



Université du Québec
à Rimouski

LA CONSCIENCE DE SOI DU THÉRAPEUTE
ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE MOMENTS INTENSES
D'AUTOFORMATION DANS LA PRATIQUE CONSCIENTE DE
L'OSTÉOPATHIE

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

© ISABELLE MALHERBE

Mai 2018

Composition du jury :

Pascal Galvani, Ph.D., président du jury, UQAR

Danielle Boutet, Ph.D., directrice de recherche, UQAR

**Sandra O'Connor, M. Sc., ostéopathe (D.O.), examinatrice externe,
CEO.**

Dépôt initial le 15 janvier 2018

Dépôt final le 24 mai 2018

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

*À mon père Jean-François,
avec tout mon amour et ma gratitude.*

REMERCIEMENTS

Merci à Danielle Boutet pour son écoute attentive durant toutes ces années de recherche. Elle a su m'accompagner avec finesse et diligence. Son soutien m'a permis de garder confiance jusqu'à la fin du processus.

Merci également à tous les professeurs du département de psychosociologie à l'UQAR qui ont su soutenir mon processus de recherche avec humanité et bienveillance.

Merci à tous mes amis et collègues de co-formation pour leur présence tout au long de mon parcours. Ils ont tous contribué à former la praticienne-chercheuse qui est à l'œuvre dans ce document.

Merci à Kédina et Chloé pour leur complicité ainsi que les notes de magie posées sur le chemin partagé.

Merci à toutes les personnes, particulièrement celles que j'ai soignées, qui m'ont accordé leur confiance, contribuant à la mise en œuvre de mon art ostéopathique jusqu'au cœur de ma singularité.

Merci aux ostéopathes, aux thérapeutes, aux enseignants ainsi qu'à toutes les personnes inspirantes que j'ai croisées sur mon chemin et qui ont contribué à l'ouverture de ma conscience.

Merci à ma mère qui a toujours maintenu le lien malgré les difficultés que nous avons rencontrées dans notre relation. Elle m'a montré qu'une relation peut évoluer.

Merci à mon père pour l'inspiration qu'il me souffle de l'invisible.

Merci à mon conjoint, pour la douceur qu'il apporte dans ma vie par son écoute et son soutien. Merci à mes deux enfants pour leur vitalité. Leur présence auprès de moi me ramène à l'essentiel.

Merci à mes ami(e)s pour tous les moments partagés. Votre amitié me donne la force de relever de grands défis.

Merci aux personnes qui m'ont aidée pour les questions de traduction, en particulier à Yvon Magnette et Sarah Qualman.

RÉSUMÉ

Cette recherche a comme objectif de comprendre ce qui donne un sens à mon intervention dans ma pratique d'ostéopathe. Pour atteindre cet objectif, j'ai tenté de mettre en évidence l'évolution de ma propre conscience. J'ai procédé à une étude de pratique à la première personne dans laquelle je décris cette quête de sens. Cette dernière m'invite à tisser des liens entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle en me poussant à mieux comprendre les enjeux qui m'habitent lorsque j'exerce mon métier.

Le cœur de cette étude s'intéresse à trois moments intenses d'autoformation de ma pratique d'ostéopathe. Ils sont relatés à travers trois récits phénoménologiques explicitant mon expérience vécue. Ces récits ont été créés à partir des données tirées de trois entretiens d'explicitation explorant les trois moments de pratique étudiés. D'autres données proviennent d'un atelier de praxéologie et de récits autobiographiques.

Visant à comprendre ce qui donne un sens à mon intervention, l'analyse en mode écriture a permis de mettre en évidence ce qui me satisfait profondément quand je pratique l'ostéopathie et ce que je peux mettre en œuvre dans ma pratique afin qu'elle soit un lieu d'épanouissement, peu importe la personne que je rencontre dans mon bureau.

J'ai découvert qu'être consciente des perceptions qui m'habitent lorsque je pratique mon métier me permet de me sentir profondément connectée à moi-même, à l'autre et à ce qui m'entoure. J'accède alors à la joie profonde. J'ai identifié qu'en diminuant ma volonté d'action et en dirigeant mon attention vers mes perceptions intérieures, je facilite en moi un autre état d'être à travers lequel ma conscience se déploie. J'ai alors accès à un niveau de perception différent. Je me sens en état de contemplation et d'émerveillement. Un fort sentiment de justesse m'habite. Dans ces conditions, je me sens libre d'exprimer ma singularité et de la mettre au service de l'autre.

Mots-clés : ostéopathie, phénoménologie, étude des pratiques, entretien d'explicitation, autoformation, *kairos*, conscience de soi, relation thérapeutique, joie profonde, *Stillness*.

ABSTRACT

This research aims to understand what gives meaning to my intervention as an osteopath. To achieve this goal, I have tried to highlight the evolution of my own consciousness. I conducted a study of practice in the first person in which I describe this quest for meaning. The latter invited me to build links between my professional and my personal life, and led me to a better understanding of the issues in myself while practicing my art.

The heart of this study focuses on three intense moments of self-development in my practice as an osteopath. They are told in three phenomenological narratives explaining my lived experience. These narratives were created with data from three “explicitation interviews” exploring these three moments of practice. Other data comes from a praxeology workshop and autobiographical narratives.

Aiming at the deep meaning of my intervention, analysis in the written mode allowed to highlight what deeply satisfies me when I practice osteopathy and what I can implement in my practice so it becomes a flourishing place, no matter who I meet in my office.

I discovered that being aware of the perceptions that dwell when I practice my profession allows me to feel deeply connected to myself, the other and my surroundings. I then accesses inner joy. I found that decreasing my will of action and directing attention to my inner perceptions fosters a different state of being and unfolds my consciousness. I then access a different perception level. I feel in a state of contemplation and wonder. A strong sense of rightness lives inside me. In these circumstances, I feel free to express my individuality and to serve the other.

Keywords: osteopathy, phenomenology, study of practice, explicitation interview, self-study, *kairos*, self-consciousness, therapeutic relation, inner joy, Stillness.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
LISTE DES TABLEAUX.....	xxi
LISTE DES FIGURES.....	xxiii
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	xxv
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1. MA VIE : UNE QUÊTE DE SENS.....	5
1.1.1. La forme que j'ai donnée à la vie qui m'a formée.....	5
1.2. MA RECHERCHE : UNE QUÊTE DE SENS.....	15
1.2.1. La situation problématique dans ma vie professionnelle.....	15
1.2.2. Changement de posture.....	16
1.2.3. Pourquoi continuer ?.....	17
1.3. QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	19
1.4. LA PERTINENCE DE MA RECHERCHE.....	20
CHAPITRE 2 DÉFINITIONS ET NOTIONS UTILES.....	23
2.1. L'OSTÉOPATHIE : DÉFINITIONS ET PRINCIPES.....	23
2.1.1. La pratique de l'ostéopathie et la spiritualité.....	24
2.2. LES STRUCTURES RELATIONNELLES SELON ST-ARNAUD.....	27
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE.....	31
3.1. ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES.....	32
3.1.1. La recherche qualitative.....	32
3.1.2. La phénoménologie et l'herméneutique : comprendre et interpréter l'expérience vécue.....	32
3.1.3. L'étude des pratiques : une réflexion sur l'expérience.....	35
3.1.4. L'autoformation existentielle par la recherche : une maïeutique.....	36
3.1.5. Le <i>kairos</i> : un moment intense d'autoformation.....	37

3.1.6.	Le point de vue à la première personne : être son propre sujet d'étude	38
3.1.7.	L'heuristique : laisser advenir	40
3.2.	ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES : OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES	43
3.2.1.	L'atelier de praxéologie.....	44
3.2.2.	Le récit autobiographique.....	47
3.2.3.	L'entretien d'explicitation	48
3.3.	ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES : OUTIL D'INTERPRÉTATION DES DONNÉES.....	51
3.3.1.	L'analyse en mode écriture.....	54
3.4.	MON RAPPORT À L'ÉCRITURE	57
CHAPITRE 4 PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES RELATIVES À MON PROCESSUS PERSONNEL PENDANT MA RECHERCHE		61
4.1.	L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR : L'ATELIER DE PRAXÉOLOGIE.....	62
4.1.1.	Résumé des apprentissages : d'une structure relationnelle de pression à une structure de coopération.....	65
4.2.	UNE BRÈCHE DANS MES CERTITUDES.....	66
4.2.1.	Le jeûne en forêt ou la procession d'une impératrice déchue en quête d'une petite fille au bouquet de papillons	67
4.2.2.	Résumé des apprentissages : modification de mon rapport à moi-même et au monde.	73
4.3.	RENOUVEAU DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE	74
4.4.	ATELIER D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE : RETOUR EN ENFANCE	76
4.5.	LE YOGA : L'IGNORANCE, MÈRE DE TOUTES LES SOUFFRANCES	79
CHAPITRE 5 PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES RELATIVES À L'EXPLORATION DE MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE		83
5.1.	TROIS RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES DE LA PRATIQUE CONSCIENTE DE L'OSTÉOPATHIE	83
5.1.1.	« 1 - <i>Kairos</i> du silence ».....	85
5.1.2.	« 2 - <i>Kairos</i> de la tristesse »	97
5.1.3.	« 3 - <i>Kairos</i> du cri du cœur ».....	107

CHAPITRE 6 DISCUSSION	117
6.1. QU'EST-CE QUI ME SATISFAIT PROFONDÉMENT QUAND JE PRATIQUE L'OSTÉOPATHIE ?	117
6.2. QUE PUIS-JE METTRE EN ŒUVRE DANS MA PRATIQUE AFIN QU'ELLE SOIT UN LIEU D'ÉPANOUISSEMENT, PEU IMPORTE LA PERSONNE QUE JE RENCONTRE DANS MON BUREAU ?	119
6.3. QU'EST-CE QUI DONNE UN SENS À MON INTERVENTION ?	121
CONCLUSION GÉNÉRALE	125
ÉPILOGUE	135
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	137

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Extrait du document préalable à l'atelier de praxéologie.....	45
---	----

LISTE DES FIGURES

Figure 1 - Vers la joie profonde.....	96
Figure 2 - Créer un point d'appui dans mon coeur.....	106
Figure 3 - Le chemin du consentement intérieur	116

LISTE DES ABRÉVIATIONS

UQAR Université du Québec à Rimouski

CEO Collège d'Études Ostéopathiques

LES MOTS

Le mot mer et le mot forêt
Et quelques autres mots fragiles
Me semblaient des chemins faciles
Pour aller vendre mes secrets
De mon village vers la ville

Mais tous les chemins nous exilent
Soit de demain soit d'autrefois
Les paysages qui défilent
Nous font ressembler à des îles
Qui n'ont pas encor fait leur choix

**Un jour, se tenant immobile
Le vrai voyageur s'aperçoit
Que, de ses pas... les plus utiles
Le faisaient arriver chez soi**

*Paroles de Gilles Vigneault
Titre de la chanson : Les mots (Prologue)
Titre de l'album : Arriver chez soi*

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Au commencement, il y avait des réflexions sur le soin et sur le rôle de la conscience du thérapeute dans le soin. Puis, il y eut une insatisfaction dans ma pratique. Poussée par ces questionnements et par mon besoin de dépasser cette insatisfaction ainsi que celui de sortir de l'isolement que je vivais depuis mon déménagement de Montréal à Rimouski, j'ai découvert l'existence de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'université du Québec à Rimouski (UQAR). Ce programme de formation semblait pouvoir répondre à mes besoins du moment : le département de psychosociologie m'apparaissait comme un lieu vivant, porté par une communauté dynamique de professeurs et d'étudiants, s'intéressant aux défis rencontrés par les praticiens dans l'exercice de leur métier.

Mon processus de recherche a commencé par des ébauches de problématique et par l'appropriation de ce parcours de chercheuse en communauté de co-apprenants. Puis, des expériences de vie et de formation m'ont bouleversée et ont engendré des changements dans la perception de ce que je vivais. Ma perspective s'est transformée et je me suis responsabilisée dans ma façon de voir la situation qui me posait problème. Et juste là, j'ai éprouvé le fort désir de mieux me connaître. C'est alors que je suis devenue le sujet de ma recherche et un peu plus l'auteure de ma propre vie.

Ce document présente mon voyage, ma quête de sens, au cœur de mes enjeux professionnels et personnels, intimement reliés. Les six chapitres de ce mémoire se sont bâtis en interrelation les uns avec les autres. Je les ai explorés chacun une fois, puis maintes fois revisités et transformés. Toute cette danse entre les chapitres de mon mémoire représente bien pour moi l'expérience d'une chercheuse en recherche qualitative, d'approche phénoménologique et heuristique, à la première personne. Cependant, par souci de clarté, j'ai décidé de présenter mon mémoire sous la forme suivante : 1 – Problématique,

2 – Définitions et notions utiles, 3 – Méthodologie, 4 – Présentation et analyse des données relatives à mon processus personnel pendant ma recherche, 5 – Présentation et analyse des données relatives à l'exploration de ma pratique professionnelle, 6 – Discussion.

Au chapitre 1, pour introduire ma problématique, je dévoile le chemin de vie qui m'a poussée à faire cette recherche à l'Université du Québec à Rimouski à travers un récit que j'ai nommé « *La forme que j'ai donnée à la vie qui m'a formée* ». Récit qui, tel une carte géographique, trace le chemin déjà parcouru et expose le bagage que je portais en arrivant à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales en août 2011. Il y est question de mon immigration au Québec et de mon cheminement scolaire, soutenu en trame de fond par ma quête de sens de l'adolescence jusqu'à l'aube de la trentaine, moment où je commence la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

Puis, j'enchaîne sur ma quête de sens au niveau professionnel. J'élabore sur ce qui me heurte dans ma pratique et sur le défi qui se présente à moi : dépasser mon insatisfaction personnelle dans la dynamique relationnelle avec certaines personnes qui prenaient rendez-vous pour une rencontre en ostéopathie alors qu'elles ne me semblaient pas vraiment vouloir s'impliquer dans le soin. Je parle ensuite de mon changement de posture face à cette situation problématique, lequel est provoqué par une prise de conscience concernant ma part de responsabilité face à cette difficulté relationnelle que je vivais. Après, j'aborde la période de découragement qui survient dans ma vie de chercheuse alors qu'une transformation positive provoque un renouveau dans ma pratique professionnelle. Enfin, je décris comment la chercheuse en moi trouve la force de se remettre en mouvement grâce au souffle nouveau apporté par le cours de récit autobiographique suivi au printemps 2013. Le chapitre 1 se termine par la présentation de ma question et de mes objectifs de recherche, suivis de la pertinence de cette recherche aux niveaux personnel, professionnel et scientifique.

Le chapitre 2 présente des définitions et notions en vue de faciliter la compréhension du présent travail de recherche. En premier, je définis succinctement l'ostéopathie et ses principes fondateurs car cette profession semble encore peu connue de la population

québécoise en général. J'aborde ensuite la place que peut avoir la spiritualité dans la pratique clinique de l'ostéopathie afin d'éclairer le contenu de mes données relatant mon expérience vécue d'ostéopathe (présentées au chapitre 5). Enfin, je détaille les types de structures relationnelles selon St-Arnaud (2003) auxquelles je fais référence dans la présentation de mes données au chapitre 4.

Le chapitre 3 concerne la méthodologie et est divisé en quatre sections. La première section développe les aspects épistémologiques de ma recherche. Le cadre de la recherche qualitative y est posé. La phénoménologie et l'herméneutique, indissociables dans la présente recherche, y sont introduites. L'étude des pratiques y est aussi abordée. La suite de la section traite de l'autoformation existentielle par la recherche et du concept du *kairos* comme moment intense d'autoformation. De plus, une présentation de la recherche à la première personne est proposée puisque je désire explorer ma quête de sens tout en étant mon propre sujet d'étude. Finalement, une sous-section sur la méthode heuristique conclut cette section portant sur les aspects épistémologiques de ma recherche.

Les deux sections suivantes présentent les aspects méthodologiques de ma recherche, en présentant les outils de collecte et d'interprétation des données. J'élabore d'abord sur l'atelier de praxéologie, le récit autobiographique et l'entretien d'explicitation comme outils de collecte de données, puis sur l'analyse en mode écriture comme méthode d'interprétation des données.

Le chapitre 3 se termine par une réflexion au sujet de mon rapport à l'écriture. Cette réflexion m'a permis de m'impliquer à nouveau dans mon processus de rédaction alors que j'avais envie de l'écourter pour mettre enfin terme à ma recherche.

Le chapitre 4 présente et analyse les données relatives à mon processus personnel pendant ma recherche alors que le chapitre 5 s'adresse aux données relatives à l'exploration de ma pratique professionnelle. Dans le chapitre 4, il est question de l'évolution de ma problématique de recherche en fonction du développement de ma conscience personnelle

durant mon processus de recherche. Il s'agit ici d'un déploiement de ce qui a été décrit brièvement lors de l'énonciation de la problématique au chapitre 1.

Dans le chapitre 5, je poursuis la présentation des données en dévoilant trois moments marquants de ma pratique d'ostéopathe. Ces moments sont relatés sous forme de récits phénoménologiques créés à partir des données tirées des trois entretiens d'explicitation. Après chaque récit, je procède à son analyse en relevant et commentant les phrases-clés du récit étudié.

Ensuite, au chapitre 6, je poursuis l'herméneutique débutée dans mes commentaires des récits du chapitre précédant afin de répondre à ma question de recherche. Pour ce faire, j'élabore sur ce qui me satisfait profondément lorsque je pratique l'ostéopathie. Puis, je reviens sur ce que je peux concrètement mettre en œuvre dans ma pratique afin qu'elle soit un lieu d'épanouissement, peu importe la personne que je rencontre dans mon bureau. Enfin, je fais le point sur ce qui donne un sens à mon intervention.

En conclusion de ce mémoire, je fais un retour sur ce que ce processus de recherche m'a apporté. Je fais aussi le point sur les questions qui m'habitent dorénavant, tout en tissant des liens entre mon expérience et mes récentes lectures d'écrits ostéopathiques et philosophiques. En guise d'épilogue, un court texte illustre mon style comme chercheure et ma façon de comprendre mon expérience.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

Ce premier chapitre présente ma quête de sens à travers mon parcours de vie de l'adolescence au début de la trentaine, moment où je commence le présent processus de recherche. Il est aussi question de la situation problématique dans ma vie professionnelle qui m'a poussée à commencer cette recherche et de ce qui m'a amené à vouloir comprendre ce qui me satisfaisait profondément dans ma pratique de l'ostéopathie. Les questions et objectifs de recherche sont ensuite énoncés. Pour terminer ce chapitre, j'élabore au sujet de la pertinence de ma recherche aux niveaux personnel, professionnel et scientifique.

1.1. MA VIE : UNE QUÊTE DE SENS

Cette section dévoile le récit autobiographique que j'ai nommé : « *La forme que j'ai donnée à la vie qui m'a formée* ». Ce récit décrit le contexte de mon immigration au Québec lorsque j'avais 13 ans ainsi que mon parcours de formation en psychologie, en massothérapie, puis en ostéopathie et se termine par le contexte entourant mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

1.1.1. La forme que j'ai donnée à la vie qui m'a formée

Une migration double

En juillet 1995, j'avais treize ans et j'ai déménagé de Sart-Messire-Guillaume, un petit hameau en Belgique, à Sherbrooke pour y vivre avec mon père, établi au Québec depuis deux ans. Mes parents ne vivaient plus ensemble depuis le début des années 90. Suite à leur divorce, mes frères et sœurs et moi vivions avec notre mère qui s'occupait de nous à la maison. À cette époque, mon père était professeur à l'Université de Louvain

(Belgique) mais, en 1992, il saisit l'opportunité de poursuivre sa carrière à l'Université de Montréal d'abord et à l'Université de Sherbrooke ensuite où il a eu pour mission de développer l'éthique à la faculté de théologie.

Le divorce de mes parents a été un drame dans ma vie de petite fille. Je me sentais très proche de mon père, c'était mon allié et je me sentais bien démunie si loin de lui. Ma relation avec ma mère ainsi que celles avec mes frères et sœurs n'étaient ni satisfaisantes, ni sécurisantes. J'étais la troisième de cinq enfants, ayant une grande sœur, un grand frère, un petit frère et une petite sœur. Dans le chaos familial créé par le divorce de mes parents, ma grande sœur (âgée à l'époque d'environ quatorze ans) n'avait souvent d'autre choix que de s'occuper de mon petit frère et de ma petite sœur, alors âgés d'environ six et quatre ans. Moi, j'étais assez « vieille », du haut de mes neuf ans, pour que personne ne s'occupe de moi. Je me sentais souvent bien seule, voire rejetée, particulièrement par mon grand frère. Si je tentais de m'intéresser à ce qu'il faisait, il me disait : « Quand on ne sait pas, on se tait ! ». On se bataillait souvent physiquement, parfois durement. Durant les derniers mois avant mon départ au Québec, il ne m'adressait plus la parole alors que nous vivions sous le même toit.

C'est environ trois ans après le divorce de mes parents que mon père est parti s'établir au Québec. C'est aussi à cette époque que ma mère a ouvert sa garderie en milieu familial. La relation était tendue entre ma mère et moi. J'éprouvais beaucoup de colère à son égard : je me sentais incomprise et je lui en voulais de ne pas me protéger des agressions de mon frère et de la peine causée par le départ de mon père. Heureusement, nous avions au moins un point en commun, celui d'aimer s'occuper de jeunes enfants : j'aimais beaucoup l'aider dans son service de garde, précisément en prenant soin des bébés. Elle reconnaissait d'ailleurs que j'avais un talent particulier pour les calmer. Récemment, on reparlait de cette époque et ma mère m'a dit que j'étais très douce avec les enfants et qu'ils m'adoraient.

Mon père me manquait terriblement et je n'arrivais pas à me sentir bien dans le contexte familial dans lequel je vivais. Je ne voulais qu'une chose : le rejoindre là où il

était. Et lorsque j'ai appris que ma sœur aînée allait partir vivre au Québec avec lui, je me suis empressée de manifester mon désir d'y aller aussi. La décision de quitter la Belgique, pour aller rejoindre mon père au Québec, est probablement la première décision importante que j'ai prise dans ma vie. Cette décision me demandait d'accepter de m'éloigner de ma famille élargie et de Barbara, ma meilleure amie d'enfance avec laquelle j'avais une relation plutôt fusionnelle.

S'adapter à une nouvelle culture au début de l'adolescence a été pour moi une expérience aussi riche que difficile. Les différences sociales et culturelles entre la Belgique et le Québec sont subtiles et l'adaptation pour la jeune fille de 13 ans que j'étais a été complexe. J'arrivais difficilement à me sentir reliée, je me sentais plutôt seule. En cette période de début d'adolescence, j'avais déjà peu de repères pour me comprendre moi-même. Avec cette migration, j'en perdais encore un peu plus. Tout était nouveau: nouvelle famille belgo-québécoise reconstituée, nouvelle ville, nouvelle école, nouveaux collègues de classe; nouvelle façon de parler, peur de ne pas comprendre et de ne pas être comprise. Cela m'a pris plusieurs années avant de pouvoir me lier d'une amitié que je sentais réelle et qui correspondait à ce que je considérais comme étant vraiment de l'amitié. Pourtant, quelques semaines après mon entrée à la polyvalente, plusieurs personnes me considéraient déjà comme leur amie. Mais, au fond de moi, je ne pouvais dire la même chose.

Migrer, cela permet aussi de se réinventer, de se rechoisir, de se rencontrer soi-même un peu mieux. Je me souviens clairement d'apprécier pouvoir me libérer de ce qui me collait trop à la peau dans mon ancien environnement. En Belgique, comme mentionné plus haut, le contexte familial ne me convenait pas. J'étais souvent le bouc-émissaire, rejetée pour ceci ou cela. Ce rejet était très difficile à vivre pour moi et je criais ma détresse en étant soit détestable, soit plus rapide et plus « intelligente » que mes frères et sœurs pour gagner ma place auprès de mes parents.

À Sherbrooke, dans ma nouvelle famille reconstituée, la dynamique familiale n'était pas évidente non plus, mais elle était différente. J'étais proche de mon père bien que toujours en compétition avec ma sœur aînée qui trouvait cela bien pénible que je l'aie

« suivie ». Je découvrais un frère (par alliance) un peu plus vieux que moi et une belle-mère qui m'accueillit en me disant : « j'ai déjà eu trois enfants, je ne serai pas ta mère! ». En repensant à cela aujourd'hui, soit vingt ans plus tard, je vois maintenant la chance que j'ai eue d'avoir ce frère québécois. Notre relation a été mouvementée, teintée par des périodes de grande complicité, interrompues par des périodes d'incompréhension et d'éloignement. Cependant, il a été une personne significative qui m'a permis d'appivoiser à mon rythme « le Québec » en moi.

Bien que je sache pertinemment que cette période de mon adolescence m'a fait vivre de grandes épreuves, surtout durant mes premières années d'immigration, je me souviens très bien de ce sentiment d'ouverture intérieure, de renouveau qui accompagnait cette migration. Cette première grande décision, celle de migrer de la Belgique vers le Québec, est à mon avis particulièrement importante et marquante dans ma vie car elle m'a permis de migrer aussi vers une couche plus authentique de moi-même. Cette grande crise existentielle m'a projetée sur un long chemin de quête de sens.

