, qui consiste à découper un moment en micro-moments de plus en plus fins et précis (Vermersch, 2011, 2019). Par exemple, si mon moment est quand j'ai fait une salade, il y a plusieurs moments à l'intérieur de cette action : sortir les légumes du frigo, les laver, ainsi de suite. Puis, je pourrais prendre un de ces moments, celui qui me semble le plus important, et le fragmenter aussi.

Si le rapport au temps prend une proportion différente dans l'entretien d'explicitation, c'est particulièrement le cas de la fragmentation du souvenir. Quand j'ai suivi le cours *Méthode de l'explicitation*, j'ai été témoin de fractions de seconde qu'on investigate pendant une dizaine de minutes. Ce flottement du temps est possible entre autres grâce à la guidance de B, qui invite l'interviewé·e à agrandir le microscope de son souvenir. Cette fragmentation permet une entrée en profondeur dans un tout petit moment à l'intérieur d'un moment, pour comprendre ce qui s'est joué dans la prise de décision propre à sa pratique singulière.

Finalement, j'utilise pour ma recherche une donnée issue de l'alignement des niveaux logiques. Cette technique, intégrée dans l'enseignement de Vermersch, a d'abord été développée par le chercheur Robert Dilts dans le cadre de son travail sur la programmation neurolinguistique. C'est ensuite Nadine Faingold, une ancienne élève de Vermersch œuvrant actuellement comme formatrice et chercheuse en explicitation, qui élabore la version utilisée pour produire ma donnée. Alors que Vermersch insiste pour que l'action soit au centre de l'entretien, Faingold s'intéresse davantage à l'émotion et à l'identité singulière qui se révèle par l'explicitation d'un vécu. Ses développements de l'entretien d'explicitation vers ce qu'elle nomme « un décryptage de sens » s'éloignent ainsi du but premier de Vermersch, celui de transmettre le savoir des pratiquants. Le décryptage de sens de Faingold s'oriente plutôt autour du dévoilement et de l'ancrage de l'identité profonde

d'un individu et de sa quête de sens (Faingold, 2013). En plus de la PNL de Dilts et des enseignements de Vermersch, Faingold dit aussi s'inspirer du modèle des différentes parties de soi de Richard C. Schwartz et de la centration sur la personne de Carl Rogers (Faingold, 2013).

L'alignement des niveaux logiques tel que je l'ai expérimenté débute d'abord par un entretien d'explicitation (Faingold, 2011, p.26). Puis, on « quitte le suivi du fil chronologique pour travailler l'épaisseur du vécu » afin d'en décrypter le sens inconscient, c'est-à-dire de révéler la façon dont se manifeste l'identité profonde du sujet dans « le niveau expérientiel » (Faingold, 2011, p.26). L'entretien est balisé par des questions associées à chacun des niveaux logiques, c'est-à-dire le contexte, les stratégies, les croyances, les valeurs, l'identité, l'appartenance et la mission (Faingold, 2011).

Pour ma recherche, j'ai pratiqué l'alignement des niveaux logiques dans le cours *Méthode de l'explicitation*, enseigné par Diane Léger. La personne interviewée (A) et la personne qui l'interviewe (B) sont debout. À côté d'elles, 7 cartons sont alignés comme un chemin sur le plancher. Ces cartons indiquent les 7 niveaux logiques de Dilts ainsi que les questions qui y sont associées. B lit les questions pour A et le guide par l'entretien tout en l'accompagnant physiquement, marquant d'un pas chaque niveau logique associé aux questions répondues. A et B avancent ainsi le long des niveaux logiques, symbolisant par la marche la percée dans les couches plus profondes du moment. La deuxième partie de l'exercice consiste à faire le chemin inverse, c'est-à-dire partir de la mission et « redescendre » les niveaux logiques vers une action. L'action finale s'avère généralement totalement différente de l'action initiale, mais elle émane de la même source de motivation implicite. L'exercice révèle à la conscience un moteur d'action intrinsèque, propre à tout individu.



### 4.1.3 Rigueur, douceur et affinités

En me familiarisant avec les rouages de l'entretien d'explicitation, j'ai été touchée par l'exigence de la posture de la personne qui guide l'entrevue. En effet, son rôle en tant que B consiste à se mettre au service de la personne guidée, pour l'aider à s'approprier son savoir. B doit donc développer un accompagnement non inductif, c'est-à-dire qu'il doit être conscient de ses effets perlocutoires (Vermersch, 2019). Au fil de mes expériences à travers cette méthode, j'ai constaté la grande humilité nécessaire pour la personne qui guide l'entrevue. En effet, la position de B requiert une conscience de ce qui se passe simultanément en soi et chez l'autre. Cette posture joue sur la mince ligne entre l'empathie pour la personne interviewée et la rigueur nécessaire pour ne pas perdre le fil lorsque surgissent des émotions. C'est dans cette sécurité que peut s'abandonner A à revisiter son souvenir, sécurité aussi assurée par un renouvellement régulier du consentement sur lequel insiste fortement Vermersch (2019). L'intégrité et la clarté des rôles de chacun dans l'entretien d'explicitation m'ont permis de m'y prêter avec un abandon tranquille. Je souligne aussi que de nombreuses affinités me sont apparues entre la posture de la personne qui mène l'entrevue (B) et celle que j'occupe comme instructrice de Pilates, particulièrement lors de séances privées. En effet, mon travail consiste en partie à accompagner l'autre dans un voyage à l'intérieur de lui-même et à l'inviter à nommer ses propres sensations sans lui imposer mes perceptions. Ces deux expériences requièrent une qualité d'écoute semblable et un langage au-delà des mots. C'est avec plaisir que j'ai observé ces rôles se nourrir mutuellement alors que je découvrais l'explicitation.

De plus, j'ai reconnu certains aspects de l'explicitation lorsque ma grand-mère est entrée en maison de fin de vie, quelques mois à peine après la fin du cours *Méthode de l'explicitation*. En effet, lorsque j'étais à son chevet, je me suis vue plonger dans ce ton, ce rythme particulier à l'entretien d'explicitation, alors que ma grand-mère m'entraînait dans ses souvenirs. Les subtilités explorées en cours m'ont permis de l'accompagner dans certaines de ses expériences qui sont maintenant ancrées en moi, comme sous la forme d'un rêve ou d'un film. En plus de créer une douce intimité avec ma grand-mère durant ces

précieux moments, ces visites à travers ses souvenirs ont laissé des traces indélébiles qui demeureront en moi bien au-delà de sa vie, bien au-delà de sa mort.

## **4.2 LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE**

Ma recherche puise dans la méthodologie apprise dans le cours *Approches symboliques et imagination active*, enseigné par Danielle Boutet. Dans ce cours, j'ai pris conscience de la présence du symbole et du mythe au sein de la société occidentale, présents dans les vestiges de nos ancêtres avant même l'Antiquité. En effet, il semble que la littérature permette de documenter ces traces à travers les traditions spirituelles, religieuses et philosophiques au fil des siècles qui se suivent (notes de cours, 2021). Les études sur les approches symboliques s'inscrivent dans les travaux de plusieurs disciplines des sciences humaines, principalement l'anthropologie, la phénoménologie, la psychologie et la mythologie, ainsi que l'histoire de l'art (*Ibid.*). Puis, au 21<sup>e</sup> siècle, l'étude du symbolisme a donné naissance à des courants hybrides telles que la philosophie de l'imaginaire et la psychologie des profondeurs (*Ibid.*).

### **4.2.1 Comment fonctionne les méthodologies issues des approches symboliques ?**

Le philosophe français Paul Ricœur (1959) aborde le symbole comme une poésie, comme quelque chose qui « donne à penser ». Précisons un peu cette idée. Un voilier, par exemple, symbolise beaucoup plus pour moi que sa signification première. Dans ma jeunesse, mon père possédait un voilier et s'impliquait au Club de voile de Rimouski. Le bateau à voiles me parle de lui, de son calme tranquille et mystérieux. C'est aussi une image qui me ramène au fleuve, que j'associe à mes origines et d'où je puise mes forces. De plus, le voilier m'évoque la liberté et la puissance que je ressens quand j'ai l'impression de comprendre le vent et l'eau en naviguant. Cette pensée fait naître en moi encore d'autres souvenirs, d'autres images, sensations et émotions. C'est ainsi que je comprends

l'affirmation de Ricoeur. Pour lui, c'est l'individu qui donne un sens à un symbole, et ce symbole crée une image qui génère des significations multiples, par résonance et par association (Ricoeur, 1959, p.63).

Par ailleurs, Paul Ricoeur (1959) souligne l'importance du contexte dans lequel s'inscrit l'étude des symboles. Il dépeint le mode de pensée dominant dans la société occidentale actuelle, qui prône une logique linéaire et réduit les événements à une relation de cause à effet. Or, plusieurs auteurs questionnent cette relation de causalité, ou plutôt l'idée que ce lien de causalité constitue la seule façon d'aborder la réalité. Gilbert Durand, philosophe et professeur d'anthropologie et de sociologie à l'Université de Grenoble, abonde dans le même sens et y associe l'idée de la dévalorisation du symbole. Il parle d'une exclusion de l'imaginaire par la science, qu'il qualifie d'ailleurs de « réductionnisme rationaliste » (Souty, 2006).

Très tôt, la procédure efficace de recherche de la vérité se fonde sur une logique binaire : la dialectique (Socrate, Platon puis Aristote). Ne pouvant se réduire à un argument vrai ou faux, l'image, au nom de la raison, est dévalorisée comme incertaine ou ambiguë. La scolastique médiévale (Thomas d'Aquin), les débuts de la physique moderne (Galilée, Descartes) et le rationalisme classique, l'empirisme factuel (David Hume, Isaac Newton), etc. excluent progressivement l'imaginaire des procédures intellectuelles, pour le confondre avec le fantasme, le rêve, l'irrationnel ou le délire. (Souty, 2006, p. 1)

Ces propos évoquent différents aspects qui me tiennent à cœur et que j'ai abordés dans les chapitres précédents. Ils valorisent les dimensions de la subjectivité et de la complexité qui composent le réel. De plus, il y a dans les propos de Ricoeur, Durand et Souty une dénonciation de la séparation drastique entre les modes de connaissance. À ce jour, je pense que dans le discours de plusieurs milieux scientifiques, des nuances se dessinent dans la logique binaire voulant que les événements s'organisent de cause à effet. Effectivement, en lisant sur l'astrophysique ou les neurosciences, la réalité semble plutôt prendre une forme sphérique et parfois même aléatoire. À travers cette sphère, la cause et l'effet se nourrissent dans un chaos dynamique qui se structure et se déstructure (Reeves, 1994). Aux chapitres précédents, nous avons établi qu'une certaine complexité de la réalité mise en lumière par ces disciplines scientifiques ne semble pas avoir intégré le discours commun. La science et la rationalité sont toujours associées directement à cette logique

dialectique et linéaire qui exclut et discrédite tout un pan de l'expérience humaine, dans lequel habite le symbolisme.

Comme je l'ai mentionné précédemment, l'inclusion d'une forme de pensée holistique est primordiale pour mon sujet de recherche, qui touche au lien thérapeutique dans un contexte de blessure. Il me semble que le symbole et la multitude de sens qu'il génère permettent de raconter l'expérience humaine en embrassant la tridimensionnalité du vécu. Selon ma perception, les approches symboliques se situent quelque part entre la forme et l'informe. Ils donnent une voix à l'inconscient, en faisant appel à une intelligence instinctive bien au-delà de la pensée dite logique.

#### **4.2.2 Une cohésion entre la matière et les mots**

Je n'ai jamais vraiment dessiné dans ma vie, sauf pendant le temps qu'a duré cette recherche. J'ai eu l'impression que le dessin permettait à un état stagnant de me traverser. Il faisait exister quelque chose que je ne savais pas dire mais que je ressentais très fort. J'ai conservé deux dessins parmi mes données principales, que je vous présente au chapitre suivant (voir p. 115). Pour la réalisation de ceux-ci, j'ai émis une intention claire qui a orienté leur création. Par la suite, j'ai utilisé la phénoménologie pour raconter mon expérience, c'est-à-dire décrire le contexte et les différents êtres et objets de mon dessin, ainsi que ce qu'ils représentent consciemment pour moi. À travers cette description, des symboles ont émergé, à partir desquels j'ai travaillé. Avec des collègues puis, seule, en cultivant un état d'épochè, j'ai observé mon dessin afin que de nouvelles compréhensions puissent jaillir. J'ai finalement réalisé que j'avais dessiné ma problématique de maîtrise, que je n'avais pas encore réussi à articuler à ce stade.

Les approches symboliques telles que présentées dans le cadre de la maîtrise m'ont procuré des outils pour parler de l'informe, des images, de ce qui « donne à penser ». Parmi ceux-ci se trouvent les catégories de Gilbert Durand (1960). Celui-ci relie le symbole à ce qui existe dans la nature, mais aussi à notre relation à celle-ci et au monde en tant qu'être

humain. Ce que je comprends de sa vision, c'est que les symboles évoquent des images inévitablement façonnées de ce qui nous entoure non seulement individuellement, mais aussi comme espèce. En effet, si les êtres humains rampaient au sol comme des serpents et que l'eau flottait dans le ciel, nous n'aurions pas les mêmes images que celles qui nous apparaissent dans l'organisation actuelle du monde. Ainsi, certaines images, le cercle par exemple, témoignent inévitablement de cette relation commune au monde, propre à l'espèce humaine.

En tant que danseuse, je suis aussi interpellée par l'importance qu'accorde Durand à l'expérience somatique et sensorielle de l'être humain. C'est à partir de certains mouvements et sensations propres à la nature et au corps que Durand élabore ses catégories, qui permettent de classer les symboles selon les structures et les réflexes humains. Par exemple, Durand relie la position verticale et la prédominance du sens de la vision au jour. Il y oppose la position horizontale, associée à la dominance des autres sens, qu'il associe aux mystères et à l'intuition de la nuit (1960). Durand intègre à sa classification les principales réalités sensorielles nécessaires à la survie humaine, telles que la digestion et la copulation. Cette notion d'universalité des symboles et d'une réalité commune aux êtres humains renvoie à l'apport majeur de Carl G. Jung (1973) sur son étude des archétypes et sa théorie d'un inconscient collectif. Je mentionne l'existence de ces catégories, car si elles ont l'inconvénient d'être limitantes, elles constituent une précieuse référence permettant d'échanger sur l'univers symbolique aux contours parfois vaporeux. Par conséquent, en abordant ces structures avec souplesse, celles-ci m'ont procuré un cadre, duquel je peux toujours déroger, pour décrire les symboles.

#### **4.2.3. Comment s'insère l'imagination active dans ma recherche ?**

La psychanalyse et son étude de l'inconscient mène à la psychologie des profondeurs, dans laquelle apparaît le concept de l'imagination active tel que porté par Carl G. Jung et Clarissa Pinkola Estés. Gilbert Durand y amène son point de vue anthropologique, en

rappelant que « l’imaginaire n’est (...) pas une faculté locale du psychisme humain » (Galvani, 1997, p.42). Comme le rapporte Galvani en prônant la pertinence de l’imagination active dans le cadre d’une recherche, Durand dit de l’imaginaire qu’« il est la matrice de tous les processus de connaissance » (Galvani, 1997, p. 43). Il existe une littérature étoffée autour du concept de l’imagination active, témoignant de la réflexion qui lui est accordée par plusieurs chercheurs et chercheuses. Pour ma part, les applications que j’ai expérimentées me sont apparues comme une permission pour jouer avec ce qui habite à l’intérieur de moi. Le terme « jouer » paraîtra réducteur pour certaines personnes. Pour moi, l’aspect ludique d’une tâche n’enlève rien à son importance. Pour ma part, le fait d’envisager quelque chose comme un jeu me permet de retirer une certaine pression et de percevoir les obstacles autrement.

Afin de préciser cette idée, rappelons d’abord que je pratique depuis plus de dix ans de nombreuses techniques somatiques et de méditation, qui proviennent de différentes traditions occidentales, chinoises et bouddhistes. Après toutes ces années, j’observe que la différence d’origine de ces disciplines agit sur moi comme des filtres, à partir desquels j’expérimente mon contact avec moi-même et mon environnement à travers chacune de leur couleur singulière.

Par ces pratiques, j’entretiens mon aptitude à écouter ce qui est présent en moi et à prendre le pouls de mes sens, avant que l’activité mentale n’ait eu le temps de s’emparer d’eux pour les transformer en histoire. Je ne prétends pas réussir, loin de là, mais je peux dire que le simple fait de pratiquer cette écoute soigne ma relation à mon corps et au monde. Cependant, il arrive que la lucidité qu’amène cette conscience soit lourde à porter, aiguillée par mes sensations exacerbées. Lorsqu’à cela s’ajoutent mes connaissances anatomiques et biologiques du corps humain, je me sens parfois comme si j’en connaissais trop sur mon fonctionnement pour mon propre bien. Par exemple, lorsque je suis blessée physiquement, je suis consciente qu’un chemin neuronal de douleur est en train de se tracer dans mon système nerveux. Quand je sens monter l’anxiété en moi, je sais que je sécrète en temps réel des hormones causant des effets néfastes sur mon organisme. J’entre alors dans un cercle vicieux d’hypervigilance, dans lequel mes connaissances et mes sensations me

clouent dans une situation qui me paraît sans issue, au cœur de laquelle ma conscience devient un fardeau supplémentaire qui génère la peur et perpétue l'anxiété. Comment me sortir de cette réalité que je ressens dans mon être et que mes connaissances confirment ? Comment sublimer cette conscience de la douleur, des limites et de la qualité aléatoire de ma condition humaine ? Comment fonctionner dans le monde avec cette sensibilité et cette conscience aiguisée sans nier ces dernières ? Derrière ma question de recherche, il y a ces enjeux qui sont graves pour moi, qui m'apparaissent comme des questions de vie ou de mort, très effrayantes à confronter. Ma rencontre avec les approches symboliques et l'imagination active semble en constituer une clé importante pour aborder ces questionnements. Une clé qui, dans le nœud de ma recherche, m'a aidée à connecter ma vie quotidienne au rêve.

En effet, les réalisations en imagination active m'ont permis de donner forme à l'informe. Que ce soit par un dessin, un conte ou un dialogue, elles enveloppent dans la poésie une réalité autrement trop glissante pour la saisir. Cette prise, cette forme que je décolle de moi me permet de relâcher la tension liée à une situation existentielle pour jouer avec les situations de ma vie dans la sécurité et l'authenticité de mon imaginaire. C'est la différence entre traverser un labyrinthe de grandeur nature ou faire avancer un bonhomme de carton sur une maquette de labyrinthe. D'abord, la distance permet le discernement. Puis, la forme symbolique éclate la logique linéaire pour révéler les possibilités issues du chaos créatif propre au monde des symboles. De plus, l'accès à l'imaginaire épargne mon corps, fatigué de se blesser.

En plus du soulagement physique, mental et émotif procuré par cette mise en forme du quotidien en symbole et des possibilités génératrices de sens qui en émergent, les applications de l'imagination active font appel à l'intelligence de l'inconscient. Grâce à leur rapport particulier au réel, elles m'ont permis d'interagir avec les parties enfouies en moi, y compris celles que j'associe à ce que Jung appelle « l'ombre » (1973, p.459). Mes expériences en imagination active me font l'effet de défricher un chemin dans la douceur et la créativité pour contourner mes mécanismes de défense. Ainsi, j'ai pu m'intéresser sans douleur à ces questions existentielles qui m'apparaissent autrement trop dangereuses.

Pour ma recherche, en plus des dessins mentionnés dans la section précédente, j'ai utilisé l'imagination active sous forme de visualisation afin d'induire des changements au niveau des textures et des sensations dans mon corps. Puis, j'ai créé des données en rédigeant un dialogue avec un être imaginaire issu d'un dessin. Le dialogue fictif est une application de l'imagination active et m'a été transmise par Danielle Boutet dans le cours *Approches symboliques et imagination active*. L'objectif derrière cette pratique consiste à laisser s'exprimer une partie de soi que l'on entend moins. Autrement dit, il s'agit d'une conversation avec l'inconscient. Pour ma part, je l'ai abordé un peu comme un scénario de film, que j'ai commencé par une salutation. Si une réponse apparaissait dans ma tête, je l'écrivais alors comme la réponse du personnage. Il arrivait aussi qu'aucune réponse claire ne me vienne à l'esprit. Dans ce cas, je posais une autre question, jusqu'à ce qu'une réponse arrive sans qu'elle ne m'apparaisse réfléchie. D'ailleurs, j'étais étonnée de constater que la réponse semblait venir « d'ailleurs ». Ce qui est particulier, c'est que cette méthode m'a aidée à régler des soucis quotidiens qui rendaient ma vie très difficile. Par le symbole de l'être imaginaire avec qui « je conversais », une partie de moi qui n'a pas souvent la parole s'exprimait.

Soyons clairs, je sais bien que c'est moi qui me réponds, et non un dragon ou une fée. Cependant, pendant l'exercice, je me permets de croire pleinement, de m'appuyer sur la sagesse de cet être mystique. J'accorde à ce dialogue la même présence attentive que j'accorderais à toute tâche reconnue par le monde extérieur, à toute mentore avec qui j'échangerais dans la « vraie vie ». Il me semble que le fait de questionner l'imaginaire m'aide à dépasser ce que je sais consciemment, pour entrer dans ce que je sais inconsciemment.

Pour la réalisation de cette donnée, en plus des conseils de Danielle, des scénarios de film et du principe d'écriture automatique, je me suis inspirée du soin avec lequel Jung s'applique à converser avec des êtres fictifs dans son *Livre Rouge*. Au sein de cette œuvre sur laquelle il a travaillé pendant seize ans, le célèbre psychiatre rassemble fidèlement ses dessins, ses journaux et ses récits de rêves, transcrits méticuleusement en calligraphie. Ce



livre « précieux » inclut des dialogues avec certains personnages imaginaires incarnant des archétypes qui habitent en lui (Jung, 1973, p. 438). Le *Livre rouge* de Carl G. Jung constitue à mes yeux un exemple impressionnant d'un travail d'imagination active qui permet à un individu non seulement de se connaître intimement, mais aussi de soigner sa relation avec son monde intérieur inconscient.

Ainsi, alors que je disposais déjà de nombreux outils pour m'écouter et m'accompagner, les approches symboliques et l'imagination active m'ont procuré des moyens pour sublimer la douleur et effectuer des choix concrets dans ma vie matérielle. Selon les propos de Durand rapportés par Galvani, « les gestes les plus constitutifs de l'être humain orientent les structures fondamentales de l'imaginaire » (Galvani, 1997, p. 42). J'ai l'intuition que l'inverse est aussi vrai, que « les structures fondamentales de "mon" imaginaire » orientent « les gestes les plus constitutifs de "mon" être », participant ainsi à une construction plus créative de ma vie... moins grave, mais tout aussi importante.

## **4.3 RECIT AUTOBIOGRAPHIQUE**

### **4.3.1 Bricoler mon récit**

Les pages suivantes présentent comment je m'y suis pris pour rédiger mon récit autobiographique, qui fut pour moi une expérience fort éprouvante. J'y suis finalement parvenue à travers une « méthodologie hybride » et « bricolée » (Boutet, 2016, p. 62). Une fois la décision prise d'écrire le récit de mes blessures et processus de guérison, je débute en rédigeant une série de descriptions phénoménologiques qui racontent des moments clés de cette période. Les notions apprises dans les cours de la maîtrise sur l'épochè et la description phénoménologique me servent de guide afin d'assurer une description rigoureuse. Plus précisément, l'article *Description et vécu* de Pierre Vermersch (2011) occupe une importance notable dans ma démarche. L'auteur y situe la description d'un vécu par une opposition au silence : « Toute description est une mise en mots, une

verbalisation (orale) ou une écriture, par là elle s'oppose basiquement à la justesse vécue du silence » (2011. p. 47). Vermersch (2011) insiste donc sur la notion du choix, de la « décision à prendre » pour chaque personne quant à briser ce silence en racontant ce vécu.