Quêtes de sens et de soi

La psychologie : la conscience

Un an plus tard, dans le cadre d'un cours de 4^e secondaire, j'ai lu un livre relatant un fait vécu romancé dans lequel une psychologue travaillait avec des enfants autistes (Hayden, 1984). Mon envie d'étudier en psychologie est née de cette lecture : j'étais convaincue que je voulais faire le même travail qu'elle. J'étais fascinée par sa capacité à établir le contact avec ces enfants vivant apparemment dans une autre réalité.

En septembre 2000, j'ai commencé des études en psychologie à l'Université de Montréal, mais les connaissances que j'acquerrais n'étaient nullement ancrées dans l'expérience. Tout était dans la tête. Le corps et le cœur ne semblaient pas faire partie de cet être qu'on étudiait, ni des êtres qui l'étudiaient d'ailleurs! J'espérais apprendre la relation d'aide et je me retrouvais dans une atmosphère de grande compétitivité, principalement due, je crois, au contingentement de la maîtrise, obligatoire à l'époque pour

obtenir le droit de pratique. Par exemple, s'il m'arrivait d'être absente à un cours, je me souviens qu'il m'était bien difficile de trouver quelqu'un qui accepterait de me prêter ses notes de cours. J'attribuais ce comportement au fait que les notes étaient normalisées : donc si un étudiant en aidait un autre à mieux réussir, ce dernier pourrait potentiellement passer devant lui dans la liste des meilleurs élèves et garantir plus aisément son accès au cycle supérieur. Par ailleurs, les évaluations étaient quasi exclusivement des examens à choix multiples: en deux ans, je n'ai eu qu'un examen à développement et aucun travail de réflexion sur mon cheminement personnel! Plus le temps passait, moins je trouvais de sens à ma présence dans cette formation. Tout était investi dans le savoir, rien dans le savoir-faire et encore moins dans le savoir-être. À cette époque, il n'y avait pas encore de stage au programme du baccalauréat en psychologie.

Bien que mon intérêt pour l'être humain conscient demeurait vif, ma présence dans ce programme d'études universitaires avait de moins en moins de sens. Je ne pouvais pas continuer à étudier dans un tel contexte même si j'avais une bonne capacité à mémoriser et donc de bons résultats scolaires! J'y trouvais trop de contradictions, d'aberrations et trop peu de sens... Alors, après mes deux premières années au baccalauréat en psychologie, j'ai réorienté mon parcours scolaire.

La massothérapie : le toucher

Je sentais de plus en plus le besoin d'utiliser mes mains dans mon futur métier. Je ressentais le besoin de toucher, d'être en contact avec la matière et que ce serait par cette voie que je pourrais entrer en contact avec l'Être profond. J'ai donc arrêté mes études en psychologie pour me diriger vers la massothérapie où mon désir de toucher l'autre, d'entrer concrètement en contact, serait plus directement satisfait. J'ai complété mes études en massothérapie en quelques mois et, sans tarder, j'ai commencé à travailler dans un centre de santé. Les gens que je rencontrais appréciaient mon travail mais, rapidement, j'ai trouvé mon travail répétitif. Je me lassais de relaxer des tensions musculaires. J'essayais d'offrir un soin plus complet. J'ouvrais la discussion avec les gens que je massais. Je voulais les écouter et les aider à prendre en main leur santé. Je leur proposais des exercices pour qu'ils

se sentent mieux dans leur vie quotidienne. J'ai été rapidement découragée car la plupart des gens que je voyais en massothérapie voulaient simplement relaxer et semblaient peu intéressés à ce que j'avais à leur proposer en dehors du massage en tant que tel. Il n'a fallu que quelques mois avant que je ne commence à faire de l'eczéma professionnel... la démangeaison appelait le changement!

J'avais besoin d'une approche plus complète qui satisferait ma soif d'apprendre. Le massage comblait mon besoin de toucher, mais ma curiosité à comprendre l'être humain restait inassouvie. J'avais soif d'une connaissance plus profonde, plus complexe de l'être humain. Je rêvais d'accompagner plus globalement ceux qui croisaient mon chemin.

L'ostéopathie : complexité, globalité et subtilité

Guidée par un heureux hasard, j'ai découvert l'ostéopathie¹ et quasi sur-le-champ, j'ai décidé de commencer des études dans ce domaine. Ces quatre ans et demi d'études au Collège d'Études Ostéopathiques de Montréal furent exigeantes tout autant que passionnantes.

Ces études m'ont passionnée et m'ont permis de devenir une thérapeute plutôt qu'une technicienne. Les nombreuses heures de stages ont été précieuses au développement de mon savoir-faire et de mon savoir-être. Cependant, la formation ne proposait pas d'ateliers invitant les futurs ostéopathes à porter un regard réflexif sur leur pratique. Le soutien au développement personnel était pour ainsi dire inexistant. Cela avait pour conséquence de placer de nombreux étudiants, dont je faisais partie, dans des situations de crise personnelle sans encadrement, ni soutien.

Par exemple, l'apprentissage de la palpation ostéopathique, fine et subtile, représente plusieurs défis. Entre autres, il est demandé de percevoir le mouvement subtil des tissus à l'intérieur du corps mais, selon la condition de la personne palpée, ces tissus peuvent être

¹ Pour une définition de l'ostéopathie, consultez le chapitre 2.

relativement figés à l'endroit où l'on palpe. Alors, en tant qu'apprenante, lorsque je ne sentais pas de mouvement dans le corps, je doutais de ma capacité à ressentir, ne pouvant discerner si c'était par manque d'habileté ou par réelle absence de mouvement chez l'autre. La confiance en soi était ainsi quotidiennement mise à l'épreuve. De plus, les étudiants pratiquaient les techniques ostéopathiques les uns sur les autres et cela était souvent loin d'être thérapeutique ! Parfois, l'étudiant était encore peu habile à exécuter ce qui était demandé et créait donc plus de tensions dans le corps de l'autre qu'il n'en relâchait. D'autres fois, l'étudiant pouvait être performant techniquement parlant mais quand même créer des tensions dans le corps de son collègue en modifiant l'équilibre des tensions de la personne palpée, là où elle n'en avait possiblement pas besoin cette journée là. Il m'est arrivé plusieurs fois d'être courbaturée ou bouleversée suite à ces journées de pratique. Pour moi, ces études ont été tellement exigeantes physiquement que j'en ai même développé des techniques d'auto-ostéopathie pour me soulager des tensions créées par les journées de palpation. Ce n'était donc pas toujours facile sur le plan physique et cela ne l'était pas non plus au niveau psychologique. Sur le plan académique, ces études étaient également très exigeantes. Le nombre d'heures passées en classe et en clinique représentait trois à quatre jours par semaine, laissant peu de temps à l'étude personnelle ou à l'exercice d'un travail rémunérateur, ajoutant par le fait même un stress financier (formation à temps plein dans un établissement privé).

En décembre 2007, j'obtenais mon diplôme de premier cycle en ostéopathie. Je me sentais pleine de connaissances et ressentais le fort besoin de mettre en pratique tout ce que j'avais appris durant ces exigeantes années de formation. Je sentais mon sac à outils plein et il me tardait de pouvoir enfin pratiquer mon métier d'ostéopathe. Cependant, mon établissement d'enseignement considérait le diplôme de premier cycle comme un diplôme intermédiaire et recommandait fortement à ses étudiants de poursuivre au deuxième cycle en vue de l'obtention du D.O. (diplôme d'ostéopathie). Cependant, vu que la profession

d'ostéopathe n'était pas réglementée², ce diplôme de deuxième cycle n'était pas essentiel à la pratique de l'ostéopathie au Québec.

En 2008, le parcours au deuxième cycle au Collège d'études Ostéopathiques exigeait un travail de recherche substantiel en plus de cours théoriques approfondis et de plusieurs journées cliniques supervisées. J'étais peu disposée à suivre des cours supplémentaires et, pour ce qui était de la recherche, je me disais que j'aurais préféré pouvoir expérimenter mon métier un an ou deux pour y découvrir un sujet de recherche qui m'interpellerait vraiment plutôt que de devoir procéder à une recherche dans le seul but d'obtenir le diplôme.

Tout cela me faisait hésiter. Je ne voyais pas la pertinence pour moi à court ou moyen terme de poursuivre ces études car je me sentais apte à exercer mon métier. En même temps, je savais la valeur du D.O. de mon école dans la communauté ostéopathique et j'avais peur que de ne pas obtenir ce diplôme de deuxième cycle nuise à ma crédibilité professionnelle à long terme. J'ai donc décidé de m'inscrire au deuxième cycle afin de me rassurer sur mon avenir professionnel³.

Il me fallut alors rapidement trouver un sujet de recherche et bâtir un protocole car la présentation de ce travail préliminaire devant un jury d'ostéopathes était prévue en mars 2008 (soit trois mois après les examens finaux de premier cycle). Mes intérêts de recherche se situaient clairement dans le champ des recherches qualitatives. Je m'intéressais particulièrement à la place de l'autonomisation du patient dans le soin ostéopathique. Cependant, j'avais l'impression que la recherche quantitative était plus valorisée par mon établissement d'enseignement qui, à l'époque, était déjà en quête de reconnaissance de la profession au niveau gouvernemental. De plus, il n'était pas facile de trouver des enseignants disponibles pour superviser des recherches qualitatives car ils étaient peu

² En 2014, l'office des professions du Québec a créé un groupe de travail ayant pour mission de concrétiser l'encadrement de la pratique de l'ostéopathie. (Source : <https://www.opq.gouv.qc.ca/>)

³ À l'époque, je faisais partie de la 2e cohorte d'un nouveau programme de formation à temps plein. Actuellement, le programme de 2e cycle au CEO offre la possibilité de choisir entre recherche et clinicat.

nombreux. J'ai donc essayé de trouver du soutien en dehors de mon établissement d'enseignement pour m'accompagner dans cette recherche que je souhaitais mener à bien. Cette recherche de soutien n'a pas été aisée et le temps était restreint. J'ai donc fait du mieux que je pouvais pour bâtir le devis de ma recherche en me basant sur les connaissances des cours généraux en méthodologie de recherche que j'avais suivis lors de mes études en psychologie à l'Université de Montréal ainsi que ceux inclus dans ma formation en ostéopathie. Malheureusement, mon travail n'a pas été bien reçu lors de la journée de présentation des protocoles.

Actuellement, il me semble évident que, d'une part, mon projet n'était pas assez bien formulé et d'autre part, que plusieurs des commentaires reçus ne respectaient pas l'essence de mon projet. Je me sentais coincée car cela ne faisait pas de sens pour moi de faire mon travail de recherche selon les modalités proposées par le jury et je ne me sentais pas non plus outillée pour proposer une nouvelle version de mon protocole, plus solide méthodologiquement. Je ne pouvais pas non plus concevoir de continuer cette formation en changeant mon projet qualitatif au profit d'une recherche de type quantitative dont le point de vue épistémologique m'attirait nettement moins. Je me souviens d'avoir ressenti fortement, à ce moment-là, que de continuer dans ces conditions serait comme me poignarder moi-même dans le dos. Je ne pouvais me résoudre à investir autant d'efforts à contrecœur pour un travail « scolaire » dans le seul but d'obtenir un diplôme supplémentaire. Me sentant pleinement outillée pour mettre en œuvre mon métier, j'ai donc décidé d'arrêter mes études en ostéopathie en faveur du développement de ma pratique professionnelle, confiante que je poursuivrai ma réflexion par d'autres moyens.

Retour aux études

Maîtrise en étude des pratiques psychosociales : une quête de sens

Au cours de l'été 2008, j'ai décidé de quitter Montréal pour aller vivre avec mon conjoint, résidant à Rimouski. J'ai alors mis toute mon énergie au déploiement de mon activité professionnelle dans cette ville.

Les mois qui ont suivi ce nouveau départ ont été riches en réflexions et en transformations. Cette migration de Montréal à Rimouski et la naissance de mon premier enfant quelques mois plus tard m'ont replongée en état de crise intérieure et donc profondément dans ma quête de sens. Je me sentais isolée autant au niveau professionnel que personnel. J'étais insatisfaite de ce que je vivais et je sentais un grand besoin de me relier à une communauté. Je me suis alors renseignée sur les programmes de formation offerts à l'UQAR et en janvier 2011, je me suis inscrite au programme court en relation d'aide ainsi qu'à deux autres cours hors programme qui m'intéressaient. Parmi ces derniers, le cours *Relations humaines : approches humanistes et phénoménologiques* donné par Pascal Galvani (professeur au département de psychosociologie et travail social) a été déterminant pour la suite de mon parcours. Plusieurs concepts abordés dans ce cours ont particulièrement attiré mon attention. On y parlait entre autres de la suspension de l'intention, attitude que je tentais d'adopter de plus en plus dans ma pratique ostéopathique. J'y ai aussi découvert l'entretien d'explicitation, outil fascinant de collecte de données qui permet une description phénoménologique détaillée de l'expérience vécue d'une personne dans un moment où elle a vécu quelque chose d'extraordinaire.

Ainsi, suite à plusieurs discussions avec Monsieur Galvani et à la lecture de plusieurs de ses textes sur la formation par la recherche-action, j'ai compris que la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR serait tout indiquée pour approfondir plusieurs de mes questionnements professionnels, ces derniers étant plutôt restés en suspens depuis mon départ du programme de deuxième cycle en ostéopathie lorsque j'habitais à Montréal en 2008.

En août 2011, je décide finalement de commencer deux programmes parallèlement, soient la maîtrise en étude des pratiques psychosociales (UQAR) et la formation à l'enseignement du Viniyoga⁴. J'ai choisi la maîtrise à l'UQAR pour me soutenir et me guider dans mes questionnements professionnels (lesquels d'ailleurs ne peuvent réellement

⁴ Formatrice : Lise Poirier ; Directeur : Claude Maréchal ; École : Étude et Transmission du Yoga

être dissociés de mes enjeux personnels comme je l'ai constaté au cours de ma recherche). Et, pour prendre soin de moi mais aussi pour m'outiller professionnellement afin de pouvoir guider les personnes que j'accompagne en ostéopathie vers un peu plus de conscience de soi, en passant par la conscience du corps, j'ai choisi le yoga.

1.2. MA RECHERCHE : UNE QUÊTE DE SENS

Cette section présente la quête initiale qui m'a poussée à entreprendre cette recherche et les premières transformations qu'elle a engendrées. Ainsi, la première sous-section décrit la situation qui me posait problème dans ma vie professionnelle au début de mon processus de recherche. Puis, la sous-section suivante expose le changement de posture qui s'est opéré en moi lorsque j'ai saisi ma part de responsabilité face à l'insatisfaction que je ressentais lorsque la situation problématique se présentait dans ma pratique. La dernière sous-section relate ma difficulté à poursuivre la présente recherche alors que l'insatisfaction dans ma vie professionnelle semblait s'être dissipée et que mon processus de recherche me confrontait à mes difficultés relationnelles.

1.2.1. La situation problématique dans ma vie professionnelle

En arrivant à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales en 2011, j'avais décidé de me pencher sur ma pratique d'ostéopathe. J'arrivais avec le projet de me sortir d'une insatisfaction professionnelle qui minait mon épanouissement personnel. En effet, dans ma pratique d'ostéopathe, il m'arrivait de rencontrer des gens qui me donnaient l'impression de ne pas vouloir s'impliquer dans leur propre processus de guérison, bien que désirant aller mieux. Quand je dis avoir l'impression qu'ils ne voulaient pas s'impliquer, c'est parce que je sentais une insistance à être pris en charge, accompagnée d'une résistance à se mettre en mouvement vers eux-mêmes. Dans une telle situation, j'avais l'impression d'être une machine à retirer la douleur, à la manière d'un garagiste réparant une voiture pendant que son propriétaire est parti magasiner. Cette dynamique relationnelle usait ma satisfaction professionnelle et ma passion s'érodait. Je vivais ce manque d'implication comme une

perte de sens, sans savoir exactement pourquoi à ce moment-là. Je remarquais aussi que, dans ce genre de situation, mon propre niveau d'implication dans mon travail diminuait.

1.2.2. Changement de posture

Assez tôt dans mon cheminement à la maîtrise, j'ai pris conscience qu'avoir l'impression que l'autre ne veut pas s'impliquer est un jugement. Après un peu plus d'une année de recherche, j'ai réalisé que de regarder ces moments de ma pratique d'ostéopathe avec ce point de vue me rendait victime de l'autre qui ne voulait pas s'impliquer, en plus d'être un jugement sans fondement. Durant un atelier de praxéologie⁵ auquel j'ai participé à l'automne 2012 (PPS-652-10 *Analyse praxéologique*. Automne 2012. Professeur : Jean-Marc Pilon), je me suis rendu compte que l'autre ne pouvait porter la responsabilité de ma satisfaction professionnelle et qu'en laissant ce pouvoir à l'autre, le risque de sombrer dans l'épuisement devenait grand.

Grâce à l'atelier de praxéologie, au reflet du groupe de co-formation et à une lecture sur les types de structures relationnelles (St-Arnaud, 2003)⁶, j'ai pu prendre conscience de ma part de responsabilité dans ma propre insatisfaction professionnelle. À ce moment-là, j'ai compris que je m'épuisais à vouloir provoquer le changement chez l'autre et que je gagnerais à plutôt vouloir agir sur ma propre personne.

Réaliser que je ne peux donner à l'autre la responsabilité de ma satisfaction professionnelle et que j'ai une part de responsabilité dans mon insatisfaction professionnelle marque un tournant important dans ma recherche. Ces deux prises de conscience combinées ont complètement fait bifurquer la direction de cette recherche.

⁵ La sous-section 3.2.1 *L'atelier de praxéologie* présente cet exercice sous le plan théorique alors que mon expérience lors de cet atelier est développée à la section 4.1. *L'événement déclencheur : l'atelier de praxéologie*.

⁶ Les types de structures relationnelles selon St-Arnaud (2003) sont décrits au chapitre suivant.

À cette époque, j'avais même failli mettre un terme à mes activités de recherche. En effet, à ce moment-là, l'objectif de ma recherche était de dépasser l'insatisfaction que je vivais dans ma pratique d'ostéopathe, et peu de temps après le cours de praxéologie, ma pratique s'est vue positivement transformée. Je vivais plutôt des moments forts et particulièrement satisfaisants: les rencontres étaient enrichissantes avec la plupart des gens qui venaient me consulter. Je ne ressentais donc plus vraiment de perte de sens dans ma pratique et ce gain provoqua rapidement une perte de sens dans ma recherche. Ma motivation à être chercheuse était au plus bas : mon insatisfaction initiale semblait s'être dissipée. L'atelier d'analyse praxéologique semblait m'avoir suffi. En plus, je n'avais jamais rêvé d'écrire un mémoire ! Je voyais plutôt cela comme une contrainte. Alors, le désir de mettre fin au parcours à la maîtrise était assez grand. Pourquoi continuer ? La question se posait !

1.2.3. Pourquoi continuer ?

Je dois avouer qu'à cette époque je trouvais mon processus de recherche très confrontant, me mettant face à mes difficultés relationnelles. Un an et demi s'était écoulé depuis le début de ma recherche et j'avais l'impression de m'enfoncer de plus en plus : j'étais de plus en plus consciente de ces parties de moi qui ne sont pas habiles dans mes relations interpersonnelles ou qui y sèment la zizanie. Le stage transdisciplinaire sur la santé intégrale auquel j'ai participé durant l'été 2012 a été particulièrement éprouvant à ce sujet. Prendre conscience de ma propre responsabilité au sujet de mon insatisfaction professionnelle et de mes souffrances relationnelles, c'est transformateur, mais c'est aussi souffrant et exigeant ! Mon estime de moi était assez basse. Je ne savais plus comment me comporter pour ne plus être mon propre ennemi relationnel. Tout cela était lourd et ne me donnait pas envie de continuer sur cette voie. J'étais fatiguée de ce chemin durement parcouru. Ma résilience s'érodait, alors pourquoi continuer ?

Cette accumulation de prises de conscience pénibles, bien que riches en apprentissages, me poussait à mettre fin à ma recherche. Ma coupe était pleine, j'en avais

assez ! Cependant, après discussions avec ma directrice de recherche, je choisis de ne pas prendre de décision avant d'avoir terminé la session qui se clôturait alors pour moi par mon dernier cours optionnel : le récit autobiographique (PPS-650-10 *Récit autobiographique*. Hiver 2013. Professeure : Danielle Boutet). Procéder de la sorte me permettait de prendre un temps de réflexion, tout en évitant de ralentir mon parcours académique. J'arrivais donc dans ce cours sans trop savoir ce que j'allais y faire, vu l'indécision dans laquelle je me trouvais. Cela dit, j'avais entendu des commentaires très positifs sur ce cours et j'étais quand même curieuse d'y participer. Et, au fur et à mesure de mes écrits autobiographiques, un fil se tissait. Je suspendais ma conscience intentionnelle et laissais monter en moi des souvenirs. J'avais peu d'attentes. Un souvenir en amenait un autre, comme si ma conscience se frayait un chemin dans ma mémoire : je renouais avec des moments bien particuliers de mon enfance, mettant de l'avant dans mes textes ce que j'ai appelé « mes racines vibratoires »⁷. À travers ce récit, en revisitant mon rapport à l'invisible, je me reconnectais à ma sensibilité propre et je touchais à la joie que je porte. L'étincelle était là. Je voulais en savoir plus.

La chercheuse venait de reprendre les rênes. C'était maintenant beaucoup plus clair. Je voulais explorer ma pratique d'ostéopathe comme je venais d'explorer ma vie de petite fille. Je voulais partir à la recherche de ce qui me fait tant vibrer dans mon métier d'ostéopathe. Je voulais observer ce processus qui œuvre en moi afin de pouvoir l'explicitier d'une façon plus claire. Je voulais devenir plus consciente de ce que je sais profondément et particulièrement faire pour comprendre et ressentir pleinement ce qui donne aussi tant de sens à ma vie lorsque je pratique l'ostéopathie. J'avais besoin de changer de cap et d'aller vers cette partie lumineuse en moi. Dorénavant, l'idée de vouloir savoir quoi faire avec cet autre que je jugeais en résistance était loin. J'avais dorénavant plutôt besoin de comprendre ce qui me rendait aussi profondément satisfaite dans ce métier que je pratiquais depuis plusieurs années et qui somme toute me comblait à bien des égards.

⁷ Une partie de ce récit autobiographique est présenté à la section 4.4. *Atelier d'écriture autobiographique : retour en enfance* tandis que la sous-section 3.2.2. *Le récit autobiographique* présente cet outil de recherche sur le plan théorique.

1.3. QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Mon point de vue est passé d'une posture de victime de l'autre qui ne désire pas s'impliquer, à une posture d'autonomie qui cherche à identifier ce qui me fait profondément vibrer dans ma pratique professionnelle. Ce changement de posture m'a permis de passer de questions de recherche centrées sur un objet extérieur, telles l'autre que je soigne ou l'approche que j'utilise, à une question de recherche plutôt centrée sur un objet intérieur : l'évolution de ma propre conscience. Ainsi, au début de ma recherche, je me posais ce type de questions : « Comment trouver des voies de passage pour favoriser l'implication de l'autre dans sa guérison ? », « Comment intégrer mes trois pratiques (ostéopathie, yoga et relation d'aide) pour accompagner l'être dans sa globalité corps-cœur-esprit ? », « Comment faire de ma pratique un accompagnement vers la prise de conscience ? », « Comment passer de la prise en charge au soutien, puis à l'autonomisation ? », pour finalement me diriger plutôt vers ce type de questions : « Qu'est-ce qui me satisfait profondément dans ma pratique d'ostéopathe ? », « Qu'est-ce qui me soigne profondément dans ma pratique d'ostéopathe ? » ou encore « Qu'est-ce qui me fait particulièrement vibrer dans ma pratique d'ostéopathe et qui me donne le sentiment de toucher à l'essentiel ? »

Finalement, j'ai choisi d'articuler mon mémoire autour de la question de recherche et des objectifs des suivants :

- Question de recherche :
 - Qu'est-ce qui donne un sens à mon intervention ?
- Objectifs de recherche :
 - Identifier ce qui me satisfait profondément lorsque je pratique l'ostéopathie ;

- Déterminer ce que je peux mettre en œuvre dans ma pratique afin qu'elle soit un lieu d'épanouissement, peu importe la personne que je rencontre dans mon bureau.

Pour atteindre ces objectifs, j'ai exploré trois moments intenses d'autoformation de ma pratique d'ostéopathe par des entretiens d'explicitation. Tout cela dans le but ultime de devenir plus consciente dans ma pratique et de mieux comprendre les gestes que je pose et les attitudes que j'adopte lors de mon intervention ostéopathique.

1.4. LA PERTINENCE DE MA RECHERCHE

Ce mémoire répond avant tout à une quête de sens : j'ai entrepris cette démarche en vue de trouver des clés d'émancipation dans ma pratique professionnelle. Cependant, je crois que la singularité de mon expérience rejoindra à plusieurs égards l'universalité de l'expérience humaine et contribuera à la société ainsi qu'à la communauté scientifique.

Initialement, j'ai choisi le métier d'ostéopathe parce que j'aime « toucher » les gens. Ce métier comble mon côté kinesthésique, stimule mon esprit curieux et nourrit mon besoin d'être en relation. Jusqu'à maintenant, c'est le métier que j'ai croisé qui convient le plus à ce dont j'ai besoin pour m'épanouir. Il m'est donc primordial d'apprendre à me renouveler face aux insatisfactions professionnelles que je vis afin de pouvoir continuer à évoluer dans ma pratique. En explorant ma pratique professionnelle et en cherchant son renouvellement, je me donne la possibilité de m'épanouir dans mon métier plutôt que de me diriger vers l'épuisement professionnel ou encore vers une réorientation de carrière.

Cette recherche répond également à un besoin de vivre une pratique plus personnelle, affirmée, proche de ce que je suis, me permettant de porter un message plus cohérent et d'établir une relation thérapeutique de meilleure qualité.

De plus, d'un point de vue professionnel, mener une étude des pratiques à la première personne me permet, en tant que praticienne, de réfléchir à ma pratique et de produire des

savoirs qui favorisent la réduction de l'écart entre la théorie apprise lors de la formation initiale et la pratique du métier sur le terrain.

Cette recherche, effectuée à la première personne, permet une grande intimité avec les données de recherche et pourra prendre en compte la complexité du phénomène à l'étude et ainsi possiblement révéler des connaissances qu'il n'aurait pas été possible d'obtenir autrement. Par exemple, en mettant en valeur les savoirs pratiques et existentiels afin qu'ils soient au même niveau que les savoirs théoriques, cette recherche pourrait enrichir la compréhension de phénomènes complexes tels que le geste du soin, la conscience du thérapeute et la relation thérapeutique.

Finalement, d'un point de vue scientifique, les démarches scientifiques à la première personne représentent une faible proportion des recherches menées dans toute la communauté scientifique internationale. Mon mémoire contribue à faire connaître et avancer ce type de recherche.

Par ailleurs, cette recherche innove par son canevas peu commun et apporte à la communauté ostéopathique une contribution originale, montrant la possibilité de faire de la recherche sous un autre angle. Cette recherche serait la première étude des pratiques à la première personne s'intéressant à l'ostéopathie à être déposée dans une université québécoise. À ma connaissance, il n'existe pas non plus de telles recherches dans les travaux de fin d'études déposés dans les établissements privés de formation en ostéopathie au Québec.

CHAPITRE 2

DÉFINITIONS ET NOTIONS UTILES

Ce chapitre présente deux concepts qu'il me semble nécessaire de développer afin de faciliter la compréhension du présent travail de recherche : l'ostéopathie et les types de structures relationnelles selon St-Arnaud (2003). D'autres notions utiles à la compréhension de ce mémoire, telles *l'autoformation existentielle* et *le kairos* (moments intenses d'autoformation), sont traitées au chapitre suivant car elles relèvent des aspects épistémologiques de cette recherche (3.1.4. *L'autoformation existentielle par la recherche* et 3.1.5. *Le kairos : un moment intense d'autoformation*).

D'abord, il me semble essentiel de définir ce qu'est l'ostéopathie, vu qu'elle est au cœur de ma pratique professionnelle. Je propose donc une définition générale de l'ostéopathie. Par la suite, la nature spirituelle du travail de l'ostéopathe sera également abordée afin de faciliter la compréhension des données relatant mon vécu d'ostéopathe, présentées au chapitre 5.

Ensuite, j'aborderai les types de structures relationnelles selon St-Arnaud car la compréhension de ces dynamiques relationnelles a été un élément déterminant dans la réorientation de ma recherche. De plus, il est utile de bien saisir ces concepts car j'y fais référence dans la présentation et l'analyse de mes données au chapitre 4.

2.1. L'OSTÉOPATHIE : DÉFINITIONS ET PRINCIPES

Vu que la profession d'ostéopathe est relativement nouvelle au Québec, il me semble important d'en fournir quelques définitions. Sa définition et sa pratique sont variables selon les écoles de formation et les courants de pensées qui les influencent. Quoiqu'il en soit, il est important de retenir que l'ostéopathie est une médecine manuelle à la recherche des

causes des dysfonctions, que l'action de l'ostéopathe vise à rétablir les fonctions du corps en vue d'en favoriser l'autorégulation et que la force de l'ostéopathe est sa palpation fine et précise, lui permettant une approche individualisée. Le site Internet d'*Ostéopathie Québec* offre une définition générale qui va en ce sens⁸.

Il existe aussi des définitions spécialisées⁹ qui permettent de comprendre plus précisément les principes philosophiques sur lesquels repose l'action de l'ostéopathe. Cependant, une présentation détaillée de ces principes serait à mon avis superflue à la compréhension du présent travail de recherche. Il m'apparaît qu'une simple énonciation des principes fondateurs de l'ostéopathie, tels qu'ils m'ont été transmis dans ma formation initiale, est suffisante : le rôle de l'artère est absolu, la structure gouverne la fonction, l'unité fonctionnelle du corps et la capacité du corps à s'autoréguler.

De mon point de vue, possiblement influencé par ma formation antérieure en psychologie mais aussi par ce qui m'a été transmis lors de mes études au CEO, le principe d'unité fonctionnelle du corps pourrait être élargi, comme un principe d'unité fonctionnelle de l'être, incluant, ses pensées, ses émotions et sa spiritualité. Cependant, ces questions divisent la communauté ostéopathique. Comme de nombreux ostéopathes diplômés du CEO, je fais partie de ceux dont l'approche tend à prendre en considération l'être incarné dans sa globalité, incluant sa spiritualité. Par le fait même, ma pratique d'ostéopathe comporte aussi un côté spirituel.

2.1.1. La pratique de l'ostéopathie et la spiritualité

Lorsqu'on explore la philosophie de l'ostéopathie et qu'on lit des ouvrages relatant la pratique des premières générations d'ostéopathes, il semble évident qu'elle comportait un côté spirituel.

⁸ Ostéopathie Québec (2015) *À propos – Définition de l'ostéopathie*. Consulté le 23 avril 2015 : <http://osteopathiequebec.ca/a-propos/definition-losteopathie/>

⁹ Pour approfondir au sujet de la définition de l'ostéopathie : Chila (2011), World Health Organization (2010), Gueullette (2014), Tricot et Gaisnon (2009), Still (2003), Magoun, (1994).

Rollin Becker¹⁰, élève de William G. Sutherland (lui-même « descendant » immédiat d'Andrew Taylor Still, le fondateur de l'ostéopathie) parle de la nature spirituelle du travail de l'ostéopathe (Brooks, 2000, p. xv): « Similarly, the practice of osteopathy has within it the simple taking hold of a bone as well as being conscious of all the forces operating in the patient, including his or her highest spiritual nature »¹¹. Selon Becker, l'ostéopathe, par sa palpation, est en contact direct avec les forces qui « vivent » à l'intérieur du patient et cela inclut la force de vie, présente en chaque être vivant, et ne pouvant être dissociée de sa nature spirituelle.

Dans ma formation, lors de l'apprentissage de la palpation ostéopathique, nous parlions de dialogue avec les tissus et nous apprenions à utiliser un vocabulaire spécialisé. Nous parlions de « point neutre », de « point d'appui », de « point de balance », de « *Still point* », de « force inhérente à la vie », de « force biodynamique », concepts nous permettant de communiquer entre nous au sujet de ce qui se passe entre nos mains. Dans la citation suivante, le fondateur du Collège d'Études Ostéopathiques, développe ces concepts en plus de parler de la dimension spirituelle que peut porter une intervention ostéopathique :

Le « Still point »

Le point neutre est un moment particulier où la force inhérente de la vie s'exprime à travers la physiologie de l'organisme pour le libérer des contraintes et des lésions qui empêchent une ou plusieurs parties d'avoir une fonction normale.

L'ostéopathe, manuellement, a conscience des points d'appuis où il souhaite que le point neutre se produise. Pour cela il place les tissus en équilibre réciproque de tension et permet à la conscience profonde de notre Être physique, mental, émotionnel et spirituel d'être en équilibre à travers les tissus.

¹⁰ Tout au long de ce mémoire, j'ai choisi de présenter les citations de Becker dans leur version originale (Brooks, 2000) afin de rester le plus proche possible des idées qu'il tente de partager et qui peuvent être comprises différemment selon l'expérience vécue de chacun. Cependant, j'ai inclus la traduction officielle en français pour le lecteur qui pourrait en bénéficier.

¹¹ « De la même manière, la pratique de l'ostéopathie inclut aussi bien la simple considération d'un os que la conscience de toutes les forces opérant au sein du patient, y compris sa nature spirituelle la plus élevée ». (Brooks, 2013, p. 13).

Cet équilibre ou point de balance se transforme en point neutre sans mouvement apparent. À cet instant, il y a une hyperactivité de la physiologie et la force biodynamique du patient restaure la mobilité, les échanges métaboliques et la liberté fonctionnelle des tissus.

Peut être [sic] aurons nous [sic] conscience que ces moments sont des instants privilégiés où le temps et l'espace ne sont plus deux paramètres séparés. La mémoire du corps et celle de l'Esprit s'accordent en cet instant pour libérer le présent en harmonie et cohérence avec l'univers et la force de vie qui l'anime. Cette force est l'univers. (Druelle, 2003)

L'apprentissage de la palpation ostéopathique est forcément teinté par ces concepts spirituels puisqu'on nous apprend à percevoir le mouvement dans les tissus et à dialoguer avec ces forces¹². Le développement de ces capacités demande selon moi un subtil mélange de savoir-faire et de savoir-être. Par exemple, dans les stages cliniques, certains enseignants nous parlaient de l'importance de la qualité de présence du thérapeute, nous demandaient d'observer l'effet de notre intention ou nous invitaient à aller à la rencontre de la vraie Nature de l'autre.

Et, plus l'ostéopathe ouvre sa conscience à ses expériences palpatoires et perceptuelles, plus il développe et entretient sa propre spiritualité. Becker (Brooks, 2000, p. xviii) relate:

« I love my work and am grateful for the opportunity to do it. It doesn't ultimately have anything to do with anybody else, but it's a wonderful thing to have the opportunity to be reminded to contact your Silent Partner, and to surrender again and again. This opportunity is what all the cases I see represent, and it's a good thing¹³».

¹² Un novice pourrait croire que ces mouvements présents dans le corps de la personne palpée sont la conséquence directe des mouvements respiratoires diaphragmatiques, mais ces mouvements subtils ressentis par l'ostéopathe sont palpables même lorsque la personne palpée arrête volontairement de respirer.

¹³ « J'adore mon travail et suis reconnaissant de pouvoir l'accomplir. Cela ne concerne finalement personne d'autre, mais c'est une chose merveilleuse que d'avoir la possibilité de se rappeler qu'il faut contacter son Partenaire Silencieux et s'en remettre à lui encore et encore. Voilà la possibilité que représente tous les cas que je vois. Et c'est une excellente chose ». (Brooks, 2013, p. 18)

La pratique consciente de l'ostéopathie me permet, grâce à la palpation et à l'écoute¹⁴ comme on dit dans la profession, d'être directement en contact avec les forces qui habitent la personne, incluant son Souffle de vie (comme l'appelait Still (2003), le fondateur de l'ostéopathie) et d'être en dialogue intérieur avec mon Partenaire Silencieux (comme l'appelait Becker (Brooks, 2000)). Lors d'entretiens d'explicitation (exposés au chapitre 5), j'ai pu explorer avec une conscience agrandie ces phénomènes palpatoires en dépliant la profondeur de mon expérience. Ces concepts à première vue abstraits sont alors devenus, tout à coup, bien plus concrets pour moi.

2.2. LES STRUCTURES RELATIONNELLES SELON ST-ARNAUD

Vu que ma problématique initiale portait sur une dynamique relationnelle insatisfaisante pour moi, dans le cadre du cours de praxéologie suivi durant l'automne 2012, j'ai choisi de lire *L'interaction professionnelle, efficacité et coopération* (St-Arnaud, 2003). Grâce à cette lecture dirigée, j'ai étudié plus en profondeur le chapitre 3 portant sur le partenariat (St-Arnaud, 2003). Cette lecture a été significative pour moi car elle m'a permis de mieux comprendre ma part de responsabilité dans la dynamique qui s'établissait avec ces gens qui ne me semblaient pas vouloir s'impliquer dans leur propre guérison.

Dans son livre, St-Arnaud (2003) définit trois types de structure relationnelle : celle de pression, celle de service et celle de coopération. Dans une structure de pression, l'acteur¹⁵ cherche à influencer l'interlocuteur. Par contre, dans une structure de service, c'est l'interlocuteur qui demande à ce que l'on réponde à sa demande. Et, dans une structure de coopération : « Le pouvoir est partagé, chacun des partenaires exerçant une influence sur l'autre tout en respectant son champ de compétences » (St-Arnaud, 2003, p. 88). Et, en plus de respecter le champ de compétences de l'autre, les partenaires « se

¹⁴ Dans notre jargon, on parle de dialogue entre les tissus. « L'écoute » est donc utilisé ici comme une habilité à diriger son attention vers la réception de l'information sensorielle que reçoit d'abord la main qui palpe.

¹⁵ Pour St-Arnaud, « La personne qui s'interroge sur son dialogue est appelée acteur » (p. 78) et « L'interlocuteur [...] est la personne ou le groupe avec lequel l'acteur communique » (p. 78).

reconnaissent mutuellement des compétences à l'égard du but visé » (St-Arnaud, 2003, p. 88).

Il faut comprendre qu'une structure de pression favorise la résistance. La passivité et la dépendance apparaissent plutôt dans une structure de service, particulièrement lorsqu'il s'agit d'une structure relationnelle de service entre un professionnel de la santé et un client. En effet, St-Arnaud souligne que ce type de relation possède une particularité : « Le but à atteindre – le soulagement d'un symptôme ou le changement escompté – affecte la personne même de l'interlocuteur; il n'y a plus personne d'autre qui peut agir en son nom. Dans ce type de contexte, l'efficacité professionnelle est étroitement liée à la réceptivité du client » (2003, p. 84). Un client réceptif s'approprie l'avis du professionnel et devient proactif. Cependant, si le client devient trop réceptif, il peut devenir passif ou dépendant. En devenant passif, le client exprime peu sa singularité, empêchant le professionnel d'adapter le plus justement possible ses connaissances générales à son cas particulier. La dépendance, quant à elle, peut être considérée comme une forme de passivité. Le client dépendant considère le professionnel comme un expert qui sait ce qui est préférable pour la personne qui le consulte. Ce type de client exerce peu son esprit critique et donne peu de crédibilité à sa propre expérience. Il s'en remet donc principalement à l'expertise du professionnel, empêchant toute tentative d'adaptation du général au particulier.

Finalement, St-Arnaud décrit la structure de coopération comme étant celle qui permet d'éviter de se retrouver face à un interlocuteur résistant ou passif. Cependant la transformation d'une structure de pression ou de service en structure de coopération demande une vigilance particulière de la part de l'intervenant. En plus de son travail habituel, il doit apprendre à porter son attention sur les processus en jeu dans la structure relationnelle. Établir et poursuivre une relation de coopération constitue un défi qui demande de sortir des sentiers battus :

La difficulté majeure associée à la structure de coopération n'a pas trait à l'interlocuteur, mais à l'acteur lui-même qui est invité à rompre avec certaines habitudes acquises au cours de sa formation et soutenues par la culture

professionnelle qui survalorise l'expertise professionnelle (Argyris, Putnam et McLain Smith, 1985 ; LeBlanc, 2001, cités dans St-Arnaud, 2003, p. 87).

Suite à l'atelier de praxéologie et à cette lecture, je me suis rendu compte que mon désir de voir la personne s'impliquer dans son propre processus venait d'un de mes besoins profonds, celui d'établir une relation de coopération avec les gens que j'accompagne. Réaliser cela m'ouvrirait de nouveaux horizons et me permettrait de prendre ma part de responsabilité dans la dynamique relationnelle que je souhaite établir plutôt que de me sentir victime de cet autre qui me semble en résistance (ou en dépendance) et qui m'empêche de vivre ce qui fait du sens pour moi : la relation de coopération. Il m'appartenait dorénavant de m'outiller pour obtenir ce que je désire. Vouloir la coopération, c'est se mettre au service du particulier et oser aller vers des terres inconnues. C'est se laisser surprendre par la créativité intersubjective!

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Même si je suis devenue chercheuse par mon parcours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je suis d'abord et avant tout une praticienne. Mes questionnements et réflexions proviennent de situations que j'ai effectivement vécues dans ma pratique d'ostéopathe. L'insatisfaction que je vivais lorsque j'avais l'impression que l'autre ne désirait pas s'impliquer dans le soin m'interpellait suffisamment pour que je décide de trouver des outils pour dépasser cette perte de sens que je ressentais. Par ce mémoire, je ne cherche pas à évaluer l'efficacité d'une technique d'ostéopathie ou à calculer la fréquence d'un phénomène dans ma pratique (ce qui relèverait du champ des recherches quantitatives) mais bien à comprendre ce qui m'arrive. Je veux décrire mon expérience et tenter de la comprendre d'une façon nouvelle.

Ce chapitre présente le cadre qui a permis la réalisation de cette quête de sens sous la forme d'une recherche scientifique. Les aspects épistémologiques et méthodologiques y sont développés en premier. Mon rapport à l'écriture est spécifié dans la dernière section de ce chapitre.

Le cadre épistémologique traite spécifiquement de la recherche qualitative, des approches phénoménologique et herméneutique, de l'étude des pratiques, de l'autoformation existentielle par la recherche, du *kairos*, du point de vue à la première personne et de l'heuristique.

Le cadre méthodologique détaille, sur le plan théorique, les trois outils de création de données suivants : l'atelier de praxéologie, le récit autobiographique et l'entretien d'explicitation. Puis, l'analyse en mode écriture est présentée en tant qu'outil d'interprétation des données.

3.1. ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES

Cette première section du chapitre méthodologie présente les aspects épistémologiques de la présente recherche.

3.1.1. La recherche qualitative

Puisqu'immergée dans le vécu des phénomènes sociaux, la recherche qualitative a pour objectif de rendre compte de la complexité des situations et des processus sociaux. (Deslauriers et Kérisit, 1992, p. 96)

Le chercheur en recherche qualitative tente de décrire un phénomène tel qu'il a été vécu. La subjectivité est alors reconnue comme instrument valable d'appréhension du réel (Laperrière, 1987, cité dans Deslauriers et Kérisit, 1992). Pour décrire le phénomène qui l'intéresse, le chercheur utilisera des instruments et méthodes conçus pour recueillir des données qualitatives (note de terrain, témoignage, entrevue, etc.). Ces données, souvent sous forme de mots, seront analysées par des méthodes qualitatives qui cherchent à en extraire le sens. Ces méthodes sont dites qualitatives car « l'ensemble du processus est mené d'une manière "naturelle", sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages » (Paillé, 2007, cité dans Paillé et Mucchielli, 2012, p. 16-17). Cette façon de procéder s'appuie sur la capacité du chercheur à comprendre et à interpréter ses données pour en extraire du sens.

3.1.2. La phénoménologie et l'herméneutique : comprendre et interpréter l'expérience vécue

Quelques mois avant de m'engager dans le processus de maîtrise, je suivais un cours de phénoménologie humaniste à l'UQAR (COM 1161 – *Relations humaines : approches humanistes et phénoménologiques*. Hiver 2011. Professeur : Pascal Galvani. UQAR). Le contenu de ce cours m'avait particulièrement interpellée et j'aimerais en guise

d'introduction partager ce petit texte que j'avais écrit dans mon travail de fin de session et qui reprend les concepts de la phénoménologie humaniste qui m'ont marquée :

Assoiffée, je plonge dans le monde de l'expérience vécue. Le phénomène interpellé dans toute sa complexité tisse le sujet et l'objet. Pour voir quelque chose, il ne faut pas toujours essayer de chercher, mais plutôt de laisser apparaître, naître en soi. Ainsi, la conscience intentionnelle doit prendre des vacances. L'intentionnalité prend le soleil, se suspend et se laisse flotter au vent. Je lâche prise et je reste présente à moi-même, laissant advenir toute la richesse du présent en moi et je goûte à mon expérience. Revenant de vacances, mon intention replonge consciemment dans cette expérience : le retour réflexif. Je m'imprègne, je prends conscience. Ah! Je comprends! Le sens de l'expérience m'arrive avec force et me transforme. Je me sculpte, définissant mes contours, plus précis, plus harmonieux; je me libère de ce que j'ai en trop! J'affirme mes forces, un petit grain d'autonomie en poche.

Mettre sur pause la conscience intentionnelle, lâcher prise, laisser apparaître ce qui est, rester présent à soi-même, goûter à l'expérience sont des concepts qui m'étaient déjà familiers même si je ne connaissais pas précisément le vocabulaire scientifique utilisé pour y faire référence. En effet, j'ai eu l'occasion d'appivoiser ces concepts lors de mes études en ostéopathie et de les développer davantage dans ma pratique d'ostéopathe et aussi à travers ma pratique personnelle du yoga. Dans mon expérience, diminuer la force de sa volonté, s'ouvrir pour laisser émerger ce qui est présent, être présent à soi et à l'autre sont des aptitudes très utiles à l'exercice du métier d'ostéopathe. Et j'apprenais alors que c'était aussi des compétences recherchées chez le chercheur qui tente de décrire l'expérience qu'il a vécue selon une approche phénoménologique. Galvani (2006, p. 65) nous dit que l'exploration phénoménologique dont je parle ici est « une prise de conscience de l'interaction entre soi et un élément de l'environnement » et il ajoute que :

Quel que soit le phénomène envisagé, qu'il s'agisse d'un coucher de soleil, d'une expérience ou d'une émotion, son exploration implique pratiquement plusieurs mouvements : un mouvement de suspension (*epochè*) de la conscience intentionnelle ordinaire ; un mouvement de lâcher prise ; un mouvement de laisser advenir (Depraz, Varela et Vermersch, 2000). La prise de conscience de l'expérience dépend de la capacité à suspendre l'intentionnalité utilitariste égocentrique qui domine nos rapports aux autres, aux choses et à nous-mêmes.

L'idée qu'il est possible de faire de la recherche scientifique en lâchant prise et en laissant advenir plutôt qu'en cherchant à tout prévoir et contrôler m'a particulièrement séduite. Je me disais qu'avec l'approche phénoménologique, j'avais enfin trouvé le chemin qui me permettrait de faire de la recherche tout en y trouvant du sens.

Et, puisque je parle de phénoménologie et de quête de sens, il va sans dire que mon chemin de chercheuse a été pavé d'une véritable herméneutique. Au fur et à mesure de cette recherche, il m'a fallu comprendre et interpréter ce que j'ai trouvé sur mon chemin. Paillé et Mucchielli (2016, p. 107) nous disent que « [...] aucune tradition philosophique ne cerne mieux l'économie du comprendre et la pratique de l'interprétation que l'herméneutique ». L'herméneutique, c'est une quête de sens à travers l'interprétation de textes :

Que l'interprète soit l'auteur lui-même ou une autre personne, la compréhension reste un apport de sens et non une découverte *du* sens. Quelque ajusté que puisse être le sens qu'un sujet donne à son texte, à son discours ou à sa vie, ce sens n'a jamais livré son dernier mot, il est toujours plein d'un surplus de sens à dévoiler au terme d'une nouvelle interprétation. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 114)

Et cette interprétation se fait à partir de la personne que je suis, à travers ma conscience historique, sociale et personnelle actuelles. Tout ce que je portais et qui m'habitait pendant ma recherche influence l'interprétation que je tire de mon expérience. Je ne puis me dissocier de ce que je suis pour faire ma recherche, alors je ne peux qu'assumer ce que je porte et le confronter à ce que je trouverai en acceptant le risque de la transformation que cela pourrait produire (en fait, c'est le but de ce processus de recherche !). Cette danse dialogique dévoilera et modifiera les préconceptions que je portais au départ : je prends conscience, et du même coup, ma recherche se transforme puisqu'un nouveau sens m'apparaît alors. C'est ce qu'on appelle le dialogue herméneutique (Paillé et Mucchielli, 2016). Dans une recherche comme la mienne, ce dialogue est omniprésent puisqu'elle consiste en une réflexion sur ma propre expérience.

3.1.3. L'étude des pratiques : une réflexion sur l'expérience

Dans une perspective développementale, faire de l'analyse réflexive, pour nous, c'est développer la conscience. [...] Le fait de porter à la conscience, le fait d'explicitier une conception implicite ne change pas les choses mais permet à la personne de percevoir des éléments jusque-là inconnus, d'inclure des contradictions, de porter des questions. (Legault et Paré, 1995, p. 126)

Comme beaucoup d'ostéopathes, je suis travailleuse autonome, travaillant seule dans un bureau. Je ne bénéficie pas du soutien d'une équipe ou d'un employeur. Lorsque je vis des difficultés dans mon travail, j'ai peu de ressources vers lesquelles me tourner. Il m'arrive de me sentir isolée, seule face à mes questionnements. Ainsi, je suis devenue chercheuse pour étudier ma pratique, en me donnant un cadre approprié pour qu'émerge ce que je désire réellement savoir :

La production d'un savoir personnel est l'aboutissement de la démarche commencée par la réflexion sur l'expérience. C'est par la production personnelle du savoir que la personne organise les liaisons entre son expérience vécue et les savoirs théoriques. C'est aussi par cette production qu'elle s'intègre dans le débat scientifique. C'est enfin par cette production que se transforme le rapport normatif aux savoirs théoriques. Produire son savoir en l'articulant aux savoirs déjà produits, c'est se situer comme *auteur dans un rapport critique à ce qui a déjà été écrit*. (Galvani, 2008, p. 6-7)

L'étude des pratiques est un champ de recherche depuis le début des années 1990. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales est un programme de formation issu de courants de pensées européens (Desroche, 1990 ; Pineau, 1991 ; Chartier et Lerbet, 1993 ; Galvani, 2006, cités dans Galvani, 2008) tout autant que nord-américains (St-Arnaud, 1992 ; Schön, 1994 ; Pilon, 2005, cités dans Galvani, 2008).