[La mise en mots d'un vécu] d'un côté va construire de nouvelles connaissances et de l'autre va inévitablement appauvrir, mutiler, simplifier, déformer et donc nécessairement construire une représentation du vécu de référence qui sera affligé de distorsions. Si l'on ne veut pas payer ce prix de la distorsion, prendre ce risque, faire les compromis de la science, alors il ne faut pas aller vers la mise en mots et simplement vivre et transmettre par l'exemple. La verbalisation est le prix à payer pour pratiquer la connaissance conceptuelle (...) Beaucoup font le choix du silence, on les rencontre à l'occasion, et rien ne prouve qu'ils n'aient pas raison de se taire. (Pierre Vermersch, 2011, p. 48)

Dans un souci de rigueur, Vermersch (2011) distingue aussi la *description* d'un vécu de l'*expression* de celui-ci. Il évoque le « choix vital pour chaque personne, de savoir si elle trouve plus juste, plus vrai, plus authentique, plus adéquat, plus nécessaire, plus vital, de danser ce qu'elle ressent, d'exprimer son expérience par tous les modes d'expression possibles et imaginables, que de la verbaliser, de la décrire » (2011, p.48). Toujours dans le même article, Vermersch insiste sur l'importance de différencier le vécu, donc l'expérience propre, de l'explication, l'analyse ou le commentaire, qui ne sont « pas du vécu, mais qui y [sont] reliés » (*Ibid.*).

Suivant ce cadre aussi précisément que possible, je commence par décrire le moment durant lequel j'ai ressenti une douleur aiguë dans ma jambe, me signalant ma première blessure (au nerf péronier). Ce souvenir s'accompagne d'un autre, donc j'en rédige la description. Puis, ce souvenir m'en inspire un autre et ainsi de suite. Durant ce procédé instinctif, j'ai toujours dans le fond de mon ventre ce mandat secret de mettre en mots le conflit que j'expérimente avec le monde, mais qui à ce stade est encore trop informé à ma conscience pour être formulé.

À un certain point, la matière m'étant trop douloureuse à évoquer, j'ai dû prendre une pause. C'est l'approche symbolique telle que présentée dans la section précédente qui m'a donné la distance nécessaire pour finaliser mon récit. Effectivement, mon incapacité à rédiger s'est dénouée par mon élan d'écrire un conte, plusieurs mois plus tard. Cette envie m'a été inspirée par la lecture du livre *Femmes qui courent avec les loups*, de Clarissa

Pinkola Estés. J'ai découvert cette autrice, psychanalyste, ethnopsychologue et conteuse (1996), dans le cadre du cours *Approches symboliques et imagination active*. Pour cette femme, le conte revêt un aspect guérisseur.

Les histoires soignent. (...) Elles ont un immense pouvoir. Elles ne nous demandent rien, sauf de les écouter. Elles contiennent les remèdes pour régénérer les pulsions psychiques perdues. Elles engendrent l'excitation, la tristesse, les interrogations, la nostalgie, la compréhension qui ramènent spontanément à la surface l'archétype, en l'occurrence celui de la Femme Sauvage. (Clarissa Pinkola Estés, 1996, p.32)

Suite à la rédaction du conte qui marquait la fin de mon récit, j'ai pu remplir les éléments manquants de la ligne du temps en intégrant certaines composantes propres aux contes, ce qui rendait ma plongée dans les moments difficiles tolérables et finalement, libérateurs.

#### **4.3.2 Des résonances**

En parcourant la littérature scientifique sur la phénoménologie, j'ai profondément résonné avec les propos de Natalie Depraz au cours de son intervention lors d'une conférence sur la phénoménologie et la méditation bouddhiste. La chercheuse aborde la description phénoménologique d'une expérience comme une forme de matière intermédiaire. Elle décrit sa « double dimension » (2021, 9:25) ; le récit n'est pas le vécu lui-même, mais il n'est pas une forme généralisante non plus (2021, 11:50). C'est à cet objectif que répond pour moi la rédaction de mon récit. Il constitue une matière suffisamment proche de mon vécu, grâce à la rigueur parfois pénible avec laquelle je me suis efforcée de l'écrire, mais qui m'accorde la distance nécessaire pour étudier mon expérience sans générer de nouvelle douleur.

Un autre élément qui m'a semblé justifier la pertinence du récit autobiographique dans ma recherche m'est apparu à la relecture de mon histoire. J'y ai retrouvé des exemples concrets d'interactions entre mon ressenti intérieur et le monde extérieur. L'essayiste Philippe Gasparini, dans un texte où il réfléchit sur la place de l'autobiographie et de l'autofiction en littérature, traduit bien cet aspect.

[L]’écriture du moi dépasse le niveau interpersonnel pour s’intéresser aux rapports du sujet avec le monde. S’appuyant sur une expérience personnelle pour décrire des faits ou des phénomènes sociaux, politiques, économiques, culturels, l’écriture prend alors valeur de témoignage. (Gasparini, 2011, p.12)

#### **4.4 COMPRENDRE PAR L’ECRITURE**

Tout au long de ce chapitre, j’ai décrit les méthodes par lesquelles j’ai créé mes données de recherche. La section suivante approfondit la méthodologie que j’ai utilisée pour interpréter mes données. Il s’agit principalement de l’analyse en mode écriture telle qu’évoquée par Paillé et Mucchielli (2016).

Au cours de mes trois années de recherche, j’ai appliqué l’écriture comme méthode d’analyse lors de nombreux contextes, parfois même sans le savoir. Il s’agissait parfois de réécriture d’extraits de journaux intimes, de rédaction de récits phénoménologiques et de travaux scolaires ou encore de textes en réponse à des questionnements soulevés par une donnée.

Ce qui émerge de cette pratique, c’est la relation profonde qui se crée entre ma donnée brute et moi-même par le biais de l’écriture. D’abord, la donnée que j’ai produite témoigne de mon vécu. Au fil du processus d’écriture et de réécriture se crée une sorte d’intimité avec mon matériel de base. Il émane de tout ce travail une connaissance approfondie de ma réalité subjective et donc de moi-même.

En recherche quantitative, les résultats sont généralement rendus sous forme de chiffres, de graphique, de tableau ou d’autre forme rapidement accessible. Il y a certainement un aspect utile et efficace à faire émerger des résultats de recherche ainsi. Selon Paillé et Mucchielli (2016), il s’agit simplement de cibler la méthode adaptée à chaque type de recherche. Or, si ces auteurs conviennent que l’analyse en mode écriture n’est pas nécessairement adaptée à toute forme d’étude (2016, p. 132), il semble qu’elle soit « tout-à-fait appropriée pour (...) les recherches qui se construisent autour du matériau biographique, qu’il s’agisse des histoires de vie, des récits de pratique ou des démarches

autobiographiques » (2016, p. 123). En effet, certaines méthodes ont pour risque de réduire et limiter ce que révèle un résultat, parfois même jusqu'à le dénaturer. Par exemple, si je présente un graphique illustrant l'intensité de ma douleur sur une ligne du temps entre 2015 et 2022, cela ne me permet pas de dépeindre la complexité de la situation telle que je l'ai vécu. C'est cette limitation que pallie l'analyse en mode écriture. Comme le soulignent Paillé et Mucchielli (2016), « [I]à où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable » (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 130).

En fait, au sein du travail d'analyse en mode écriture, c'est le texte, et non les constats, qui constituent l'« unité » de sens. Cette remarque est importante, car le travail avec les seuls constats risque de glisser rapidement vers l'identification de variables et de facteurs, et d'en faire perdre de vue l'objectif de ce type d'approche, qui est justement de palier à des techniques plus morcelaires. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 130)

Ainsi, l'écriture permet de se libérer des cadres d'analyse susceptibles de réduire un vécu sans préserver son essence. Cette liberté procure l'accès à ce qu'il y a dans l'*entre*, de nuancer à travers une réalité mouvante.

Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, elle favorise l'épanchement et donne lieu à une analyse très vivante. Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref, de faire écho à la complexité des événements. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 127)

#### **4.4.1 Comment fonctionne l'analyse en mode écriture ?**

Paillé et Mucchielli établissent trois étapes à travers lesquelles l'analyse se produit pendant le processus d'écriture et de réécriture. La première, l'appropriation consiste à prendre connaissance du matériau de base par le biais de l'écriture (2016, p. 126). Par exemple, dans ma recherche, après avoir fait mon dessin, j'ai écrit un texte dans lequel je décris ce qu'on y retrouve et la façon dont je m'y suis pris consciemment pour le réaliser (voir p.115). Cette étape correspond à l'appropriation du matériau de base qu'est mon dessin.

Vient ensuite l'étape de la déconstruction, durant laquelle la chercheuse ou le chercheur « décontextualise » le matériau de base afin d'en dégager un sens plus grand que son sens singulier (2016, p. 126). L'idée est d'aborder la description de vécu comme n'appartenant plus seulement à la personne qui le raconte. Les auteurs donnent l'exemple d'une personne ayant subi des abus sexuels qu'elle décrit par le biais de récits phénoménologiques (*Ibid.*). Dans ce cas, la déconstruction pourrait prendre forme en relisant les textes sans les considérer comme l'expérience singulière de cette personne, mais en imaginant que le « je » inclut toutes les personnes ayant subi des abus sexuels (*Ibid.*). Dans mon exemple, cette étape correspond à quand j'ai regardé mon dessin avec mes collègues écoutant leurs résonances sur ce qu'ils y voyaient sans considérer mon intention de départ. Cette décontextualisation permet de se décoller de l'expérience pour l'envisager différemment.

Finalement, Paillé et Mucchielli présentent la troisième étape, soit la reconstruction ou « recontextualisation » (2016, p. 126). Habité par le sens nouveau qui émane de cet élargissement d'une expérience, on la ramène à son vécu singulier, ce qui permet à la chercheuse ou au chercheur d'intégrer cette portion de vécu avec ce nouveau sens, dans l'entièreté de sa vie ou de sa pratique (*Ibid.*). Cela correspond au texte que j'ai écrit par la suite, qui intégrait les éléments qui m'étaient apparus pertinents lors des échanges avec mes collègues et les recadrait dans ma problématique. Les auteurs soulignent d'ailleurs que « [l]'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens » (2016, p. 27).

Le plus souvent, dans ma propre démarche, ces trois étapes se sont enchevêtrées et se poursuivent au moment où je rédige ces lignes. Bien que mon analyse en mode écriture s'est déroulée (et se déroule encore) davantage par l'instinct que par l'application d'une technique, je reconnais la présence en quelque sorte informelle de ces dimensions à travers mon processus. De plus, Paillé et Mucchielli (2016) précisent que l'écriture clarifie la pensée au moment même où elle s'exécute. Ils expliquent que « [l]e regard analytique ou interprétatif prend en effet forme dans l'écriture, tant au niveau des mots que des liens entre

les mots, les propositions et les portions de texte, qui reportent une partie de la structuration du sens qui a lieu à propos des phénomènes à l'étude » (2016, p. 127).

#### **4.4.2 La rédaction du mémoire comme compréhension intégrée**

Paillé et Mucchielli soulignent que l'écriture d'analyse tend à répondre à cette question : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre de l'avant, articuler relativement au matériau à l'étude ? » (2016, p. 129). La question à laquelle font référence les auteurs prend forme au moment même où j'écris ces lignes. Effectivement, comme le soulignent Paillé et Mucchielli, « [l]e texte final est donc une analyse qualitative, c'est-à-dire une proposition de compréhension des phénomènes, faite à un lecteur » (2016, p. 131). Toujours selon ces auteurs, « c'est au niveau des textes plus longs que l'analyse se déploie dans sa pleine magnitude et qu'émerge le sens » (2016, p. 130).

Paillé et Mucchielli mentionnent aussi la fidélité à la trame narrative que permet l'écriture du mémoire (2016, p. 127). En effet, le texte permet de recadrer la logique dans laquelle se déroulent autant « les actions que les réflexions » (*Ibid.*), ce qui donne accès à l'intelligence singulière qui s'est développée ou même exprimée au cours de la recherche.

Finalement, j'emprunte à Paillé et Mucchielli le terme de « texte intégrateur » (2016, p. 131) pour exprimer le rôle du mémoire dans lequel la compréhension se déroule jusqu'au bout. « Cette interprétation finale met tout ce qui a été présenté en cohérence. Cette mise en configuration (ou en relation) est en elle-même porteuse de sens, car le sens final jaillit de l'ensemble de l'effort de configuration fait » (*Ibid.*). Ainsi, ce mémoire que je présente tient autant le rôle de présentation d'analyse de recherche que d'« acte créateur », dans lequel « le sens tout à la fois se dépose et s'expose » (*Ibid.*).





## **CHAPITRE 5**

### **LE PARCOURS VERS MES DONNEES**

*Ma tête et mes yeux  
Me violent le cœur  
Dans la torpeur de l'insu*

#### **5.1 LE GROUPE ET LE LABORATOIRE**

À mon arrivée à la maîtrise, je ne suis pas convaincue que ce programme constitue le meilleur moyen pour mener à terme mon projet. Dès la première journée, je me vois confrontée au format de groupe sous la forme d'une communauté apprenante. Je perçois ce nouveau rapport avec des inconnus comme une source d'interférence avec ce que j'essaie d'entendre en moi-même.

Il faut dire qu'à ce stade, mon projet incube encore en moi sous une forme embryonnaire et abstraite. À l'époque, l'image qui m'apparaît pour illustrer mon ressenti est celle d'une boule de verre décorative, que l'on secoue pour donner l'illusion qu'il neige sur les maisons, avant de regarder ces flocons se déposer doucement. Ainsi, j'avais l'impression que le groupe, par les interventions de chacun, brassait ce qui était déjà agité en moi.

Un autre défi lié au format d'apprentissage offert par ce programme consiste en la durée des cours. Dans ma vie quotidienne, je me suis organisé un emploi du temps me permettant d'écouter mon rythme. J'inclus les différentes formes d'entraînement somatique et de pratique de présence plusieurs fois dans mes journées. De plus, mon horaire me permet de me régénérer seule régulièrement. Par conséquent, la forme intensive de deux à trois journées de huit heures par séminaire s'avère incompatible avec mes besoins liés à

mes séquelles de blessures et ma sensibilité. Durant les premiers cours, je suis aux prises avec d'importants inconforts physiques, émotifs et intellectuels, qui se traduisent par une impression de saturation en moi. Je me sens prisonnière. De plus, j'ai la sensation d'absorber les projets de mes collègues et de ne plus avoir d'espace pour que le mien puisse exister en moi. Dès ma première intervention au sein du groupe, je mentionne mon besoin d'espace autour de mon projet afin qu'il puisse émerger de l'intérieur. Je partage aussi mes incompréhensions et mes réticences sur certains aspects de ce fonctionnement communautaire. Voici un exemple extrait de ma première fiche d'intégration. Il s'adressait aux professeurs du cours *Renouvellement des Savoirs d'action*.

L'idée de laisser au groupe le soin de percevoir et divulguer mes angles morts entre en collision avec certaines de mes valeurs personnelles, comme la reprise de mon pouvoir de guérison et d'autonomie, qui a caractérisé ma démarche des dernières années. En effet, j'ai confiance qu'un humain est un organisme doté d'un instinct primitif, qui lui permet de survivre. Je pense que ses angles morts lui sont utiles et que s'ils sont là, c'est qu'ils sont nécessaires pour la santé de cet organisme. J'aimerais élargir mes horizons et diminuer mes angles morts, mais j'ai besoin de garder un droit de veto sur moi-même, que ces révélations se fassent à mon rythme, avec douceur et amour, à l'écoute de mon système nerveux. Ainsi, j'ai très peur de laisser des gens à l'extérieur de moi qui me connaissent peu me pointer mes angles morts. Je sens que j'ai des choses à extraire pour me consolider avant de recevoir les commentaires des autres.

J'exprime donc au groupe mon besoin de sécurité et d'écoute spacieuse pour que *de l'intérieur*, je me tourne et découvre mes propres angles morts.

Forte de cette intransigeante écoute à moi-même et de la certitude de l'importance de mon autonomie dans ce processus, je décide consciemment de rester à mes côtés inconditionnellement, acceptant d'incarner, s'il le faut, le vilain petit canard de cette communauté. Or, dès la première fin de semaine, certaines personnes m'approchent en privé pour m'exprimer tantôt leurs inconforts, tantôt leur résonance avec mes réticences. Des alliances se créent, contribuant à mon sentiment de sécurité qui s'installe progressivement au sein du groupe.

Durant cette période, je consacre beaucoup de temps et d'attention à remplir les fiches d'intégration qui constituent un retour sur les séminaires. Je m'applique à refléter ma réalité aux enseignant·es avec respect, consciente du poids des mots. Avec soulagement, je

perçois leur respect en retour et leur empathie dans nos échanges. De plus, il semble que mes propos sont considérés, puisque j’observe des changements lors des séminaires suivants.

Parallèlement, j’assimile la matière sur l’épistémologie dans laquelle s’inscrit la maîtrise. Je me familiarise avec le format de recherche qui m’est proposé. Tranquillement, j’entrevois la possibilité de me pratiquer à être ce que je suis au sein du groupe avec une conscience de ce que j’absorbe des autres et de ce ma présence dépose en eux. Allumée par ce mantra et surprise par l’accueil reçu de mes collègues et enseignantes, je prends ce qui m’apparaît maintenant comme une juste part aux séminaires, tentant de ne pas m’y abîmer malgré le format difficile pour moi. Je m’y intègre tout en veillant sur mon intégrité personnelle.

Dans mes notes de cours, j’ai retrouvé certaines phrases de Jeanne-Marie Rugira, enseignante du cours *Renouvellement des savoirs d’action*. Je me souviens les avoir consignées, car elles m’aidaient à recadrer ma recherche d’équilibre dans le groupe. J’ai noté que « la communauté apprenante exige de la patience. (...) Du temps pour transformer nos malentendus en occasion d’échanges et de construction collective de la vie qu’on veut, en occasion d’apprendre, de grandir, d’aimer ». De plus, je me souviens avoir été rassurée en me sentant validée par mon besoin de me protéger des projections. D’après mes notes, Rugira mentionne : [i]l faut se parler franco tout en prenant soin. Il ne faut pas que le soin écrase la vérité, mais il ne faut pas que la vérité tue l’amour ». Ce à quoi elle ajoute, toujours selon mes notes : « avant tout, il faut qu’on s’entende pour prendre soin de la vie, du vivant entre nous ».

Bien vite, je réalise qu’au sein de cette dite communauté, je retrouve l’essence de ce que j’essaie de fuir dans la société, de ce qui m’a été particulièrement violent au sein des relations entretenues au cours des dernières années. Le manque d’écoute, le déni de la responsabilité de ce que l’on projette sur les autres et dans le monde, la surreprésentation du langage des mots par rapport à celui du corps et l’ignorance de la singularité des besoins individuels sont présents, sous les couverts du lien d’attachement et de l’envie d’aider. Je

choisis donc d'utiliser ces séminaires comme un laboratoire. Au sein de ce microcosme de société, je me pratique à m'insérer avec mon vécu légitime auprès des autres et à m'accompagner au sein de situations inconfortables. Je réalise maintenant qu'il s'agit d'une première application de ma tentative de m'intégrer dans le monde à partir d'un endroit qui me semble juste.

### **5.1.1 Mes premières données et mes doutes**

Parallèlement à mon cheminement universitaire, je continue à m'intéresser à la place qu'occupe le soin dans ma vie quotidienne. J'entends par là ma pratique auprès de mes clients et de mes proches, mais aussi ma pratique comme cliente avec les thérapeutes qui m'accompagnent dans la gestion de ma sensibilité et de mes douleurs chroniques.

Mes premières données se présentent sous forme de journaux et de récits plus ou moins phénoménologiques, qui portent particulièrement sur l'état dans lequel me plonge ce travail tant au sein de ma cohorte de maîtrise que dans mes autres interactions relationnelles. Mon terrain de recherche se trace intuitivement, en ce sens que je me laisse guider par ce sentiment qui m'anime parfois et me dit qu'il y a quelque chose d'important à noter, à écrire, à dessiner. Durant cette période, j'élabore aussi des cartes mentales sur de gros cartons sur lesquelles je vide tout ce que j'ai envie de crier : les aspects douloureux qui ne semblent pas considérés dans la société, des théories et des idées. Je me vide la tête.

À ce stade, je ne suis toujours pas certaine que le format de la maîtrise me permettra de concrétiser mon projet de recherche. Malgré tout, je demeure dans le programme sans m'engager à le terminer, en cohabitant avec mes doutes. La curiosité qui m'incite à rester porte tout d'abord sur certains changements que j'observe au sein du laboratoire qu'est le groupe. Par exemple, je constate que le terme *dialogue* arbore tranquillement une nouvelle couleur pour moi. À mesure que je le vis, je comprends dans l'expérience la signification incarnée d'échanger et de coexister avec des gens qui portent un bagage, des points de vue et des ressentis différents, sans nier les miens. La seconde raison qui m'incite à demeurer

au programme, c'est la justesse qui résonne en moi en ce qui a trait aux apprentissages épistémologiques dans lesquels s'inscrit cette maîtrise. Non seulement les apprentissages théoriques me stimulent, ils me permettent aussi de mettre des mots sur certains paradigmes qui me semblent justes à cultiver et qui me manquent dans le discours commun.

## **5.2. LE TEMPS LONG, LE SOIN ET LES DESSINS**

En mars 2020, la pandémie mondiale de la Covid-19 frappe. Le monde se retrouve pris au dépourvu et doit suspendre ses activités quotidiennes. Étrangement, je constate que cette situation m'est plutôt confortable. Bien sûr, une part de moi est habitée par la tristesse de voir un grand nombre d'humains, y compris plusieurs de mes proches, souffrir des insécurités reliées à cet événement. Pourtant, il y a dans ce que j'éprouve quelque chose de l'ordre du soulagement.

Il faut dire que j'ai déjà vu par deux fois mon monde s'écrouler et mes activités arrêtées dans le contexte de blessures. Sous l'emprise constante de la douleur, je n'avais alors nul refuge, pas même l'intérieur de mon corps. De plus, je voyais l'extérieur du monde continuer de vivre et d'avancer sans moi.

Dans le contexte de la pandémie, c'est différent. Je me retrouve dans cette zone connue d'arrêt de mes activités, mais je n'ai pas à la porter toute seule. Ainsi, je suis témoin de l'activation alarmée des médias, du gouvernement, des réseaux sociaux et de plusieurs personnes de mon entourage, ce qui a l'effet surprenant de me reposer. Pour une rare fois, le chaos extérieur reflète celui qui habite mon intérieur. De plus, la baisse de stimuli causée par le confinement m'apaise. Par conséquent, l'intensité de mes douleurs diminue considérablement durant le confinement, je suis même souvent confortable dans mon corps. Cela qui m'emplit de gratitude et me procure un immense sentiment de liberté à l'intérieur des murs de mon petit appartement.

Durant ce premier confinement, je plonge dans le « temps long ». Cette expression utilisée par mon enseignant de méditation consiste en un changement de la façon dont est

vécu le temps. Un article sur Wikipédia révèle que ce concept est d'abord amené par John McPhee et désigne le Temps géologique, c'est-à-dire le temps des grands mouvements terrestres, par exemple celui des plaques tectoniques. Aussi traduit en anglais par « deep time », le temps long désigne un temps suspendu, comme dans l'eau. Cette temporalité particulière tranche avec l'esprit productif avec laquelle nous effectuons habituellement nos tâches quotidiennes. Ce temps long me fait penser aussi au temps que demande le relâchement des fascias, l'apaisement du système nerveux. C'est le temps de l'écoute et de « l'être », et non du « faire ». Ainsi, pendant ce temps long prodigué par le confinement, je m'alloue une période de guérison supplémentaire des douleurs et traumatismes qui persistaient dans mon corps. Chaque jour, je passe de longues heures allongée, à pratiquer différentes formes instinctives de visualisation. J'y explore une attention juste, qui me permet de relâcher certaines tensions et d'en ressentir des bienfaits immédiats. Au cours de cette période, je pratique aussi le Qi-Gong via la plate-forme Zoom. Lors de ces cours, à l'abri du regard, des bruits et des états extérieurs, mon corps semble se permettre un abandon nouveau.

Ainsi, les premiers mois de la pandémie me permettent ce que tout mon être réclamait à mon arrivée à la maîtrise : une bulle de silence et de ouate pour laisser tomber les particules flottantes autour de moi. Je peux écouter et étudier ce qui est présent, sans l'interférence des bruits du monde. En plus de me permettre de plonger davantage dans la guérison, ce confinement met en lumière ma résilience intérieure, développée au cours des périodes de blessures que j'ai traversées. Effectivement, j'observe que je possède une aptitude à organiser mon temps par moi-même et à créer des sources de stimulation intrinsèques qui consolident ma sensation de cohésion entre l'univers et moi. De plus, mes pratiques personnelles de méditation et de mouvement me permettent de conserver stabilité et force durant cette période. J'ai l'impression de sentir mon centre se densifier.

Ces constatations renforcent aussi une certaine confiance en ma viabilité. C'est que ma vulnérabilité m'a souvent amenée à me percevoir comme un être non viable, un fardeau pour la société. Voilà que durant cette période, je prends régulièrement des nouvelles de mes proches et je leur partage mes inspirations. De plus, quelques mois avant l'annonce de

ce premier confinement, mon amie d'enfance reçoit un diagnostic de cancer. Elle apprend qu'elle doit subir une opération suivie de traitements invasifs qui génèrent une perte d'autonomie temporaire. Son opération coïncide avec le début de la pandémie. Je suis son aidante naturelle attitrée, demeurant chez elle quelques jours par semaine. Je réalise que je deviens à ce moment un repère pour plusieurs personnes que j'aime.

Je constate alors que de mon centre fort et avec du temps pour ressentir, j'ai de l'espace pour créer et pour aider les autres. De plus, je suis surprise de constater mon savoir-faire dans ce contexte. Il se manifeste dans les petites attentions du quotidien que j'exerce avec moi-même et mes proches. Il est dans l'amour que je mets pour chaque cellule du corps charcuté et malade de mon amie quand je la lave à la débarbouillette, quand je lui masse les jambes endolories qu'elle-même ne sait plus aimer. Il est dans les appels à ma famille, à pour prendre de leurs nouvelles et tisser du lien et du sens avec eux à travers l'isolement.

Je mentionne cette présence au soin puisqu'elle me procure l'impression d'une communauté parallèle, qui est à mes yeux tout aussi vitale que celle offerte par le gouvernement et le système médical durant la pandémie. En fait, je ressens leur utilité complémentaire. Tout d'un coup, ma place dans le monde a du sens.

Toutefois, dès que le confinement se termine, le rythme s'accélère et les exigences en termes de productivité reprennent de plus belle. Rapidement, mon sentiment de sens s'amenuise et s'effrite. Ce retour à la vie telle que construite par les humains valide ainsi la dimension vitale que représente pour moi ma question de recherche : comment fonctionner dans le monde à partir de mon mode d'être singulier?

### **5.3 L'ENGAGEMENT A MI-CHEMIN**

Je précise ici que la première année de maîtrise m'a permis d'articuler, à travers mes textes de journaux, cette intuition que les mots ne sont pas si importants. Ils constituent à mes yeux un second langage, moins immédiat que celui du corps et des sens. En effet, j'ai

parfois l'impression que l'écriture est une couche superflue, infidèle aux phénomènes qui opèrent en moi. Je sens que je dois incarner ma compréhension du monde et de mes expériences, et non la dire. Cela explique en partie ce questionnement persistant sur la pertinence de poursuivre la maîtrise. Je réalise que je préférerais peut-être simplement vivre les changements qui se produisent en moi, plutôt que d'en faire état dans un cadre scolaire.

En janvier 2021, je reçois les commentaires de Danielle Boutet suite au cours *Lectures dirigées* que j'ai complété sous sa tutelle. À mi-chemin du programme, elle insiste sur l'importance de la phénoménologie. En explorant mon travail suite à ce retour, j'observe que mes données écrites sont davantage sous forme de lettres, d'extraits de journaux et de monologues intérieurs à travers lesquels j'interprète mon vécu et mes ressentis. Je constate qu'effectivement, il manque la matière première avant la mutation : celle du récit de ce vécu de blessures qui a modulé mon quotidien des dernières années et qui a généré les questionnements et réflexions m'ayant amenée à cette maîtrise.

Dans son retour, Danielle utilise l'exemple d'Anna Karénine, de Léon Tolstoï, qui figurait parmi les lectures que j'avais choisies pour ce cours. Je précise que ce roman m'a profondément touchée. Malgré sa lourdeur descriptive, il crée une intimité entre le lecteur et le vécu profond des personnages, un vécu à l'état brut, dénué des couches de commentaire et d'analyse. Danielle souligne que l'une des particularités de l'œuvre consiste en sa forme descriptive qui, bien que fictionnelle, se rapproche d'une forme de récit phénoménologique. Après cette discussion avec ma tutrice, la valeur de l'écriture descriptive m'apparaît clairement, notamment en réponse à mon objectif de documenter les interactions entre mon intérieur et l'extérieur.

Afin de m'aiguiller davantage, Danielle me recommande le texte *Description et vécu* de Pierre Vermersch. Cet article, que j'ai déjà largement évoqué dans le chapitre précédent, fait fondre mes dernières réticences à écrire mon histoire et, par le fait même, à accomplir ce projet de maîtrise jusqu'au bout. En effet, la clarté avec laquelle Pierre Vermersch souligne cette limite du langage dans son texte m'a rassurée. Sa transparence quant aux contours riches, mais limités de la description d'un vécu met en lumière la légitimité de



mon questionnement. Paradoxalement, elle me donne confiance en la valeur de l'écriture descriptive pour partager les apprentissages liés à un vécu. De plus, comme je l'ai mentionné au chapitre précédent, l'auteur insiste sur la possibilité de refuser de se prêter à cet exercice, ce qui génère en moi l'autorisation de réellement choisir. Je retrouve l'espace intérieur dénué de pression pour décider que oui, j'ai envie de raconter mon récit.

À ce stade, j'ai la profonde conviction que la poursuite de ma recherche passe impérativement par l'écriture d'un récit de vie qui décrit les expériences majeures entourant mes deux blessures. À partir de ce moment, cette tâche constitue la ligne directrice de mon projet, la seule action claire, certaine et incontournable à poser.

### **5.3.1 La matière brute**

En février 2021, je commence donc à écrire mon récit. L'exercice est particulièrement pénible. L'évocation des symptômes ravive ces derniers et me replonge dans l'incertitude face à la stabilité de mon état de santé actuel.

Parallèlement, j'éprouve des difficultés financières. Mes douleurs limitent ma capacité à travailler tout en poursuivant la maîtrise. Je tente de résoudre cette situation en obtenant de l'aide financière spécifique pour les gens vivant avec une limitation physique. J'ai l'impression que les termes évoquant mes handicaps qui figurent sur les formulaires me rappellent que je ne suis pas viable. J'ai peur d'empirer mon état en adhérant à ces termes. De plus, afin d'acquérir le financement désiré, je dois obtenir une signature de mon médecin de famille pour confirmer ma « dysfonctionnalité ». En tentant de joindre la docteure, j'apprends que celle-ci a quitté la médecine familiale. Pour obtenir un financement, je dois replonger dans la course aux médecins et convaincre des docteur·es inconnu·es de mon « handicap », me soumettant ainsi à leur jugement et leur autorité.

Cette situation s'ajoute à une accumulation d'événements qui contribuent à créer une impression de gouffre sous mes pieds, comme si mes filets de sécurité avaient été retirés. De plus, la solitude me pèse davantage en cette deuxième année de pandémie, au cours de

laquelle je demeure seule et sans contact amical tout en persistant dans mes obligations de travail et d'études. Le fait que je viens tout juste de cesser de prendre un médicament qui inhibe mes sensations neurologiques s'ajoute aux facteurs qui aggravent ma situation. Les sensations étranges m'envahissent physiquement et ravivent ma douleur et mon anxiété. Au même moment, j'essuie un refus amoureux. Insidieusement, un sentiment d'aridité et de dureté se dessine peu à peu dans mon paysage sensoriel.

C'est dans cette situation que je baigne lorsque je me blesse à nouveau en enseignant, au pied, le 5 mars 2021. Malgré la sensation d'inéluctable familiarité qui m'assaillit, je tente de demeurer positive. Il s'agit probablement d'une simple entorse à l'orteil, me dis-je. Malheureusement, la sensation de douleur sous mon pied s'aggrave au fil des semaines. Je tente de poursuivre l'écriture de mon récit des blessures précédentes, témoin de ma fatale histoire qui semble se répéter inlassablement.

Je passerai outre les détails médicaux de cette troisième blessure pour mentionner qu'à l'aube de recommencer mes répétitions de danse pour une série de spectacles particulièrement significatifs pour moi, la douleur amenuise ma capacité de marcher. Je me retrouve une fois de plus devant ce dilemme déchirant : honorer les engagements me permettant de m'accomplir, ou écouter mes sensations qui me crient d'arrêter. Choisisant de m'écouter et renonçant une fois de plus à m'inscrire dans le monde, je me retrouve en arrêt de travail, dépendante du financement de la CNESST. Je dois gérer, encore, une nouvelle blessure que je ne comprends pas.

#### **5.4 LA RENCONTRE AVEC L'ENTRETIEN DE L'EXPLICITATION**

L'insuffisance de productivité de mon organisme face aux exigences du monde et les lacunes du système médical et universitaire à me soutenir lors de cette troisième blessure ont raison de moi. Je me cogne à la problématique récurrente de mon dysfonctionnement dans le monde. De plus, ma lucidité acquise sur cette situation ne me semble utile qu'à

décupler mon anxiété et mon sentiment d'impuissance. C'est dans cet état de douleur et d'angoisse perpétuelle que j'arrive au cours *Méthode de l'explicitation*, le 19 mars 2021.

#### **5.4.1 Une bulle hors temps**

Ce cours m'offre un répit inespéré. Il se présente sous la forme d'un atelier d'initiation aux pratiques de l'explicitation. Comme je l'ai expliqué au chapitre précédent, cette méthodologie consiste à déplier un souvenir afin de rendre transmissible le savoir-faire inconscient de la personne interviewée.

Durant ce cours, j'ai la sensation d'échapper au monde qui me brise pour entrer dans une bulle en dehors du temps, à l'abri des exigences et de l'autorité extérieure. Par l'essence de l'explicitation, je bénéficie de moments suspendus qui répondent, comme lors du premier confinement, au besoin que j'ai formulé à mon arrivée à la maîtrise : celui de laisser retomber la poussière, d'examiner tranquillement ce qui est *déjà présent* à l'intérieur de moi. Dans le cadre du cours, cette poussière prend la forme de fragments de souvenirs, qui dévoilent une part de réalité dont j'ignorais l'existence. Je vous ai déjà mentionné à quelques reprises à quel point ma conscience me semble souvent lourde à porter. Pourtant, son approfondissement par cette nouvelle dimension qui s'ouvre à moi m'est au contraire lumineuse et réconfortante.

Enfin, je peux m'intéresser au tout-petit qui est déjà présent, au lieu d'en toujours générer du nouveau. J'ai l'impression d'y expérimenter une ode à l'écoute, à la lenteur, à la finesse et la subtilité, d'honorer le savoir déjà emmagasiné en moi. Je suis touchée, rassurée par le souci de la méthode qui veille à ne pas imbiber l'autre de sa propre subjectivité. À l'intérieur de ce cours, le monde extérieur valorise ce dont j'ai besoin et ce que je souhaite cultiver pour les autres et pour moi-même. Je m'y sens en sécurité. Plus encore, j'y suis soulagée temporairement de mon quotidien douloureux et limité.

## **5.5 DONNEES REVELATRICES**

Au sein de ce cours, de nombreux exercices se sont avérés fascinants. Dans les pages suivantes, je vous en présente trois, celles qui ont des répercussions directes sur ma question de recherche : le Labyrinthe, les Particules et l'Alignement. J'y raconte le contexte dans lequel ces données ont été produites, j'en fais une description et j'en intègre un extrait. Bien que l'ampleur de la compréhension qui en émane sera dévoilée dans le chapitre suivant, je partage un début de réflexion ou de sensations qui ont ancré l'importance de cette donnée dans mon projet.

### **5.5.1 Le labyrinthe**

Cette donnée est créée lors de la première journée du cours d'entretien d'explicitation, le 19 mars 2021. La consigne consiste à choisir un moment de notre matinée afin de s'exercer à entrer en état d'évocation. Durant cet entretien, je suis la personne interviewée (A). Sandra m'interviewe (B) et Joëlle est C, c'est-à-dire une accompagnatrice qui supervise l'entretien.

Tout d'abord, je raconte mon moment à mes collègues. En voici un extrait :

Je suis dans l'auto avec ma mère sur l'heure de midi. Elle vient me reconduire à l'école. Je regarde le fleuve, je vois que c'est beau, mais je remarque que je ne le vois pas vraiment. Il ne me rassure pas comme d'habitude.

Je dis à ma mère que j'ai peur... pour mon pied.

Elle me répond : tu vas marcher quelques pas pour aller dans ton local, mais après tu vas être assise, tu vas te reposer et ça va être bon pour ton pied.

Puis, j'ai un moment de suspension durant lequel je sens que je peux la croire ou ne pas la croire. Je décide de la croire et je dis ok.

Puis, Sandra me questionne sur ce moment de suspension. Elle me demande comment j'ai fait pour décider de la croire. Je raconte alors que j'ai vu un embranchement. Je le décris : « c'est comme un coin » (je trace un V avec mes doigts en parlant). « Ça peut aller d'un côté ou de l'autre. À droite c'est croire et à gauche, c'est ne pas croire ». À force de questions, je me rends compte que le coin, l'embranchement en question, fait partie d'un labyrinthe. Je distingue même que le coin est au centre, un peu vers le bas.

Plus tard, Joëlle me demande la couleur de l'embranchement. Je dis c'est beige sur un fond noir. Je ne savais pas que je le savais avant qu'elle me le demande.

### **5.5.2 Les particules**

Cette donnée est créée le 22 mars 2021, troisième jour sur six du cours *Méthode de l'explicitation*.

Pour réaliser cette fragmentation, je fais d'abord une première auto-explicitation. Le souvenir que je choisis cette journée-là, c'est le moment où je me suis massée lors de la soirée précédente et que j'ai senti une tension se relâcher et ma douleur s'apaiser. Après avoir réalisé cette auto-explicitation, j'effectue une fragmentation de mon souvenir. Je choisis le moment précis où la balle est placée entre ma colonne vertébrale et mon omoplate droite.

La suite de l'exercice consiste à réaliser un entretien d'explicitation à partir du fragment de souvenir. Je suis donc la personne interviewée (A), la personne qui m'interviewe se nomme Isabelle (B) et Joëlle tient à nouveau le rôle de l'accompagnatrice (C).

Je partage le contexte à Isabelle, qui me guide en état d'évocation. Je lui décris ce qui se passe. En répondant à ses questions, je lui raconte la rencontre entre la balle et l'endroit précis de mon dos.

Lola : J'écoute. J'écoute et je sens que la texture devient spongieuse dans mon dos. Je

suis contente parce que c'est confortable, sauf quelques endroits où il y a encore une dureté.

Isabelle : Où il y a encore une dureté?

Lola : C'est juste des petits bouts de peau. Je prends conscience des endroits de mon corps qui sont sous la balle et qui ne se laissent pas entrer en contact avec elle.

Isabelle : De quoi c'est fait la dureté?

Lola : Quand je m'approche de la dureté, elle est faite d'éponge en dessous. Un moment donné c'est tout mon poumon qui est spongieux, c'est comme si l'endroit où il y a la balle devient une chose, spongieuse dans tout le volume du corps.

Isabelle : Comment tu fais pour que ton poumon devienne spongieux?

Lola : C'est comme si je ne fais plus de différence entre les structures. La peau, les os, les muscles, les poumons. Ça devient tout la même chose, une grosse éponge.

[Les structures m'apparaissent comme une image derrière mes yeux clos, sous la forme de couches de couleurs en étages superposées; couleur peau pour la peau, rouge pour les muscles, blanc pour les os, bleu un peu transparent pour les poumons]

Isabelle : Comment tu fais pour que ça devienne tout la même chose?

Lola : Je les colle ensemble.

[Je fais le mouvement entre mon pouce et mon index qui se collent un sur l'autre.

J'hésite...]

Non je les colle pas en fait, j'écoute... et je les sépare toutes en particules

[je décolle mon pouce et mon index. Je ressens un espace dans ma poitrine.]

Lola : Chaque structure devient séparée en particules et il n'y a plus de différence entre les

structures parce que chaque particule existe et forme un tout avec toutes les autres particules.

Je me souviens très clairement qu'en prononçant ces mots, je vois les couches de couleurs des différentes structures devenir tranquillement un dégradé de couleurs, laissant apparaître des petites particules flottantes. Tout cela se produit, bien sûr, derrière mes yeux clos. Lorsque l'image finale est claire, la couleur du fond derrière les particules a changé. C'est devenu d'un dégradé bleu foncé allant vers du jaune blanchâtre.

Quand je vois et énonce cela à mes collègues, toujours en état d'évocation, quelque chose lâche sous mon sternum et je me mets à pleurer. Je suis revenue dans la classe.

Je précise ici que je n'ai pas ressenti de tristesse ou d'émotion négative en pleurant. C'était plutôt quelque chose qui relâchait, comme un barrage qui rompt. Je savais intimement que je venais d'être témoin de quelque chose de très grand, de plus grand que moi tout en étant présent à l'intérieur de moi.

Depuis ce temps, les images du labyrinthe et des particules qui me sont apparues m'habitent, comme une nouvelle réalité imprimée en moi. J'ai le sentiment qu'elles ont généré une ouverture et une confiance sans lesquelles la création des prochaines données n'aurait pas été possible.

### **5.5.3 L'Alignement, l'intégration et l'espoir**

Cette donnée est créée le 10 avril 2021, la dernière journée du cours. Nous pratiquons l'alignement des niveaux de logiques (voir chapitre 4). Sandra mène l'entrevue et Chantale nous observe. La consigne consiste à choisir un moment concret dans un futur proche, plus précisément l'une des prochaines actions que l'on projette de poser en lien avec notre recherche de maîtrise. Un moment s'impose à moi comme une certitude : lorsque je vais me réinstaller devant mon ordinateur pour continuer l'écriture du récit de blessure.

Sandra et moi sommes debout, seules dans le grand local éclairé, avec Chantale qui nous observe à l'écart. Je raconte le moment dans lequel je me projette. Je dis à Sandra que je suis contente, je suis rendue à écrire la période du récit dans lequel j'entame une guérison. Je vous présente un extrait de l'entretien, découpé par les logiques de Dilts auxquelles l'échange fait référence. Le (S) désigne Sandra et le (L), Lola.

**Les valeurs :**

S : Quand tu fais cela [écrire la période de guérison du récit de blessures], qu'est-ce qui est important pour toi?

L : L'espoir

**Les croyances :**

S : Et quand l'espoir est important, qu'est-ce que tu te dis?

L : Je dis rien, j'écoute. C'est important d'écrire l'espoir.

**L'identité :**

S : Quand c'est important d'écrire l'espoir, qui es-tu?

L : Celle qui sait.

**L'appartenance :**

S : Et quand tu es celle qui sait, à quoi es-tu reliée?

L : Aux particules, à l'espace.

**La mission :**

S : Et quand tu es reliée aux particules, quelle est ta mission?

[silence]

S : Au nom de quoi tu fais ça?

[silence]

L : Lola : Juste la vie. Juste vivre.

S : La vie, vivre

L : Mmmm.

S : Alors quand tu écoutes et que tu captes pour pouvoir écrire quelque chose de nouveau...

L : [en interrompant Sandra] Intégrer la vie. [affirmatif] Intégrer la vie et que la vie m'intègre.



Lors de l'entretien, durant les silences, je me sens flotter à travers les particules, comme si ce n'est pas vraiment nécessaire de répondre. J'ai senti que Sandra m'a ramenée à vouloir trouver les mots par la justesse de sa question : *Au nom de quoi tu fais ça?* Puis, la mission est sortie de ma bouche sans que je la choisisse : *Intégrer la vie et que la vie m'intègre*. Alors, je savais à l'intérieur de moi qu'on était arrivées, que c'était juste.

À ce stade, nous avons terminé la portion ascendante de l'exercice. Nous étions rendues à la seconde partie de l'exercice, qui consiste à redescendre le long des niveaux de logique, de la mission vers une autre action. En voici un extrait :

**Appartenance :**

S : Quand ta mission c'est « intégrer la vie et que la vie t'intègre », à quoi ou à qui es-tu reliée?

L : Aux autres... matières qui vivent, aux personnes qui vivent... aux matières qui ne vivent pas aussi. À ce qui est dans l'espace avec moi... à la lumière.

S : Alors quand tu es reliée à l'espace, à tout ce qui est vivant et pas vivant, à la lumière... qui es-tu?

L : Je suis Lola.

S : Tu es Lola. Et quand tu es Lola, qu'est-ce que tu te dis?

L : Il faut que les autres sachent. (...)

S : Tu veux que les gens sachent que tu es Lola.

L : Non. Je veux que les gens sachent que tout est intégré.

S : Quand tu es Lola, tu veux que les autres sachent que tout est intégré. À ce moment-là, qu'est-ce qui est important pour toi?

L : Qu'ils aient moins mal ! Qu'il y ait moins de douleur pour tout le monde.

S : Alors quand tu es Lola et que les gens savent que tout est intégré, ce qui est important pour toi c'est que les gens aient moins mal.

L : Oui.

S : Et quand c'est important ça pour toi, qu'est-ce que tu fais?

L : J'appelle mon père pour savoir comment il va.

À ces mots que je ne savais pas que j'allais dire avant de m'entendre, je me mets à pleurer doucement. Encore une fois, ce n'est pas accompagné d'un sentiment de tristesse ou de désespoir souvent associé aux larmes. Ce que je vis ressemble plutôt à une surprise de constater ce qui est déjà là, en moi.

Après cet entretien, Sandra, Chantale et moi échangeons au cours d'une discussion bien animée, à travers laquelle ce qu'elles disaient avoir compris de l'entretien correspondait très peu à mon ressenti et à l'impression palpable de ce qui s'était déroulé et qui pulsait toujours en moi. Or, tout au long de la conversation, malgré l'état de porosité extrême dans lequel je me sentais et la dissonance que reflétait leur point de vue sur mon expérience, je n'ai pas dérogé une seconde de mon ressenti. C'était comme s'il ventait très fort autour de moi et que je restais solidement ancrée au centre... j'étais *alignée*.

Au fil de la conversation, malgré ma certitude en la justesse de mon ressenti, j'ai constaté que les mots par lesquels je m'étais exprimée ne revêtaient pas la même signification pour mes collègues. Ainsi, mon message n'était pas entendu, malgré leur empathie, leur intérêt et leur écoute sincère. Le point sur lequel nous étions toutes les trois d'accord, c'était sur cet alignement qu'elles sentaient en moi et sur le fait que les événements et les mots ont une connotation propre pour chaque personne, ce qui teinte forcément la compréhension de chacun. Par exemple, les notions d'espoir et d'intégration se sont révélées comme primordiales pour nous trois au cours de l'entretien. Alors que ces simples mots veulent tout dire pour moi, la signification que leur accordait Chantale et Sandra ne concordaient pas avec la mienne. Nous en sommes venues à la conclusion qu'afin d'être comprise, il serait pertinent que je précise non seulement l'importance de l'espoir et de l'intégration, mais surtout de quoi ils sont faits pour moi.

Cet entretien et la conversation qui a suivi ont été enregistrés. Au cours de la semaine suivante, j'ai transcrit l'enregistrement complet sous la forme d'un verbatim, duquel j'ai tiré les extraits ci-dessus. Puis, en survolant les dialogues, j'ai constaté que les mots *capter*, *écouter* et *espace* revenaient constamment dans mon vocabulaire. J'en ai pris note, sans pousser davantage l'analyse. J'ai ensuite créé un autre document pour accompagner le

verbatim et son analyse. J'ai intitulé cette dernière *Ce que je voulais dire...* et j'y développe ma vision de l'espoir et de l'intégration. Je le fais sous la forme de plusieurs récits d'anecdotes que j'ai vécues ou qui m'ont été racontées, dans lesquelles j'ai ressenti la présence de l'espoir et de l'intégration.

## **5.6 LA RENCONTRE AVEC LES APPROCHES SYMBOLIQUES ET L'IMAGINATION ACTIVE**

Après le cours *Méthode de l'explicitation*, je retourne à Montréal accompagnée de ma mère. Celle-ci me soutient et m'accompagne aux multiples rendez-vous médicaux que requiert ma blessure au pied.

Malgré la difficulté de la situation et les incertitudes qui y sont reliées, les traces des données émergées lors des entretiens d'explicitation semblent imprégnées en moi. Je constate que je ne ressens pas la même détresse qu'auparavant. De plus, mes apprentissages issus de mes derniers processus de réhabilitation me sont utiles. Par exemple, je ne suis pas à l'aise avec le médecin qui suit mon dossier de CNESST. Je précise qu'il n'est pas malveillant ou irrespectueux. Seulement, quelque chose dans son langage m'enferme dans la pathologie et je ne me sens pas exister comme personne à ses yeux. Connaissant maintenant mon droit de changer de médecin, je fais rapidement les démarches pour trouver un médecin plus adapté à mon contexte. C'est ainsi que je me retrouve suivie à la clinique du centre sportif de l'Université de Montréal, environnement qui concorde davantage à ma réalité. De plus, après un essai infructueux avec une nouvelle physiothérapeute, je retourne vers Maude et ce, malgré l'éloignement géographique de son studio et le défi organisationnel que ce déplacement représente. Je ne m'entête pas dans une relation thérapeutique qui ne fonctionne pas pour moi à ce moment. De plus, je ne résiste pas à l'aide qui m'est offerte par mes proches et je recommence sans attendre la prise de médicaments qui inhibent ma réponse nerveuse. Je suppose que toutes ces raisons contribuent au fait que cette fois, malgré un diagnostic décourageant qui implique de la

nécrose osseuse dans mon pied, je ne tombe pas en dépression, comme ce fût le cas lors des autres blessures.