Ce champ de recherche s'est développé pour permettre aux praticiens de révéler leurs savoirs pratiques. Il est question de révéler des savoirs pratiques parce que les praticiens sont rarement conscients de ce qu'ils font pour arriver à faire ce qu'ils savent faire. En effet, Galvani (2008, p. 7) nous dit des savoirs d'action qu'ils « se construisent dans le flux

de l'expérience à partir d'une base réflexive. Ils sont largement automatisés et semi-conscients ». Il est donc nécessaire d'outiller les praticiens afin qu'ils puissent expliciter leurs savoirs implicites. C'est donc par un travail réflexif que la praticienne en moi revient sur son expérience et prend conscience de la manière dont elle s'y prend pour réussir ce qu'elle sait faire. Le retour réflexif prend une place centrale dans l'étude des pratiques : « La réflexion sur l'expérience est au cœur de la formation parce que c'est elle qui organise, hiérarchise, et oriente l'acquisition et la production de savoirs » (Desroche, 1990; Chartier et Lerbet, 1993, cités dans Galvani, 2008, p. 6).

3.1.4. L'autoformation existentielle par la recherche : une maïeutique

En plus de permettre une production de savoirs, l'étude des pratiques entraîne une production de sens par des prises de conscience et provoque de véritables transformations des pratiques mais aussi et surtout des praticiens eux-mêmes (Galvani, 2008, p. 10):

Tout au long de ce processus, [les praticiens] sont amenés à faire de multiples prises de conscience sur leurs a priori, leurs conditionnements et leurs habitudes pratiques. Ces prises de conscience sont déclenchées par la confrontation à la pensée des autres dans le groupe ainsi qu'à celle des auteurs. Mais c'est aussi la confrontation à la logique même de leur problématique qui les amène à transformer leurs représentations et à s'émanciper des préjugés. Le processus de recherche amène le praticien-chercheur à se confronter à ses propres résistances au-delà desquelles se produit une véritable maïeutique du *sujet* chercheur par le *sujet* de la recherche.

Cette transformation du chercheur par son sujet permet de considérer l'étude des pratiques comme une autoformation existentielle par la recherche. Et c'est exactement de cette transformation dont il est question dans ce mémoire. En effet, comme je l'ai expliqué au début de cet ouvrage, je suis arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales parce que je voulais dépasser une insatisfaction que je vivais dans ma pratique d'ostéopathe. Et, suite à plusieurs prises de conscience (énoncées au chapitre 1 et développées au chapitre 4), j'ai été confrontée à la logique de ma problématique initiale qui rendait l'autre responsable de mon problème. Ma posture de chercheuse s'est alors transformée. Je ne pouvais plus ignorer ma part de responsabilité dans ce que je vivais. Ma

posture est donc passée de victime « d'un autre qui ne désire pas s'impliquer » à une posture d'autonomie qui cherche à comprendre ce dont j'ai besoin pour être satisfaite et ce que je peux mettre en œuvre pour y arriver. C'est ainsi que j'ai décidé de redéfinir ma question et mes objectifs de recherche et de partir à la découverte de ce qui donne un sens à mon intervention, en cherchant à identifier ce qui me satisfait profondément lorsque je pratique l'ostéopathie et à déterminer ce que je peux mettre en œuvre dans ma pratique afin qu'elle soit un lieu d'épanouissement, peu importe la personne que je rencontre dans mon bureau.

Cette maïeutique s'est produite à de multiples reprises dans cette recherche alors que, confrontée à mes propres résistances, je tentais, autant que faire se peut, d'être à l'écoute de ce que je vivais, de ce que je ressentais et d'avoir une confiance plus grande en moi-même, en l'autre et en ce qui m'entoure, créant plus d'espace intérieur et une plus grande ouverture à mes intuitions et à ma créativité. Et cela s'applique durant le processus de recherche lui-même tout autant que pendant la rédaction de ce mémoire de recherche.

3.1.5. Le *kairos* : un moment intense d'autoformation

Le kairos est lié à la sagesse pratique (mètis), subtil mélange de prudence et de présence attentive au flux de l'instant présent. Il faut avoir acquis la sagesse pratique de l'expérience pour savoir être attentif au présent. Le kairos est le moment signifiant qui révèle l'intelligence pratique par la réussite qu'il permet. (Galvani, 2009, p. 6.)

Une pratique peut s'explorer de diverses façons. Dans le cas présent, j'ai choisi d'utiliser la méthode des entretiens d'explicitation car elle permet particulièrement d'aller à la rencontre de ce qui est porteur de sens (pour en savoir plus sur cette méthode, consultez la section 3.2.3. *L'entretien d'explicitation*). Cette méthode, grâce à l'activation de la mémoire sensorielle, invite à un retour sur l'expérience vécue et permet de découvrir des savoirs implicites qui accompagnaient l'action mais qui n'étaient jusqu'alors pas encore conscientisés (Faingold, 2004 ; Vermersch, 1991).

Les expériences que j'ai choisi d'explorer par ces entretiens sont des moments intenses d'autoformation : des moments marquant durant lesquels quelque chose de particulièrement satisfaisant me semblait s'être passé. La notion grecque de « *kairos* »¹⁶ (moment opportun) peut être utilisée pour parler de ces moments créateurs (Galvani, 2009). Galvani nous dit que « Le premier intérêt de l'exploration des *kairos* d'autoformation est d'éclairer l'émergence d'apprentissages transformateurs et de gestes créateurs. Elle permet de conscientiser les intuitions et les gestes pertinents » (2009, p. 9). Et c'est précisément ce que je cherche à faire à travers cette recherche ! De plus, lorsqu'il nous parle de la dimension existentielle de l'autoformation, Galvani ajoute que :

Le *kairos* se manifeste comme émergence créative d'une fusion harmonique du sujet et de l'objet. C'est le surgissement du sens symbolique qui relie le sujet dans sa participation poétique au monde. Il suppose aussi un abandon de l'intentionnalité pour développer une contemplation réceptive qui permet au sujet d'entrer en résonance symbolique avec l'événement de la *vie vivante*, au cœur de l'instant. (2009, p. 8)

Ainsi, en plus de donner force à mes intuitions, l'étude des *kairos* de ma pratique m'aidera à conscientiser le sens profond que je ressens en celle-ci.

3.1.6. Le point de vue à la première personne : être son propre sujet d'étude

J'en suis arrivé à croire que les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie. (Rogers, 2005, p. 198)

Je suis arrivée à la maîtrise pour dépasser une insatisfaction que je vivais dans ma pratique. Et qui d'autre, à part moi-même, aurait pu mieux comprendre ce que je vivais dans ces moments où j'avais l'impression que ma pratique perdait tout son sens ? Mais surtout qui d'autre, à part moi-même, aurait pu mieux saisir ce qui donne profondément du sens à ma pratique ? C'est ici toute la pertinence de la recherche qualitative d'approche

¹⁶ « *Kairos* est le dieu de l'instant créateur, du moment intense, où l'essentiel se joue ». (Galvani, 2009, p. 6)

phénoménologique à la première personne car elle permet au chercheur d'être son propre sujet d'étude.

Le point de vue « à la première personne » peut s'appliquer à différents niveaux de la recherche. En effet, Vermersch (2012) distingue les points de vue épistémologique et méthodologique à ce sujet. Le point de vue épistémologique global à la première personne suppose simplement que le chercheur ait accès « à la description d'une expérience vécue selon le point de vue de celui qui l'a vécue ». Pour faire cette description, le sujet doit être en contact intime avec son souvenir et non simplement faire un commentaire distancé sur ce que voudrait savoir le chercheur :

Le fait qu'un sujet exprime une théorie ou fasse des commentaires sans se rapporter à une expérience vécue qui la documente n'est pas de la recherche « du point de vue en première personne ». Toute la mise au point des techniques d'aide à l'explicitation insiste sur la « position de parole incarnée », c'est-à-dire le fait que lorsque le sujet verbalise son vécu, il soit en relation intime avec ce vécu passé. (Vermersch, 2012, p. 78)

Le chercheur doit être capable de reconnaître cette position de parole incarnée chez son sujet tout autant qu'il doit savoir mettre en place des conditions qui en facilitent l'adoption. Ceci permettra au chercheur d'obtenir une description la plus proche possible de l'expérience telle qu'elle a été réellement vécue par la personne interviewée.

D'un point de vue méthodologique, la recherche sera considérée à la première personne seulement si le chercheur analyse lui-même son propre vécu. Si le chercheur prend le vécu d'une autre comme objet d'analyse, on parlera alors d'un point de vue en deuxième personne. En faisant ce choix méthodologique, le chercheur n'a pas accès au même degré d'intimité avec les données que lorsqu'il s'agit de sa propre expérience (Vermersch, 2012).

Le point de vue à la première personne est la posture de chercheuse que j'ai adoptée pour cette recherche. Cette posture s'imposait d'elle-même puisqu'en assumant ma part de responsabilité dans la problématique que je vivais, il devenait nécessaire que je devienne mon propre sujet d'étude. Grâce à cette posture, j'ai pu m'impliquer complètement dans

ma recherche et développer une compréhension nourrissant le sens dont j'avais besoin pour satisfaire ma quête, but ultime de ma recherche.

3.1.7. L'heuristique : laisser advenir

Cette approche [l'heuristique] affirme et reconnaît la valeur du matériel et des documents qui prennent en compte les sentiments aussi bien que la pensée, le processus aussi bien que le contenu, les expériences aussi bien que les résultats, l'expression créatrice aussi bien qu'une présentation organisée. (Craig, 1988, p. 190)

La sécheresse de l'objectivité scientifique (quantitative) tuait mon envie de (me) chercher. L'oasis de la subjectivité (dans laquelle je peux me sentir exister pleinement) rencontré en recherche qualitative, à la première personne, me donnait espoir de pouvoir m'abreuver en ma source enfin (re)trouvée. Imaginer ma recherche comme un voyage au cœur de mon univers me faisait sentir telle le « Petit Prince » (St-Exupéry, 1999) : « Il s'agit d'un voyage, d'une route à faire, mais dont on ne connaît au départ ni toutes les étapes ni même, le plus souvent, la destination précise » (Boutet, 2016, p. 86). En perpétuelle quête de sens, il m'était bon de me sentir encouragée : à suivre ma boussole intérieure et à honorer mes intuitions ainsi que mes élans créatifs, à poursuivre ma quête en me donnant la possibilité de consentir à mon rythme, à accéder petit à petit à des couches plus profondes de ma conscience vers mon cœur et vers mon essence, à me laisser apprivoiser par mon propre mouvement, dans l'espoir que ces processus me permettent d'avoir l'honneur de percevoir ce qui à une époque était invisible à mes yeux.

Contrairement aux chercheurs qui s'interrogent sur un sujet et émettent des hypothèses, ma recherche n'était pas basée sur un canevas de recherche prédéterminé. Ma recherche a plutôt été menée telle une quête heuristique (c'est-à-dire en suivant mes intuitions, ma créativité et en faisant confiance aux synchronicités). Découvrir la méthode heuristique me réconfortait dans mon choix de m'inscrire à cette maîtrise : je sentais que je pouvais enfin m'ouvrir sans crainte et explorer ce qui fait ma force sans redouter qu'on me dise que mes intuitions, ma sensibilité et ma façon d'être au monde n'avaient pas leur place

dans la démarche que j'avais (à nouveau) entreprise. Craig nous dit que le sens et l'esprit de l'investigation heuristique est de :

[...] mettre la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension. (Craig, 1988, p. 200)

Je me souviens d'avoir eu le fort sentiment que la méthode heuristique serait, parmi toutes celles que je connaissais jusqu'à maintenant, celle qui conviendrait le mieux au type de recherche que je portais en moi (même si à ce moment-là, je n'avais pas encore une idée claire de ce que je portais). Je devinais la liberté que permettait cette démarche et je me disais que c'était ce dont j'avais besoin pour réussir à toucher à l'essentiel.

Le travail heuristique se reconnaît à plusieurs caractéristiques qui lui sont propres. Selon Craig (1988), le chercheur qui vit sa recherche de façon heuristique se place au centre de sa recherche et il la dirige selon ses intuitions et sa créativité. Il est à l'écoute de ce qu'il vit et ressent, particulièrement lorsqu'il s'immerge dans l'expérience qu'il tente de décrire. Lors de cette exploration heuristique, le chercheur tente de s'approcher le plus possible de l'expérience telle qu'elle se déroule et il évite de l'analyser ou de tenter d'expliquer son expérience. Le chercheur explore en ayant « ... foi que quelque chose se produira, qu'une réalité inconnue se fera entendre et que je [le chercheur] serai là pour l'écouter » (Craig, 1988, p. 186).

La recherche heuristique donne donc une grande latitude à celui qui décide de l'adopter, mais celle-ci s'accompagnera inévitablement, de temps en temps, d'un grand sentiment de solitude, laissant le chercheur seul face à sa propre expérience et à ses propres défis (Craig, 1988).

D'une façon plus concrète, selon Craig (1988), la recherche heuristique comporte principalement quatre processus : la question, l'exploration, la compréhension et la communication. Ces processus sont tous en interaction les uns avec les autres et, selon la

phase de la recherche, prendront chacun à leur tour prédominance sur les autres. Ainsi, lors d'une recherche heuristique, la question (1) apparaîtra au chercheur au fur et à mesure qu'il baigne dans son expérience. Il découvrira alors la « question qui le cherche » comme se plaisent à le dire plusieurs professeurs qui ont guidé mon cheminement à la maîtrise. Le chercheur, se laissant guider par cette esquisse de question qui se transformera encore plusieurs fois durant le processus de recherche (et si je me fie à mon expérience, cette transformation peut avoir lieu jusqu'à la toute fin), est dirigé par « un élan personnel, un élan intuitif vers une potentialité anticipée mais pas encore révélée » (Polanyi, 1964a, p. 178, cité dans Craig, 1988, p. 184). Il explore (2) ainsi son expérience qu'il tentera de comprendre (3) en clarifiant, intégrant et conceptualisant les découvertes faites lors de son exploration. À travers l'exploration et la compréhension, la question se précise et devient de plus en plus proche de ce qui habite réellement le chercheur qui pourra alors finalement communiquer (4) ses découvertes aux autres en prenant soin de bien articuler les éléments de son expérience. Selon Craig (1988, p. 196), pour passer à travers ces étapes de recherche : « L'individu réunit toutes ses ressources personnelles pour affronter le défi que représente la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration ».

En écrivant cette section sur l'heuristique, je me rends compte que sans avoir initialement fait des choix conscients pour que ma recherche s'inscrive dans une démarche heuristique, c'est quand même ce qu'elle a naturellement été. En fait, en me laissant guider par cette quête de sens que je porte, dans un premier temps, j'ai découvert le type de rapport que j'avais avec mon monde intérieur pour ensuite laisser advenir ce processus heuristique qui œuvre en moi, avec une confiance grandissante, venant mettre en culture le rapport que j'ai avec moi-même ; cela engendrant, au fur et à mesure que la recherche avance, un rapport plus intime et plus lucide avec moi-même. Je crois donc que la puissance d'une recherche dont le chercheur est son propre sujet d'étude réside en sa capacité à accepter et à percevoir cette « véritable maïeutique du *sujet* chercheur par le *sujet* de la recherche » (Galvani, 2008, p. 10).

3.2. ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES : OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES

Pour effectuer cette recherche, ma réflexion s'est appuyée sur les expériences que j'ai vécues et sur les documents écrits que j'ai produits au fil de ma recherche. Mon corpus est constitué de documents plus structurés, produits principalement durant les cours de formation du programme de maîtrise, mais aussi de données sous forme de notes ou réflexions personnelles, se retrouvant parfois à travers mes notes de cours et souvent dans les marges de mes multiples tentatives d'écriture et de réécriture des chapitres de ce mémoire.

Le défi d'une étude des pratiques est de permettre au praticien de s'ouvrir et de découvrir de nouveaux points de vue sur sa pratique. Pour ce faire, le chercheur-praticien doit user de stratagèmes pour pouvoir prendre conscience de choses qu'il ignorait jusqu'à présent. Le développement de méthodes de recherche et l'utilisation des outils qui les accompagnent sont ancrés, comme vu précédemment, « dans un grand cadre épistémologique, alliant phénoménologie et herméneutique, dans un double mouvement susceptible de produire le regard neuf que nous cherchons » (Boutet, 2016, p. 95). Le praticien-chercheur peut utiliser plusieurs outils, spécialement conçus pour la recherche en première personne, lui permettant de se surprendre lui-même. À travers mon parcours à l'UQAR, j'ai expérimenté l'atelier de praxéologie, le récit autobiographique et l'entretien d'explicitation, présentés respectivement dans les trois sous-sections suivantes. Ces outils m'ont invitée, par la pratique de l'*epochè*¹⁷, à dévoiler des éléments de mon expérience qui n'étaient pas encore présents à ma conscience.

¹⁷ *Épochè* : « mouvement de suspension de la conscience intentionnelle ordinaire ». (Depraz, Varela et Vermersch, 2000, cités dans Galvani, 2006, p. 65)

3.2.1. L'atelier de praxéologie

Les formations universitaires séparent souvent la théorie et la pratique. Dans les formations professionnelles, le savoir prend une place de plus en plus importante souvent au détriment du savoir-faire. La praxéologie est une science de l'intervention et l'atelier de praxéologie a été développé pour faciliter l'acquisition des compétences nécessaires à l'exercice de la profession étudiée (St-Arnaud, 2000). Le but de l'atelier de praxéologie est de réduire l'écart entre la théorie professée et la théorie d'usage du praticien. L'intentionnalité de l'action est au cœur de l'atelier de praxéologie et est définie comme « un processus complexe qui comporte toujours trois éléments : un besoin, une visée et un moyen » (St-Arnaud, 2000, p. 6). Le test personnel d'efficacité a été construit autour de ces trois éléments. Il comporte trois boucles d'autorégulation qui permettent à l'acteur de se rendre compte des erreurs qu'il fait, réduisant son efficacité. Ces erreurs peuvent être d'ordre stratégique (relevant des moyens utilisés), de visée (non réaliste) ou d'aspiration (relevant d'une réponse à un besoin personnel). Si le praticien arrive à nommer et corriger ce type d'erreurs, il gagnera en efficacité professionnelle (St-Arnaud, 2000).

L'atelier de praxéologie est particulièrement utile lorsqu'un praticien vit une situation dans laquelle le comportement qu'il attend de l'autre ne se produit pas car il l'outille en lui permettant de se questionner sur ce qu'il vit, dans le but d'augmenter son sentiment de satisfaction et d'efficacité. Cet atelier était donc l'outil qu'il me fallait pour augmenter mon niveau de satisfaction dans ma pratique. Je vais donc décrire ici les étapes de l'atelier d'analyse praxéologique que j'ai vécu à l'automne 2012. Tout ce qui a trait au contenu de l'atelier en tant que tel sera développé au chapitre 4.

Concrètement, l'atelier de praxéologie consiste en un retour réflexif en groupe sur une situation professionnelle problématique. Lorsque j'ai participé à mon atelier de praxéologie, j'ai dû préalablement préparer un document relatant la situation qui m'interpellait dans un canevas prédéfini. Ce document écrit présentait le contexte de la situation ainsi qu'un compte rendu de l'interaction problématique avec un tableau dans

lequel le dialogue devait être détaillé le plus fidèlement possible. Voici un extrait tiré de mon document :

#	Qui	Dialogue – ma stratégie/la réaction (paroles, gestes, silences, etc.)	Mon vécu (pensées, sensations, émotions, éprouvé, etc.)
9	Moi	Qu'est-ce que tu veux dire? Il y a plein de boîtes chez vous?	
10	Elle	Oui, c'est encombré. Tsé me semble que j'ai hâte de faire le ménage et de me débarrasser des vieux trucs. Me semble, ça ferait du bien. C'est sûr, je m'occupe beaucoup des autres, pis me reste pas beaucoup de temps pour mon mari. Mais lui, il ne semble pas s'en apercevoir.	
11	Moi	C'est possible que ça ne le dérange pas, mais toi, est-ce que ça te dérange de ne pas avoir de temps pour toi?	J'essaye de trouver une façon de la ramener à elle.

Tableau 1 - Extrait du document préalable à l'atelier de praxéologie

À la suite de ce tableau, il m'était demandé de nommer mes résonances (pensées et émotions) et commentaires (questionnement) suite à la relecture de la situation que je venais de détailler. Le document se terminait par la formulation de mes demandes face au groupe et au choix d'un objet symbolique ayant rapport avec la situation décrite.

Lors de la journée durant laquelle se passait mon atelier, l'animateur m'a invitée, dès le début, à lire le document (dont il est question ci-haut) à mes collègues qui en avaient tous reçu un exemplaire. Après avoir demandé s'il y avait des questions de clarification, l'animateur a demandé aux membres du groupe de dire ce qu'ils observaient (répétitions, contradictions, éléments surprenants,...) en prenant soin de s'appuyer sur des éléments de mon document afin d'éviter les interprétations. Durant les commentaires, l'animateur me demandait fréquemment si les commentaires faisaient du sens pour moi. À quelques reprises, il a aussi vérifié mon état de réceptivité face aux rétroactions du groupe.

Une fois le premier tour de parole terminé, nous avons procédé plus précisément à l'analyse praxéologique en tant que telle en utilisant les trois boucles d'autorégulation du test personnel d'efficacité. Nous avons d'abord regardé comment mon insatisfaction s'installait dans l'interaction problématique en repérant les moments où malgré les stratégies utilisées, je n'obtenais pas le comportement attendu. Ensuite, toujours en se basant sur la situation présentée dans le document, les membres du groupe m'ont alors suggéré à tour de rôle des stratégies dans le but d'augmenter ma satisfaction et mon efficacité. Cependant, nous nous sommes vite rendu compte qu'il y avait une erreur de visée (mes attentes étaient trop vagues et le comportement attendu pas suffisamment précisé). Nous avons donc tenté ensemble de trouver une formulation plus précise en nommant ce que l'autre devrait dire ou faire, ici et maintenant, durant cette rencontre pour que j'en ressorte satisfaite. Il me fallait donc clarifier mon intention et mes besoins. Pour terminer l'atelier, nous avons tenté de tisser des liens symboliques entre l'objet choisi initialement et ce que je vivais pendant l'interaction problématique relatée ou pendant cet atelier d'analyse praxéologique.

Pour continuer la réflexion initiée par l'atelier d'analyse praxéologique, j'ai été invitée à élaborer une synthèse de ce que cette analyse m'a apportée en rédigeant un document écrit contenant : une synthèse des commentaires reçus ; une bonification du tableau du dialogue présenté ci-haut en y ajoutant quatre colonnes : mes intentions, mes émotions, mes représentations / interprétations et mes croyances pendant l'interaction ; une synthèse de ce que j'ai appris sur moi et sur ma façon d'être en relation avec les autres ; un commentaire sur mes valeurs, sur mes enjeux, sur les stratégies que j'ai utilisées et sur les liens que je percevais entre mon atelier d'analyse praxéologique et la présente recherche.

Bref, l'atelier de praxéologie auquel j'ai participé peut se résumer en quelques étapes : 1- préparation d'un document présentant la situation qui pose problème ; 2- lecture de ce document au groupe de co-formation ; 3- questions de clarification posées par les personnes présentes ; 4- premières observations des personnes présentes, se basant sur les informations du document écrit ; 5- analyse praxéologique de la situation problématique, en

groupe, en utilisant les trois boucles d'autorégulation du test personnel d'efficacité (identification par le groupe des types d'erreurs et proposition de pistes de solutions alternatives); 7- création de lien entre l'objet symbolique et la situation problématique ; 8- rédaction d'une synthèse consistant en un retour réflexif sur l'atelier d'analyse praxéologique.

3.2.2. Le récit autobiographique

L'écriture est une voie privilégiée pour à la fois déposer le vécu et permettre son dévoilement. En effet, l'écriture, par le travail descriptif et réflexif qu'elle permet et par le retour à soi qu'elle impose, encourage le déploiement de l'expérience et favorise ainsi sa pleine révélation. (Gauthier, 2016, p. 183)

On connaît l'autobiographie sous plusieurs formes : le journal intime, le récit de vie, les témoignages et le roman autobiographique en sont des exemples. Peu importe la forme du récit, écrire son histoire nous met en présence de nous-mêmes. Le récit permet au sujet de se raconter sa propre histoire et de se (re)découvrir par l'ouverture de sa conscience vers son propre monde intérieur (Condamine, 2011).

Un récit autobiographique s'intéresse au passé qu'il peut simplement décrire mais qu'il peut aussi relire pour qu'il soit porteur de transformations dans le futur. Kierkegaard distingue ainsi la ressouvenance, c'est-à-dire l'action de retrouver le passé, de la reprise qui elle consiste en la relecture du passé en vue d'une modification du futur (Condamine, 2011).

Faire une étude de pratique, c'est explorer ma vie professionnelle. Mais celle-ci ne peut réellement être séparée de ma vie personnelle. Suite à cette recherche, je dirais même qu'elles sont plutôt intimement liées. Les récits autobiographiques que j'ai écrits dans le cadre de cette recherche ont eu pour effet de me reconnecter avec mon essence, orientant ma recherche vers une direction plus personnelle, plus intime, telle une quête vers un peu plus de soi (tel qu'exposé au chapitre 4). Au fur et à mesure de l'écriture de ce mémoire me sont apparus de nombreux liens tissant mes expériences de vie professionnelles à celles personnelles.

Une grande partie du contenu de ce mémoire est autobiographique car il relate mon cheminement de chercheuse mais aussi des moments marquants de ma vie personnelle. À travers ce récit qu'est mon mémoire, j'expose en profondeur plusieurs moments de prises de conscience bouleversantes. C'est ainsi que ce processus d'écriture contribue grandement au pouvoir d'autoformation de cette recherche. Comme le dit Galvani « Pour réussir le passage de l'expérience à la formation, l'ensemble des auteurs souligne "l'importance de l'expression, de la narration, de l'interlocution, de la socialisation" » (Galvani, 2010, p. 276).

L'écriture est un outil de recherche puissant car en plus de permettre la communication de nos expériences et réflexions à d'autres, en étude des pratiques, elle favorise le contact intime à soi et permet aussi de structurer l'analyse comme nous le verrons à la section consacrée à l'outil d'analyse des données (voir la section 3.3.1 *L'analyse en mode écriture*).

3.2.3. L'entretien d'explicitation

L'entretien d'explicitation est un outil d'aide à la prise de conscience des savoirs implicites portés par l'expérience vécue développé par Vermersch (1991). Pour créer cet outil, il s'est inspiré de pratiques utilisées en psychothérapie, principalement en programmation neurolinguistique et par l'approche éricksonienne. Vivre un entretien d'explicitation consiste à se laisser guider par l'interviewer vers un moment vécu spécifique et marquant, préalablement choisi par l'interviewé. Ce retour sur l'expérience vécue, grâce à la posture d'évocation¹⁸ initiée au début de l'entretien et à l'activation de la mémoire sensorielle, permet de découvrir des savoirs implicites qui accompagnaient l'action mais qui n'étaient jusqu'alors pas encore conscientisés (Faingold, 2004 ; Vermersch, 1991).

¹⁸ La posture d'évocation est décrite un peu plus loin dans le texte de cette section.

En s'appuyant sur les travaux qui étudient la microgenèse ou encore sur les travaux en ergonomie cognitive et particulièrement ceux de Piaget, Vermersch nous dit que :

[...] le sujet humain, quel que soit son niveau d'expertise n'a conscience que d'une partie des connaissances et des procédures qu'il met cependant en jeu dans son action. Cet état de fait est inhérent aux caractéristiques même du processus d'élaboration des connaissances à partir de sa propre expérience, de sa propre activité. (Vermersch, 1991, p. 276-277)

Utilisé en étude des pratiques, l'entretien d'explicitation permet ainsi aux praticiens de rendre explicites des savoirs qui jusqu'alors étaient implicites dans leur pratique :

La spécificité de l'explicitation est bien d'introduire une étape décisive de réflexion (Piaget, 1974 ; Vermersch, 1994) entre un vécu passé et sa mise en mots, réflexion qui va précisément rendre possible, à travers la représentation¹⁹ de la situation dans toute sa richesse factuelle, mais aussi corporelle et émotionnelle, une prise de conscience d'éléments pré-réfléchis de l'expérience. (Faingold, 1998, p. 2)

Concrètement, pour arriver à déplier son expérience pendant l'entretien d'explicitation, le praticien est invité à choisir un moment de sa pratique et à revenir sur ce moment de son expérience en décrivant « comment » tout cela est arrivé, cette fois-là précisément.

Les questions posées lors d'un entretien d'explicitation doivent encourager le sujet à évoquer le déroulement de l'action (l'ordre temporel, la localisation spatiale) et/ou la sensorialité qui lui était liée. Les questions ainsi dirigées ont pour but de dévoiler le « comment » de l'action (Vermersch, 1991). Lors de cet exercice l'interviewer doit particulièrement éviter de ramener le sujet vers le « pourquoi », c'est-à-dire éviter d'utiliser des questions explorant le domaine du rationnel ou du causal:

Ce type de questionnement induit de manière très forte chez le sujet interrogé, une exigence de cohérence et d'explication, qui sollicite des réponses ayant le format de connaissances déjà conscientisées et par conséquent ne favorise pas ou même,

¹⁹ Présenter un moment, c'est « le rendre à nouveau dans une qualité de présence vivante dans la représentation ». (Faingold, 2004, p. 82)

peut-être empêche l'accès aux informations non-conscientes. (Vermersch, 1991, p. 278)

L'interviewer doit donc être entraîné à poser des questions pertinentes qui pourront déployer la description de l'expérience et non encourager l'explication du geste posé.

De plus, pour que l'exercice d'explicitation soit pertinent, l'interviewer doit favoriser et reconnaître la posture d'évocation chez son interlocuteur permettant à ce dernier « de faire appel à sa mémoire concrète » (Gusdorf, 1950, cité dans Faingold, 1998, p. 2).

[...] en créant les conditions d'une réémergence des éléments sensoriels (images, sons, ressentis corporels) de la situation passée : l'installation dans le contexte par un guidage de l'interviewer vers les éléments les plus concrets du moment exploré permet au sujet de recontacter le lieu, sa place dans l'environnement, sa posture, ses prises d'information. (Faingold, 1998, p. 2)

Cette posture d'évocation, aussi appelée posture de parole incarnée, se reconnaît au ralentissement du débit de la parole, au regard flottant dans le vide et à l'apparition de gestes liés à l'action évoquée. Le sujet semble immergé dans la situation évoquée et peu présent à la situation d'interaction de l'entretien d'explicitation en tant que telle (Faingold, 1998). Le sujet est ainsi « davantage tourné vers lui-même, dans un processus de réfléchissement, pour tenter de ressaisir et de mettre en mots les multiples facettes de son vécu » (Faingold, 2004, p. 83).

La description du vécu obtenue d'une personne se trouvant en posture d'évocation permet aussi d'accéder à un autre niveau expérientiel, celui qui relève du monde émotionnel. Le passage de l'action à l'émotion permet de donner de l'épaisseur au moment vécu et c'est à ce moment que le praticien peut alors avoir accès au sens que ce moment à pour lui :

Très souvent, c'est à partir de la reprise d'un geste que le sens émerge, et que l'émotion déjà présente emplit la personne tout entière, la laissant alors silencieuse dans la redécouverte des valeurs qui l'animent. Mon expérience est que, le plus souvent, dans ces moments essentiels, identité personnelle et identité professionnelle se confondent. (Faingold, 2004, p. 88)

Les trois entretiens d'explicitation que j'ai vécus ont été des moments révélateurs dans ma recherche. Lors des entretiens, à plusieurs reprises, la sensation de temps et d'espace devenait floue : l'ambiance du moment évoqué devenait palpable pour moi tout autant que pour l'intervieweuse, particulièrement dans les moments où le silence nous accompagnait. Durant ces précieux moments, le temps était au ralenti et il m'était alors possible de ressentir pleinement ces moments de ma pratique et de découvrir ce qu'ils avaient de si précieux.

3.3. ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES : OUTIL D'INTERPRÉTATION DES DONNÉES

C'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes, mais cela est rarement exposé. (Paillé et Mucchielli, 2012, p 441)

L'interprétation des données dans une recherche comme celle-ci se fait tout au long du processus de recherche et de rédaction du rapport. Cela dit, comme vu précédemment dans la section sur l'heuristique (3.1.7. *L'heuristique*), à certains moments de la recherche l'analyse et l'interprétation des données s'imposent plus fortement. Il y a environ deux ans et demi (automne 2014), je croyais que mes données étaient essentiellement constituées par mes trois entretiens d'explicitation. Et lorsqu'est venu le temps de me pencher sur ma façon d'analyser mes données, j'ai lu sur la théorisation ancrée (Paillé, 1994) et sur l'entretien compréhensif (Kaufmann, 1996).

Je connaissais déjà un peu l'analyse par théorisation ancrée pour l'avoir utilisée au cours d'un exercice pratique durant ma troisième année de recherche. Cet exercice m'avait fascinée car en me familiarisant avec les six étapes proposées par Paillé (1994)²⁰, je me suis rendu compte qu'à ma manière, il m'arrivait déjà d'utiliser intuitivement des stratégies qui

²⁰ L'analyse par théorisation ancrée est une analyse progressive des données en six étapes : 1- la codification, 2- la catégorisation, 3- la mise en relation, 4- l'intégration, 5- la modélisation, 6- la théorisation. Les étapes se chevauchent souvent et le processus est plutôt itératif que linéaire. (Paillé, 1994).

s'apparentent à cette façon de faire lorsque je cherchais à comprendre quelque chose. Cependant, à ce moment-là, je ne me sentais pas directement appelée par cette méthode qui demandait entre autres codification et catégorisation. J'étais plus intéressée par ce que proposait Kaufmann. J'aimais sa poésie et son invitation à écouter et respecter notre rythme de chercheur :

La passion c'est bien connu ne se vit pas d'une manière régulière. Il en va de même pour la créativité conceptuelle : l'envie de savoir ou l'élan provoqué par la découverte d'une nouvelle hypothèse ne sont pas constants. Certains jours l'ambiance est plutôt calme, et ce calme est utile. Il permet de dépouiller le matériau sur un mode plus descriptif et systématique, ce qui est aussi nécessaire, ou de trier, ranger, contrôler des hypothèses anciennes. Il permet aussi de se reposer avant de vivre avec fougue un nouvel élan. Le chercheur peut laisser jouer ces variations, en contrôlant simplement que la proportion qui lui semble correcte pour la bonne avancée de la recherche soit maintenue. (Kaufmann, 1996, p. 79)

Après avoir relu plusieurs fois son article au sujet de l'entretien compréhensif, j'ai pris une fiche et j'y ai noté trois phrases qui étaient importantes pour moi et que je voulais me remémorer avant chaque période de travail (Kaufmann, 1996, p. 77): « La passion de savoir se vit comme toutes les passions, avec le corps, non sans émotions. » ; « Cultiver mon envie de savoir. » ; « L'analyste doit se laisser aller pour comprendre. ». Ces phrases me rappelaient de prendre un temps pour moi, de ressentir mon corps et d'être attentive à mon monde intérieur, d'accueillir mes émotions et de favoriser en moi un état qui m'ouvre à la curiosité et à l'envie de savoir. Concrètement, je m'étais donné des outils pour arriver à tout cela. Ainsi, je commençais souvent mes journées de travail avec un ou deux de ces exercices : soit je prenais le temps de dessiner de façon très intuitive (ce qui avait pour effet de me laisser aller à mes impulsions créatives et intuitives); soit je sortais mon tapis de yoga et pratiquais quelques postures ou encore j'accompagnais mon mouvement intérieur par des mouvements intuitifs (ce qui favorisait le contact avec mon corps et avec le moment présent); soit je faisais des exercices de visualisation ou de respiration (appelés pranayama en sanskrit) que j'avais appris dans ma formation de yoga (ce qui favorisait l'équilibre intérieur et le laisser-aller). Après ces activités, j'étais disponible intérieurement, plus en contact avec le moment présent, et particulièrement ouverte à explorer mes données.

Alors que j'avais eu de beaux moments d'écriture et d'analyse durant l'automne 2014, j'ai dû interrompre mon processus de rédaction en raison de circonstances personnelles et familiales. Et j'ai seulement pu reprendre mon processus de rédaction plus sérieusement l'automne suivant. À ce moment-là, je ressentais plutôt le besoin de revenir sur la formulation de ma problématique, ce que j'ai donc fait. Et, en décembre 2015, alors que j'étais pleinement immergée dans mon processus, j'apprends le décès de mon père, mort subitement. J'ai alors pris trois mois de pause, le temps de refaire un peu de place à l'intérieur de moi après le chamboulement qu'a provoqué cette nouvelle. Mon père était pour moi un allié dans ce processus de recherche (et dans la vie en général!) et je comptais beaucoup sur mes échanges avec lui pour cheminer à travers mes questionnements existentiels, mais aussi pour avoir des repères surtout lors de l'exercice de rédaction.

Au printemps 2017, alors que je rédigeais la fin de ce chapitre concernant la méthodologie, je me demandais comment j'allais me positionner par rapport à mon analyse de données. Je repensais alors à la théorisation ancrée. Je fouillais dans les fiches que j'avais commencées en m'inspirant de Kaufmann à l'automne 2014. Je ne savais pas trop comment poursuivre tout cela. J'avais le sentiment que les méthodes que je connaissais n'étaient pas vraiment compatibles avec ma façon de chercher. Je me sentais perdue, ne sachant pas comment m'y prendre pour honorer la voie heuristique empruntée jusqu'à maintenant. Les méthodes d'analyse connues me proposaient évidemment des marches à suivre et cela aurait pu être attirant, même rassurant, car cela donne des repères sur la manière de s'y prendre, mais en même temps, je sentais que cela m'enfermait et me limitait dans le processus d'analyse.

C'est en discutant avec ma directrice de recherche que j'ai appris l'existence d'une autre façon de voir l'interprétation des données, soit l'analyse en mode écriture. Je n'avais jusqu'alors encore jamais entendu parler de cette façon de faire. Je pars donc explorer le sujet et c'est en lisant le livre de Paillé et Mucchielli (2016) au sujet de l'analyse qualitative en sciences humaines et sociales et en particulier le chapitre 9 qui traite directement de l'analyse en mode écriture que j'ai compris que c'était de cette façon que je procéderais...

et en fait, je réalisais que c'était déjà de cette manière que je procédais depuis le début de la rédaction de ce mémoire. La prochaine section présente ce mode d'analyse.

3.3.1. L'analyse en mode écriture

L'analyse en mode écriture est l'approche d'analyse qui opère une herméneutique de la manière la plus naturelle et « universelle », c'est-à-dire qu'elle reproduit une activité interprétative qui peut être exercée sans contraintes techniques et qui est applicable à une infinité de situations d'analyse. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 199)

Au fur et à mesure que je me renseignais sur l'analyse en mode écriture, un sentiment de justesse et de soulagement se faisait grandissant en moi. J'étais soulagée de savoir que ma recherche pourrait se poursuivre sur un mode heuristique, même pour l'étape de l'analyse des données :

Sa fluidité et sa flexibilité [en parlant du processus d'écriture comme méthode d'analyse] lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 192)

L'écriture comme praxis d'analyse est un processus souple qui permet le doute et les remises en questions mais surtout, c'est un processus qui fait émerger des liens et invite donc à tisser la complexité grâce à laquelle peut finalement émerger le sens et les prises de conscience.

L'analyse en mode écriture se construit au fur et à mesure que les liens apparaissent au chercheur, il n'est pas possible de décrire à l'avance le chemin que le chercheur empruntera :

Cet univers [l'univers du chercheur] est constitué de référents très divers, actualisés en cours d'analyse à un rythme, à une ampleur et selon des modalités difficiles à prévoir. C'est le prix à payer pour une analyse vivante qui n'est pas réduite à une reconduction de prénotions et qui ne succombe pas à la tentation du compromis théorique consistant à écarter ce qui n'entre pas dans le cadre de départ. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 128)

Et c'est ce qui pourrait être reproché à ce type d'analyse par certains membres de la communauté scientifique plus attachés à l'opérationnalisation de la démarche d'analyse. Mais, en fait, c'est précisément la force de cette façon de faire, celle de jongler avec l'imprévisibilité d'une analyse qui a lieu dans le moment présent.

Quoi qu'il en soit, en recherche qualitative, l'écriture joue un rôle important à plusieurs niveaux, que ce soit lors de la transcription initiale de l'expérience vécue ou lors de la transposition de ces données par des annotations et réflexions, ou encore lors du processus de rédaction du rapport final. Cela dit, selon Paillé et Mucchielli, « le travail d'écriture le plus important et le plus délicat se situe au niveau de l'étape de transposition, qui couvre l'ensemble des opérations permettant de passer d'un matériau non-encore exploré à une analyse détaillée » (2016, p. 189-190). Et c'est lors de cette transposition qu'effectue le chercheur que se joue de trois façons le jeu de l'interprétation. D'abord, il y a l'*appropriation* qui est le moment où le chercheur relit ses données et attribue inévitablement plus de poids à certaines qu'à d'autres, selon la signifiante qu'il leur trouve en fonction de ses objectifs de recherche. Puis, il y a la *déconstruction* qui consiste en une décontextualisation des matériaux particulièrement signifiants, suivie de la *reconstruction* qui demande une recontextualisation des matériaux vers une théorisation des concepts (Paillé et Mucchielli, 2016). Le chercheur jongle donc avec ses matériaux de recherche, en boucle, jusqu'à ce que le tout s'organise et que lui apparaisse suffisamment de sens pour le communiquer aux autres par l'intermédiaire de son rapport de recherche : « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose » (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 190-191).

Plus concrètement, le travail du chercheur lorsqu'il utilise l'écriture comme praxis d'analyse peut être décrit en ces termes :

Dans l'analyse en mode écriture, au lieu de créer des entités conceptuelles, de générer des codes ou tout autre moyen de réduction ou d'étiquetage des données, l'analyste s'engage dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, et ce travail d'analyse tient lieu de reformulation,

d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau d'étude. L'écriture devient ainsi le champ de l'exercice analytique en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 187-188)

Pour arriver à ce travail d'analyse, le chercheur commence par produire des constats. Le constat consiste à prendre des notes lorsqu'apparaît un lien, une compréhension nouvelle. Concrètement, lors de ma recherche, lorsqu'émergeait un lien, une idée, un commentaire ou une réflexion, j'utilisais l'outil révision de mon logiciel de traitement de texte pour écrire dans un bulle à droite du texte concerné ce qui me venait à l'esprit. Puis, lorsque je relisais le texte, j'ajoutais d'autres notes ou je transformais le texte existant en prenant en considération la réflexion laissée auparavant. Puis, à un moment donné, il devenait évident qu'il me fallait réécrire ce qui était déjà écrit sous une nouvelle forme pour le présenter autrement:

L'analyse qualitative va donc progresser à mesure de l'écriture, de la réécriture et de l'accumulation, d'abord de constats, puis, de plus en plus, de notes et de textes plus longs. Au départ, la lecture répétée des matériaux à l'étude va, en effet, plutôt susciter chez l'analyste l'émergence de constats. Un constat, dans le contexte de la présente stratégie d'analyse, peut être défini comme une phrase ou une série de phrases tenant lieu de rapport descriptif ou analytique en lien avec la compréhension atteinte par l'analyste à un moment de son travail. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 195-196)

Alors j'ouvrais un nouveau document et redémarrais avec une page blanche, laissant mes idées me guider, et parfois, je retournais consulter des morceaux de phrases ou même des parties de texte de l'ancien document pour les ajouter au texte maintenant reformulé. Il arrivait aussi que ce que j'écrivais me renvoie à des travaux antérieurs que je consultais alors pour compléter l'idée que je poursuivais. Et à force de rapprochements et de regroupements se déploie l'analyse et se bâtit le sens : « 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 » (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 201).

Ma quête en est une de sens et l'analyse en mode écriture est l'outil par excellence pour une herméneutique en profondeur. Paillé et Mucchielli affirment que « L'écriture

permet plus que tout autre moyen de faire émerger le sens » (2016, p. 192). Et, ils ajoutent que l'analyse en mode écriture est particulièrement adaptée lorsque le matériau de recherche est biographique.

3.4. MON RAPPORT À L'ÉCRITURE

Je suis en quête de sens et cette recherche répond à mon besoin de sentir plus de sens dans ma vie. J'aime chercher, j'aime me questionner, j'aime explorer, j'aime comprendre mais j'étais réticente à écrire un rapport de recherche. Mon expérience en travaux scolaires et en recherche m'a montré que ce sont souvent des tâches ardues et lourdes, voire pénibles. Entrer dans le processus de rédaction du mémoire était donc pour moi un défi. Cela dit, depuis plusieurs mois, je me mets à la tâche et j'écris quelques jours par semaine et parfois, cela coule et d'autre fois, c'est très rebutant. Et plus je veux finir pour fermer cette boucle initiée il y a maintenant six ans, plus le processus est lourd et plus je vis une fermeture intérieurement parlant. Récemment, alors que je lisais des articles pour mieux écrire le chapitre concernant ma méthodologie (Berger et Paillé, 2011 ; Gauthier, 2016) et plus particulièrement « Se mettre en œuvre. Grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne » (Boutet, 2016), j'ai saisi quelque chose d'important pour moi : vouloir passer à autre chose, c'est d'une certaine façon ne pas consentir au présent. Cette prise de conscience m'a complètement bouleversée : je voyais clairement là où il m'était difficile de consentir. Mais surtout, cela m'a fait sentir et voir ce qu'il se passe en moi dans ces moments-là où je fais pour me débarrasser, où j'agis pour répondre à une exigence extérieure : je me désimplique ! Je me tiens loin de mon sujet et j'écris alors froidement ! Je me coupe de mon essence ! Cette prise de conscience me renvoyait brusquement à mon sujet de recherche initial : la difficulté à s'impliquer sur son propre chemin.

Le problème étant qu'une recherche en étude des pratiques ne peut se faire froidement car le chercheur se doit d'être entièrement impliqué dans sa recherche et dans son écriture : « Lorsque l'on se dit *connaître* quelque chose, on parle d'une expérience

d'intimité avec cette chose, d'une rencontre qui a eu lieu, qui a fait sens et nous a laissé un héritage – héritage autant sensible qu'intellectuel. S'il n'y a pas cette connexion intime avec soi, il n'y a pas de connaissance » (Boutet, 2016, p. 88). En fait, ce que je comprends maintenant, par l'immersion dans ma recherche, c'est que la recherche porte sur l'expérience vécue dans ma pratique mais qu'elle se complète aussi par l'expérience de rédaction du mémoire. Je pensais naïvement que la rédaction se faisait lorsque la recherche était terminée et que le mémoire était une trace du chemin parcouru. Mon impression de lourdeur venait de là : devoir écrire un compte rendu de ce qui s'est passé alors que je me sentais déjà rendue ailleurs. Je ne soupçonnais pas que l'écriture de ce rapport était encore partie intégrante de la recherche en tant que telle. Mais je dois me rendre à l'évidence que si ! À cette étape, je me rends compte que la rédaction et les défis que j'y rencontre m'aident à mieux me comprendre et à me structurer intérieurement. Je réalise donc qu'écrire un mémoire de maîtrise n'est pas obligatoirement un processus lourd et pénible, cela peut aussi être une expérience intense d'intimité avec soi ! Me voilà maintenant plus légère d'un a priori en moins, me permettant de poser un regard neuf sur ce processus de rédaction.

Ce constat me parle de la nécessité de m'engager davantage dans mon processus de rédaction en prenant soin de ce lieu scintillant, étincelant, sensible, sensitif, intuitif et créatif qui vibre en moi. Je comprends que j'étais en plein dans l'enjeu dont parle Gauthier dans son texte :

L'enjeu pour le chercheur à cette étape [celle de l'illumination] consiste à cultiver des attitudes de réception et d'ouverture afin, d'une part, de laisser émerger des éléments cachés ou tacites et, d'autre part, d'être en mesure d'apercevoir ces éléments furtifs afin de pouvoir en rendre compte par la suite. (2016, p. 181)

Cultiver cette attitude de réception et d'ouverture lors de la rédaction de mon mémoire, je vois cela comme un exercice d'entraînement pour prendre de l'assurance et me permettre de m'exprimer à partir de ce lieu dans le reste de ma vie aussi. Et cela me ramène aux exercices que j'avais pris l'habitude de pratiquer durant l'automne 2014 avant chaque période d'analyse et ces trois phrases de Kaufmann (« La passion de savoir se vit comme

toutes les passions, avec le corps, non sans émotions. » ; « Cultiver mon envie de savoir. » ; « L'analyste doit se laisser aller pour comprendre. » : Kaufmann, 1996, p. 77) qui me rappelaient de prendre un temps pour moi, de ressentir mon corps et d'être attentive à mon monde intérieur, d'accueillir mes émotions et de favoriser en moi un état qui m'ouvre à la curiosité et à l'envie de savoir. Il me semble donc essentiel de poursuivre ce processus de rédaction en utilisant ces mêmes exercices. Je pourrai alors consentir à ce processus de rédaction mais aussi et surtout apprendre à m'exprimer à partir d'un lieu plus authentique.

CHAPITRE 4

PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES RELATIVES À MON PROCESSUS PERSONNEL PENDANT MA RECHERCHE

Les données que je présente ont été recueillies tout au long de mon processus de recherche (principalement entre 2012 et 2014). Ces données se sont imposées comme étant principales au fur et à mesure que ma problématique se précisait : je ne savais pas à l'avance lesquels parmi mes écrits feraient partie intégrante de la version finale de mon mémoire. Par souci de clarté, mes données sont présentées en deux chapitres, chacun proposant l'analyse des données qui y sont exposées. Dans le présent chapitre, il est question des données relatives à mon processus personnel pendant ma recherche tandis que l'exploration des moments intenses d'autoformation de ma pratique d'ostéopathe est présentée au chapitre 5.