Malgré ces circonstances aidantes, je demeure dans un état précaire lorsque j'arrive au cours *Approches symboliques et imagination active*, le 5 juin 2021. De plus, je loge chez mon père pour la durée des séminaires. En plus de vivre avec son Parkinson, mon père se trouve lui aussi en pleine période difficile, aux prises avec sa troisième dépression. Je me souviens aussi qu'à cette date, je viens de recevoir une injection de cortisone au pied. Je peine à marcher et le pronostic de mon pied est toujours incertain. Pour couronner le tout, ma grand-mère vient d'entrer en maison de fin de vie. La réalité des limites du corps liées aux blessures et à la maladie envahit de nombreuses sphères de ma vie. Lorsque j'arrive dans le cours, je me sens très seule au sein de ce groupe. J'ai aussi l'étrange sensation de devoir me surveiller.

Habitée par mon malaise, je vais dîner avec deux collègues de ma cohorte. Je leur fais part de mes frustrations causées par ma blessure et ils me partagent ce qu'ils vivent de leur côté. Puis, nous exprimons nos craintes face à la réalisation de l'exercice à exécuter dans le cadre du cours, qui consiste à dessiner notre rapport avec le monde imaginaire. La mienne, c'est que mon manque de talent en dessin m'empêche d'illustrer ce que je porte à l'intérieur. Dans ce cas, j'aurais à passer le reste du séminaire à travailler sur un dessin sans signification. Puis, je formule le souhait que ce dessin me soit utile pour ma recherche. Alors que nous discutons dehors, entourés par les lilas, je *ressens l'envie* de faire le dessin, qui semble se manifester de l'intérieur de moi.

Je mentionne ce moment, car il a modifié mon état pour le reste du cours, qui était d'une durée de 6 jours répartis en deux fins de semaine. Ce que je présente ici sont les dernières données, celles qui ont débloqué le nœud dans lequel je me trouvais. Il s'agit des dessins des systèmes, du dialogue avec le dragon et du conte de la jeune fille sans son pied.

### 5.6.1 Le premier dessin des systèmes

Voici le Premier dessin des systèmes ainsi que certains éléments importants de sa réalisation.



**Figure 3 : Premier dessin des systèmes**

J'ai décrit ci-haut le contexte dans lequel j'amorce ce dessin. J'ajoute que je l'ai terminé en classe, assise par terre au milieu des bureaux, insouciante du regard des autres et complètement absorbée par la tâche. Pour le réaliser, je me suis inspirée de l'exercice des portes dirigé par Danielle Boutet, dans lequel j'ai évoqué mon vécu et mes croyances par rapport à mon imaginaire personnel.

Je me souviens que devant ma feuille blanche, je commence par séparer l'espace en traçant un trait en courbe. Je dessine un pied en noir, sous forme de lignes un peu abstraites. Puis, j'ajoute des racines et des branches d'arbre à mon pied, l'intégrant à l'espace vertical sur ma feuille. Ensuite, je dessine deux méduses. L'une d'elles sort de l'espace courbe que j'avais tracé. Derrière les méduses, je trace deux poumons. Les branches de l'arbre de mon pied s'imbriquent à l'intérieur du poumon et me font penser à des alvéoles. Je poursuis ce même motif, mais en rouge, ce qui m'évoque des vaisseaux sanguins. Sous les méduses, j'ajoute une pieuvre mauve. Finalement, je dessine un labyrinthe beige puis un dragon vert ailé perché dessus. J'ai envie d'intégrer le ciel, les étoiles et les planètes à mon dessin. Je dessine donc une tache beige en bas de la courbe qui sépare ma feuille, la transformant ainsi (à mes yeux du moins) en planète Terre. J'ai envie de laisser un espace vide dans mon dessin, pour les possibilités, qui pointent vers la diagonale. J'y ajoute quelques croix noires dans le coin gauche, symbolisant ainsi le ciel et les étoiles.

### **L'ancrage dans ma vie personnelle**

Dans le cadre de l'exercice des portes qui a inspiré mon dessin, je note différents éléments qui illustrent mon rapport à l'imaginaire. J'y relève les films *Draco* et *L'histoire sans fin*. Mes souvenirs de *L'histoire sans fin* sont confus, mais je me souviens du dragon blanc qui ressemblait un peu à un chien. Il me rassurait et me faisait peur en même temps. Il détenait une sorte d'autorité. Pas une autorité qui aime le pouvoir, mais l'autorité d'un être qui sait, qui a traversé de nombreuses époques.

Dans *Draco*, les dragons sont respectés par la royauté, qui les consulte et les craint. Au début du film, un dragon donne la moitié de son cœur pour sauver de la mort un jeune prince arrogant. Il espère ainsi que cette seconde chance permettra au prince de gouverner par la bonté et non l'avarice. Il fait erreur et bientôt, tous les dragons sont chassés et tués sous l'ordre du prince qui partage le cœur de Draco, le dernier dragon. Dans ce film, quand un dragon meurt, son âme va rejoindre les étoiles dans une constellation qui forme un dragon. À la fin du film, Draco meurt et son ami chevalier nommé Bowen lui demande :

« Sans vous les dragons, vers où les hommes vont-ils se tourner? ». Ce à quoi Draco répond : « Vers les étoiles Bowen, vers les étoiles ».

Depuis notre enfance, mon frère et moi avons souvent répété ces lignes en regardant le ciel. Ainsi, les dragons représentent pour moi la sagesse d'un ancien monde. Ils incarnent un lien avec le ciel, vers lequel je peux me tourner quand je me sens seule. Avec les changements climatiques, le refuge que fut pour moi la nature est maintenant davantage synonyme de danger et d'extinction. Or, je réalise au moment même où j'écris ces lignes que ce danger lié aux changements climatiques n'affecte pas pour moi le ciel, j'entends ici le ciel au sens de l'espace cosmique. Je pense que comme des dragons dans *Draco*, si cette vie sur terre échoue, je redeviendrai poussière d'étoiles et les particules qui m'auront un jour composée appartiendront à nouveau à cette immensité cosmique. J'y consens pleinement. Ainsi, quand je me tourne vers le ciel, j'y vois une maison. J'y perçois le *plus grand que moi* dans une spiritualité très concrète, ancrée dans la matière et l'énergie.

Le labyrinthe de mon dessin évoque le film *Labyrinthe*, que j'ai visionné abusivement durant mon enfance. Son apparition dans l'exercice des portes a ravivé le souvenir du labyrinthe qui avait fait surface lors de l'entretien d'explicitation que je vous ai partagé.

En m'enseignant l'anatomie à l'école de danse, celle qui est devenue par la suite ma mentore comme instructrice de Pilates comparait souvent le diaphragme et le psoas à une méduse. Depuis, je remarque que tout ce qui compose l'intérieur du corps ressemble à ce qui vit à l'intérieur de la mer. C'est comme si les cellules les plus primitives sont les mêmes pour celles qui composent les profondeurs de la mer, de notre corps et même du ciel. Dans mon dessin, les éléments anatomiques se mélangent avec les éléments marins qui débordent dans le ciel. Ces êtres cohabitent et se relient, que ce soit par un tentacule ou par la couleur d'une méduse qui se fond dans la pieuvre.

Inspirée par le documentaire « My octopus teacher » (Ehrlich et Reeds, 2020), la pieuvre est pour moi synonyme de la capacité qu'a le corps de se guérir lui-même si on le met dans les bonnes conditions. Dans ce documentaire, une pieuvre se fait attaquer par un

requin, qui lui arrache un tentacule. La pieuvre se terre dans sa tanière pendant des jours. Elle perd sa couleur mauve pour devenir d'un blanc presque transparent, produisant le minimum d'énergie pour survivre et respirer. Jusqu'à ce qu'elle sorte de sa tanière, mauve à nouveau, révélant un petit tentacule repoussé. Depuis, la pieuvre est pour moi symbole d'espoir et de confiance en l'intelligence du corps.

### **Une méditation sur le sens que fait surgir mon dessin**

Durant cette première fin de semaine du cours *Approches symboliques et imagination active*, nous faisons une activité herméneutique en quatuor. Elle consiste à résonner sur les dessins de chacun. Voici ce qui m'apparaît le plus pertinent concernant mon propre dessin et ce qui continue de se révéler depuis en lien avec ma question de recherche.

Mes collègues pointent la différence entre certains éléments de mon dessin. Le labyrinthe beige et le dragon vert détonnent avec le reste. En effet, ils sont découpés en lignes carrées et définies. Le reste, qui inclut les animaux marins et les éléments anatomiques et cosmiques, je l'ai appelé spontanément le monde organique. Ceux-ci sont composés de courbes dans les tons de bleu, mauve et rouge.

Devant les questionnements de mes collègues à ce propos, il m'est apparu clairement que si je tentais l'exercice du dialogue avec les êtres de mon dessin à la manière de Jung, ce serait avec le dragon. Les méduses et la pieuvre ne parlent pas. Ce à quoi une coéquipière a répondu : « fais-toi confiance, ils vont parler ». Or, pour moi, c'est évident qu'ils parlent, mais ils ne parlent pas le langage des mots. Si je les questionne, ils me répondent par le mouvement et les sons. C'est comme s'ils habitent trop loin dans les profondeurs pour parler ce langage de mots, ce langage qui constitue déjà une couche qui éloigne de la réalité du ressenti à l'état pur. Je n'ai pas envie que mes méduses et ma pieuvre me parlent, j'ai besoin qu'elles restent intactes, loin des mots. Par contre, mon dragon peut me parler. C'est lui que j'ai l'élan de questionner, c'est lui qui peut traduire le langage du monde ancien vers le langage du monde actuel. Il peut transformer le langage du monde des profondeurs



et de l'informe vers le langage humain et structuré. Je crois que mon dragon crée un lien entre le labyrinthe et le monde organique.

Lors de l'activité, je suis touchée lorsqu'un collègue dit que les ailes du dragon évoquent sa capacité de prendre de la distance et de survoler le labyrinthe pour avoir une vue d'ensemble. La justesse de cette affirmation m'apparaît avec clarté. Selon le taoïsme, tel qu'enseigné par Marie-Claude Rodrigue dans mes cours de Qi-Gong, le yin représente l'informe, les possibilités, le ressenti et l'accueil inconditionnel de tout ce qui est. Le yang représente une vue d'ensemble, le dessus de la montagne par lequel on discerne avec clarté pour ensuite faire des choix qui structurent l'informe. D'ailleurs, mon objet fétiche de la deuxième année de maîtrise était le tamis. Je disais avoir besoin de filtrer l'informe pour le structurer dans la douceur. Or, si les êtres marins de mon dessin *ressentent* avec clarté, le dragon *voit* avec clarté. J'ai aussi entendu par la suite qu'en médecine traditionnelle chinoise, le dragon est associé au sens de la vue. Ainsi, je comprenais que j'avais dessiné le dragon sur le labyrinthe pour cette raison, mais sans le savoir.

Ce qui m'a bouleversée, c'est cette certitude viscérale que mon inconscient me parle et que mon dragon est une clé. Une clé pour m'aider à faire le lien entre mon ressenti, mon potentiel créatif et une structure vers le monde dans lequel j'habite. Peut-être détient-il des réponses pour m'aider à transférer ce ressenti et ces perceptions dans la matière, à leur donner une forme concrète et à me protéger contre la dureté du labyrinthe qui blesse mes tentacules spongieux.

Les discussions avec mes collègues ont aussi souligné ma conception selon laquelle les profondeurs de la mer, du corps et de l'espace sont synonymes des profondeurs de l'inconscient. Loin de la lumière, riche en potentiel mouvant, utilisant principalement d'autres sens que celui de la vue et d'autres intelligences que celle des mots, les cellules qui s'y développent semblent y prendre une forme diffuse, mystérieuse et inconnue, tout comme dans notre inconscient. C'est pour moi un exemple de non-séparation que je perçois entre la matière et la psyché, entre les animaux et les êtres humains, entre la mer, la terre, le corps, le cœur et la tête.

Une autre découverte importante pour moi fut la remarque de ma coéquipière Alyssa, qui met en lumière le lien entre les seuls éléments de couleur beige dans mon dessin : les racines et branches de mon arbre-pied, la tache qui symbolise des frontières de la planète Terre, et mon labyrinthe. Ainsi, si dans mon dessin il y a les profondeurs de l'abysse et l'immensité du ciel, le beige semble représenter ce qu'il y a au milieu, ce qui a pris forme et se structure : la terre, le labyrinthe des choix de la vie que j'essaie de me tracer et l'enracinement. En entendant cette observation de ma collègue, j'ai perçu tous ces éléments beiges émerger soudainement en trois dimensions. L'image et la sensation étaient si fortes que les larmes sont montées en moi encore une fois, toujours accompagnées d'une sensation de surprise devant la grandeur de ce qui semblait présent sans que je l'aie orchestré.

Cette signification nouvelle qui émane de mon labyrinthe ravive le souvenir d'une démarche entreprise il y a une dizaine d'années avec un conseiller d'orientation. À sa demande, j'y avais écrit cette phrase en gros sur un carton : *choisir, c'est renoncer*. Le labyrinthe, contrairement aux animaux marins, a une forme bien définie, carrée, structurée. Il appartient au monde diurne de Durand (1960). Traverser le labyrinthe, c'est faire des choix. C'est aussi renoncer aux possibilités informes multiples pour donner forme à quelque chose. Or, je constate que je me sens comme si je suis faite d'une texture spongieuse comme mes êtres marins. Je suis trop près des profondeurs pour ne pas m'écorder les tentacules dans la dureté des labyrinthes, je suis trop mouvante pour faire des choix.

Ainsi, je me demande comment je peux intégrer mon labyrinthe avec le monde marin sans briser les animaux marins. Sur mon dessin, des tentacules se rendent près du labyrinthe, mais n'y pénètrent pas. Comment intégrer les animaux marins dans le labyrinthe sans leur faire mal? Est-ce que le dragon peut m'aider? Comment puis-je « dé-séparer » ces systèmes en préservant l'intégrité et la distinction de chacun?

Je mentionne un dernier élément qui m'a touchée lors des échanges avec mes collègues. J'ai réalisé que j'ai dessiné mon pied dans le monde marin pour en prendre soin.

L'énergie des pieuvres, des profondeurs du monde marin, des cellules primitives de la vie, accueillent et régénèrent mes os nécrosés pour leur rendre leur porosité, leur vitalité, leur capacité de plaisir dans le mouvement et de propulsion dans le labyrinthe.

Finalement, suite à l'écriture de ces pages, j'avais en tête la nécessité d'accepter de renoncer au monde de la mer et des étoiles pour entrer dans le labyrinthe et jouer au jeu de la vie.

### **5.6.2 Le dialogue avec mon dragon**

Suite au cours *Approches symboliques et imagination active*, je me sens plus légère en retournant à mon quotidien, comme si ce dernier était désormais foisonnant de possibilités. Par ailleurs, je remarque qu'une notion issue des données précédentes me reste en tête. Il s'agit de l'omniprésence des mots *écouter*, *espace* et *capter* dans mon discours dans le verbatim de mon Alignement. J'y perçois un certain déséquilibre. En effet, j'écoute, je capte, j'entends le silence, je laisse de l'espace... mais qu'est-ce que j'émet alors? Qu'est-ce que j'imprime dans l'espace vide? De quoi est-ce que je remplis les silences?

Toujours en démarche de réhabilitation de mon pied, je dispose de temps dans mon cocon pour intégrer certaines pratiques d'imagination active, dont celle des dialogues fictifs entre des êtres imaginaires et moi-même. Afin d'expérimenter cet exercice, j'utilise d'abord un jeu de tarot que je me suis procuré pour le cours. Sur les cartes du jeu que j'ai choisi figurent des fées. Assise sur mon balcon en cette fin de juin 2021, je me tire au tarot. Lorsque j'en ressens l'inspiration, j'écris un dialogue avec l'un ou l'autre des personnages qui figurent sur les cartes tirées (voir chapitre 4). Absorbée par ce travail, j'écris des pages de dialogues qui m'amènent un éclairage surprenant sur divers aspects de ma vie. C'est ainsi que se formule la question qui prenait forme en moi : *qu'est-ce que je fais avec ce que j'entends quand j'écoute?*

Au fil des jours qui suivent, habitée par cette interrogation et par les réflexions émergées suite à la réalisation du dessin, j'écris un dialogue avec le dragon qui figure sur ce dernier. La conversation s'oriente autour de mes choix et renoncements. En voici un extrait.

Lola : – Allo mon dragon.

Dragon : [Hochement de tête]

Lola : Où es tu?

Dragon : Dans toi.

Lola : Si tu es dans moi, pourquoi je ne peux pas voir le monde dans son ensemble avec tes yeux, avec ta clarté, ton discernement?

Dragon : Trop une grosse question.

Lola : À quoi dois-je renoncer pour entrer dans le labyrinthe sans me blesser?

Dragon : Tu n'as pas besoin de faire de renoncement absolu, tu dois faire un renoncement temporaire. Va là où ça déplie.

Lola : Je n'ai pas assez confiance pour choisir.

Dragon : En quoi n'as-tu pas confiance? En toi?

Lola : Non, je ne sais pas. En mes avenues, en ces choix. J'aime des choses de tout, je ne veux renoncer à rien sauf si j'ai des voix clairement indiquées.

Dragon : Tu as des voies clairement indiquées.

Lola : Mais est-ce que j'en ai vraiment? Comment je sais que ce sont les bonnes ? J'ai peur de me tromper, je suis trop vieille pour me tromper encore.

Dragon : Tu te trompes en ne choisissant pas. Si tu étais vieille, tu saurais cela.

Lola : Et je te redemande, Dragon, comment est-ce que je fais pour choisir à quoi renoncer? Je sens que j'écoute beaucoup, et que j'entends beaucoup de choses qui entrent dans mon corps, mais qui ne se transforment jamais en action.

Dragon : Oui, et c'est pour ça que tu as mal. Tu absorbes, mais tu n'achèves pas la transformation. Ça va te briser.

Lola : Vraiment ? Est-ce que je ne suis pas déjà toute brisée?

Dragon : [Il élève la voix, rugit, crache du feu à côté de moi]  
Si tu continues OUI. Choisis.

### 5.6.3 Le deuxième dessin des systèmes

Les semaines qui suivent se caractérisent par une suite d'évènements qui incluent mon retour à la danse et la réhabilitation de mon pied. Durant cette réintégration au monde, je dessine et je pratique de nombreux exercices de visualisations, durant lesquels je transforme mentalement les différentes structures de mon corps en une seule structure spongieuse. De plus, je dessine principalement des pieds et des éponges, notamment lorsque la douleur et l'inquiétude face à mon avenir, mon état et les limites de mon corps ressurgissent. Chaque fois, à travers ces dessins, mon état se transforme. Un mois plus tard, dans le cadre du travail final du cours *Approches symboliques et imagination active*, je formule l'intention d'*intégrer* tous les systèmes de mon premier dessin. Pour y arriver, je réalise le Deuxième dessin des Systèmes, qui se trouve à la page suivante. Par *système*, je rappelle que je fais référence à ceux-ci : le monde marin, le monde terrestre qui inclut le labyrinthe avec ses choix et ses renoncements, et mon dragon, qui incarne pour moi le lien entre ces deux systèmes.

Je termine ce dessin avec l'impression que de nouvelles couches de compréhension sont en train de descendre en moi. Je ne sais pas encore les mettre en mots, mais je peux déjà en dire deux choses. La première est que mon deuxième dessin rend fausse mon impression de devoir renoncer au monde organique pour entrer dans le labyrinthe, puisque ce dessin assouplit le labyrinthe et que le monde organique y existe dans l'*entre*. La deuxième est que je ressens le renoncement des choix dans ma vie concrète comme étant moins violent et moins absolu suite à ma conversation avec le Dragon. Cela me donne du courage pour aborder certains choix. Dans tous les cas, en terminant ce deuxième dessin, je me dis que je suis en plein dans ma recherche, avec de nouveaux outils qui semblent donner forme à mon intérieur pour le faire exister à l'extérieur de moi.



**Figure 4 : Deuxième dessin des systèmes**

### **5.7 LA RESOLUTION DE LA TROISIEME BLESSURE**

À l'été 2021, j'ai repris la danse et les spectacles vont bon train. La douleur au pied s'est résorbée. Je constate que certaines répercussions des données réalisées au printemps semblent se manifester dans mon quotidien, à toute petite échelle.

D'abord, j'ai écouté mon Dragon en faisant certains choix. J'ai pris des vacances pendant l'été. Durant ce temps, mon père et moi avons échangé sur nos soucis mutuels, se soutenant l'un l'autre à la hauteur de nos forces et nos moyens. Lors d'une conversation sur le bord du fleuve, mon père m'annonce qu'il souhaite me soutenir financièrement pour ma

dernière année de maîtrise, afin que je puisse me dévouer à mon mémoire pour l'année qui suit. Nous énonçons qu'il s'agit d'une façon de me permettre de sortir du paradigme de réparation duquel je semble prisonnière pour me permettre d'entrer dans celui de construction.

Au cours de ces vacances, je débute la lecture de *Femmes qui courent avec les loups*, dont j'ai parlé au chapitre précédent. En plus de me centrer et me pousser à l'action, cette lecture entretient le lien avec le monde du symbole et de l'imaginaire que j'ai commencé à tisser dans le cours d'*Approches symboliques et imagination active*. Je me permets de me créer des souhaits, que je partage à mes proches. Je leur fais part de mon désir de trouver un lieu à Rimouski, un espace pour séjourner et m'isoler temporairement afin de terminer ma recherche et rédiger mon mémoire. Ayant eu vent de ma démarche, une connaissance m'offre son logement qu'elle n'habite que périodiquement. De fil en aiguille, je m'organise une première retraite de 5 semaines à l'automne 2021.

### **5.7.1 L'émergence du conte**

Environ une semaine avant mon départ pour cette retraite, je m'assois devant mon ordinateur et je laisse mes doigts écrire une histoire qui flotte dans ma tête depuis quelques jours. Effectivement, un conte s'y était lové tout seul. Ainsi, le 26 octobre, j'écris tout d'un bout *Le conte de la jeune fille sans son pied*. Je me permets de mettre cette donnée dans son entièreté, puisqu'elle fait office de fin de ce récit de mon parcours à la maîtrise. Elle raconte la période de mars à octobre 2021, c'est-à-dire la résolution de ma blessure au pied, le processus de réhabilitation que j'ai traversé et les nouveaux outils que j'ai découvert. Malgré le brin de fantaisie avec lequel je décris ces événements, ce récit correspond bel et bien à ce que j'ai vécu et ressenti durant cette période.

#### **Le conte de la jeune fille sans son pied**

Il était une fois une danseuse, passionnée par les connaissances du corps et du

mouvement. Sa sensibilité était telle qu'elle ressentait les fascias bouger à l'intérieur de son corps.

Un jour, alors qu'elle enseignait le mouvement, elle était fatiguée et son corps lui tirillait de partout, comme si elle avait des sacs étirés pris à travers les os à l'intérieur d'elle. Ce jour-là, une petite roche commença à pousser dans son pied. En rentrant chez elle, elle dut faire de tout petits pas pour éviter de marcher sur la roche. Au fil des jours suivants, la roche devint plus grosse et plus sensible. Elle était entourée de feu sur le dessous de son pied.

Les docteurs apprirent à la jeune fille qu'un os à l'intérieur de son pied était mort, nécrosé. Éventuellement, la jeune fille ne court plus et marche difficilement. Jusqu'à ce qu'elle ne marche plus du tout, pendant des jours, pendant des semaines. C'est comme si ses pieds chuchotèrent puis se turent.

La jeune fille avait peur. Elle voulait si fort danser et vivre, et elle découvrit bien vite que sans son pied, elle n'avait pas de puissance d'action dans le monde. Elle était fatiguée d'être assise à ressentir, elle voulait faire sa marque du haut de ses jambes, planter ses racines dans le sol et exister à travers ce monde visible, pas seulement à travers le monde invisible dans lequel elle habitait si souvent.

En attribuant le mot mort à son pied, les médecins amputaient la jeune fille de tout espoir de guérison. Devant tant d'impuissance, celle-ci chercha son réconfort auprès de la Fée. La Fée possédait de nombreuses histoires, des histoires surprenantes. Par exemple, elle raconta qu'un jeune circassien s'est fait dire qu'il ne pourrait pas plus marcher ni bouger ses bras suite à un accident. À ce jour, il se déplace en béquilles et peut nager dans une piscine chauffée. La Fée disait : « La vérité, c'est qu'on ne sait pas comment ta roche va évoluer ».

Un jour, la jeune fille se rappela qu'elle avait parfois un don. Le don de transformer toutes les structures de son corps qui se tiraillent entre elles en une seule éponge, en une consistance commune. Elle avait découvert qu'elle possédait le don de *dé-séparer* les textures de son corps, pour que son corps fonctionne de lui-même. Il faut dire que la jeune fille était fatiguée de ressentir ces structures, de ressentir son fascia qui tire son os, son os qui accroche son muscle, sa mâchoire qui ne s'emboîte pas au complet. La jeune fille, en



apparence, tenait toute seule. Mais elle avait un terrible secret : c'est elle qui se tenait de l'intérieur. C'est elle qui devait tenir tous les morceaux pour ne pas se démantibuler et devenir difforme et dysfonctionnelle, incapable de toute action dans le monde. La jeune fille se tenait les structures de l'intérieur, si fort, depuis si longtemps, que même lorsqu'elle essayait de ne pas se tenir, elle ne se souvenait plus comment.

Ce dont la jeune fille se souvint ce jour-là, c'est que l'éponge lui donnait parfois une pause. C'est que la jeune fille n'avait pas besoin de contrôler tous les morceaux lorsqu'ils étaient en éponge. L'éponge était vivante, autonome et savait comment subsister et préserver son intégrité physique. L'éponge était comme un cerveau qui serait situé dans le ventre au lieu de dans la tête. Elle n'a pas besoin de mentaliser ce qu'elle entend et de réfléchir à comment y répondre, elle sait, elle connaît les règles du monde. Pas les règles créées par les humains, mais bien les règles qui ont créé les humains.

La jeune fille commença donc, tous les matins, à visualiser son corps en éponge. Elle visualisait ses orteils en faisant les deux côtés en même temps, et sentait ses structures se transformer en une seule structure spongieuse sous l'attention spécifique mue par sa juste intention. Elle passait tout le temps qu'il fallait sur la roche, qui éventuellement devenait spongieuse. Ensuite, la jeune fille remontait, jusqu'à la tête. Les endroits durs et tirillés dans son corps demandaient un temps et une attention précises, ni trop, ni pas assez. Quand elle ressentait son entêtement s'acharner sur un morceau de son corps, elle se voyait faire! Elle disait alors à ce morceau : « c'est correct, tu peux rester dur aujourd'hui, tu vas t'en venir éventuellement. Je vais t'attendre ».

Elle essayait de ne pas prendre plus qu'une heure, pour avoir du temps pour les actions non visualisées dans le vrai monde. Le lendemain, le passage était plus facile. Les roches et les endroits durs en elle se transformaient aisément sous son regard interne, comme si un chemin avait été tracé. Le souvenir de l'éponge était tout près, facile d'accès. De plus, la jeune fille constatait que l'éponge s'était un peu répandue sur la dureté durant ses périodes d'action dans le vrai monde. Déjà, l'autonomie de l'éponge opérait.

Bientôt, la jeune fille put marcher sans douleur, à l'aide de souliers spéciaux. Elle continuait de voir la Fée chaque semaine. Cette dernière lui prodiguait des formules magiques avec son toucher attentif et son accueil aimant et léger. Bientôt, la jeune fille put refaire certains exercices. À la veille de son retour à la danse, elle ressentait le feu et la

roche dans son pied avec inquiétude. Trop d'inquiétude pour se coucher et faire la transformation en éponge. Elle n'en pouvait plus de faire des efforts à l'intérieur d'elle. Elle n'avait que son pied et la dureté dans la tête; ce soir-là, elle n'arrivait pas à voir l'éponge en elle.

Alors elle dessina. Elle dessina maladroitement un pied. Elle se rendit bien compte qu'elle n'avait pas de don en dessin de pied. Tout de même, elle s'intéressa à la tâche. Elle observa des images de pieds et bientôt, toute son attention se dirigea vers sa technique de dessin de pied. Elle en dessina 5. Au dernier, un pied gauche vu du dessous, le travail lui sembla accompli.

Alors, la jeune fille eut envie de le transformer en éponge, mais pas dans sa tête, dans la vraie vie. Elle ressentit le besoin de se rapprocher de l'éponge. Elle observa alors des images d'éponges vivantes dans la mer. Elle en choisit une. Elle n'eut pourtant pas l'impression de la choisir, puisque c'est l'image qui correspondait à ce qui apparaissait dans son corps durant ses visualisations. Donc, la jeune fille dessina l'éponge, avec ses petites bulles, ses drôles d'orifices, ses textures. Toute son attention s'intéressait à l'éponge, et aux techniques de dessin pour faire les détails de celle-ci. Puis, elle dessina son pied en éponge.

Elle constata ensuite qu'elle avait terminé pour la soirée. Elle remarqua qu'elle n'avait plus mal au pied. Elle alla se coucher.

Son retour à la danse fut une pente ascendante, durant laquelle son état s'améliora au gré de ce contact avec cet art et de son intimité avec l'éponge. L'éponge qui existe à l'intérieur d'elle et celle qui existe à l'extérieur. La jeune fille observait comment ces deux éponges interagissent physiquement pour ne pas créer de dureté, mais plutôt rester dans un contact poreux, souple et dynamique. Parallèlement, la jeune fille reprit plusieurs activités, telles que la randonnée, la planche au soleil, la course, la marche pieds nus chez elle et l'enseignement. Elle entreprit aussi de nouvelles visites chez une douce sorcière qui, par son toucher magique et ses conseils incarnés, l'accompagnait à faire pousser ses propres racines. Elle ajouta à son entourage un mage qui, tel le Dragon, voyait la vérité des deux mondes, le monde visible et le monde invisible. Il ressentait lui aussi les interactions entre ceux-ci, et aidait la jeune fille à saisir l'alchimie de l'équilibre et faciliter l'accès à la texture de l'éponge dans ses structures.

Lors de sa dernière visite chez le médecin, la jeune fille montra la couleur sur son pied; une rougeur, au milieu de petits fils bleus autour de son os déclaré nécrosé. Or, la jeune fille n'était pas inquiète puisqu'elle se sentait mieux que jamais. Après quelques vérifications, le médecin, qui sans le savoir appartenait peut-être à une lignée très ancienne de puissants shamanes, lui dit ceci :

« On retrouve trois hypothèses pour expliquer les couleurs apparaissant sur les blessures. Le noir, c'est la nécrose : quand c'est mort, froid et que plus rien ne circule. Toi, ce n'est pas ça. Le rouge, cela signifie un appel dans le corps. Toi c'est rouge, donc une des deux hypothèses suivantes. La première explication est l'inflammation. Dans ce cas, la partie est chaude, douloureuse, et généralement enflée. Ce n'est pas ton cas.

La dernière explication pour le rouge est un autre type d'appel dans le corps; la néo-vascularisation. On dirait que c'est ton cas. Cela voudrait dire que de petits vaisseaux sanguins sont en train de se construire autour et peut-être dans ta blessure. Comme je lis à ton dossier qu'on t'avait diagnostiqué une nécrose, cela me semble une excellente nouvelle ».

La jeune fille avait donc convaincu même les médecins que son pied n'était pas si mort, finalement. Elle pensa que comme le dit le personnage du scientifique chaoïste dans le film *Jurassic Park* : « Life finds a way ».

La jeune fille songea à sa grand-mère, cette petite femme coquette et théâtrale, qui devait mourir en juin. Cette dernière étant alors en maison de fin de vie, tous ses proches lui avaient adressé leurs adieux larmoyants. La vieille dame se disait prête à partir, avant de cesser de parler complètement. Les médecins disaient à la famille : « c'est une question de jours... pas de semaines ». Puis, la grand-mère, qui n'aimait pas beaucoup les médecins, a joué un tour et a fait le chemin inverse. Elle a recommencé à boire un peu d'eau. Ses jambes ont désenflé. Ses yeux se sont ouverts à nouveau, plus souvent, plus longtemps. Son corps a trouvé l'énergie de se tenir assise avec un peu d'aide et, finalement, elle a voulu manger.

La grand-mère resta dans cet état de l'entre-deux pendant plusieurs jours, durant lesquels elle recommença à jacasser et à se préoccuper du soin de sa tanière de laquelle elle se

sentait si loin. Elle voulut marcher, mais n’y arrivait plus. La jeune fille, qui accompagnait sa grand-mère malgré sa douleur au pied, lui chuchota : « tu peux essayer de te tourner dans ton lit toute seule, ça va bâtir de la force ». Ce que la grand-mère fit, éventuellement avec succès. Puis : « essaie de t’asseoir toute seule sans te tenir sur les barreaux de ton lit ». Éventuellement, la famille et les docteurs de la maison de fin de vie ont convenu qu’un centre de réadaptation serait plus approprié pour cette grand-mère. À ce jour, quelques mois plus tard, la grand-mère est de retour dans sa tanière, sur laquelle elle veille avec la férocité d’une louve, mais aussi avec cet éclat coquin dans ses yeux.

Ainsi, en sortant de chez son médecin, la jeune fille pense à sa grand-mère et se dit :

« Je crois qu’on a le même don, toutes les deux. »

### **5.7.2 De la dernière donnée vers ma problématique**

Tout de suite après la rédaction de ce conte, je quitte Montréal pour ma retraite de cinq semaines à Rimouski. J’ai l’intention de terminer mon récit de blessure, celui dans lequel je me suis projetée lors de mon Alignement des niveaux logiques.

Je l’aborde aussi sous la forme d’un conte. Le fait de raconter cette expérience à la troisième personne me permet de ne pas me censurer. De plus, même si j’y raconte mon vécu véritable, la forme du conte m’amène un détachement de ma propre histoire qui me permet de la raconter sans me laisser submergée par elle, tel que décrit dans la section 4.2.3 (p. 87).

J’extraits ce vécu de moi comme on extrait un parasite d’un corps. Avant le début du dernier cours de groupe, en novembre 2021, je parviens enfin à terminer cette donnée précieuse qu’est mon récit de blessures. Il constitue une matière brute, une description phénoménologique dense de ce que j’ai vécu. Je me sens comme si un poids énorme avait été retiré de mes épaules. Cette matière douloureuse et pénible que constitue mon propre vécu existait maintenant à l’extérieur de moi. Non seulement je n’avais plus à la tenir toute seule, mais je pouvais maintenant l’étudier à partir d’un matériau concret, enfin.

Par la suite, j'utilise le reste de ma retraite à Rimouski pour rédiger ma problématique, que j'avais été incapable de mettre en mots clairement jusqu'à ce moment. Le dernier jour de ma retraite à Rimouski, je termine cette rédaction. Depuis la première année de mon mémoire, je sentais que mon projet devait être écrit avant de pouvoir être discuté avec les membres de mon groupe. Une fois la problématique achevée, quelque chose en moi se solidifie. Je n'ai plus à contenir les idées et ressentis abstraits et vaporeux qui fuient de moi. Je leur ai donné vie et ils sont désormais contenus dans une forme concrète, que je peux partager et grâce à laquelle je m'exprime plus clairement.

En décembre 2021, je sens que ma question de recherche a abouti à une résolution.



## **CHAPITRE 6**

### **L'ECOUTE DU CENTRE QUI BAT**

#### **6.1 COMMENT FONCTIONNER DANS LE MONDE A PARTIR DE MON MODE D'ETRE ?**

Ma question de recherche évoque donc ce conflit entre *le monde* et *mon mode d'être*. Au chapitre 1, j'ai spécifié ce que j'entends par *mon mode d'être* en décrivant la cohésion que je ressens depuis mes processus de réhabilitation : cohésion en moi-même, avec la nature et avec les forces de l'univers à l'état brut. J'ai aussi spécifié que par le terme *monde*, je fais référence au monde tel que construit par les êtres humains dans la société occidentale : les institutions, les dépendances technologiques, l'ordre établi, les organisations sociales et gouvernementales. À l'échelle individuelle, celle qui me préoccupe pour cette recherche, cette idée de monde désigne mes interactions quotidiennes de tous les jours, l'ordinaire, qui est exigé d'une personne qui veut subvenir à ses besoins.

Finalement, j'ai articulé mon intuition que la résolution de cette problématique devait partir du centre, de mon centre. J'ai partagé mon désir d'étudier cet état dans lequel je ressens une clarté d'action à partir de laquelle il m'est cohérent de m'inscrire dans le monde. Je souhaitais l'ancrer en le laissant émerger à ma conscience. J'ai nommé mon intention de solidifier mon noyau.

Le récit de mon parcours de maîtrise tel que je l'ai présenté au chapitre 5 met en lumière cette consolidation du centre et cet ancrage de l'espoir. Le cours *Méthode de l'explicitation* m'a donné un lieu à l'extérieur du temps pour explorer ce qui était déjà présent en moi. *Approches symboliques et imagination active* a fait éclater le plafond du quotidien pour me donner accès à d'autres dimensions, magiques et profondes, déjà présentes à travers les couches de l'ordinaire.

## 6.2 LE CONSENTEMENT ET LA TRANSFORMATION

En relisant le chapitre précédent qui relate mon parcours au sein de la maîtrise, je constate que de nombreux moments signifiants se situent autour de deux thèmes : le consentement et la transformation.

### 6.2.1 Le consentement

Je réalise que toutes les fois où j'ai ressenti un consentement au cours de mon cheminement, je n'ai pas eu l'impression de *faire* quelque chose. J'ai plutôt ressenti un changement intérieur duquel le consentement *est arrivé*. Par exemple, lorsque j'ai décidé d'écrire mon récit de blessures et avant de réaliser mon premier dessin des systèmes. Ces tâches étaient proposées par un cadre extérieur, mais le consentement est venu de l'intérieur. En effet, lors de ces expériences, j'ai d'abord *ressenti l'autorisation interne de ne pas consentir*. Que si je choisisais par exemple de ne pas poursuivre la maîtrise ou de ne pas écrire mon récit de blessures, ma démarche serait tout de même légitime.

Je remarque que lorsque des gens me reflètent ma résistance, cela ne fait qu'accentuer ma sensation de ne pas avoir de choix réel, qu'il s'agisse d'enseignant·es, de médecins ou de thérapeutes. Je constate aussi que j'ai souvent entendu évoquer la notion de consentement comme quelque chose à faire, une action à poser, comme si le consentement était un choix. Dans mon expérience, j'ai plutôt senti que le consentement précède le choix. Telle que je l'ai vécue, cette sensation d'autorisation interne ressemble à une détente, une tension qui relâche. Ce relâchement est suivi par une impression de clarté, un discernement, qui me motive vers un choix. Je remarque que le choix ne passe pas alors par la sensation de tiraillement ou de déchirement habituel. Pour cela, il me faut m'attendre, ne pas forcer cette tension à relâcher et ne pas internaliser les avis extérieurs.

Au sein de ma cohorte de maîtrise, je percevais fortement les dangers potentiels du groupe. Le contexte me semblait contenir un risque important de ne pas m'entendre, de



perdre mon individualité au sein d'une communauté, de subir les projections des autres et de me faire dévier de mon chemin central. J'avais besoin que ces aspects soient nommés afin que l'on en prenne soin ensemble. J'avais besoin que la partie « moins belle » d'une communauté soit *intégrée*. Autrement, j'ai l'impression de tenir toute seule une responsabilité trop grande pour moi. Je constate que cette *intégration* de l'ensemble d'une situation me donne confiance en autrui. J'ai expérimenté de demeurer au sein du groupe avec mes limites et de nommer ces éléments, quitte à dire « non » souvent. Cela a fonctionné, puisque j'ai développé des liens authentiques avec plusieurs personnes. Surtout, j'ai consolidé mon lien à moi-même en demeurant intègre à ce que je ressentais et en partageant la charge de ma conscience par le simple fait de nommer mes perceptions.

À la lumière de ce cercle concentrique qui se trace autour de mon projet, la nécessité d'intégrer la souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort dans ma vie m'apparaît clairement. De la même façon que dans le microcosme de société que représentait pour moi le groupe de maîtrise, j'ai besoin de nommer les dangers de la vie et de ne pas les porter seule. Ma recherche me donne confiance en ma capacité de communication et m'incite à chercher des gens autour de moi qui valorisent la lucidité, la beauté des moments qui surviennent dans l'intimité du soin, la sagesse reçue auprès de personnes âgées et la compréhension du vivant que je retire en côtoyant des gens qui meurent.

Cette constatation m'a poussée à écrire une sorte de manifeste, de cri du cœur qui s'est soldé, à ma grande surprise, en un consentement à vivre. En voici un extrait :

C'est par une compréhension incarnée de la matière vivante, des cycles de la nature et de l'organicité du monde que nous pouvons et devons, je le crois, inclure la souffrance, la vieillesse et la mort à nos vies. Par une écoute de cette même qualité qui évolue du centre vers la périphérie de chacune de mes cellules, de chacune des vôtres aussi, de chaque organisme, de notre planète et de chaque univers, c'est par là que nous *comprendons* et *ressentons* notre appartenance à ce qui est et qui disparaît, ce qui vit et qui meurt. Ainsi, je pense que c'est par notre appartenance à l'intelligence singulière du grand chaos qui nous a créés nous, humains, que nous intégrons la notion que c'est en naissant que nous mourons et en mourant que nous faisons la place pour de nouvelles naissances.

## 6.2.2 La transformation

Quand je suis arrivée à la maîtrise, on y parlait de transformation, notamment en utilisant la métaphore de la chenille qui devient papillon. Je me souviens que cette idée m'agaçait. Il faut dire que je sortais d'un processus qui m'avait appris beaucoup. J'avais parcouru un chemin de souffrance, dans lequel j'avais dû apprendre à m'écouter. Pour la suite, je voulais un chemin qui ne force pas. Surtout, je voulais honorer *ce qui était déjà là*, pas devenir autre chose.

À l'aube de remettre mon mémoire, je constate qu'effectivement, je ne suis toujours pas un papillon. Je ne sens pas qu'une transformation est « achevée ». Je n'ai pas atteint un « état idéal » et je me sens encore souvent en conflit avec le monde. Je traverse régulièrement des épisodes de douleur. Bien que j'aimerais détenir une promesse écrite que je ne traverserai plus d'épreuve de blessure ni de séparation douloureuse, je m'attends à ce que les limites de mon corps, de mon être et des relations se manifestent encore. Je sais que la vieillesse, la maladie, la mort et la perte des gens que j'aime sont inscrites sur ma feuille de route. J'espère qu'alors, j'aurai le courage de demeurer présente jusqu'au bout. Donc non, je ne me sens pas papillon, puisque je ne crois pas en avoir fini avec la vie.

Par contre, je constate que oui, bien sûr, je suis transformée par ma recherche au sein de la maîtrise et que cette transformation s'opère toujours. Je constate aussi que j'ai été transformée par mes expériences de blessures autant que par mes relations, par mon passage à l'EDCM, au Cégep et ainsi de suite. Voici un second extrait du manifeste qui témoigne qu'en plus d'y consentir à vivre, je m'engage dans un mouvement circulatoire avec la vie. Ce que je veux dire, c'est que les données émises m'ont démontré qu'en incarnant *ce que j'entends quand j'écoute*, en le canalisant par des choix et des actions, je m'engage dans un mouvement agissant, une alchimie dont je ne peux contrôler que l'intention.

Je n'arrête pas de me transformer, comme la blastula dont je parlais au chapitre 2. Cette boule de cellules embryonnaires, qui se replie sur elle-même et se déplie vers l'extérieur jusqu'à ce qu'elle s'élabore en être de plus en plus complexe pour former un humain. La vie me transforme. On se façonne et on façonne la réalité dans une espèce

d'intersubjectivité dynamique et organisatrice du chaos... je n'étais pas une chenille au début et je ne suis pas un papillon maintenant... puisque je n'ai pas fini de me replier sur moi-même et me déplier vers le monde. Puisque je suis vivante.

### 6.3 LA CONSOLIDATION DU CENTRE

Pendant ma recherche, n'étant donc pas motivée par cette notion de transformation, ce qui m'intéressait était d'observer ce qui se trouvait déjà là sans que j'aie besoin de me transformer en autre chose. Qu'est-ce qui est en moi, non seulement *malgré* mais *avec* la douleur ?

Le cours *Méthode de l'explicitation* m'a révélé l'existence de couches auxquelles je n'avais pas accès en moi. Par exemple, je ne savais pas que quelque part, il y avait un labyrinthe dans l'espace avec ma mère et moi dans l'auto. Dans mon souvenir, c'est comme si des coups de gomme à effacer révélaient l'existence d'une autre couche sous la dimension quotidienne, dans laquelle existe ce labyrinthe, avec cette possibilité de choisir l'espoir.

Mon explicitation des Particules me révèle que ces constructions et déconstructions organisatrices du chaos qui régissent l'univers existent en moi aussi. J'ai compris par le ressenti et non par la mentalisation que si mon système a la capacité de se dérégler, se déconnecter, de générer de la douleur et du dysfonctionnement, il a aussi la capacité de se réparer, se réorganiser et générer du bien-être. Les particules, telles qu'elles me sont apparues lors de cet entretien, m'ont confirmé ce fait. Je précise que je parle d'une confirmation à l'intérieur de moi, de nature phénoménologique. Cette donnée a aussi consolidé mon intuition selon laquelle la cohésion que je ressens entre la composition de la matière vivante qu'est mon corps et celle de l'univers est commune. Si l'espoir et le désespoir sont assurés, si l'extinction de la race humaine est une forte possibilité, il demeure qu'on ne sait pas de quelle façon la vie va se déplier et se replier sur elle-même. Je ne peux prétendre connaître le dénouement des choses. Il peut être intéressant, encore une fois, d'avoir le courage de demeurer présente jusqu'au bout.

Par mon dessin, j'ai pris conscience de l'intelligence qui vivait en moi sans que j'aie à travailler si fort. J'ai compris que je pouvais faire confiance au chaos. J'ai expérimenté la façon dont mon inconscient appartient à l'inconscient du monde, j'ai ressenti mon organicité appartenir à celle de la planète. De plus, j'ai été touchée de constater que dans ce dessin, j'ai pris soin de moi sans le savoir. Je me suis fabriqué des outils, des clés pour sortir d'une condition qui m'enferme et me sépare. Je me suis moi-même donné le dragon, qui sait traduire ce que dit l'instinct des pieuvres et des méduses. Il m'aide à le mettre en mots, pour être comprise dans le monde réel. Le dragon a constitué un intermédiaire par lequel j'ai eu accès à cette partie de moi qui sait, en l'abordant par le même langage que les films et les contes que j'aime tant, le langage de l'imaginaire.

Je suis toujours gênée lorsque je relis le verbatim de l'Alignement des niveaux logiques, par la ligne où Sandra me demande ; « Quand c'est important d'écrire l'espoir, qui es-tu ? » et que je réponds : « Celle qui sait ». Hors contexte, je me trouve tellement prétentieuse ! Avec le recul, je crois que *celle qui sait* fait référence à cette intelligence instinctive dont je parle, cette possibilité de sagesse sensible en l'être humain. Voilà ce que mes données ont imprégné en moi.

#### **6.4 VERS LA CREATIVITE**

Je me souviens, nous sommes en visioconférence durant le cours de *Mise en œuvre de la recherche*, à l'hiver 2021. Je suis complètement saturée et prise à la gorge. Nous sommes virtuellement catapultés en sous-groupe, j'atterris avec quatre collègues. Comme ils remarquent ma panique, je leur fais part de mon malaise et mon incapacité à effectuer le travail demandé. Yvan me demande : « as-tu besoin de te faire une place Lola ? Veux-tu nous dire comment tu te sens ? ». J'explose et je partage ce qui m'habite. Sandra m'accueille en me reflétant qu'elle voit l'éponge que je suis, qui absorbe tout ce qui se vit autour de moi. Mes collègues sont pleins d'empathie. Lorsque je leur expose mes difficultés, Yvan me dit : « C'est intéressant Lola, on dirait que tu conçois la vie comme un

champ de bataille ». Je n'ai aucune hésitation à lui répondre : « Mais *c'est* un champ de bataille ».

En effet, l'une des raisons pour lesquelles j'adore écouter des émissions comme *Vikings*, des films postapocalyptiques et des récits fantastiques de guerre, c'est que cela m'inspire pour affronter mon quotidien. J'adore les scènes de bataille au cinéma! J'y ressens une forte vibration viscérale, qui réanime mon énergie pour la suite. D'ailleurs, j'ai souvent partagé ce parallèle avec mes proches pour nous donner du courage. Je me souviens, par exemple, avoir écrit des messages à mon frère et à mon amie Marie-Pier lorsque ceux-ci ou moi-même traversions des moments difficiles. Je leur partageais un extrait dans lequel les personnages terminent une bataille puissante. Je leur écrivais : « s'ils sont capables, nous aussi ! », ou encore un « let's go to the battle !! » le matin, pour nous unir et nous encourager à affronter la journée.