Ce premier chapitre de présentation et d'analyse des données a pour objectif de présenter le chemin que j'ai traversé et qui m'a transformée, en livrant les moments marquants de mon évolution vers une conscience agrandie de la personne que je suis. Dans ce chapitre, je déploie les données qui permettent de saisir comment je suis passée d'une posture de victime de l'autre qui ne désire pas s'impliquer à une posture d'autonomie qui cherche à identifier ce qui me fait profondément vibrer dans ma pratique professionnelle. Ces données proviennent principalement : de mon vécu lors de *l'atelier d'analyse praxéologique* (automne 2012) ; de mon vécu lors du *stage transdisciplinaire sur la santé intégrale* (été 2012) ; du récit autobiographique que j'ai créé lors du cours *Récit autobiographique* (hiver 2013) ; d'un retour réflexif sur ma formation à l'enseignement du Viniyoga.

Ainsi, je commence la présentation des données par une expérience qui fut déterminante dans l'orientation de ma recherche : l'atelier de praxéologie. Puis, je trace le portrait de mes enjeux personnels à travers le récit de ce que j'ai vécu pendant un stage en août 2012, m'ébranlant dans mes certitudes. Ensuite, je parle de la période de découragement qui est survenue dans ma vie de chercheuse alors qu'une transformation positive provoquait un renouveau dans ma pratique professionnelle. Je me questionne aussi sur la pertinence de continuer ma recherche. Après, je décris comment la chercheuse se remet en mouvement grâce au souffle nouveau apporté par le cours de récit autobiographique suivi au printemps 2013. Et, pour finir ce chapitre, je propose un retour réflexif sur ma pratique de yoga et la philosophie qui sous-tend cette démarche.

4.1. L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR : L'ATELIER DE PRAXÉOLOGIE

Le cours d'analyse praxéologique (PPS-652-10 *Analyse praxéologique*, automne 2012, Professeur : Jean-Marc Pilon) au début de ma deuxième année de formation a marqué un tournant dans ma recherche. L'atelier réflexif proposé dans ce cours consistait à présenter une situation de notre pratique qui nous posait problème.

En m'appuyant sur ma problématique initiale, j'ai exposé au groupe de personnes présentes à mon atelier une situation concrète dans laquelle j'avais l'impression que la personne qui me consultait ne s'impliquait pas sur son propre chemin de guérison. J'ai donc détaillé une rencontre précise que j'ai eue avec cette femme, début cinquantaine, qui me consultait en ostéopathie pour divers maux physiques mais aussi pour diminuer son niveau de stress. Je l'avais déjà rencontrée plusieurs fois et je souhaitais qu'elle réalise, lors de cette rencontre supplémentaire, que l'amélioration de sa condition passe aussi par des gestes concrets qu'elle peut poser elle-même. Je désirais explorer avec elle ce qu'elle pouvait faire pour prendre soin d'elle. J'espérais réussir à lui faire verbaliser une activité qu'elle savait ressourçante pour elle. Comme détaillé dans le chapitre méthodologique, en groupe, nous avons analysé le dialogue (paroles, gestes, silences, etc.) de cette rencontre précise, retranscrit le plus fidèlement possible, en tenant compte de mon vécu (pensées

sensations, émotions, etc.). C'est alors qu'on a identifié que ma visée (le comportement attendu) était trop large : « j'aimerais qu'elle se prenne en charge, qu'elle s'implique dans sa guérison ». Nous avons donc travaillé, ensemble, à trouver une formule précise qui aurait pu convenir à la situation exposée et qui permettrait d'améliorer mon niveau de satisfaction. Une des formulations qui me convenait était : « pour être satisfaite de cette rencontre, il faudrait que la personne me nomme un moyen qui lui permet d'être en contact avec elle-même ».

Alors que l'atelier semblait tirer à sa fin, une personne a pris la parole pour dire qu'elle remarquait un isomorphisme entre ce qui se passait dans la situation problématique et la dynamique qui avait eu lieu durant mon atelier. C'est alors que le groupe m'a reflété ma tendance à adopter la même attitude dans l'exercice de praxéologie que celle que je leur exposais dans ma pratique d'ostéopathe. Lors de l'atelier, mon désir de répondre était intense. Je ne laissais pas beaucoup de place aux autres membres du groupe. Je leur donnais peu l'occasion de participer, de m'aider! Je cherchais et me débrouillais toute seule. Je ne laissais pas de place aux *silences féconds*. On me disait : « Il n'y a pas de pause, de silence. C'est épuisant! ». Dans la situation problématique, je voulais tellement rentrer en contact avec la personne que lorsque j'arrivais à entrouvrir une « porte », j'étais en plein milieu de l'espace ne laissant possiblement pas de place à l'autre pour avancer vers moi. Et, pendant les silences du dialogue de la situation présentée, on voyait bien que j'étais toujours en recherche de ce que je pourrais dire ou faire pour rapprocher la personne d'elle-même.

BOUM ! Ce reflet m'a violemment fouetté la conscience. J'ai alors pris toute la mesure d'une de ces façons que j'ai d'être en relation. Grâce à cette situation, je me suis « vue » et j'ai ressenti dans tout mon être cette part de moi qui m'empêche de vivre ce que je désire pourtant profondément expérimenter. Grâce à l'intervention de ma collègue de co-formation, je me suis rendu compte que mon désir de voir la personne s'impliquer dans son propre processus était intense et venait d'un de mes besoins profonds, celui d'établir une relation de coopération avec les gens que j'accompagne.

Par la lecture de St-Arnaud (2003), j'ai pu mieux comprendre les différents types de structures relationnelles (voir le *Chapitre 2 : Définitions et notions utiles*). J'ai alors réalisé que j'établissais une structure de pression lorsque mon désir de voir le client s'impliquer dans son propre processus devenait parfois plus important pour moi que pour le client lui-même. En intervenant avec ce but plus ou moins conscient et donc plus ou moins clairement exprimé, je favorisais l'installation d'une structure relationnelle de pression. Alors, l'impression que mon interlocuteur ne voulait pas s'impliquer pouvait probablement être justifiée car si la structure de pression était bel et bien établie, mon interlocuteur entraînait alors vraisemblablement en résistance. Par cette lecture et grâce à l'intervention de ma collègue à la fin de mon atelier de praxéologie, j'apprends donc que je pourrais être l'artisan de ma propre insatisfaction car j'ai pris conscience de ma part de responsabilité dans la situation professionnelle qui me posait problème.

J'apprends que, même si par mes paroles je cherche à favoriser l'expression de l'autre, par mon attitude je ne donne pas de place à une telle relation car, par mon comportement, je facilite bel et bien l'établissement d'une structure de pression. Mon fort désir d'établir une relation de coopération empêche donc que ce type de relation soit possible.

Mon attitude est le reflet de l'agitation mentale que je vis dans ces situations. En effet, dans la situation rapportée, on pouvait facilement observer que « j'étais toujours en recherche de ce que je pourrais dire ou faire pour rapprocher la personne d'elle-même ». Cette agitation mentale prend toute la place et diminue ma capacité à être en contact avec moi-même et à m'ouvrir à l'autre. Je vois ici un parallèle intéressant : je prends toute la place dans ma relation avec l'autre personne, elle n'a pas de place ; intérieurement, mon agitation mentale prend toute la place dans ma relation à moi-même, je n'ai pas accès à moi-même !

Ceci pose problème car, comme vu au chapitre 2, l'établissement d'une structure de coopération dépend principalement de la capacité de l'acteur (moi-même dans le cas présent) à rompre avec certaines habitudes acquises. Si je ne suis pas en contact avec moi-

même, je ne peux me détacher de mes habitudes et m'ouvrir réellement à l'autre avec lequel je souhaite coopérer. Mon comportement devient donc une entrave à mon besoin de voir l'autre s'impliquer dans la relation et sur son chemin. Quand je tombe dans ce piège relationnel, je finis par perdre le sens de ce que je fais, de ce que je vis. Je ressens alors un grand sentiment de lassitude professionnelle et d'insatisfaction personnelle.

Me rendre compte de ma part de responsabilité dans cette dynamique relationnelle m'a ouvert la conscience et m'a permis de ressentir le pouvoir que j'avais sur la situation qui me posait problème. J'ai compris que je m'épuisais à vouloir provoquer le changement chez l'autre et que je gagnerais à plutôt vouloir agir sur ma propre personne. Je réalisais que ce serait par ce chemin (celui du développement de ma conscience personnelle) que j'aurais plus de chance d'augmenter ma satisfaction professionnelle. Ces prises de conscience ont provoqué un changement d'attitude, marquant un point tournant dans ma recherche. À partir de ce moment-là, je soupçonne que de nombreux changements commencèrent à s'opérer en moi, des changements qui initiaient des transformations, pour le mieux, dans ma façon d'être en relation avec moi-même et avec les autres.

4.1.1. Résumé des apprentissages : d'une structure relationnelle de pression à une structure de coopération

Découvrir ma part de responsabilité dans l'insatisfaction professionnelle que je vivais m'a permis de me dégager de la posture de victime de l'autre qui ne veut pas s'impliquer pour me diriger vers une réappropriation de mon propre pouvoir.

Vouloir plus que l'autre qu'il s'implique sur son chemin met en place une structure relationnelle de pression, favorisant une posture de résistance chez l'autre. Par le fait même, les chances qu'il s'implique s'amointrissent. D'une part, en sentant cette résistance, j'ai l'impression de n'avoir pas pu rentrer suffisamment en contact avec cette personne que j'accompagne. D'autre part, je veux tellement l'aider que je m'épuise à trouver des façons de faire pour arriver à mes fins. Dans ce contexte, je suis insatisfaite de la rencontre qui ne me semble pas avoir de portée thérapeutique. Je perds alors le sens de mon intervention.

Pour vivre la relation de coopération que je désire fortement vivre, je peux poser plusieurs gestes. Dès la première rencontre, il est important que je présente mon approche et que je nomme mon souhait d'établir une relation de coopération à la personne qui me consulte. Évidemment, il me faudra aussi lui demander de verbaliser ses besoins et attentes afin que nous puissions établir des objectifs communs.

Pour augmenter mon niveau de satisfaction personnelle, il me faut apprendre à formuler des visées précises et claires, pouvant raisonnablement être atteintes lors de la rencontre prévue. Et, si malgré tout, il m'arrivait encore de me sentir démissionner, je peux le reconnaître intérieurement et changer de stratégie pour éviter de retomber dans le même piège relationnel. Par exemple, je pourrais lâcher prise en faisant de la place au silence ou encore je pourrais me donner de l'espace en dirigeant mon attention vers les sensations qui m'habitent à ce moment-là.

4.2. UNE BRÈCHE DANS MES CERTITUDES

Durant cette période de réorientation de la direction de ma recherche, je vivais déjà toute une transformation dans mon rapport à moi-même. En effet, quelques semaines avant cet atelier de praxéologie, j'avais participé à un *stage transdisciplinaire sur la santé intégrale* (PSS-177-94, Mire-Ô Bernard Tremblay, UQAR, 2012), lequel avait déjà initié des changements en moi.

Ce stage était bien particulier car il se passait dans un environnement hors du commun. Les activités proposées ainsi que les repas avaient lieu dans un grand chalet sur le bord d'un lac, en pleine forêt. Chacun dormait seul dans sa propre tente. Les journées étaient rythmées par quelques ateliers (écriture, danse, méditation, dessin, partage en groupe) et commençaient toujours par un Qi Gong²¹ matinal. J'étais heureuse d'avoir huit jours pour moi, à n'être responsable que de moi-même, même si une partie de moi trouvait

²¹ En groupe, à l'extérieur, sur le bord du lac, nous procédions à des mouvements lents impliquant le corps globalement, dans le but de stimuler l'énergie vitale (cette activité prend ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise).

difficile de m'absenter de la vie familiale pendant tout ce temps (à ce moment, j'avais un enfant de presque 3 ans).

Ce stage a été riche en prise de conscience et particulièrement révélateur au sujet de mes dynamiques relationnelles interpersonnelles mais aussi et surtout intra-personnelles. La journée de jeûne en forêt a été particulièrement marquante : j'y ai rencontré deux personnages qui œuvrent en moi : l'impératrice et la petite fille au bouquet de papillons. Ces deux personnages sont mis en contexte dans la prochaine section.

4.2.1. Le jeûne en forêt ou la procession d'une impératrice déchue en quête d'une petite fille au bouquet de papillons

Le cinquième jour a marqué mon expérience là-bas. Nous étions à jeun depuis la veille au soir et après le Qi Gong matinal, nous sommes partis en groupe dans la forêt, en silence, pour ensuite nous séparer et passer une journée en solitaire dans la forêt. Je partage ici une partie du récit écrit deux jours après cette expérience de jeûne en forêt :

Récit de mon voyage en forêt du jeudi 16 août 2012 (écrit le samedi 18 août).

Nous venons de faire une heure de Chi Gong et tout de suite après, le groupe est invité à se diriger vers la forêt. Je suis dans un état de lenteur. C'est bon, c'est doux. Rapidement, alors que j'étais dans les premières à me diriger vers la forêt, je me retrouve dernière. Et je me surprends à y être bien. Un état contemplatif s'installe. Mes sens en éveil, je cherche le contact sensuel à la nature. Sur mon chemin, je trouve des « cheveux » blonds végétaux, tout doux. Je fredonne. Je me sens très calme, contemplative. Je me sens tortue. Je suis mon rythme calme et lent, en communion avec la nature.

Un responsable du groupe me demande d'aller plus vite pour ne pas trop m'éloigner du groupe. Je tente de consentir. Je trouve de la force dans mes jambes, tentant de sentir la poussée du sol sous mes pieds. J'ai chaud, je suis légèrement étourdie. Mon état de conscience semble ailleurs, dans un nouvel espace intemporel. Je balance entre consentir à ce qu'on me demande ou plutôt suivre mon rythme alors beaucoup plus lent que celui du groupe.

On arrive au bord du lac Grand Macpès. On est invité à partir à la recherche de notre lieu. Je sens l'envie d'être au bord du lac, de la vue sur l'étendue. Je marche mais ne trouve pas de place, pas ma place. Je coupe à travers bois et rejoins le chemin principal, retournant vers le point de départ au bord du lac et

un peu avant d'y arriver, je vois cette clairière mystérieuse et je m'y sens appelée. L'environnement est chaotique, mais au centre, il y a un monticule qui me semble être confortable et approprié, tel un trône pour l'impératrice. J'installe mon temple. Je dépose mes choses et quitte mon lieu pour aller me baigner. L'eau est bonne.

Dans l'eau, je me laisse flotter sur le dos. J'expérimente le laisser-aller. J'aimerais en profiter mais je suis agitée, stressée de rencontrer des bibittes. Ensuite, je me reprends, plus détendue, mais un vif mal à l'oreille droite, au tympan, m'agite encore. Je me recouche sur le dos et goûte quelques secondes au relâchement. Je tente à nouveau l'expérience de me laisser aller. J'arrive à chasser mes idées et à apprivoiser le moment encore quelques instants : moi en communion avec la masse d'eau du lac qui me supporte, me contient, m'enveloppe. Ça fait du bien mais quelque chose en moi m'empêche d'y goûter plus longtemps et me pousse à sortir du lac.

De retour dans mon sanctuaire, je m'assois au sommet du monticule et me retrouve face à un arbre avec une délicate mousse verte. J'explore du regard cette mousse et ressens quelque chose qui nous lie profondément. Je vibre avec la mousse et les vibrations s'intensifient. Je reste dans l'expérience quelques instants. C'est intense! Je perçois de tout mon corps mais aussi visuellement toutes les vibrations de ce moment hors du commun. D'un coup, je suis fatiguée et n'ai d'autre choix que de dormir un peu.

Je me réveille un peu plus tard. Je tourne un peu en rond. Je me bats avec celle en moi qui me dit de rester en place, comme on nous l'a demandé, et celle qui se sent contrainte de l'extérieur et qui veut bouger. Et cette partie de moi qui ne veut plus, qui ne peut plus supporter de vivre cette contrainte et veut vivre ce qui l'appelle, se lève et décide d'aller se promener un peu pour enfin consentir à ce qui pousse à l'intérieur.

Sur mon chemin, je trouve des framboises : je me régale et goûte toute la puissance de la framboise dans ma bouche à jeun. Mais bien vite, je vis un sentiment ambivalent : je me sens coupable de manger tout en prenant pleinement plaisir à suivre mon élan. Je retourne finalement à ma clairière et décide, comme il nous l'avait été demandé, d'aller remettre à leur place les roches et galets que j'avais déplacés pour initialement mettre en scène mon sanctuaire. Ce lieu ne me correspondait plus, je devais partir et me remettre en mouvement. Je me sens vraiment dans un état méditatif second et je pars à la recherche de ce qui m'attend, sentant les vibrations, m'émerveillant de la coccinelle sur le brin d'herbe, des perles de pluie sur les feuilles de trèfles.

Pendant tout ce temps durant lequel un état méditatif était en train de s'installer, dans ma tête mes pensées s'agitent. Celle qui ne peut consentir à ce qui avait été demandé (trouver un endroit et y rester sans trop bouger) se sent jugée [par

l'impératrice] et est constamment hésitante dans sa démarche (de s'écouter et de suivre son intuition : d'aller marcher pour se retrouver). Par moments, le doute m'envahissait fortement, surtout quand la peur d'être jugée, d'être dénigrée, d'être perdante, d'avoir échoué, prenait la place. J'entendais intérieurement: « t'es déjà revenue?! Retourne dans le bois, ce n'est pas encore l'heure! ». Tout au long de cette douce procession, cette impératrice en moi me brusque, me juge, me fait douter. Je me sens persécutée.

Voilà que j'arrive à un endroit accueillant qui m'invite à me poser : un tapis de trèfles au sommet d'une côte avec une vue partielle sur le grand lac Pointu qui est le même que celui au bord du campement. Je m'assois là, je m'installe, je suis bien, je me sens calme. Je dors un peu. Je me réveille. Je suis si bien, mais en même temps une partie de moi a hâte de partir. J'ai le goût de rentrer. J'ai le goût qu'on [l'impératrice en moi] me laisse tranquille. Je me lève et marche doucement pour retarder mon arrivée et, avec surprise, je prends plaisir à cette lenteur et à cet état méditatif qui m'habite toujours depuis le début du voyage. Je reconnais cette partie de moi et j'apprécie pleinement sa compagnie... cela faisait si longtemps que je ne l'avais pas croisée, bien trop longtemps !

Sur la fin du parcours, je cueille des fleurs, mon bouquet est généreux, ouvert, resplendissant. Je croise des papillons virevoltant. Je suis émerveillée et dans un état de douce joie. J'arrive. Quelqu'un me fait un signe du haut du balcon latéral. Je réponds en saluant de la main. Je me dirige vers le lac avec l'envie de prendre encore un peu de temps seule avec moi-même mais aussi par peur de me sentir perdante, d'avoir manqué l'expérience. Je veux faire un hommage au lac : je fais un peu de yoga. Je sens la gratitude monter en moi. C'est bon. Ça vient du dedans et non d'une commande de la tête. Je remonte au chalet. Je me sens entre deux mondes, sur pause, pleine de moi en moi. Étrangement, je n'ai pas envie de parler ni d'être avec les autres.

Dans cette riche nature, j'ai été invitée dans un univers parallèle où mes sens étaient comblés tandis que mon cerveau agité, « performant », était au repos. Ce changement de rythme m'a permis de devenir l'observatrice de ma dynamique intérieure. Comme mentionné plus haut, c'est à ce moment-là que j'ai découvert l'existence de deux personnages de mon paysage intérieur : l'impératrice et la petite fille au bouquet de papillons.

L'impératrice

D'abord, lors de cette expérience en forêt, seule avec moi-même, j'ai rencontré une impératrice trônant sur un royaume désenchanté dans lequel les habitants n'ont pas le goût

de participer à ce qui est proposé ; consentir pour eux est un défi. L'impératrice représente celle qui en moi me juge, me donne des ordres et me brusque. Ses interventions minent mon estime de moi, me font douter et nuisent à ma capacité à écouter mes intuitions. Quand elle règne en mon for intérieur, je me sens persécutée.

Cette impératrice, je l'ai recroisée le lendemain de cette expérience en forêt lors d'un atelier d'herméneutique en groupe (à partir d'un dessin créé tout au long de la semaine). Cet exercice m'a profondément plongée dans une blessure, liée à cette impératrice. Durant cet atelier en petit groupe, j'arrive à nommer qu'il y a une part de moi qui est habitée par une petite fille qui s'est sentie brutalisée par le monde extérieur quand elle était petite. Je reconnais alors qu'il m'est difficile de consentir à ce qu'on me propose lorsque cette part de moi s'impose, car cette résistance s'accompagne invariablement d'un fort sentiment de terreur, une peur irraisonnée de me sentir désintégrée. Dans l'enregistrement audio que j'ai gardé de cet exercice, je nomme qu'il y a un dictateur en moi, en fait une impératrice qui me contient, comme cette cage qui m'emprisonne. Cette dictatrice me force à respecter ce qui est demandé, à suivre les consignes, à convenir. J'arrive à verbaliser qu'il y a une part de moi qui se sent emprisonnée et qui a de la difficulté à se sentir exister : « Je peux avoir l'air d'exister à l'extérieur de moi, mais cette part de moi emprisonnée est en train de mourir à l'intérieur de moi » (Enregistrement audio, atelier d'herméneutique, été 2012). Je dis avoir l'impression que si je consens, je me désintègrerai mais que si je ne consens pas à la vie extérieure, je ne me sens pas exister réellement. Je me sens alors prise au piège, vivant un sentiment d'emprisonnement et d'impuissance. Je dis au groupe : « J'ai l'impression d'avoir tout essayé pour me sortir de cette prison. Je n'y arrive pas. J'ai besoin de vous car, avec mes yeux, il n'y a que du grillage autour de moi » (enregistrement audio, atelier d'herméneutique, été 2012). Arriver à nommer ce qui se passait en moi m'a aidée à accepter ce que je vivais. Cela a marqué le début de ma libération. La porte de la cage était maintenant entrouverte. L'impératrice ainsi démasquée en moi, puis dévoilée aux autres, perdait graduellement l'emprise qu'elle avait sur moi.

Lors du dernier soir de ce stage (avant les retrouvailles avec la famille le lendemain) avait lieu une cérémonie autour du feu où chacun était invité à venir s'exprimer et à dire merci à sa manière. À ce moment-là, intérieurement, je mesurais alors, bien malgré moi, tous les dégâts intérieurs causés par le règne trop long de cette impératrice. Je me rendais compte que je ne savais pas vraiment comment manifester de la gratitude autrement que poliment. Je ne savais trop quoi faire, quoi dire. Je réalisais alors qu'il m'était très difficile de ressentir réellement de la gratitude. Je pouvais dire merci avec ma tête, mon éducation, ma politesse, mais je ne pouvais pas le ressentir dans mon cœur... Comment une personne qui se sent persécutée aurait-elle pu apprendre à ressentir et exprimer sincèrement de la gratitude ?

La petite fille au bouquet de papillons

Revenons à la journée de jeûne en forêt durant laquelle j'ai également ressenti la présence d'une petite fille rayonnante. J'ai pris conscience de son existence petit à petit, à chaque fois que je me permettais d'écouter mes impulsions intérieures. Cette ballade que je me suis permise, telle une méditation marchée (au lieu de rester dans un lieu fixe tel qu'il avait été demandé) est devenue une promenade intérieure dans laquelle j'ai rencontré cette partie de moi, oubliée : cette petite fille contemplative, d'une joie intérieure profonde et calme, en communion avec la nature dans laquelle elle s'amuse, tout en étant en étroit contact avec sa propre Nature, joyeuse et vibrante. Elle vit en cohérence avec elle-même, dans un monde dans lequel tout est fluide.

Reconnecter avec cet état de douce contemplation et ce sentiment de joie profonde m'a permis de renouer plus consciemment avec une part importante de mon essence, attirée par tout ce qui est invisible, mais bien perceptible avec les yeux du cœur.

En résumé, ce stage transdisciplinaire sur la santé intégrale a été un super laboratoire dans lequel j'ai pu observer mes dynamiques avec les autres tout autant qu'avec moi-même. J'ai pris conscience de ma propre difficulté à consentir et donc à participer à ce

qu'on me proposait, me renvoyant ainsi à la situation problématique que je vivais dans ma vie professionnelle et que je souhaitais dépasser par le présent travail de recherche. Par cette expérience de stage et la réflexion qui a suivi, j'ai pu comprendre qu'il peut y avoir une différence entre vouloir s'impliquer et pouvoir le faire intérieurement. Cette prise de conscience me permet de diminuer le jugement que je porte sur moi et sur les autres. Ceci m'ouvre à une plus grande bienveillance dans mes pensées et attentes. À travers ce processus tout de même confrontant, j'ai rencontré une petite fille au bouquet de papillons venant me donner des bouffées d'air frais lors de moments plutôt difficiles. Grâce à l'empreinte qu'elle a laissé en moi lors de notre rencontre en forêt, j'ai pu tranquillement réappivoiser cette partie de mon essence, joyeuse et contemplative, sensible à la qualité vibratoire de ce qui m'entoure.