Yvan me dit que pour sa part, il envisage les nœuds de la vie comme des occasions de créer. Drôle d'idée n'est-ce pas ? Sur le coup, je me dis qu'il ne comprend pas. Mais cette idée, de la vie comme une création, incube en latence en moi au cours des mois qui suivent.

Depuis, je constate que cette idée a inspiré ma façon d'aborder certaines situations. Elle a mis le terrain qui permet de voir au-dessus du plafond et de ressentir une certaine liberté par rapport à ce qui peut se passer avec ma vie... ce que je *peux faire* avec ma vie.

Cette notion s'est en quelque sorte amalgamée avec la constatation que j'ai partagée au chapitre précédent : la place prépondérante qu'occupent l'espace, l'écoute et le ressenti en moi. Mon interprétation actuelle, c'est que comme je souhaiterais qu'il y en ait plus dans le monde, je l'incarne de tout mon être. Or, la question issue de mon dialogue avec les fées de mon tarot me taraudait : *qu'est-ce que je fais avec ce que j'entends quand j'écoute ?*

Et si l'action que je posais dans le monde pouvait en être une de création ? C'est le genre d'idée qui m'énerve un peu, qui me semble déconnectée des réelles difficultés du quotidien. Or, c'est arrivé ainsi en moi, et il se trouve que c'est un ressenti qui s'immisce dans mon action sur le monde extérieur. Il semblerait que j'aie la possibilité de poser des gestes chaque jour pour façonner le monde et pas seulement me laisser façonner par lui. Il

se trouve aussi que lorsque je fais des choix, je ne ressens pas le renoncement que je craignais, mais plutôt une liberté d'agir, qui va de pair avec la liberté de ne pas agir.

Ces notions me rappellent un élément issu du livre *L'insoutenable légèreté de l'être*, de Milan Kundera. Dans ce roman, à travers le récit d'amour de Teresa et Tomas qui se déroule en Tchécoslovaquie du temps de l'Invasion russe, Kundera y souligne que la vie est comme la répétition pour un spectacle qui n'aura jamais lieu, ou le brouillon pour un texte qui n'aura jamais de version finale. L'auteur constate que « [l]' homme ne peut jamais savoir ce qu'il faut vouloir car il n'a qu'une vie et il ne peut la comparer à des vies antérieures ni la rectifier dans des vies ultérieures » (1989, p. 19). Ses mots expriment l'importance démesurée de la portion aléatoire de l'existence, disproportionnelle à l'incapacité de notre incidence sur son résultat. Kundera ajoute « [qu']une fois ne compte pas, une fois c'est jamais. Ne pouvoir vivre qu'une vie, c'est comme ne pas vivre du tout » (1989, p. 20).

Or, cette légèreté n'est-elle pas plus soutenable si j'aborde mon existence comme une création ? Puis-je créer avec ma vie une pièce d'une parfaite imperfection, guidée par des choix instinctifs, cohérents avec ma voix profonde ? Puis-je jouer au jeu de la vie comme s'il s'agissait d'un film ou d'un rêve que je réalise à mesure ? Si les actions et les choix partent de moi, ma vie s'approchera-t-elle de ce que j'aimerais voir dans le monde ?

Je constate que j'ai besoin de continuer à intégrer les incohérences, la souffrance, les conflits, la promesse de la mort et la grande solitude de l'être humain à la réalité. Ainsi, je constate que oui, d'accord, je consens à vivre, avec tous les inconforts que cela implique. Je consens à construire en jouant, en créant à partir de ce que j'entends quand j'écoute, à poser les actions cohérentes à ce qu'évoque l'espoir en moi. Je consens à assumer la part expérimentale du grand laboratoire qu'est la vie, au jour le jour, au moment le moment, sans prétendre savoir ni contrôler le résultat qui en découlera.

## 6.5 LES MANIFESTATIONS DANS MON QUOTIDIEN

J'ai parlé de changements, de transformation, qui se manifestent de différentes façons dans mon quotidien. D'abord, j'ai observé des changements dans ma vie amoureuse. Je constate que la personne avec qui je suis en ce moment m'aide à nourrir l'espoir. Je me sens vue au complet, reconnue dans ma singularité et aimée. Je comprends tout ce qui m'a manqué, tout ce qui s'est asséché en moi dans le passé et qui, je le crois, a contribué à créer un terrain propice aux blessures et à des réflexes de protection de mon système nerveux. Je comprends parce qu'actuellement, c'est comme si quelque chose s'humidifie entre les couches de ma peau, comme si mon corps est nourri. Je ne sais pas comment cette relation évoluera. Ce que je sais, c'est qu'il est bon de goûter cette générosité relationnelle et ce partage qui, je le dis prudemment, me semble aller vers quelque chose comme une vitalité. Je continue de me pratiquer, avec lui, à nommer ce qui est en moi, à partager la charge de ma conscience, à travers les mouvements du quotidien.

D'autre part, depuis la dernière année au sein de la maîtrise, l'enseignement des cours de Pilates a cessé de me peser et de m'exiger autant. J'aime mes clientes et je suis heureuse de les côtoyer. Surtout, je sens généralement que je n'ai pas à « me tenir », ni à leur présenter le « bon morceau » de moi. Je leur parle de ce que je fais à la maîtrise et elles répondent avec curiosité et intérêt. Je travaille avec ces êtres humains en assumant que je suis aussi une humaine, sans effort de plus. Bien sûr, je suis fatiguée parfois et je fais de nombreux faux pas. Toutefois, la recherche d'équilibre au sein de ces relations m'apparaît actuellement fluide et stimulante, comme une danse.

Au printemps 2022, à mesure que grandissait mon sentiment de joie d'arriver au bout de ma recherche, une inquiétude s'ajoutait par rapport à ce que j'allais faire ensuite. En mai 2022, j'ai eu ma réponse. J'ai reçu une offre pour enseigner à l'EDCM, d'où je suis diplômée comme interprète depuis 2010. L'EDCM étant affiliée au Cégep du Vieux-Montréal, cette charge représente une occasion d'explorer mes actions dans le système du milieu, c'est-à-dire le système des institutions humaines. Autrement dit, cette opportunité

me procure un nouveau terrain de recherche pour tenter de fonctionner dans le monde à partir de mon mode d'être.

Je me donne la mission personnelle de familiariser les étudiant·es avec l'unicité de leur corps et leur intersubjectivité avec le monde. Surtout, je souhaite leur transmettre que leur corps, s'il est leur outil pour la danse, ne sera jamais qu'un outil. J'aimerais qu'ils et elles sachent qu'il y a la possibilité de rester sujet, de rester avec eux, de choisir, de proposer, de créer à partir d'elles, d'eux. J'aimerais aussi partager à ces jeunes la puissance d'une écoute particulière de soi, de développer un discernement face à soi et au monde, pour favoriser des interactions plus justes et les aider à danser à partir d'eux-mêmes, et non uniquement pour répondre aux demandes extérieures. Je rêve de contribuer à créer un climat dans lequel chacun·e aurait la liberté ne pas toujours consentir et d'explorer de quoi est fait leur propre centre.

Je ne prétends pas, bien sûr, que je vais réussir. Je demeure prudente et lucide quant aux enjeux qui pourraient s'avérer difficiles pour moi durant ce retour aux contraintes et, disons-le, à une plus grande pression extérieure. Je vais donc explorer concrètement, au sein de ce nouveau laboratoire, comment s'opère ce rôle pour moi. Je me propose d'étudier mon action sur ce milieu et son action sur moi, de quoi sont faits ces échanges et la façon dont ils se régulent. C'est ma nouvelle recherche informelle, avec laquelle j'aborde cette prochaine portion de ma vie. Je m'engage avec moi-même à demeurer vigilante pour ne pas internaliser les pressions, les attentes ou les difficultés des autres, et à me souvenir de revenir au centre aussi souvent qu'il le faut. Je me fais la promesse d'y veiller, avec conscience, comme j'ai veillé à l'intégrité de mon projet dans mon groupe de maîtrise, jusqu'à ce que je sois capable de l'exprimer, jusqu'à ce que mon centre soit assez solide pour rayonner.

Pour terminer, j'aimerais vous raconter une rencontre chez mon ostéopathe, alors que je venais tout juste de rédiger les premières pages de ce chapitre. Je lui résume d'abord mon état : « je dirais que je vais assez bien, je cours, je fais de la gyrotonique, j'ai gagné en



endurance physique mais aussi en endurance dans les tâches. Je suis confiante même si prudente pour mes performances de danse la semaine prochaine ».

Je m'étends sur sa table. Il tâte mon pied, ma jambe et mon cou, en même temps que nous échangeons sur lui, moi, la guérison, l'art et toute sorte de sujets. J'ai confiance en lui. Je sens son toucher dissoudre mes tensions et je le sens deviner les zones bloquées dans la matière qu'est mon corps. Tout d'un coup, il affirme : « je dois dire qu'il y a des changements Lola... des changements significatifs. Je ne pense pas avoir jamais vu ton pied et tes poumons en aussi bon état. »

Son commentaire ne me surprend pas. En effet, sous son toucher, j'ai tout de suite eu accès à certaines zones physiques à l'intérieur de mon corps qui, souvent, s'avèrent inaccessibles pour moi. Normalement, je dois imaginer ces zones pour les visualiser, au lieu de les ressentir et « les voir de l'intérieur ». Or, ce jour-là, ces zones étaient ouvertes à ma conscience. Elles m'apparaissaient cavernes, dans des tons terreux, avec des images de papillons de nuit qui battaient des ailes. C'était très étrange. C'était comme si quelque chose en moi autorisait tout de suite un changement de texture au contact des mains de mon ostéopathe.

Il ajoute : « C'est très significatif, ça fait ma journée. Je sens ce changement dans ton pied gauche, dans ton cou, ton épaule et ton poumon droit. Ces parties sont *intégrées*. Ton pied est intégré, les parties de ton poumon qui avaient perdu leur densité, ton épaule, ton cou, tout est intégré. »

Intégré ? C'est une blague ? Je venais de passer tout l'après-midi à écrire sur l'intégration.

« Continue d'écrire tes pages de mémoire », qu'il me dit, « ça va bien ».

## **6.6 LE RAPPORT AVEC L'AUTOGUERISON**

### **6.6.1 Les particules distinctes et unifiées**

C'est vrai qu'en écrivant ces pages, je ressens quelque chose de l'ordre de l'intégration et de l'alignement. J'ai l'impression que mon corps est moins éparpillé, moins déconnecté en morceaux dans l'espace. Quelque chose en moi se condense, se densifie, se tonifie à l'intérieur. De là, j'ai plus de force pour agir à l'extérieur.

Ce que je tente de dire, c'est que je pense que ma fonctionnalité dans le monde est reliée à la dé-séparation des structures de mon corps, comme cela m'est apparu dans ma donnée « Les particules » (section 5.5.2). Le fait de révéler à ma conscience la matière commune des particules vivantes à la base de la matière m'a démontré qu'elles s'organisent entre elles sans que j'aie besoin de les gérer, sans que j'aie à travailler aussi fort. C'est un peu le rôle que tient pour moi l'image de l'éponge.

Un mois après avoir débuté mon nouveau travail, qui consiste donc à enseigner l'anatomie pour la danse aux étudiantes de deuxième année de l'EDCM, je dois dire que je me sens parfois confrontée. Dans ce programme, mon mandat consiste à transmettre la topographie anatomique des os et des muscles, ainsi que leur fonction et la mécanique à mettre en œuvre pour un danseur. Or, il m'est étrange de « re-séparer » les structures pour les enseigner ainsi et de partager cette notion d'un corps tout découpé.

Récemment, il m'est venu à la conscience que mon malaise de séparer le corps en morceaux appartient à la même famille que mon malaise devant les mots. C'est un malaise devant ce qui sépare les choses et les définit, les éloignant de leur forme vivante et par conséquent continuellement en mouvement. Si on y pense, chaque mot désigne quelque chose qui existe déjà avant qu'on le nomme. Un arbre, une feuille, une forêt... nous avons choisi de les séparer ainsi en constatant leurs distinctions, leur singularité propre. Par contre, la feuille n'est pas vivante sans l'arbre et l'arbre n'est qu'un avec la forêt grâce à son réseau de racines qui se nourrit et communique. Ainsi, cette séparation que le mot impose existe, mais elle n'est pas la seule réalité.

Cet exemple me rappelle que les mots sont une façon de découper la réalité pour la comprendre et la communiquer, un outil qu'ont créé les humains pour désigner ce à quoi ils font référence, de la même façon que Durand crée des catégories permettant d'échanger sur la réalité vaporeuse des symboles. Je réalise que c'est le rôle de la topographie anatomique : désigner les parties du corps, comprendre la mécanique physique derrière le mouvement. Or, si les mots et les termes anatomiques sont réels, la réalité existe aussi en dessous et au-delà d'eux.

Ce que je ressens comme un terrain propice à la blessure dans mon corps, c'est une forme d'internalisation que ces morceaux sont séparés et fonctionnent comme une machine. Ce qui me fait peur pour le monde, c'est que nous, les êtres humains, oublions qu'il existe une réalité avant les mots. Que le mot est un outil. Je pense qu'il y a une vigilance à conserver, individuellement et collectivement, afin de ne pas prendre les mots pour l'unique réalité. Autrement dit, je pense qu'il y a un danger à tortiller la réalité afin qu'elle cadre dans la norme des mots. Je crois que tout cela habite derrière ma réticence à utiliser les mots. Je ne veux pas qu'on oublie, comme espèce humaine, ce qu'il y a en dessous des mots, au-delà et à travers... et je ne veux pas oublier à l'échelle de mon corps, qu'il y a un tout au-delà des morceaux. En même temps, ceux-ci sont si importants pour communiquer.

Or, ma recherche met en lumière un autre aspect. À partir d'une compréhension profonde de ce qui se passe en moi, la communication authentique me semble primordiale pour créer des liens intimes et sincères, les seuls qui peuvent ensuite se multiplier et construire. Ceci dit, les échanges avec mes élèves me démontrent la nécessité de connaître ces distinctions entre les parties du corps. Par exemple, il est essentiel pour un danseur de distinguer la singularité de son fémur, sa forme, son rôle au sein de l'organisme.

Par contre, c'est la synergie de ces parties et la grandeur de ce qui se produit lorsque l'organisme travaille en symbiose qui rappellent que même si elles sont distinctes, ces parties sont unifiées anatomiquement par les fascias, le système nerveux et leur composition commune en cellules, en atomes. Elles sont à la fois différentes et une seule chose.

### 6.6.2 La souplesse des systèmes

Dans ma problématique de recherche au chapitre 1, j'ai partagé ma perception de deux « systèmes » auxquels je me sens appartenir. Le système microscopique est le tout petit que je ressens en moi, et le système macroscopique est le très grand, l'univers, les galaxies. Je vous ai parlé de la cohésion que je ressens entre ces deux systèmes et mon conflit avec le « système intermédiaire ». J'entends par là ce qui se situe au milieu du tout petit et du très grand, c'est-à-dire ce qu'ont construit les êtres humains et dont nous nous retrouvons parfois prisonniers. Je pense que ma voie de salut, si je veux fonctionner dans le monde à partir d'un mode d'être que je ressens cohérent et unifié, c'est de pratiquer mon agilité à passer de l'un à l'autre de ces systèmes. Ces systèmes ne sont peut-être pas uniquement séparés, eux non plus. Comme me l'enseigne mon Deuxième dessin des systèmes, ils sont souples, ils existent dans l'*entre* et leurs dimensions se superposent. Mon outil pour entretenir cette souplesse, cette agilité de passer d'un système à l'autre, c'est ma conscience.

Ainsi, je crois en la sensibilité et l'écoute profonde pour l'humain et pour moi-même. Au fond, je suis contente de ressentir fort. Parfois, avec ce que j'entends qui se trame dans le monde, je trouve normal de devoir arrêter de travailler une journée pour pleurer et avoir mal. Par contre, le fait d'entretenir la conscience des autres dimensions qui sont présentes en moi et en le monde et surtout construire mon réseau de relations à partir de ce lieu intime en moi me semble participer à quelque chose de stabilisant pour canaliser ma sensibilité.

Ce que ma recherche m'enseigne aussi, c'est que l'écoute et l'action ne sont pas non plus séparées. En valorisant ma capacité de capter, je peux aussi valoriser le transfert de ce que je capte vers une action cohérente dans le monde, oscillant avec souplesse entre ces systèmes que je perçois par mes antennes aiguës. Ce n'est pas gagné, je vous l'accorde. Toutefois, ma recherche me révèle que ce passage de l'écoute vers l'action n'a pas nécessairement à passer par une mentalisation et une mise en mots épuisantes, puisque quelque chose en moi sait déjà ce qui nourrit le vivant. L'important est de semer et entretenir une juste intention. C'est du moins ce que j'ai envie d'essayer pour la suite.

En écrivant ces lignes, il me vient à l'esprit que si je réalisais un troisième dessin des systèmes, je me dessinerais dedans, en superposition avec mes méduses, mes pieuvres, mon labyrinthe et mon dragon volant. Je suis entrée dans le labyrinthe, soutenue par les couches du monde organique qui existent toujours entre les séparations. Il y a tout cela pour moi, derrière ma mission révélée par l'Alignement : intégrer la vie et que la vie m'intègre.



## **CHAPITRE 7**

### **VERS LA PERIPHERIE**

#### **7.1 LE RAPPORT AVEC L'ÉPONGE**

Vers la fin de ma dernière année de maîtrise, je suis dans le bureau de ma directrice de recherche, Danielle, lorsqu'elle me demande : « pourquoi l'éponge ? ». Je lui décris d'abord une éponge de mer : ses orifices, sa qualité absorbante, sa texture moelleuse. Je mentionne qu'en la plongeant dans l'eau, l'éponge en est imbibée. Le liquide circule en elle.

Puis, cherchant les mots justes, mes yeux se posent sur une pierre qui décore le bureau de Danielle. Je réfléchis tout haut : « Disons qu'on trempe la pierre dans un liquide, celle-ci n'en sera pas affectée. Le liquide ne circule pas à travers elle. Sa couleur se modifiera peut-être à l'extérieur, mais l'intérieur de la roche demeurera inchangé. La pierre est dure, imperméable. Elle n'a pas la qualité d'absorption de l'éponge. De plus, si je manipule la pierre, je n'altérerai en rien sa forme... alors que l'éponge, oui ». En effet, si je trempe une éponge dans un liquide, celle-ci l'absorbera. Son intérieur sera modifié. De plus, si je manipule l'éponge, je changerai sa forme. Je peux même la briser, la déchirer, si je tire trop fort. Je peux la comprimer et modifier l'espace qu'elle occupe.

Par la suite, je me suis souvenue que l'éponge est souvent évoquée dans le domaine somatique et thérapeutique. Par exemple, Éric Franklin, dans sa méthode, décrit la structure intérieure de l'omoplate comme « aérienne, spongieuse » (Franklin, 2004, p. 65). De plus, dans plusieurs vidéos tutoriels disponible sur le site de la méthode Franklin, on le voit presser une éponge avant de démontrer un automassage, pour guider l'intention visuelle et sensorielle (2023, 0 :14). La méthode somatique Body-Mind Centering offre aussi des

ateliers incluant « l'exploration des schèmes pré-vertébraux dans leurs étapes successives », dont la troisième est l'« éponge » (RQD, 2023). Ces exemples figurent parmi de nombreux autres qui démontrent la présence de cette image dans les approches sensibles au corps. Mon ostéopathe me parle aussi de la qualité spongieuse, qui éveille cette disponibilité à la circulation à l'intérieur du corps. Elle fait aussi référence à la fonction de filtre et la capacité d'adaptation que permet la porosité particulière de l'éponge. De plus, je réalise qu'à mes yeux, l'éponge et sa texture représentent ce qui compose notre corps qui s'apparente à ce qui habite dans la mer, comme l'illustrent mes dessins des systèmes. La qualité de l'éponge éveille la partie de moi qui habite plus près de l'informe, de l'instinct, de l'inconscient, et moins proche des mots, des catégories déjà formées par les humains. L'éponge, à l'instar de la pieuvre, est donc devenue pour moi un symbole qui me connecte à l'intelligence de mon corps et sa capacité à se guérir. Elle me donne confiance en ses capacités autonomes.

Concrètement, la visualisation de mon corps en éponge crée en moi une forme d'unification. Il me semble que la circulation à l'intérieur de moi, entre mes diverses structures, gagne alors en efficacité. De plus, mes interactions avec l'extérieur se facilitent. Lorsque j'opère à partir d'une texture spongieuse, je me sens plus apte à filtrer ce qui entre et ce qui sort à travers moi.

En relisant ma description de l'éponge, j'y décèle bien sûr quelque chose de l'ordre de la sensibilité. Si l'on pense à l'éponge et la pierre, il me semble évident que toutes deux ne sont pas affectées de la même manière par les mêmes expériences. À l'image de cette métaphore, je crois essentiel d'accueillir ma propre sensibilité pour permettre un contact perméable avec l'autre. Entendons-nous, je ne prétends pas que certaines personnes sont des pierres et que d'autres sont des éponges, c'est beaucoup plus nuancé et complexe. Toutefois, dans ce que j'ai expérimenté, la « spongiosité » de mon corps affecte indéniablement ma relation avec l'extérieur, et vice versa.



## **7.2 LE RAPPORT AVEC LA RELATION THERAPEUTIQUE**

En comprenant par l'expérience les processus de guérison à l'intérieur de moi, je constate des changements dans mon soin envers moi-même, mais aussi dans la façon dont j'aborde le soin envers les autres. Je remarque que depuis mes épisodes de blessure, je filtre les informations différemment. Ce filtre s'est affiné tout au long de ma recherche. L'information partagée au chapitre 2 sur le fonctionnement des mécanismes de douleur, les notions sur l'hypersensibilité et l'incarnation de l'unicité de l'être par les fascias me guide depuis des années dans mes interactions avec les gens souffrant de douleur chronique. À cela s'ajoutent mes données de recherche et leurs effets. Ainsi, la rédaction de ce mémoire rassemble ces informations et me procure une compréhension théorique, pratique et expérientielle, qui m'amène une approche particulière dans ma pratique comme aidante naturelle et comme instructrice de Pilates. Comment fonctionner dans le monde avec mon mode d'être ? En pratiquant ces principes de vitalité qui nourrissent la guérison d'abord avec moi-même, puis à travers une posture d'accompagnement qui véhicule cette circulation.

### **7.2.1 Des expériences singulières entre le corps et le monde**

Afin d'extraire les qualités que je souhaite cultiver dans les relations thérapeutiques et qui représentent le rayonnement de mes apprentissages vers la périphérie, je vous partage le portrait de mes relations d'aide avec quatre personnes. Chacune de ces histoires témoigne d'une expérience particulière au corps, au monde et au soin. Je tiens à préciser qu'il s'agit de ma version de ces situations. Ces récits ne prétendent pas constituer la vérité absolue, mais simplement ma perception de mon vécu avec ces individus, que je tente de décrire le plus fidèlement possible.

## **Marie-Pier**

C'est mon amie d'enfance. Elle me dit souvent qu'elle a mal, au ventre, au dos, aux épaules. Elle me décrit sa tête lourde. Parfois, je trouve que nos sensations se ressemblent. Je ne veux pas trop lui dire, de peur de projeter ce que je vis sur elle. Un jour, elle consulte un médecin à la clinique sans rendez-vous et celui-ci lui diagnostique une gastroentérite. Marie-Pier m'appelle en pleurant, répétant qu'il n'a rien écouté, qu'il n'a rien compris. Elle sait très bien que son diagnostic est erroné. Je le sais aussi. Je suis tellement en colère contre ce médecin.

Il faut dire que cette consultation médicale marque la troisième du mois. Chaque fois, elle doit s'absenter de son travail pour une demi-journée. Chaque fois, le médecin la reçoit à son bureau moins de 10 minutes et chaque fois, il conclut par un diagnostic expéditif toujours différent, qui nous semble à toutes deux dénué de sens et décollé de ce qu'elle vit réellement.

Alors, je réfère Marie-Pier à mon amie Leila, qui est médecin. Afin de la consulter, Marie-Pier prend une autre demi-journée de congé et se rend à la clinique sans rendez-vous le jour où Leila y travaille, en espérant tomber sur elle et non sur l'autre médecin présent cette journée-là. L'astuce fonctionne, Leila la reçoit finalement. Elle l'accueille et prend le temps de l'écouter avec empathie. Elle cherche avec elle les causes potentielles de ses maux et lui prescrit une consultation avec un rhumatologue. La rencontre avec ce spécialiste aura lieu des mois plus tard et, bien que bienveillante, elle sera infructueuse. Un jour, je soupe avec mon amie Leila et lui partage mon hypothèse : « ce serait possible que Marie-Pier ait une hernie au cou, comme moi? ». Je lui raconte que j'observe que des hernies s'accompagnent parfois de toute sorte de symptômes qui s'étendent dans plusieurs régions du corps, comme des engourdissements et des tiraillements. Je lui raconte comme je ressens parfois ma hernie au cou jusque dans mon pied. Leila me répond : « ah bien oui, vraiment, c'est très possible! Dis-lui qu'elle revienne me voir, je vais l'envoyer faire une résonance magnétique pour son cou ».

Marie-Pier fait donc les démarches, avec toutes les demi-journées de congé impliquées. Elle a effectivement une hernie au cou, ce qui justifie ses symptômes. Par contre, elle n'a pas davantage d'aide pour savoir quoi faire et n'a pas les moyens financiers de se payer les traitements nécessaires.

Quelques années plus tard, Marie-Pier se retrouve en arrêt de travail. Leila a réussi à lui trouver un médecin de famille qui l'écoute et la soutient. Avec l'aide de cette personne bienveillante et ouverte, elles abordent ses problèmes reliés à la dépression et l'alcoolisme. Je me fais la remarque qu'elles semblent ignorer l'effet de ses douleurs physiques. Je sais qu'elles sont présentes. Elle m'appelle parfois et me confie, épuisée, qu'elle ignore si son état lui permettra de travailler le lendemain.

Quelques mois plus tard, Marie-Pier reçoit un diagnostic de cancer du sein. Je suis à ses côtés pour l'aider durant les semaines qui suivent l'opération, après qu'elle se soit fait enlever les deux seins. Je la lave à la débarbouillette, lui masse les jambes, lui fais de belles salades pleines de nutriments. Je regarde ses cicatrices avec elle. J'aime son petit corps charcuté en espérant que l'ampleur de mon amour déteindra sur son cœur, et qu'ainsi elle l'aimera aussi.

Environ un an plus tard, après des traitements invasifs et agressifs, Marie-Pier apprend qu'elle doit continuer l'hormonothérapie pour encore dix ans. Or, l'hormonothérapie entraîne sa ménopause précoce, à 35 ans, et lui fait prendre 30 livres en prime. Mon amie me dit qu'elle se regarde dans le miroir et ne se reconnaît plus. Elle se déteste encore plus qu'avant. Elle a l'impression qu'on lui a dérobé sa jeunesse. Pire, son hormonothérapie a comme effet secondaire de créer de l'arthrose et des douleurs dans ses articulations. Elle me dit avoir mal comme une petite vieille, peine à se déplier, à fonctionner au quotidien. Elle me confie qu'elle pensait que le cancer serait le pire, mais qu'en fait c'était le mieux. Tout le monde comprenait, la soutenait, personne ne remettait en doute la légitimité de son arrêt de travail. De plus, elle disposait de l'espace et du temps pour guérir et prendre soin d'elle. Mon amie me raconte que le pire, c'est de devoir reprendre sa vie en étant ravagée par les traitements et entendre son entourage lui dire qu'il

est temps « qu'elle aille de l'avant ». Elle se sent comme un lambeau, dans ce monde dans lequel elle peinait déjà à vivre avant son cancer.

Marie-Pier insiste auprès de son oncologue pour que celle-ci lui explique ses options et les risques reliés à chacune. Elle en discute aussi avec tous les gens qui l'accompagnent maintenant : son ergothérapeute, son psychothérapeute, sa conseillère d'orientation, ses proches et moi-même. Mon amie décide finalement d'arrêter l'hormonothérapie, malgré le fait que ce choix augmente de 50 % les chances que son cancer récidive. Elle veut vivre, mais elle veut ses menstruations, elle veut se reconnaître. Elle doit déjà faire le deuil de ses seins mous et naturels, de ses seins à elle, qu'elle a dû se faire arracher pour survivre. Elle doit déjà s'habituer à ses prothèses trop dures et déformées même après deux chirurgies plastiques, qui lui donnent l'impression d'avoir des corps étrangers en elle. Elle veut reprendre possession du reste d'elle.

## **Méli**

C'est ma cliente en Pilates privé depuis mars 2019. Lors de notre première rencontre, elle m'explique qu'elle vit avec des maux de dos extrêmes, qui l'empêchent parfois de marcher. Elle a 27 ans, et cette condition perdure depuis quatre ans. Un médecin l'a informée qu'il s'agissait certainement d'une hernie, mais qu'il ne valait pas la peine de faire une résonance magnétique pour vérifier. Il semble que cela convienne à Méli de toute façon. Méli consulte régulièrement un ostéopathe, qu'elle paye de sa poche plutôt pauvre. Elle m'informe aussi qu'elle est sous antidépresseurs, qu'elle a un trouble alimentaire, de l'anxiété de performance et un trouble obsessionnel-compulsif.

Je vérifie avec elle si elle est suivie en psychologie, puisque je ne peux pas prendre tout cela en charge. Elle me confirme que oui. Nous nous comprenons sur l'importance de tout intégrer, puisqu'on va travailler son corps, mais qu'il n'est pas séparé de ce qui se passe dans sa vie. Je lui offre d'effectuer des suivis au besoin avec sa psychologue et son ostéopathe. Les années suivantes confirmeront que ce suivi n'est pas nécessaire; Méli

s'avère complètement autonome dans la gestion de son état. Au début de chaque séance, elle me dit où elle en est avant que l'on commence le travail au niveau du corps.

Méli fait une maîtrise en cinéma. Elle travaille à temps partiel à l'Université, parfois comme assistante et parfois par contrats de correction. Toutefois, durant nos premières rencontres, elle travaille peu, limitée par la douleur et l'anxiété. Je me souviens, au début, j'ose à peine la faire bouger. On effectue très peu de répétitions de mouvements, lentement, pour observer les réactions de son organisme et ajuster nos séances en conséquence. Je dis *on*, car on décide ensemble. Les entraînements sont guidés par un mélange entre ses sensations, son expertise d'elle-même et mes connaissances et observations. Je garde toujours en tête l'intention de créer des expériences positives pour elle.

Méli me parle souvent de son chat et bien rapidement, je lui parle du mien. Je constate que ces espaces qui apparaissent anodins sont importants. Lorsque sa déprime et sa douleur sont lourdes à porter, nos conversations félines créent un espace propice pour aborder le mouvement avec plus de légèreté. Une petite goutte d'affection, d'humour et de complicité, sans nier la souffrance, facilite la plongée dans le mouvement en diminuant la douleur. Puis, au fil des semaines, l'exercice devient assez confortable pour aller vers plus d'effort physique. Ainsi, attentives, on alterne entre le soin et le soulagement de ses douleurs et l'expansion de ses capacités physiques et de son endurance.

Dès les premières séances, je lui partage mes connaissances sur les hernies. Je lui communique l'importance de créer de l'espace et décompresser les vertèbres autour de la blessure, de faire des extensions de la colonne vertébrale et travailler la stabilisation de son alignement. Il s'agit de notions de base sur les hernies. D'ailleurs, je suis surprise que personne ne lui ait partagé ces informations en quatre ans. Par moments, je me sens fâchée contre son médecin, qui lui a lancé ce diagnostic sans la référer en physiothérapie, sans l'accompagner. Toutefois, je pèse mes mots et ramène mes pensées sur le petit bout que j'ai à faire avec elle. Je l'accompagne aussi à libérer la respiration dans son corps. Je m'assois tout près d'elle alors qu'elle pratique ses nouveaux mouvements. Je tente d'éviter de mettre

en doute ses autres thérapeutes et ainsi créer de la division. Je dirige plutôt mon attention à unifier les morceaux, à fabriquer du sens avec elle.

Durant les séances, on parle des chats, de son amour pour l'automne, de ses parents, de ses relations et ses ruptures, du fleuve. Tranquillement, on parle de tout, au fil des ans. On adapte les exercices à ce qu'elle vit puisque bien sûr, tout cela a un effet sur la matière vivante qu'est son corps. Globalement, nous constatons toutes les deux des progrès très rapides dans son état.

Méli est tellement disciplinée. Elle gère sa situation seule depuis longtemps. Elle applique ce que je lui dis et l'intègre comme quelqu'un qui a très soif et à qui l'on tend enfin un grand verre d'eau. De plus, elle communique ses ressentis et ses préoccupations au fur et à mesure, ce qui me permet de m'ajuster à elle. Probablement pour toutes ces raisons, des changements arrivent rapidement. En effet, elle sent sa douleur diminuer jusqu'à disparaître de plus en plus souvent. D'ailleurs, j'observe ses patrons moteurs gagner en efficacité et son organisme reprendre force, souplesse et vitalité, analyse que je m'empresse de lui partager et qu'elle reçoit avec son grand sourire.

Après deux ans environ, elle pratique la course, et ses entraînements de Pilates s'intensifient et s'orientent pour la soutenir dans son sport. On demeure prudentes avec les excès, on veille à l'équilibre ensemble. Parfois, elle se fait de petites blessures. Je lui recommande des spécialistes et je complète le travail de ces derniers. Méli prend en main sa situation et accepte même le repos, parfois.

Je dois dire que je suis touchée de la voir. Elle travaille à temps plein dans son domaine, elle semble vivante et impliquée dans le monde. Samedi dernier, Méli a participé à une course de 10 km. Lors de notre séance qui précède sa course, je lui rappelle que le seul fait qu'elle y participe est incroyable, qu'elle a simplement besoin de rester avec elle-même et respecter ses sensations. Finalement, elle a battu son record de vitesse et son corps récupère très bien.

Il y a quelques années, je l'ai vue traverser une phase anorexique durant laquelle j'avais peur de voir se briser son petit corps devenu tout maigre. J'ai ensuite assisté à sa

reprise d'un poids sain. Elle me parle alors du retour de son plaisir à manger et me raconte sa honte de son corps et l'anxiété reliée à celui-ci. Durant cette période, je m'informe sur l'utilisation des mots pour ne pas nuire à sa situation. Je tente de poser notre attention sur le bien-être et non sur les notions reliées à l'apparence en lien avec l'entraînement. De plus, je prends soin de moi parce que bien sûr, je suis affectée par ce qu'elle vit. Non seulement car je me soucie d'elle, mais parce que j'ai aussi traversé des épisodes de trouble alimentaires dans ma vie. Je suis consciente qu'une vigilance est de mise. Je pratique donc la méditation et le Qi-Gong et je tente de demeurer présente pour discerner ce qui m'appartient, ce qui se passe durant les séances, afin de m'adapter et poser des actions cohérentes autant pour Méli que pour moi-même.

Parfois, je m'implique davantage et lui écris pour vérifier si elle va bien. À d'autres moments, je sens qu'elle a moins besoin de moi. Elle ne me parle presque plus de ce qu'elle traverse au niveau psychologique. À un certain point, je constate que je ressens un manque, une inquiétude de ne pas savoir ce qu'elle vit. Heureusement, mes expériences personnelles me rappellent que je suis là pour la prendre où elle est. Alors je l'aide à se propulser. Je comprends ce qu'elle veut, je veille à ce que mes questionnements n'affectent pas son état à elle, et nous embarquons sur un plan davantage de l'ordre de l'entraînement physique. L'ajustement fonctionne, on connecte autrement, on fait des blagues, on parle d'autres sujets plus extérieurs, moins reliés à son état, on l'entraîne. Elle rayonne. J'apprécie aussi la nouvelle légèreté des séances. On travaille ensemble et on s'ajuste au fil des années, au fil des saisons de sa vie et de la mienne.

## **Palma**

Palma est aussi ma cliente en Pilates privé. Lors de notre première rencontre, en janvier 2019, elle me raconte qu'elle a mal à un genou. Un expert lui a parlé d'un ménisque déchiré. Elle m'explique qu'elle n'a pas trop envie de se faire opérer, elle veut essayer d'autres options avant. Aussi, sa posture est recroquevillée, ses amies lui ont dit qu'elle a maintenant une bosse dans le dos. Palma me raconte qu'elle prend sa retraite après une

longue carrière d'enseignante à l'école primaire. Elle aimait ses petits enfants de la maternelle. Elle dit qu'elle aimerait être en forme et bien vieillir. Elle me raconte qu'elle a accompagné ses parents avant leur mort et qu'elle vit seule dans l'appartement d'un duplex partagé avec sa sœur. Elle est donc très consciente des maladies, la vieillesse et la mort. Elle a souvent des douleurs et des sensations étranges. Elle aimerait autre chose que des opérations, elle veut pouvoir marcher, voyager et penser à elle pour sa retraite.

La première fois qu'elle s'étend sur l'appareil de Pilates, je regarde son corps et j'ai juste le goût de lui donner du temps et de l'espace. Je le fais. Je lui propose très peu de mouvement, mais en lenteur. J'observe sa réaction à mes consignes, je perçois sa volonté de bien faire. Alors j'oriente mes directives pour éliminer les contraintes, qu'elle laisse de la place à son corps à elle, qu'elle puisse s'attendre. Il nous faut beaucoup de patience durant les premières séances, pour laisser son corps se défroisser, se déposer, se décompresser. Il nous faut laisser les os prendre leur espace à l'intérieur de sa peau, laisser les petits nœuds se défaire tout seuls, quand ils sont prêts. Avec Palma, je mets de la musique douce, du piano. Elle aime beaucoup, elle me le dit. Parfois c'est un peu trop fort, parfois pas assez fort, j'ajuste. Je ne sens pas d'exigence de sa part, je sens juste de la sensibilité, et toute ma sensibilité écoute comment son corps réagit pour me mettre à son service, enlever les traces d'autorité oppressante, laisser être sa singularité à elle.

Tranquillement, on travaille tout son corps. On le fait bouger, on le renforce. On ajoute des petites contraintes en soignant les réactions de protection, en prenant le temps d'arrêter et de revenir à une détente au besoin. Je lui demande si elle savait que son genou gauche n'allonge pas. Elle ne le savait pas.

Au bout de quelques mois, il allonge. Parfois, je lui rappelle son progrès parce qu'elle oublie que son genou était son principal problème au début, tellement il va bien. Il ne la dérange plus, elle n'y pense même plus. Elle a deux belles jambes, avec de la musculature équilibrée autour. Elle marche 10 km par jour. Elle profite de sa retraite pour prendre soin d'elle. Elle fait de l'entraînement avec « les autres petits vieux » comme elle le dit en riant.



Palma a plusieurs petites douleurs par ci par là. L'hiver est dur, elle a besoin d'être touchée, je lui fais des massages au cou parfois. Il arrive que je sois vidée, je m'assure de rester avec moi et m'écouter quand je n'ai pas assez à donner, d'ajuster mon cours en conséquence pour ne pas forcer ma bienveillance. L'été, elle a trop chaud, elle est épuisée. Elle me partage ses frustrations quotidiennes, on parle de la vie et la mort. On gère ses sensations à mesure. On rit beaucoup aussi.

Depuis 3 ans, sa posture, sa force et sa forme se sont indéniablement améliorées. On dirait qu'elle est plus grande et plus pleine. Un jour, elle me raconte que lors d'un souper, un membre de sa famille s'étonne de la voir si différente. On se tape dans la main ! Pourtant, tout ce qu'on fait, c'est laisser de la place à ce qui est là, en elle. Ce n'est pas grand-chose, mais je réalise que c'est probablement beaucoup.

Lorsque je sens que certains enjeux échappent à mon champ de compétences, je la réfère à d'autres thérapeutes. Nous discutons de ces options ensemble sans pression.

Il y a plusieurs mois, elle arrive démolie d'une visite chez le médecin. Elle développe de la surdité et des acouphènes. Le médecin l'a écoutée, il a compris qu'elle prenait bien en charge sa guérison et lui a donné beaucoup d'informations. « Le médecin ne manquait pas de bienveillance », me dit-elle. « Il a raison. Les cils dans mes oreilles sont détruits et je vais devoir vivre avec cette condition toute ma vie ».

Je lui dis que je comprends, que je la crois que le médecin ne manque pas de bienveillance, que c'est important qu'elle le garde comme allié. Je lui rappelle qu'il a quand même sa lunette de médecin, sa vision du corps comme d'une machine. Je lui parle de la circulation, je lui parle de mon pied nécrosé qui fonctionne. Puis, je lui partage l'histoire d'une autre cliente, Alexandra. À la suite d'un accident, Alexandra s'est retrouvée paralysée, en fauteuil roulant. Elle a bénéficié de la physiothérapie pendant un certain temps, et son médecin lui a ensuite affirmé qu'elle ne marcherait plus. Alors, Alexandra a fait comme dans le film *Kill Bill*<sup>4</sup> : elle a regardé son orteil et lui a dit de bouger, jusqu'à ce

---

<sup>4</sup> Référence au personnage joué par Uma Thurman dans le premier tome de la série Kill Bill, réalisé par Quentin Tarantino

qu'il bouge. Maintenant, elle marche avec une canne, fait du vélo et du camping et vient à des cours de Pilates de groupe, en adaptant certains exercices.

Je raconte des histoires comme celles-là à Palma, des histoires d'espoir. Elle me demande de continuer, affirme qu'elle se sent plus légère. « Les médecins ont des spécialités », lui dis-je. « C'est important de les consulter, mais de se souvenir qu'ils nous parlent avec leurs limites, comme tout le monde. La vérité c'est qu'on ne sait pas tout, et qu'en attendant, il existe de belles solutions pour t'aider ». Je lui dis qu'un appareil auditif, c'est positif en fait! On n'est pas obligées de le voir comme une défaite, on peut l'aborder comme un outil. Ce qui émane tranquillement à mesure de nos échanges, c'est que ce n'est pas un échec de devoir s'adapter, de vieillir. On parle beaucoup. Elle me dit que ça lui fait du bien. Je le ressens aussi.

Durant la période qui suit, elle voit de nombreux médecins. Ils lui disent de nombreuses choses, qui parfois se contredisent, l'alarment ou la rassurent. Je l'accompagne dans ce processus, à travers l'attente des résultats. Lors de nos séances, je parle plus fort quand elle n'entend pas. Maintenant, son acouphène et sa surdité partent et reviennent parfois. C'est changeant. Ce n'est pas parfait, mais on remarque tout de même une amélioration globale. Je lui partage l'observation que j'ai moins besoin d'ajuster ma voix depuis quelques mois. En effet, elle m'entend pratiquement toujours quand je parle de mon timbre régulier.

Je lui partage aussi comme je la trouve en forme et rayonnante, cette femme de 72 ans. Je lui rappelle tout ce qui fonctionne dans son corps. On rit pendant les séances, elle travaille fort parfois pour trouver de nouvelles connexions qui donnent plus de vitalité à son corps. Elle est fière d'elle, elle dit « Yes! Yes! » quand elle a fini. Il y a deux semaines, elle m'amène une belle boîte de chocolats Bacci, dans un sac rouge. Ce sac avait été offert à sa mère par une préposée qui lui prodiguait des soins à la maison... un beau sac rouge, rapporté de la Chine. Apparemment, les Chinois offrent des sacs ou enveloppes rouges lors de leur Nouvel An, car ils symbolisent la chance, la prospérité et le bonheur. Palma le gardait précieusement depuis des années, souhaitant l'offrir à quelqu'un qui mérite cette

chance. Elle a choisi de me l'offrir à moi. Elle me dit qu'elle a senti dans son cœur que c'était pour moi, pour me féliciter de mon nouveau travail à l'EDCM. Elle me souhaitait d'aimer l'enseignement au Cégep tout comme elle a aimé sa carrière.

Je garde le sac et le réserve à mon tour. En attendant, et je me considère déjà bien chanceuse d'avoir cette femme dans ma vie.

### **Jean-Guy**

C'est mon père. Je me souviens que quand j'étais petite, il avait mal au dos durant certaines périodes. Il allait nager trois fois par semaine, devait parfois s'étendre au sol dans le salon. Je me souviens aussi qu'une amie m'avait dit qu'il avait l'air triste. Je ne sais pas s'il l'était, c'est vrai qu'il ne parlait pas beaucoup. Je crois surtout qu'il aimait faire ses choses tranquillement, à son rythme. Il aimait travailler dans le jardin, se nourrir de petits projets de construction avec le bois dans la cave, faire du voilier et de la moto.

En 2006, Jean-Guy a son premier diagnostic de dépression. Il en a une seconde quelques années après, pour finalement recevoir un diagnostic de bipolarité accompagné d'une prescription de lithium. Alors qu'il était sous cette médication, j'ai vu mon père devenir un comme un inconnu complètement neutre, amorti. De plus, il bougeait tellement lentement, sans que l'on comprenne pourquoi.

Un jour, je parle à mon psychothérapeute de mes inquiétudes. Il me confie que cette situation lui semble anormale et que ce que je décrivais de mon père ne ressemblait pas à de la bipolarité. J'aborde donc le sujet avec ma mère, qui m'informe qu'une de leur connaissance commune qui est ostéopathe lui a révélé percevoir des similitudes avec les symptômes parkinsoniens dans l'état de mon père. Suite à notre conversation, ma mère accompagne mon père chez son médecin. Mon père, avec une médication complètement mésadaptée pour sa condition, ne pouvait être en état d'aborder ses doutes avec un médecin. Quelques semaines plus tard, cette hypothèse se confirme. Mon père n'est pas bipolaire, il a le Parkinson. Le diagnostic et le changement de médication sont un

soulagement pour mon père et, malgré l'inquiétude qui accompagne la lourdeur de cette maladie, pour nous. Nous avons l'impression de le retrouver, il est lui-même à nouveau.

Un jour, Jean-Guy a eu un nouveau médecin de famille. Lors de leur première rencontre, ce médecin lui demande s'il est conscient que son espérance de vie est fortement raccourcie par sa maladie de Parkinson. Depuis, mon père a toujours l'impression que son médecin le perçoit comme un vieux déjà mort. Il sent que son docteur s'implique peu à investiguer avec lui pour l'aider à améliorer sa qualité de vie. Heureusement, Jean-Guy est très proactif et a su s'entourer de spécialistes aidants. Il pratique le yoga, le chant, la méditation et la marche. Depuis la pandémie, il fait du Qi-Gong par visioconférence à la même école que moi, parfois dans le même cours que moi. Mon père est doté d'une profondeur, une douceur et un courage plus grands que ce fleuve qu'il aime tant, devant lequel il s'est fait construire une maison lorsqu'il a dû vendre son bateau.

Récemment, j'ai aussi pris conscience de sa grande ingéniosité. Il se fabrique de nombreux systèmes pour fonctionner de façon autonome dans sa maison, avec ses limites. Nous sommes très présents l'un pour l'autre. Je l'ai souvent accompagné à ses rendez-vous médicaux. Lorsque la distance géographique et mes obligations m'en empêchent et qu'il le veut bien, je prépare les questions pour le médecin avec lui.

Mon père a toujours l'impression que son médecin donne le moins d'explication possible, ce qui génère parfois de l'anxiété en lui. La dernière fois que je l'ai accompagné à sa visite médicale, je veillais, avec notre liste, à ce que le médecin vérifie tout ce qu'on lui a demandé. Je talonne le médecin pour avoir des réponses claires.

Mon père et moi échangeons sur nos maux parfois. Il me parle des crampes dans ses orteils, de ses douleurs au ventre qui lui pèsent parfois. Il arrive que je lui propose des exercices. D'autres fois, je l'écoute et lui dis que je comprends. Il me console aussi quand j'ai mal et que le désespoir me gagne. Je passe du temps avec lui quand je vais le voir, je lui masse les pieds et les mollets. Quand je lui prépare un programme de Pilates, il le pratique avec sérieux. Cette semaine, il m'a confié au téléphone qu'il a trouvé un médecin qui donne à ses patients parkinsoniens des doses massives de vitamines B1 et qui obtient de très bons

résultats sur la qualité de vie des patients. Mon père en parle à sa pharmacienne, qui est aussi son amie. Elle l'aide à encadrer cette nouvelle porte qui s'ouvre pour lui. J'espère qu'ils trouveront des jalons dans le système de santé pour soutenir sa démarche. Il est entouré de bons amis qui embellissent sa vie. Il jardine et fabrique de tout petits flotteurs avec du matériel récupéré pour ses boutures de plantes. Il adapte le rythme de ses projets à sa condition changeante. Lorsque je suis à Rimouski avec lui, on prend de longues marches sur le bord du fleuve. On parle de l'univers et de l'espoir en regardant la mer.