Cependant, au moment du stage (en août 2012), je ne mesurais pas encore l'importance de cette (re)découverte. Ma conscience avait entraperçu la petite fille au bouquet de papillon mais l'impératrice dominait encore nettement le portrait. J'étais alors beaucoup plus en contact avec mes blessures intérieures.

L'expérience vécue durant ce stage, et particulièrement celle de la journée de jeûne en forêt a provoqué une brèche dans mes certitudes, initiant la libération de mes représentations et dirigeant mon exploration à l'intérieur de ce que je vivais et de ce que j'étais. Cette brèche a déclenché un processus que j'ai vécu comme une désintégration de l'image que j'avais de moi. Dans mon rapport de stage, je nomme cela de la façon suivante :

*À travers ce stage, j'ai pu observer la part de moi qui sème la zizanie dans mes relations interpersonnelles (et j'ai pu en subir les conséquences !). Par mon attitude, je peux être désagréable avec les autres et **ne pas m'en rendre compte**. C'est surtout ce dernier point qui m'a ébranlée! Alors que j'avais une bonne estime de moi et une certaine assurance en ma capacité à être aimable et aimée, j'étais alors profondément ébranlée à ce sujet. Comment maintenant puis-je savoir si je suis appréciée ou non des autres si je ne me rends pas compte que je suis désagréable?? J'allais alors jusqu'à remettre en doute mes amitiés les plus intimes! Est-ce que mes amis m'endurent? Ont-ils vraiment du plaisir avec moi? Ont-ils pitié de moi? BOUM, une bombe venait d'exploser en moi!*

Cette bombe posée au sein de mon ego a donc initié la désintégration de l'image que j'avais de moi-même. Cette explosion a ébranlé les bases de mon identité, secoué ma capacité d'être en relation avec les autres et profondément bouleversé mon impression de pouvoir être aimée. Je ne voyais plus de concordance entre la personne que je croyais être et celle rencontrée lors du stage.

À mon avis, ce que j'ai vécu lors de ce stage m'a suffisamment ébranlée pour m'ouvrir à une nouvelle version de moi-même. Un peu à l'image de ma migration dont je parlais au chapitre premier, je dirais que la métamorphose intérieure vécue au contact de ces deux personnages m'a permis d'être en contact avec une couche plus authentique de moi-même, telle une spirale descendante, me dirigeant chaque fois un peu plus vers mon essence.

4.2.2. Résumé des apprentissages : modification de mon rapport à moi-même et au monde.

Rencontrer l'impératrice et la petite fille au bouquet de papillon m'a fait prendre conscience de certaines facettes de ma dynamique intérieure et cela m'a permis de transformer mon rapport à moi-même et par le fait même mon rapport au monde extérieur dans lequel mes dynamiques intérieures se projettent inévitablement. Ainsi, dans les paragraphes suivants, je propose l'interprétation de ce que j'ai découvert grâce au dévoilement de ces facettes de mon monde intérieur qu'illustrent l'impératrice et la petite fille au bouquet de papillons.

L'impératrice est une dictatrice qui exige de la petite fille qu'elle suive les consignes. Elle la force à convenir à ce que les autres attendent d'elle. Dans ce contexte, la petite fille se sent brutalisée voire persécutée et elle touche alors à la peur profonde d'être désintégrée. Lorsque cette peur l'habite, la petite fille se sent prise au piège. Elle a l'impression que si elle consent, elle risque de se désintégrer. Par contre, si elle ne consent pas, elle se sent emprisonnée par cette peur : la petite fille a alors de la difficulté à se sentir exister.

En identifiant cette dynamique, j'ai pu réaliser qu'une partie de mes réactions comportementales étaient motivées soit par cette impression plus ou moins consciente de me sentir persécutée ou encore par la peur d'être désintégrée.

Je constate que d'avoir démasqué l'impératrice et de reconnaître l'existence de cette dynamique intérieure retire à l'impératrice une partie de son pouvoir de persécution. Cette diminution de l'emprise de l'impératrice sur la petite fille permet à cette dernière de se dévoiler petit à petit. Je peux alors apprendre à la connaître et à la reconnaître à travers mes expériences de vie. En l'apprivoisant, j'apprivoise mon essence.

Toucher à ma singularité, à mon essence me permet de me sentir plus entière, plus forte, plus unie ; moins morcelée. La peur d'être désintégrée s'en voit diminuée. J'avance alors dans la vie avec plus de confiance et suis plus ouverte à consentir à ce qui m'arrive.

Être en relation fluide avec le monde qui m'entoure me fait sentir vivante. Je perçois des phénomènes subtils. Je me sens reliée à tout ce qui m'entoure. Je me sens exister pleinement et, dans ces conditions, la gratitude s'invite en moi naturellement (sentiment que je ne me souviens pas d'avoir réellement expérimenté jusqu'alors). La vie prend alors une dimension beaucoup plus douce puisqu'il m'est possible de ressentir cette gratitude de plus en plus souvent.

Finalement, reconnaître ces moments où il m'est difficile de consentir a transformé mes préconceptions envers ces personnes qui ne me semblaient pas vouloir s'impliquer sur leur chemin. Je fais maintenant la nuance entre vouloir s'impliquer et pouvoir intérieurement le faire. J'ai ainsi plus de bienveillance envers moi-même et donc, par projection, plus de bienveillance envers ces autres qui, comme moi, pourraient être en réaction à leurs enjeux intérieurs.

4.3. RENOUEAU DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

À la fin de la session universitaire d'automne 2012, commencée par le stage au mois d'août et poursuivie avec le cours de praxéologie à l'automne, je me sentais fatiguée par

tous ces remous intérieurs. J'en avais assez de gratter mes blessures. Ma résilience s'étiolait. Alors je me demandais : pourquoi continuer ? D'autant plus que ce découragement m'arrivait dans ma vie de chercheuse pendant qu'un renouveau se présentait dans ma pratique d'ostéopathe. En effet, peu de temps après la fin du cours de praxéologie, je retirais déjà beaucoup plus de satisfaction dans l'exercice de mon métier. J'avais le sentiment que tout avait changé. Bien qu'à ce moment-là je n'aie pas consciemment décidé de faire autrement, quelque chose s'était bel et bien transformé ! Cela pourrait-il être le fruit des prises de conscience faites durant les mois précédents, grâce à mon expérience de stage et d'analyse praxéologique ? J'ose le croire.

Je vivais des rencontres très enrichissantes avec la plupart des gens qui venaient me consulter. J'avais l'impression de toucher à quelque chose de profond, en eux, en moi. Une sorte de barrière était tombée, comme si j'arrivais maintenant à me donner la permission de suivre ce qui se présente dans l'immédiateté, d'utiliser mon intuition et de plonger. Mon « écoute palpatoire » était particulièrement riche et, souvent, les différentes informations recueillies (dialogue verbal, informations non-verbales, informations palpatoires, sensorielles et intuitives) s'assemblaient d'elles-mêmes et me donnaient un portrait particulièrement clair de ce qui devait avoir lieu.

Bref, ce renouveau se présentait dans ma pratique professionnelle tandis qu'une période de découragement survenait dans mon processus de recherche, me poussant à mettre un terme à cette recherche. Cependant, après réflexions et discussions avec ma directrice de recherche, j'ai choisi de ne pas prendre de décision avant d'avoir terminé la session qui s'achevait alors par mon dernier cours optionnel : *Récit autobiographique* (PPS-650-10 *Récit autobiographique*. Hiver 2013. Professeure : Danielle Boutet)²².

²² Comme mentionné dans le chapitre premier, ce choix m'évitait de ralentir mon parcours académique.

4.4. ATELIER D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE : RETOUR EN ENFANCE

J'arrive dans ce cours sans trop savoir ce que j'y faisais. Je ne savais toujours pas si je voulais continuer ma recherche en étude des pratiques psychosociales. Cela dit, j'avais entendu des commentaires très positifs sur ce cours et j'étais quand même curieuse d'y participer. Et, grâce à l'exercice d'écriture autobiographique qui y était demandé, j'ai pu recroiser, contre toute attente, la petite fille au bouquet de papillons. Un souvenir en amenait un autre, comme si ma conscience se frayait un chemin dans ma mémoire. Et, au fur et à mesure de mes écrits, un fil se tissait... je renouais avec des moments bien particuliers de mon enfance, mettant de l'avant ce que j'ai appelé « mes racines vibratoires ». Ainsi, comme vu au chapitre 3, créer un récit autobiographique m'a rapprochée de mon vécu en me mettant plus en présence de moi-même. Me raconter ma propre histoire m'a permis d'ouvrir ma conscience et d'approfondir ma relation à mon monde intérieur. Voici quelques extraits de ce récit autobiographique :

Vibrations communautaires

Je suis dans une église annexée à un centre de frères dominicains. Je connais bien les lieux. Je les fréquente depuis ma plus tendre enfance. Le décor est particulier pour une église. Je m'en souviens comme d'un lieu plutôt chaleureux : beaucoup de boiseries et de cordages. Une mezzanine surplombe l'assemblée de croyants assis en demi-cercle autour de l'autel. J'aimais particulièrement m'y installer pour pouvoir y observer tranquillement toute l'assemblée.

Arrive le moment de la célébration où tout le monde se lève et se donne la main pour entonner le « Notre Père ». Ce moment avait quelque chose de particulier pour moi. J'étais impressionnée. Je ressentais chacune de mes petites mains en contact avec celle de mes voisins adultes. Je sentais la chaleur humaine passer au travers. Parfois c'était chaud et légèrement humide. Parfois, la main qui accueillait la mienne était trop crispée. Puis le chant commençait et là, j'étais toujours très émue, touchée par ces vibrations. Aujourd'hui encore, cette sensation me revient à chaque fois que des convives chantent tous en cœur autour d'un gâteau d'anniversaire.

Ce souvenir est pour moi une mémoire de communion, d'union commune. La lecture de ce récit fait apparaître en moi une sensation de paix intérieure. Je crois que ce sont des moments comme celui-là qui ont semé en moi la capacité à ressentir le contact à quelque

chose de plus grand que moi, d'être partie intégrante d'un tout. À la lecture de ce moment, je ressens également toute la chaleur d'une communauté et toutes les racines de mon besoin criant d'appartenir à un groupe uni. J'y reconnais aussi ma sensibilité à l'intimité du contact de la main autant que l'ouverture de mes sens au contact des autres, de leurs mains, de leur chant, de leurs vibrations qui me touchent jusqu'au cœur.

Les deux souvenirs qui suivent me remettent encore plus profondément en contact avec mon essence. Le premier me rappelle que le chant est un chemin qui me permet de retrouver facilement en moi la petite fille au bouquet de papillons. Le deuxième relate un moment vibratoire puissant qui, comme le souvenir présenté plus haut, se passe aussi dans un lieu de culte.

Enfant, j'aimais beaucoup chanter et particulièrement chanter en groupe. Quand j'étais à l'école primaire (pédagogie Freinet), on chantait souvent pendant les heures de classe. Je me souviens particulièrement de ma 5^e année.

Vibrations enfantines

Marc, l'enseignant, nous apprenait à chanter en « canon » la chanson des petits souliers. J'aimais beaucoup ces moments de chant collectif qui demandaient une écoute et une belle complicité de tous les membres du groupe.

*Où sont mes petits souliers,
quelqu'un me les a volés,
J'les avais mis au fond d'un placard
ou bien peut-être au fond d'un tiroir,
J'm'en souviens plus, j'm'en souviens plus.*

Encore aujourd'hui, je me souviens des paroles de la plupart des chansons qui ont habité mon enfance et qui me rappellent aussi toute la complicité que j'ai eue avec Barbara. Elle a été ma seule amie pendant plusieurs années. Nous aimions particulièrement chanter ensemble.

*Lorsque nous étions encore enfants
Sur le chemin des bruyères
Tout le long de la rivière*

*On cueillait la mirabelle
Sous le nez des tourterelles.*

Déjà à cette époque, la vie en groupe n'était pas facile pour moi. Je me sentais souvent rejetée mais chanter en groupe me donnait un grand sentiment d'inclusion. J'avais ma place. Ces souvenirs avec Barbara évoquent pour moi toute la joie de mon enfance.

Vers le tout début de ma vingtaine, j'ai un souvenir d'une expérience particulièrement marquante, cette fois-ci dans une basilique italienne. Ce moment m'avait ébranlée dans mes croyances par la puissance de ce que j'ai ressenti mais aussi par le fait que rien de rationnel, de concret ne pouvait expliquer ce que je ressentais. J'étais à Venise, en février 2002 (j'avais 20 ans) :

Vibrations italiennes

[...] en plein au bon moment pour assister à son fameux carnaval. Mes yeux sont remplis par la beauté des lieux et des événements. Les personnages somptueux, masqués, déambulent dans les rues. Le mystère est cultivé ici et cette ambiance me plaît. Ruelles et canaux se chevauchent; bateaux et piétons se croisent. Je suis étonnée de voir des agents s'affairer à organiser la circulation... des piétons dans ces petites ruelles bondées de touristes ! J'arrive sur la place St-Marc. J'entre dans l'impressionnante basilique St-Marc. Je suis enveloppée par l'élégance du décor. J'arrive au centre de ce lieu de culte, sous un gigantesque dôme, endroit où se situait possiblement l'autel avant que cette basilique devienne un site touristique. Le temps s'arrête. Sous ce dôme, je ressens une sensation forte, inhabituelle. Je prends alors conscience de cette énergie venant d'en haut, comme une colonne de vibrations enveloppantes et puissantes. Je suis surprise par l'intensité de ces sensations. Cela m'intrigue autant que cela me perturbe. Le moment est si intense que je préfère faire quelques pas pour ne plus sentir tout cela et faire comme si de rien n'était.

Ce souvenir est pour moi fondateur dans mon rapport à l'invisible. J'étais jeune adulte et la sensation était si forte, si évidente qu'intérieurement je ne pouvais pas nier ce que je venais de vivre. J'étais intriguée tout autant que mal à l'aise. Je ne savais que penser de ce qui m'était arrivé.

D'écrire les souvenirs de ce que j'ai appelé mes racines vibratoires pour le cours de récit autobiographique, tout en ayant vécu cette rencontre privilégiée avec la petite fille au bouquet de papillons, cette partie contemplative de moi-même, quelques mois auparavant (lors du stage en août 2012), m'a aidée à percevoir et ressentir de plus en plus cette singularité que je porte en moi. Je reprends contact avec mon essence et avec ma joie de vivre. Et cette reconnexion a été suffisamment forte pour me donner un nouveau souffle et réanimer la chercheuse en moi. Je voulais devenir plus consciente de ce qui me faisait vibrer et je voulais l'explorer à travers mon métier d'ostéopathe.

Cette nouvelle quête, c'est celle que j'ai pu vivre à travers les entretiens d'explicitation qui font l'objet du chapitre suivant. Cela dit, avant de passer au chapitre 5, il m'importe d'intégrer l'apport de ma formation à l'enseignement du yoga dans mon processus personnel.

4.5. LE YOGA : L'IGNORANCE, MÈRE DE TOUTES LES SOUFFRANCES

Pendant toute cette deuxième année de recherche en étude des pratiques psychosociales (automne 2012 et hiver 2013), je poursuivais également ma formation à l'enseignement du yoga. Tout en encourageant la pratique personnelle des postures de yoga, cette formation donnait globalement plus d'importance à la philosophie du yoga qu'à la technicité des postures. Cet enseignement philosophique reposait principalement sur l'étude en profondeur des aphorismes de Patanjali²³ sur le Yoga.

Le livre II des aphorismes de Patanjali (Maréchal, s. d.) dont le propos principal est la transformation était au centre de cette troisième année de formation²⁴. Plusieurs concepts philosophiques y sont présentés. Il y est question, entre autres, des sources de la souffrance.

²³ Pour approfondir le sujet des Yoga-sutras (aphorismes) de Patanjali : Bouchart d'Orval (2012) ; Iyengar (2003) ; Mazet (1991).

²⁴ Précision : j'ai commencé mes deux formations en même temps (la maîtrise étude des pratiques psychosociales à l'UQAR et la formation à l'enseignement du Viniyoga), mais j'ai fait les deux premières années de la formation de yoga en un an. C'est pourquoi, à ce moment-là, j'en suis à ma troisième année en yoga et à ma deuxième année à la maîtrise.

Patanjali dit que l'ignorance de sa propre nature profonde est la source de toutes les souffrances (Maréchal, s. d.) et que le karma n'est rien d'autre qu'un cercle vicieux produit par l'ignorance : si mes gestes sont toujours guidés par mes afflictions (ego, passion, aversion, attachement), les conséquences seront toujours négatives. À l'inverse, si mes actions sont de plus en plus guidée par ma nature profonde, l'emprise des afflictions diminue et un cercle bienfaisant se perpétuera : le fruit récolté sera la joie profonde (Maréchal, s. d.). Ainsi, la pratique du yoga et l'étude de sa philosophie entraînent un changement profond dans la vie quotidienne, en augmentant la clarté intérieure : plus on est conscient, plus on est capable d'éliminer les sources de souffrance (Maréchal, s.d.).

Dans mon expérience, pratiquer le yoga, c'est effectivement aller à la rencontre de soi. C'est s'approprier petit à petit. C'est apprendre à se regarder avec les yeux du cœur, un peu comme le disait Saint-Exupéry dans le Petit Prince : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux » (1999, p. 76). Pratiquer le yoga, c'est se rapprocher de son cœur, du Soi, du Purusha (un concept proche du Soi en sanskrit).

La pratique des postures de yoga me demande d'être consciente de mes appuis. Mieux connaître mes appuis me permet de mieux diriger ma force. Diriger mon attention sur mes appuis, c'est focaliser mon mental et cela a pour effet de diminuer les fluctuations de mon esprit. La pratique du yoga est pour moi une façon d'inviter l'état méditatif en moi et de développer ma conscience du moment présent.

Prendre conscience de mes appuis, c'est aussi apprivoiser mon immobilité. C'est goûter à ma capacité à être dans le moment présent. Et parfois, l'appui peut être aussi subtil que ce temps de la respiration où plus rien ne bouge entre l'inspiration et l'expiration : le temps poumons pleins ou poumons vides. C'est dans ces moments intemporels, alors que tout est immobile, que ma conscience s'est ouverte à ressentir pleinement la vie en moi ainsi que mon appartenance au vaste univers qui m'entoure.

Ma pratique personnelle du yoga a participé à cette transformation intérieure que je vivais, ne serait-ce qu'en me permettant de prendre un temps d'arrêt, d'apprivoiser le

moment présent et de vivre des moments de paix intérieure. Et, au fil du temps, ces moments, s'inscrivant tels des repères internes de bien-être, ont créé des points d'appui permettant d'accueillir cette nouvelle structure qui prenait forme à l'intérieur de moi.

Aujourd'hui, alors que ce chapitre commence à prendre forme et que je relis ce texte sur la philosophie du yoga, je suis fascinée de voir à quel point ces enseignements étaient ajustés à ce que je vivais à ce moment-là. Quelle synchronicité ! Par l'écriture de ce mémoire et le retour réflexif qui l'accompagne, cela me saute aux yeux ! Pourtant, lorsque je vivais ces moments, je ne réalisais pas à quel point ces enseignements me concernaient. Réaliser cela me reconnecte à ma foi en l'existence d'une intelligence universelle (ou intelligence non-localisée comme l'appelle Deepak Chopra (2004) dans le *Livre des coïncidences*).

À ce point de ma rédaction, en guise de conclusion de ce premier chapitre concernant la présentation et l'analyse de mes données, il me semble important de revenir sur tout ce parcours que j'ai exposé depuis le début de ce chapitre, mais cette fois-ci dans l'ordre chronologique des événements. En tout premier, il y a eu mon expérience de stage qui a provoqué une brèche dans mes certitudes. Cette brèche a déclenché en moi un processus que j'ai vécu comme une désintégration de mon ego (l'image qu'on a de soi). J'étais profondément déstabilisée. Pendant que j'intégrais plus ou moins consciemment ce que j'avais vécu durant le stage et qu'une réorganisation intérieure tentait de s'installer, je participais à l'atelier de praxéologie. Cet atelier m'a fait prendre conscience de ma part de responsabilité dans l'insatisfaction que je vivais au travail (et qui était alors l'objet de ma recherche). La réorganisation prenait de la profondeur, ma personnalité se restructurait à travers ces prises de conscience. Et, déjà, ma pratique s'en voyait transformée.

C'est fabuleux ! J'ai toujours eu un intérêt marqué pour la conscience de soi du thérapeute et son rôle dans la qualité de la relation thérapeutique. Et voilà que finalement, plusieurs années plus tard, par la présente recherche, j'illustre par mon parcours ici relaté

l'influence de la conscience de soi du thérapeute dans la relation thérapeutique et cela sans avoir consciemment poursuivi ce but! Tout cela me fait voir que ce processus de recherche s'inscrit dans quelque chose d'encore plus grand ! Mes questionnements et réflexions sont passés de : « Qu'est-ce qui soigne ? » à « La conscience de soi du thérapeute », pour finalement explorer « Ma conscience de moi comme thérapeute » pour aboutir à « Qu'est-ce qui me soigne ? ». Cette boucle de l'extérieur vers l'intérieur est pour moi magnifique car elle me pousse à vouloir découvrir de ce qui m'est essentiel dans ma pratique. Le chapitre suivant présente ce que j'ai découvert grâce à l'exploration de ma pratique d'ostéopathe par l'intermédiaire de trois entretiens d'explicitation.

CHAPITRE 5

PRÉSENTATION ET ANALYSE DES DONNÉES RELATIVES À L'EXPLORATION DE MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Dans ce chapitre, je décris ce que j'ai trouvé au cœur de ma pratique d'ostéopathe. Les données obtenues lors des trois entretiens vécus au cours de l'été 2014 m'ont permis de décrire en détails trois moments intenses d'autoformation de ma pratique d'ostéopathe par l'entremise de trois récits phénoménologiques. Je propose ainsi un voyage au cœur de ma pratique d'ostéopathe pour dévoiler la beauté qui s'y cache.

5.1. TROIS RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES DE LA PRATIQUE CONSCIENTE DE L'OSTÉOPATHIE

Plusieurs étapes ont été nécessaires à la création des données phénoménologiques présentées ci-dessous. D'abord, j'ai laissé remonter à ma conscience des moments particulièrement satisfaisants de ma pratique d'ostéopathe. J'en ai formulé trois par écrit sous forme de « Je me souviens »²⁵. Puis, j'ai déployé la description de ces moments par des entretiens d'explicitation, tous menés par Magali Rolland²⁶, formée à l'utilisation de cette technique d'entretien par Pascal Galvani (professeur au département de psychosociologie de l'UQAR).

²⁵ « L'écriture d'un "je-me-souviens" vise la description phénoménologique de ce qui est apparu à la conscience d'une personne dans un moment intense, signifiant, opportun ou décisif de sa pratique ». (Galvani, 2016, p.17)

²⁶ En tant qu'intervieweuse, Magali Rolland dit porter une attention particulière à la suspension de son jugement et à suivre l'interviewé dans son déploiement [conversation personnelle], ce qui rejoint mon expérience avec elle. Par son écoute active, elle est particulièrement habile à soutenir l'ambiance d'immersion dans le moment exploré et donc à favoriser le maintien de la posture de parole incarnée chez l'interviewé, primordial à la qualité des données recueillies. Elle pose des questions claires, respecte les silences et utilise une voix basse, favorisant un climat de confiance et de respect. Son attention, portée tout autant aux émotions qu'aux gestes présents durant le récit de mon expérience, m'a permis d'accéder à plusieurs niveaux de conscience quant à mon expérience vécue dans ces moments intenses de ma pratique d'ostéopathe.

Nous avons eu trois rencontres : une pour expliciter chacun des trois moments. Ces rencontres ont eu lieu au cours de l'été 2014. Je ne décidais pas à l'avance lequel parmi mes trois souvenirs serait le sujet de l'entretien, je laissais plutôt mon intuition me guider au début de la rencontre. Les deux premières rencontres se sont passées dans mon bureau d'ostéopathe et la dernière à mon domicile (pour des raisons de santé). Les entretiens ont duré approximativement une heure et ont été enregistrés (audio seulement). Par la suite, durant l'automne 2014, j'ai écouté les enregistrements de chacun des trois entretiens d'explicitation. Puis, j'ai repris mes « je me souviens » initiaux pour les compléter avec les données retrouvées dans les entretiens. Récemment, j'ai décidé de faire une deuxième écoute complète des enregistrements audio des trois entretiens d'explicitation. Cette réécoute m'a permis d'ajouter des précisions et de remodeler le texte afin qu'il rende justice le plus possible aux moments vécus. Finalement, à force d'écriture et de réécriture, je présente trois récits phénoménologiques qui déploient mon souvenir initial par l'intermédiaire des données contenues dans mes entretiens, c'est-à-dire l'explicitation de mon savoir d'action et de mon savoir existentiel. J'ai nommé ces récits : 1- « *kairos* du silence », 2 – « *kairos* de la tristesse » et 3 – « *kairos* du cri du cœur ».