\*

Il y a pour moi tant de richesse dans chacune de ces rencontres, auprès de ces gens qui racontent leur vécu et leurs sensations, leurs expériences avec le système médical et les alternatives explorées. Il serait intéressant de recueillir le témoignage de ces personnes sur nos expériences ensemble, afin de les mettre en dialogue avec les miennes. Ce sera peut-être pour un autre projet de recherche.

Je précise que le choix de ces quatre personnes s'est imposé de lui-même. Avec le recul, je constate l'influence des principes décrits au chapitre 2 dans mes interactions, mes préoccupations et mes prises de décisions lors de ces récits. En effet, ces personnes vivent toutes avec des douleurs chroniques, pour des raisons différentes. Chacune d'entre elles s'est heurtée à des limites dans le système médical et se voit en situation de porter la charge de sa condition, expérimentant ainsi une certaine forme de solitude. J'ai aussi reconnu chez ces quatre êtres la présence d'une expertise singulière de leur propre situation, tel que témoigné par Butler et Moseley (2013). De plus, je perçois la grande sensibilité qu'ont en commun ces individus, dont le corps semble se déployer dans certaines conditions : le temps, l'espace et la possibilité de s'écouter. Lorsque je pense à ma relation avec elles et lui, j'ai l'impression qu'il se déroule entre nous quelque chose d'intuitif, de précieux et d'intime. D'ailleurs, j'ai abordé ma relation avec ces quatre personnes en intégrant mes connaissances sur les douleurs chroniques, la non-séparation de l'être et la façon de prendre soin d'un système nerveux hypersensible selon Elaine N. Aron. J'ai l'impression que ces récits cadrent avec ce que décrit le cadre théorique du chapitre 2.

### **7.2.2 Ce qui fonctionne dans une relation thérapeutique**

J'aimerais conclure en développant sur le rapport entre ma recherche et le lien thérapeutique. Bien sûr, avec les récits que j'ai partagés, je pourrais nommer explicitement les lacunes du système médical actuel, résultant du paradigme morcelé dans lequel s'inscrit la société occidentale. Toutefois, je vais plutôt m'inspirer d'un recueil de conférences livrées par l'autrice Anaïs Nin, dans lequel elle déclare que « nous avons tout remis en question, mais nous ne sommes parvenus qu'à une forme négative de révolte – contre quelque chose, plutôt que pour autre chose » (Nin, 1975, p. 21). Or, dans le récit de blessures partagé au chapitre 1, je mentionne ceci : « la spécialité ou la discipline d'un·e thérapeute n'était pas prioritaire pour ma réhabilitation. C'est la présence de la personne, la relation que j'entretiens avec elle dans un environnement que je ressens comme sécuritaire qui rend la guérison possible ». Dans cette idée de faire la révolte *pour* le soin, il m'apparaît plus cohérent d'articuler les aspects du lien thérapeutique qui contribuent à la guérison et que je souhaite cultiver dans ma pratique, selon ce qui émane de ma recherche.

### **La conscience de l'intersubjectivité**

Il me semble qu'une relation nourrissante et respectueuse, toute thérapeutique soit-elle, inclut deux personnes qui existent pleinement dans la relation, chacune avec leur ressenti singulier. Chacune est vivante et porteuse de sa propre circulation intérieure, sa propre spongiosité qui teinte son regard sur elle-même et sur l'autre. Ainsi, je pense que la conscience de sa propre subjectivité comme thérapeute est primordiale. Je ne veux pas dire par là que l'aidant·e doive étaler ses émotions ou dire toutes ses pensées sans filtre. Afin de préserver l'équilibre, je pense que la connaissance et la conscience de soi est primordiale pour un individu en relation d'aide. Je fais référence ici à une capacité à veiller sur les phénomènes qui se jouent en soi afin de distinguer plus clairement ce qui lui appartient et se produit en chacun, et ainsi mieux discerner la situation.

## L'humilité

Comme documenté au chapitre 2, toute situation est singulière. Ainsi, lorsque j’embrasse le rôle de l’aidante, je dois toujours me rappeler que peu importe mon champ de compétence, la personne avec qui je collabore est l’experte de sa propre situation et a aussi un champ de compétence. Je souhaite cultiver une humilité face à mon rôle et envisager mon travail comme une collaboration. De plus, une relation thérapeutique n’est pas un service à la clientèle, en ce sens que je ne suis pas là pour « servir » l’autre à tout prix. J’utilise, je partage mon expertise avec la personne qui se fait soigner, aider ou accompagner. Je m’engage avec moi-même à pratiquer une communication qui n’induit pas mes sensations chez l’autre personne, afin de permettre à ce qui habite en elle d’émerger. Comme me l’a enseigné Maude, ma physiothérapeute, je pense sincèrement que c’est en la personne blessée que se trouvent les réponses et les ressources nécessaires pour la guérison.

Dans la littérature, il est tellement souvent question des résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu’on tente de lui imposer des directives, alors que c’est en lui que de façon naturelle doivent croître les forces de guérison. (Jung 1973, p. 15)

Par le terme *humilité*, j’entends aussi ma capacité à reconnaître mon propre sentiment d’impuissance. Effectivement, l’une des difficultés avec les douleurs chroniques consiste en leur durée dans le temps, ainsi qu’à l’instabilité de l’efficacité des traitements. Comme précisé au chapitre 2, les recettes prédéfinies ne fonctionnent pas. Or, même si l’on ne sait pas comment aider une personne, je pense que c’est important de s’intéresser au processus de simplement l’accompagner, *sans forcer et sans abandonner*<sup>5</sup>. Je souhaite entretenir ma capacité à poser et communiquer mes limites sans pour autant renoncer à soutenir l’autre. Autrement dit, je m’exerce à accepter une réalité parfois souffrante sans fermer la porte à des recherches qui peuvent s’effectuer en parallèle pour améliorer la situation, que ce soit la mienne ou celle d’une personne que j’accompagne. Je crois que l’on oublie souvent que thérapeute n’est pas synonyme de sauveur ou sauveuse. Ces rôles impliquent quelque chose de bien plus difficile, qui consiste à demeurer auprès d’une personne, même si une guérison glorieuse et certes valorisante n’est pas envisagée. À mon sens, ce mandat va de pair avec

---

<sup>5</sup> Expression que j’ai souvent entendue de Pascal Auclair, enseignant de cours de méditation Vipassanā.

l'accueil de sa condition humaine avec ce qu'elle a de douloureux et de fatal. D'ailleurs, mes expériences mettent en lumière l'immense charge qu'une personne en douleur chronique porte de par sa situation singulière. Le simple fait d'être accompagné·e autant dans les moments d'espoir que de désespoir est précieux et générateur de liberté.

Finalement, dans cette notion d'humilité, j'inclus le respect des limites de l'autre. Je perçois la nécessité d'un équilibre entre demeurer disponible pour une personne sans toutefois insister pour que la personne que l'on accompagne s'ouvre, sans chercher à l'aider dans des endroits auxquels elle ne consent pas. Cette notion englobe la possibilité de laisser partir la personne que l'on aide, sans toutefois lui retirer la sécurité de notre relation si elle souhaite revenir.

### **La transparence et l'authenticité**

Un autre paramètre qui m'apparaît important dans la relation thérapeutique est celui de l'authenticité. Comme la personne thérapeute est vivante, elle est forcément affectée par ses propres états et son vécu. C'est du moins mon cas, peu importe le rôle dans lequel je suis. De plus, j'ai mon propre type d'humour, mes préférences et je fais des erreurs et des maladresses qui vont avec qui je suis. Au début de ma carrière, j'essayais de plaire à mes client·es. Au bout d'un certain temps, je me sentais beige et censurée. Je constate aujourd'hui que si je peux m'adapter, je dois pouvoir laisser rayonner ma propre couleur quand je travaille. Si cette couleur ne convient pas, il est possible que je ne sois tout simplement pas la bonne personne pour aider quelqu'un.

De plus, j'ai longtemps surtravaillé pour me protéger, notamment dans le but de contrer ma sensation d'absorber l'état de l'autre personne. Par conséquent, je me suis parfois retrouvée dans une relation thérapeutique dans laquelle cette protection m'empêchait de me connecter à l'autre. Or, ce que ma recherche m'apprend, c'est que plus mon centre est solide, plus je me connais et je valorise ce qui me nourrit, moins j'ai besoin de protection en contact avec les autres, même dans la relation d'aide.



Ainsi, je constate qu'en embrassant mon authenticité au risque de déplaire aux autres, je suis détendue. Il s'installe alors une liberté en moi et dans la relation qui, je crois, agit comme une forme d'autorisation, qui permet à l'autre personne d'être elle aussi authentique et détendue avec moi. Personnellement, je suis rassurée de constater qu'en accompagnant tout en assumant pleinement ce que je suis, nous connectons davantage.

Depuis plusieurs années, je cherche à développer des aptitudes de communication qui permettent un échange fluide et clair, qui mettent des limites sans séparer. J'ai commis plusieurs maladresses dans ma carrière en essayant soit de me protéger, soit d'aider l'autre. Je continue d'approfondir cette danse entre ce qui doit être dit ou non, et la façon de le dire, en me pratiquant à accepter mon imperfection et en partager avec transparence mes préoccupations lorsque je le juge nécessaire. Bien que je la trouve exigeante, je crois que cette intention est primordiale pour établir une confiance et une circulation à travers la relation thérapeutique.

### **La présence attentive**

L'humilité, la conscience de l'intersubjectivité, l'authenticité et la transparence comme valeurs essentielles au rapport thérapeutique se regroupent toutes dans une recherche dynamique d'équilibre. Ces notions s'inscrivent dans la pratique d'une qualité de présence à soi, à l'autre, et à ce qui circule dans l'espace *entre nous*. Je crois aussi que c'est quelque part dans cet *entre* que l'équilibre nécessaire aux changements qui génèrent la vitalité prennent forme. C'est de là que je discerne les actions justes à poser, mais aussi les enjeux qui demandent à être étudiés, observés et questionnés. L'équilibre évoqué n'est pas tenu uniquement par un effort cérébral et conscient. L'instinct que je symbolise par la qualité de l'éponge agit aussi sur le thérapeute, qui doit effectuer des allers-retours entre la conscience et l'inconscience, entre l'instinct et la mentalisation, entre soi et l'autre, entre dire et incarner. Cette présence, cette attention généreuse à ce qui est là est l'instrument par lequel je touche parfois à cette souplesse de mon mode d'être.

## **L'espoir et l'amour**

Deux autres éléments émanent de mes histoires avec Palma, Marie-Pier, Méli, mon père, ainsi que de mon propre récit et mes données de recherche. D'abord, il y a la place de l'espoir. Encore une fois, il s'agit d'un juste équilibre à trouver, car le thérapeute ne doit pas non plus mentir à un·e client·e, ni présumer sur un pronostic qu'il ignore. Je crois cependant que tout en intégrant la situation et en l'abordant de façon réaliste, il est important que le thérapeute ne ferme pas les possibilités de guérison ou d'évolution d'une situation. Je remarque que les récits d'autres personnes aident à se sentir accompagnée et à se souvenir que le vortex dans lequel on se trouve lorsque l'on est en douleur peut passer, circuler.

Finalement, je dois dire que j'éprouve une certaine pudeur à user du mot amour dans ce contexte. Pourtant, je me sentirais imposteur de l'occulter. Dans ce qui circule entre deux individus et qui établit un terrain propice à la guérison, il y a immanquablement quelque chose de l'ordre de l'amour. Je fais référence à une forme d'amour universel, une intimité bienveillante. Il m'apparaît lorsqu'en accompagnant, je me sens très proche à la fois de la personne, de moi-même et de l'être humain. C'est comme si ce qui est vivant en moi reconnaît ce qui est vivant en l'autre. Je ressens cet amour quand je vois apparaître l'humanité en les autres, tout en étant connectée à la mienne.

### **7.2.3 Une ouverture vers d'autres voies**

Ces qualités m'apparaissent importantes et englobantes au sein de toute relation reliée au soin. Cela dit, cette liste ne se veut pas exhaustive et je ne prétends pas qu'il s'agit d'une vérité absolue. J'ai tout de même été touchée de retrouver des propos semblables dans plusieurs œuvres d'époques complètement différentes, qui évoquent la richesse des petits gestes dans le soin et l'aspect guérisseur de la présence attentive.

Je mentionne celle de Tolstoï évoquée au chapitre 5, Anna Karénine. Pourtant paru en 1878, on retrouve dans ce roman la valeur du soin et de ce savoir-faire présenté par l'auteur comme spécifique aux femmes de l'époque.

La nécessité de la subtilité et de l'intimité dans le soin m'est aussi apparue dans l'essai *Sorcières, la puissance invaincue des femmes*. La journaliste Mona Chollet y réfléchit sur la place de la médecine à travers sa lunette féministe qui déconstruit le patriarcat. L'autrice y aborde les façons dont la société porte la trace de la chasse aux sorcières, notamment dans le milieu médical. Elle raconte comment le savoir-faire des guérisseuses fut étouffé au profit de celui de la médecine dite scientifique. Notamment, Chollet se réfère à Ehrenreich et English, qui observent que « soigner, dans son sens le plus plein, consiste à apporter à la fois des remèdes et des soins, à être docteur *et* infirmière. Les guérisseuses des temps anciens avaient combiné les deux fonctions et étaient estimées pour les deux » (Chollet, 2018, p. 209). En guise d'exemple, la journaliste partage le propos d'une guérisseuse imaginée par Maryse Condé dans son roman *Moi, Tituba, sorcière... :*

« Je fis étendre Iphigene (...) sur une paille dans un angle de ma chambre afin que pas un de ses soupirs ne m'échappe », dit-elle. La connaissance du patient, l'attention permanente qu'on lui porte font partie intégrante du traitement. Elles l'obligent à l'envisager comme une personne plutôt que comme un corps passif, inerte, interchangeable. (Chollet, 2018, p. 209)

L'autrice termine en évoquant la nécessité d'une bienveillance qui me rappelle les notions d'amour universel et de conscience de l'intersubjectivité que j'ai présentées ci-haut. Elle rappelle l'importance de « [s]e placer sur un pied d'égalité avec le patient, l'aborder comme un tout » (*Ibid*, p. 210).

L'aspect concernant la place du patriarcat dans le soin m'est apparu à la toute fin de mon processus, ce n'est donc pas l'angle que j'ai considéré dans ma recherche. Ainsi, je crois pertinent de le mentionner ici comme une avenue potentielle à explorer, une ouverture vers d'autres voies d'étude.

De plus, les œuvres Tolstoï et de Chollet témoignent toutes deux de la puissance de l'attention et de la qualité de présence nécessaire au soin. Leur lecture a sur moi l'effet d'un baume, puisqu'elle révèle quelque chose qui semble transcender les époques et appartenir résolument à l'humain et à ce qui nourrit le vivant en lui. Cela consolide mon sentiment dans la richesse des toutes petites actions et me rassure sur la valeur des miennes.

L'incarnation du contexte intérieur psychique de chacun colore et mobilise le contexte extérieur de tous, à différentes échelles. Ce qui se passe à un plan microscopique devient tangible à un plan macroscopique. La souffrance, la mort, l'amour, les obligations, la foi, tout cela est inclus, intégré. Le *entre* devient riche, les actions et cheminements individuels deviennent précieux, s'incarnent en particules qui s'affectent mutuellement.

– Extrait de mon commentaire sur Anna Karénine, 2019

## CONCLUSION GÉNÉRALE

Les cordes invisibles qui relient la sensibilité, les douleurs chroniques et la qualité de présence demeurent à mes yeux un terrain riche à étudier. En plus de me permettre d'extraire un vécu douloureux de moi-même et de me libérer d'un poids, je me suis retrouvée à émettre à travers ce mémoire une ode au soin et à la lenteur que j'aimerais voir dans le monde. Surtout, j'ai consenti à vivre, avec tout ce que cela implique, ainsi qu'à tracer mon chemin vers le jeu et la créativité. La confiance surprenante de dimensions qui existent en tout temps et qui permettent une porosité entre le tout petit, le très grand, et le quotidien s'est imprégnée en moi, facilitant une souplesse de mes modes d'être.

Malgré cela, quand je pense au futur des humain·es, je ne suis toujours pas certaine qu'il soit raisonnable de croire en l'avenir de notre espèce. Est-ce si grave, de toute manière? Ne serait-ce pas dans l'ordre des choses que nous redevenions poussière d'étoiles?

Il m'arrive toutefois des éclairs lumineux, des moments durant lesquels je ressens l'espoir. Cet espoir ne se trouve pas dans les prochaines avenues technologiques, ni dans les institutions politiques, ni les débats médiatiques. Je pense qu'il prend racine dans l'infiniment petit, au centre de chacun d'entre nous. Ainsi, je crois fondamentalement que l'espoir de notre espèce réside dans la capacité de l'humain à se tourner vers son intérieur et observer, en lui, la naissance et la mort des propriétés qui nourrissent le vivant et de celles qui alimentent la destruction. Que ce sont ces mêmes propriétés qui, à travers les relations et les différents systèmes, font la différence entre déclencher une guerre ou construire un pont, un dialogue pour mieux s'écouter, se comprendre.

Je rêve d'un langage unifiant, au-delà des mots. J'ai parfois l'impression de le trouver à travers les visualisations durant lesquelles mon esprit et ma matière s'unissent pour réparer le tissu brisé de mon corps. Je me dis que peut-être, par une alchimie organique qui rejoindra la vôtre, c'est le début pour réparer le tissu brisé du monde<sup>6</sup>, du centre vers la périphérie.

---

<sup>6</sup> Réparer le tissu brisé du monde (Tikkoun Olam), expression issue de la tradition spirituelle juive et empruntée de Danielle Boutet dans le cours Approches symboliques en résonance à mon souhait de recoudre la peau du monde.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

American Psychiatric Association. (2016). *Mini DSM-5 : critères diagnostiques*. Paris: Elsevier Masson.

Anatomy Trains. (2022). *Lesondak, D.* <https://www.anatomytrains.com/practitioner/david-lesondak/>

Aron, E. N. (1996). *Hypersensibles : mieux se comprendre pour mieux s'accepter*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Association québécoise de la douleur chronique. (consulté le 20 octobre 2022). *Informations sur la douleur.* <https://aqdc.info/informations-sur-la-douleur/>.

Agence de la santé publique du Canada ( 2022). *Douleur chronique.* <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/douleur-chronique.html>

Borde, F. (2020). Hommages à Pierre Vermersch. *Expliciter*, Numéro 127. <https://www.grex2.com/expliciter-n%C2%B0127.html>.

Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-crédation : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives*, 5 (1), 289–310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>

Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. dans P. Galvani (coord.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 53-72). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Burrick, D. (2010). Une épistémologie du récit de vie. *Recherches qualitatives*, hors série (8), p. 7-36. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v8/HS8\\_Burrick.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v8/HS8_Burrick.pdf)

Butler, D. et Moseley, L. (2013). *Explain pain*. Adelaide : Noigroup publications.

De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, hors série (3), p. 28-43.

[http://www.recherche-](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v3/Delavergne-FINAL2.pdf)

[qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v3/Delavergne-FINAL2.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v3/Delavergne-FINAL2.pdf)

Depraz, N. (2014). La phénoménologie pratique, une « autre » nouvelle phénoménologie?. C. Sommer (dir.), *Nouvelles phénoménologies en France* (p. 149 - 158). Hermann.

<https://www.cairn.info/nouvelles-phenomenologies-en-france--9782705688967.htm>

Depraz, N. (2021). *Phénoménologie et méditation bouddhiste vipashyana*. Université de Rouen Normandie - ERIAC. <http://eriac.univ-rouen.fr/phenomenologie-et-meditation-bouddhiste-vipashyana/>

DURAND, G. (1960). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris: Éditions Bordas.

Ehrlich P. et Reed J. (réalisateurs). (2020). *La sagesse de la pieuvre* [documentaire]. Netflix.

Faingold, N. (2011). L'entretien de décryptage : le moment et le geste comme voies d'accès au sens. *Expliciter*, (92), p. 24-47. <https://www.expliciter.org/?s=92>

Faingold, N. (2013). Accompagner l'émotion: explicitation, décryptage du sens et parties de soi. *Expliciter*, (100), p. 29-38. <https://www.expliciter.org/?s=100>

Faingold, N. (dernière consultation: novembre 2022). *Qui suis-je: mes références*. Nadine Faingold. <https://www.nadine-faingold.fr/>

Fortier, D. (physiothérapeute) et Reid Triantafyllos, C. (réalisatrice). (10 mai 2022). Pénélope [entrevue]. *Pénélope*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/episodes/626716/ratrapage-du-mardi-10-mai-2022>

Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique une autoformation existentielle par la recherche. *Présences*, 1. [https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-deluqar/departements/psychosociologie\\_et\\_travail\\_social/n1galvani.pdf](https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-deluqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/n1galvani.pdf)

Galvani, P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Intéactions*, 8 (2), p. 95-121. [https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-etudiant/Revue\\_Interactions/Volume\\_8\\_no\\_2/V8N2\\_GALVANI\\_Pascal\\_p95-122.pdf](https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-etudiant/Revue_Interactions/Volume_8_no_2/V8N2_GALVANI_Pascal_p95-122.pdf)

Galvani P. (1997). *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*, Paris : L'Harmattan.



GREX2 – groupe de recherche sur l'explicitation. date de consultation: 13 février 2020.  
Page d'accueil. <https://www.grex2.com/>

International Association for the Study of Pain (2021). <https://www.iasp-pain.org/>

Jung, C. G. (2011). *Le livre rouge – Liber Novus* (édition établie, introduite et annotée par Sonu Shamdasani) Paris : Les Arènes.

Jung, C. G. (1973). «*Ma vie*» *Souvenirs, rêves et pensées*. Paris : Éditions Gallimard.

Kérisit, M. et Deslauriers, J-P. (1994). La question de recherche en recherche qualitative. Dans gouvernement du Québec : Conseil québécois de la recherche sociale (dir.), *Les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux : actes du colloque du Conseil québécois de la recherche sociale* (17 mai 1993, p. 89-99). Ateliers Marc Veilleux Inc.

Kornfield, J. (2011). *Bouddha, mode d'emploi pour une révolution intérieure*. Paris : Éditions Belfond.

Kundera, M. (1989). *L'insoutenable légèreté de l'être*. Paris : Éditions Gallimard.

Laborit, H. (1974). *La nouvelle grille*. Paris : Éditions Robert Laffont.

Laborit, H. (1976). *Éloge de la fuite*. Paris : Éditions Robert Laffont.

Lesondak, D. (2019). *Le fascia : un nouveau continent à explorer*. Caen : Éditions Ressources primordiales.

Ministère de la santé et des services sociaux. (2019). La stigmatisation: un effet indésirable. *La presse*. <https://www.lapresse.ca/xtra/soins/201903/28/01-5219917-la-stigmatisation-un-effet-indesirable.php>

Myers, T.W. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial meridians for Manual & Movement Therapists*. London : Churchill Livingstone Elsevier.

Nin, A. (1975). *Ce que je voulais vous dire*. Chicago : The Swallow Press Inc.

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Éditions Armand Colin.

Pilon, J-M. (coord.), Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, 2009, *Présences*, vol. 2. <https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos->

[deluqar/departements/psychosociologie\\_et\\_travail\\_social/revue\\_pps\\_no2\\_principes\\_et\\_met\\_hodes.pdf](#)

Pinkola Estès, C. (1996). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris : Éditions Grasset & Fasquelles.

Reeves, H. (1996). *Dernières nouvelles du cosmos*. Paris : Éditions du Seuil.

Reeves, H. (2020). *La fureur de vivre*. Paris : Éditions du Seuil.

Reeves, H. (2008). *Poussières d'étoiles*. Paris : Éditions du Seuil.

Renard, J-B. (2014). La conception durandienne du symbole. *Sociétés*, 1(1), 35-40.  
<https://www.cairn.info/revue-societes-2014-1-page-35.htm>

Ricoeur, P. Le symbole donne à penser, *Esprit* (1940-), no. 275 (7/8) (1959) : 60-76.  
<http://www.jstor.org/stable/24254991>

Rugira, J-M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 31-52). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Shamdasani, S. *Autour du Livre Rouge*. (2011).  
<https://www.guimet.fr/publications/catalogues/le-livre-rouge-de-c-g-jung-recits-dun-voyage-interieur/>.

Tolstoï, L. (1952). *Anna Karénine*. Paris : Éditions Gallimard.

Vermersch, P. (2007). Bases de l'autoexplicitation. *Explicititer*, no 69, p. 1 31.  
<https://www.expliciter.org/?s=69>

Vermersch, P. (2011). Description et vécu. *Explicititer*, no 89, p. 46 - 59.  
<https://www.expliciter.org/?s=89>

Vermersch, P. (2019). *L'entretien d'explicitation*. Paris, France: ESF Sciences humaines.