Pour chacune de ces trois situations tirées de ma pratique d'ostéopathe, j'ai choisi de présenter les données de la façon suivante:

- A. **Mise en contexte** de la situation choisie dans ma pratique d'ostéopathe.
- B. Présentation de mon souvenir initial de cette situation sous forme de **je-me-souviens** tel qu'il a été utilisé pour initier l'entretien d'explicitation.

- C. Présentation du **récit phénoménologique** dépliant ce souvenir par les données obtenues durant l'entretien d'explicitation²⁷ [Notez que j'ai tenté de conserver le plus possible le caractère verbal des données provenant de l'entretien d'explicitation. Ainsi, lors de la lecture de ces récits, je propose d'imaginer quelqu'un qui parle tout haut, évoquant ce qui lui est arrivé].
- D. **Reprise des phrases-clés et commentaires.**

Suite à la présentation de ces trois récits considérés séparément, je tente d'adopter un regard plus global pour faire ressortir ce que j'y vois transversalement, en fonction de mes questions de recherche. Cette analyse est présentée au *Chapitre 6 – Discussion*.

5.1.1. « 1 - *Kairos* du silence »

A - Mise en contexte

Nous sommes en hiver, en février je crois. J'ai recommencé à travailler depuis peu, suite à mon deuxième congé de maternité. Je reçois dans mon bureau un bébé avec sa maman.

B - « Je me souviens »

Je me souviens d'un moment marquant de ma pratique d'ostéopathe :

La maman était assise juste devant la grande fenêtre qui donne vue d'abord sur les grands arbres et l'allée en « U » du Grand Séminaire où je travaille, puis sur les rails du chemin de fer et sur le clocher du Cégep de Rimouski. Elle tournait le dos à la fenêtre, son bébé dans ses bras. Elle allaitait son bébé.

Mes mains palpaient la tête du bébé. Le traitement d'ostéopathie suivait son cours. Comme on dit dans notre jargon : « les tissus dialoguent ». Puis, tranquillement la danse de la vie se calme, les tensions s'équilibrent, s'annulent et le calme s'installe. Et grandit, et grandit! Je plonge avec le bébé et tout l'univers qui nous

²⁷ Dans les récits, les informations entre [] sont des précisions que j'ai ajoutées mais dont il n'était pas directement question dans les entretiens. Par ailleurs, pendant les entretiens, je faisais toute sorte de bruitages pour décrire ce qui se passait. Je les ai inclus dans les récits en les insérant entre deux *.

entoure dans ce silence serein grandiose : moment intemporel... tout est en suspend... je finis par chuchoter, étonnée :

« On peut même entendre le silence! »

Puis, la vie reprend son cours et le mouvement de la vie dans les tissus du corps du bébé réapparaît, transformé par ce moment hors du temps.

C - Récit phénoménologique

Nous sommes en hiver, en février je crois. J'ai recommencé à travailler depuis peu, suite à mon deuxième congé de maternité. Je reçois dans mon bureau un bébé avec sa maman. La maman est assise juste devant la grande fenêtre qui donne vue d'abord sur les grands arbres et l'allée en « U » du Grand Séminaire où je travaille, puis sur les rails du chemin de fer et sur le clocher du Cégep de Rimouski. Elle tourne le dos à la fenêtre, son bébé dans ses bras. Elle allaite son bébé.

Le traitement d'ostéopathie suit son cours. Mes mains palpent la tête du bébé. Ce qu'il y a de particulier cette fois-là c'est que je suis présente à ce qui se passe là [entre mes deux mains], mais aussi à plus grand. Je laisse travailler mes mains : ce que je veux dire par là c'est que mes mains équilibrent les tensions sans que j'aie réellement besoin d'y porter attention, un peu comme un automatisme. Je n'ai pas besoin que ma tête pense à ce que mes mains font : ça se fait tout seul ! Mes mains sont autonomes et pendant qu'elles travaillent [équilibrent les tensions], je n'ai pas besoin de mémoire vive pour cette tâche [c'est-à-dire que mon attention n'est pas mobilisée par cette tâche], et ça me rend disponible. Ça me donne de l'espace. Cet espace me donne de l'espace [intérieurement] : je peux respirer [physiquement et psychologiquement]. Ça me donne la latitude de m'ouvrir à plus grand : tous mes sens sont aux aguets. Non, pas vraiment aux aguets, ça m'évoque trop un stress attendu. Je dirais plutôt ouverts, déployés et prêts à recevoir de l'information, plutôt qu'à aller en chercher. Ça ressemble à un état « d'être avec », « d'aller avec ce qui se passe »... plutôt que d'être toujours dans cette analyse qu'on apprend à l'école, de vouloir ajuster ça ou de chercher à observer s'il y a une tension ailleurs dans le corps qui maintient la rigidité qu'on a entre les mains. C'est une sorte de grande réceptivité qui m'ouvre à toutes sortes d'autres perceptions.

*Comme on dit dans notre jargon : « les tissus dialoguent ». Puis, tranquillement la danse de la vie se calme : l'espèce de mouvement de la vie *chouit* s'arrête. Entre mes mains, les tensions relâchent, s'équilibrent, s'annulent. D'habitude, je ressens cela de façon volumétrique, à l'intérieur de [entre] mes deux mains. Mais, cette fois-là, le calme s'installe, et grandit, et grandit! Ma conscience est beaucoup plus grande. Je ressens aussi ce calme à l'intérieur de moi et je ressens aussi ce qui se passe dans le local, dans l'univers au complet ! Je ne peux pas*

*faire autrement que de plonger dans ce moment d'être: je plonge avec le bébé et tout l'univers qui nous entoure dans ce silence serein, grandiose : moment intemporel... tout est en suspens... C'est grand, calme,... *chouit*... c'était vraiment magnétique!*

Ce n'était pas une question de vouloir entrer ou de résistance à rentrer. C'était simplement invitant. J'étais là, j'étais dedans. Ce n'était même pas tant plonger qu'être dedans : être incluse dedans. Je le ressentais à l'intérieur de moi et autour de moi. C'est ce qui a fait de ce moment quelque chose d'exceptionnel.

*Visuellement, la densité de l'air change. Je vis une sorte d'hallucination visuelle. L'air devient épais, un peu comme lorsqu'on regarde à travers un feu de camp. Je ne sais pas comment on peut qualifier ça. C'est peut-être une question de niveau énergétique [vibratoire] qui s'élève ? Cet épaississement me donne à ce moment-là l'impression que tout est englobé, enveloppé [alors qu'en d'autres circonstances, cet épaississement de l'air peut me donner l'impression d'étouffer]. C'est comme si cet air-là était une manifestation de ce qui relie tout. Et, c'est accompagné d'un sentiment de douceur : un état de paix qui me traverse. Je le sens dans le haut [dans la tête] jusqu'au cœur [haut du thorax]. Quelque chose qui vient d'en haut puis qui descend - *rhou*. C'est fort, ça vibre partout. Ça vibre partout autour de moi et ça me fait sentir quelque chose en plein milieu du thorax. Ça produit de la chaleur : j'ai chaud, comme une bouffée de chaleur, comme une grosse énergie. C'est bon. Inquiétant en même temps, mais c'est bon.*

*Il y a une inquiétude dans la tête [au niveau mental] mais vraiment quelque chose de *ffff* apaisant dans le reste. [Cette inquiétude, je la connais bien, c'est celle que je vis lorsque je me retrouve devant cette immensité, ce vaste calme et toutes ces vibrations. Je ne sais pas quoi faire devant cette intensité-là et j'ai peur de m'y perdre ; d'y être désintégrée] Mais ce qui était différent cette fois-là, c'est que je n'ai pas eu besoin de savoir faire quoique ce soit, ça s'est fait. Et la tête a capté la quiétude : le hamster [le mental agité] n'a pas eu de place. Il n'y a même pas eu de doute, pas eu de rien. Je n'ai pas vécu cela cette fois-là. Il n'y a pas de peur, pas de peur. Il y a juste de la chaleur qui est là et qui se déploie. J'ai la sensation qu'il n'y a plus de mur dans la pièce. Il fait chaud. Il fait agréablement chaud. Une chaleur qui détend, qui enveloppe.*

*Mes mains sur la tête du bébé me semblent s'être arrêter de travailler mais elles sont toujours en contact avec le volume de la tête du bébé. C'est un peu comme si la source, l'espèce de pichenette qui initie la réaction en domino, elle part de là. Il y a quelque chose qui part de là, qui vient ouvrir quelque chose en moi et qui ouvre sur tout ce qui nous entoure. Quelque chose qui ouvre, qui monte *ffouit*, qui chauffe... la paix. Puis, là, le niveau énergétique qui est... C'est ça, c'est que je n'ai pas de mots pour dire « ça »! « Ça », c'est comme l'air qui devient dense, le niveau énergétique qui monte. Je manque de mots pour dire ce qu'est le « ça ». Mais c'est quelque chose d'intense, qui vibre, de positif, de... il y a un petit indice*

visuel [changement de densité de l'air] mais c'est principalement sensoriel. Ce que je sens, je ne sais pas comment le décrire. C'est comme si je n'avais plus de peau et qu'il n'y avait plus de murs dans la pièce non plus. C'est *rhoooo*... C'est... ouvert, ... fluide, ... Alors, je respire... en fait, je m'émerveille plutôt. C'est comme si je prends conscience de tout cela : c'est beau, c'est grand.

Quand je m'émerveille, c'est comme s'il y a des petits bonshommes qui sautent à l'intérieur de moi [rires]. Ça, je l'ai vécu plusieurs fois. Des fois quand je sens un grand relâchement dans le corps de la personne que je traite, je dis « wouhou » et des fois je dis même tout haut [rires]: « Il y a des petits bonshommes qui sautent » [rires]. Les petits bonshommes qui sautent, c'est une image qui me vient quand je sens quelque chose qui pétille, qui est plein de vie, ... qui fait : « aaahhh, c'est pour ça! »... [Silence]... C'est pour ça que je veux vivre! Pour ressentir les petits bonshommes qui sautillent [rires]... [Silence]... C'est comme de la joie, de la joie qui s'émerveille, ... de la joie profonde! [Silence]

Ces bonshommes apparaissent dans le temps plein [poumons plein], celui qui suit l'inspiration [juste avant l'expiration]. Mon souffle semble suspendu un peu comme si je ne respirais plus d'émerveillement. Ce n'est pas un blocage, c'est juste une ... [inspiration]. Un genre d'inspiration qui ne finit pas. Et c'est bon! C'est comme l'instant juste avant de commencer à rire. C'est ça qui me vient... c'est cet espèce de *jhoooooooooishh* [rires].

À ce moment-là, je profite : je relaxe pour me donner le droit d'être dans ce moment-là et de ne pas m'en aller. Je suis là. Cette fois-là, ce qui s'est passé différemment, c'est que j'ai pu profiter, sans chercher à vouloir en profiter. Alors, je goûte au moment et ressens pleinement cette expérience dans tout mon corps. [C'est plutôt dans ma sensorialité, je ne le ressens pas dans ma bouche en tant que tel.] C'est comme la satisfaction d'avoir les sens pleins : pas de manque de sensation. C'est plein comme une bouchée de sorbet au chocolat : c'est pleinement satisfaisant! C'est la satisfaction des sens, la pleine satisfaction!

Il y a donc la pleine satisfaction des sens et l'émerveillement. Je goûte. Je suis surprise d'avoir senti ça tout autour de moi et pas juste à l'intérieur du bébé ou encore à l'intérieur de moi. Je suis également surprise d'avoir été consciente des murs [et de ma peau] qui disparaissent, du fait que le calme était immense. C'était d'une grande intensité ! Et cette surprise me fait ouvrir les yeux.

J'ouvre les yeux, je regarde le bébé. Il est somnolant, au sein de sa mère. Il semble en pause lui aussi. La maman est tranquille en connexion avec son enfant. Quand je regarde le bébé, c'est le contact à la source. Je regarde le bébé mais, c'est comme si je regardais la source dans le bébé. Je regarde le bébé, mais je me connecte à la source. Ce n'est pas mon regard [mais plutôt mon attention] qui plonge dans sa tête. Mon regard est dans sa direction mais plutôt dans le vague. Et, c'est comme si je m'adresse à lui en disant : « On peut même entendre le

*silence...» [Silence] Et, ensuite, l'écho de cette phrase arrive seulement à ma conscience. Cette phrase [chuchotement] « On peut même entendre le silence... », elle est venue sans être réfléchie, elle venait simplement de l'endroit où j'étais, de ma surprise qui venait juste d'arriver *jhouou!* [À ce moment de l'entretien, je suis émue de la beauté, de la profondeur, de la gratitude d'avoir pu être là.]. Dans le *jhouou*, j'essaye de décrire ce qu'il y a là. Il y a quelque chose qui se passe à l'intérieur de mes mains, à l'intérieur du bébé. Quelque chose s'aligne, s'équilibre : c'est comme si tout d'un coup les deux demi-volumes que j'ai entre les mains s'emboîtent parfaitement, ils fusionnent tels les pièces d'un casse-tête. Ça me donne l'impression que tout devient transparent. Il n'y a plus rien qui bouge : je ressens le calme à l'intérieur de la tête du bébé. C'est ça le *jhouou!*. En fait, c'est comme si [après cette grande ouverture], ça revient plus local, à l'intérieur de mes mains. C'est ça! Et je porte attention à l'endroit où c'est calme à l'intérieur : le silence est déjà là, il n'y a déjà plus rien qui bouge.*

Après avoir chuchoté, étonnée : « on peut même entendre le silence! », je tourne la tête vers la droite. Je regarde dans le flou en direction du plancher, comme si je tourne l'oreille vers la tête du bébé pour mieux écouter ce qui se passe entre mes mains avec la curiosité de savoir s'il y a autre chose à capter... si le bébé a quelque chose à dire... Et j'entends le calme qui se prolonge, le silence qui continue...

C'était tellement fort que je ne sais pas si j'ai osé regarder la mère mais je me souviens d'avoir fait un mouvement de tête. Puis, arrive le moment où je me rends compte que c'est un peu paradoxal de dire qu'on peut entendre le silence alors qu'on le brise en parlant, mais c'était tellement fort que c'était comme si je pouvais continuer de l'entendre en arrière fond quand même !

Puis après, le mouvement revient dans mes mains, le mouvement physiologique que je sens dans le corps une fois qu'il est relâché, équilibré. La vie reprend son cours et le mouvement de la vie dans les tissus du corps du bébé réapparaît, transformé par ce moment hors du temps.

En même temps, je réalise l'intensité de ce que je viens de vivre. Je me redresse. Je m'agite. J'ai besoin de passer à autre chose. Je suis dans le doute, je vis de l'inconfort : la mère du bébé était-elle au même endroit que moi ? Trouve-t-elle étrange ce que je viens de dire tout haut ? A-t-elle ressenti elle aussi ce moment grandiose ? Je regarde la mère, lui faisant un petit sourire gêné. Nos regards se croisent. J'ai eu l'impression d'un regard complice. Puis, le moment était fini.

D – Reprise des phrases-clés et commentaires du récit phénoménologique « 1- *kaïros* du silence »

La première chose qui attire mon attention dans ce récit se présente dès le début lorsque je verbalise que mes mains travaillent de façon autonome : « *Je laisse travailler mes mains : ce que je veux dire par là c'est que mes mains équilibrent les tensions sans que j'aie réellement besoin d'y porter attention, un peu comme un automatisme* ». Il arrive donc pendant un traitement que mon attention ne soit pas dirigée vers ce qui se passe entre mes mains. À première vue, cette attitude pourrait ressembler à de la distraction alors que ce phénomène semble être ici plutôt une porte d'entrée vers quelque chose de plus profond. Galvani nous dit que : « Toute véritable habileté est un savoir incorporé caractérisé par une forme d'oubli de la conscience intentionnelle. L'habileté se manifeste par le fait que l'on peut effectuer l'acte sans mobiliser sa conscience intentionnelle » (2009, p. 8). Il ajoute que : « Le praticien expérimenté décrit souvent son action sous la forme d'un *pilotage automatique*, c'est-à-dire une forme quasi autonome, quasi-automatique, qui libère une attention flottante à la situation » (2009, p. 9). En effet, cette aptitude à laisser mes mains agir seules libère mon attention et facilite chez moi une attitude de grande réceptivité :

Mes mains sont autonomes et pendant qu'elles travaillent [équilibrent les tensions], je n'ai pas besoin de mémoire vive pour cette tâche [c'est-à-dire que mon attention n'est pas mobilisée par cette tâche], et ça me rend disponible. Ça me donne de l'espace. Cet espace me donne de l'espace [intérieurement] : je peux respirer [physiquement et psychologiquement]. Ça me donne la latitude de m'ouvrir à plus grand : tous mes sens sont aux aguets. Non, pas vraiment aux aguets, ça m'évoque trop un stress attendu. Je dirais plutôt ouverts, déployés et prêts à recevoir de l'information, plutôt qu'à aller en chercher. Ça ressemble à un état « d'être avec », « d'aller avec ce qui se passe ».

Cette attitude de grande réceptivité est possible car mon attention libérée par mes mains autonomes peut alors se diriger à l'intérieur de moi et me permet de prendre conscience d'autres dimensions de la réalité que je vis à ce moment-là :

D'habitude, je ressens cela de façon volumétrique, à l'intérieur de [entre] mes deux mains. Mais, cette fois-là, le calme s'installe, et grandit, et grandit! Ma conscience est beaucoup plus grande. Je ressens aussi ce calme à l'intérieur de moi et je ressens aussi ce qui se passe dans le local, dans l'univers au complet !

Ressentir quelque chose en moi et être consciente que ce que je ressens se passe aussi en l'autre et autour de nous rend ce moment exceptionnel : ici, j'ai la certitude que tout est relié. Je me sens comme faisant partie d'un tout. Cette expérience porte quelque chose autour de l'expérience commune, la communion (quelque chose de similaire à ce que j'évoquais dans mon récit autobiographique « *vibrations communautaires* » au chapitre 4). Et cette union commune rejoint mon désir profond de vivre des relations de coopération. Je ne peux parler de cela sans revenir à mon insatisfaction initiale (lorsque j'avais l'impression que l'autre ne voulait pas s'impliquer) et ressentir profondément que c'est ce sentiment de communion qui me nourrit réellement. Si je peux vivre cela (au niveau de l'être), je n'ai pas obligatoirement besoin d'aller chercher de la coopération dans l'action (au niveau de l'agir). Donc, j'ai maintenant l'intime conviction que peu importe la personne qui arrive dans mon bureau, à partir du moment où elle accepte d'être là, couchée sur la table de soin, il n'en tient qu'à moi de laisser agir mes mains et de diriger mon attention vers ce que je ressens pour plonger le moment venu dans cette expérience grandiose qui me comble.

À ce moment, il serait juste de se demander : et la personne qui consulte, qu'est-ce qu'on en fait ? Ne devrais-je pas tolérer la frustration pour prendre soin de l'autre ? Ce questionnement me ramène à une question existentielle : qu'est-ce qui soigne finalement ? Il est difficile de répondre à cette question avec certitude, mais Becker dit : « In a treatment, if you can get yourself out the way, what you are working on has a better chance to become what it's supposed to be than if you're sitting there directing traffic »²⁸ (Brooks, 2000, p. 16). En m'appuyant sur cette citation et sur mon expérience de praticienne, j'ai l'intuition que de diriger mon attention vers moi, de dialoguer avec mon « inner Partner », comme le dit Becker, et de pouvoir apprécier le « vaste silence » fait partie de la réponse.

Lorsque je dirige mon attention vers l'intérieur de moi, je favorise une attitude de grande réceptivité. Je perçois des choses à de multiples niveaux simultanément et j'ai alors

²⁸ « Dans le traitement, si vous pouvez vous extraire du chemin, ce sur quoi vous travaillez a une meilleure chance de devenir ce qu'il est supposé être que si vous vous tenez là à diriger le trafic ». (Brooks, 2013, p.40)

accès à des phénomènes dont je n'aurais possiblement pas été consciente autrement. Je parle de calme, d'un état de paix qui me traverse, d'avoir l'impression d'un épaississement de la densité de l'air, que tout est en suspens, qu'une chaleur se déploie ; je ressens des vibrations, je sens que tout est relié ; je parle d'intensité. Je vis une expérience kinesthésique et sensorielle hors du commun : *« C'est comme la satisfaction d'avoir les sens pleins : pas de manque de sensation. C'est plein comme une bouchée de sorbet au chocolat : c'est pleinement satisfaisant! C'est la satisfaction des sens, la pleine satisfaction! »*. Lorsque cet état de paix me traverse, le doute et la peur sont absents : *« Il n'y a même pas eu de doute, pas eu de rien. Je n'ai pas vécu cela cette fois-là. Il n'y a pas de peur, pas de peur. »*. Dans ces conditions, mon esprit est quiet et mon corps apaisé. Je ressens alors une grande ouverture, tellement grande que je me surprend à dire : *« C'est comme si je n'avais plus de peau et qu'il n'y avait plus de murs dans la pièce non plus »*. Et cette ouverture hors de l'ordinaire invite chez moi une attitude d'émerveillement et de contemplation. Je touche alors à l'essentiel : *« aaahhh, c'est pour ça! »*... [Silence]... *C'est pour ça que je veux vivre! Pour ressentir les petits bonshommes qui sautillent* [rires]... [Silence]... *C'est comme de la joie, de la joie qui s'émerveille,... de la joie profonde!* [Silence] ». Susciter l'expression profonde, libérer la joie et éveiller la vie, c'est pour cela que je veux vivre ! Quand je sens le corps relâcher profondément et que je ressens le souffle de vie (mouvement dans les tissus) revenir avec force, ça pétille, c'est plein de vie, c'est beau, c'est grand et je ressens alors de la joie, de la joie profonde. Voilà ce qui donne du sens à ma pratique : la joie profonde.

Ce moment intense de ma pratique d'ostéopathe se termine par un phrase que je chuchote : *« On peut même entendre le silence »*. C'est à ce moment que ma conscience capte ce qui vient de se passer. Je suis surprise car tout d'un coup, je saisis une chose que je n'avais jamais comprise auparavant. À ce moment, j'ai l'impression d'accéder au silence de l'Univers, je fais l'expérience de ce qui jusqu'alors était resté principalement théorique. Je m'explique. Lorsque j'étudiais en ostéopathie, les professeurs nous parlaient de cette danse tissulaire en étapes : 1 - le point d'appui permet au dialogue des tensions inter-tissulaires de se calmer et de trouver un équilibre: les tensions relâchent ; 2- le point neutre : tout est

calme, plus rien ne bouge ; 3- le retour du mouvement dans les tissus. Cependant, j'avais toujours interprété cela à petite échelle, dans le sens de « plus rien ne bouge dans les tissus que je palpe entre mes deux mains »! Et cette journée-là, j'ai ressenti ce calme, ce silence dans tout mon corps et dans tout le corps du bébé et dans tout ce qui nous entourait! Depuis cette prise de conscience, je peux reconnaître cet état de silence beaucoup plus facilement et y plonger avec plus de facilité. Je peux maintenant concevoir que ce « silence » est toujours présent, même quand il y a du bruit autour de moi, qu'il suffit de diriger mon attention en moi-même et vers ce qui m'entoure pour l' « entendre ». Je peux m'ouvrir à cette idée car j'en ai fait l'expérience, comme relaté en fin de récit : « *Puis, arrive le moment où je me rends compte que c'est un peu paradoxal de dire qu'on peut entendre le silence alors qu'on le brise en parlant, mais c'était tellement fort que c'était comme si je pouvais continuer de l'entendre en arrière fond quand même !* ». Cet apprentissage est important dans ma vie car il me relie à ma capacité d'être contemplative. C'est un chemin qui me permet d'aller à la rencontre de la petite fille au bouquet de papillons, d'aller toucher à mon essence ... voire même à l'essence de la Vie ? Cette expérience du silence, de profonde quiétude, transforme ma capacité à méditer et donc ma relation à moi-même, tout en stimulant ma curiosité spirituelle.

D'ailleurs, certaines phrases de mon récit m'interpellent particulièrement au sujet de la spiritualité. En effet, je parle de :

*Quelque chose qui vient d'en haut puis qui descend - *rhou* . C'est fort, ça vibre partout. Ça vibre partout autour de moi et ça me fait sentir quelque chose en plein milieu du thorax. Ça produit de la chaleur : j'ai chaud, comme une bouffée de chaleur, comme une grosse énergie. C'est bon.*

Et un peu plus loin, j'ajoute:

*C'est un peu comme si la source, l'espèce de pichenette qui initie la réaction en domino, elle part de là [de la tête du bébé]. Il y a quelque chose qui part de là, qui vient ouvrir quelque chose en moi et qui ouvre sur tout ce qui nous entoure. Quelque chose qui ouvre, qui monte *ffouit*, qui chauffe... la paix.*

Qu'est-ce qui vient d'en haut et descend ? Qu'est-ce que j'appelle « la source » dans la tête du bébé ? Tout cela est-il simultané ? Un mouvement précède-t-il l'autre ? Je ne sais pas ! Becker nous éclaire à ce sujet lorsqu'il nous parle de sa façon de travailler : « When I begin a treatment, I contact my inner Self first; then I contact the patient's. Having these contacts, I say to their inner Boss, "Now you just do your own work, and leave me alone". [...]I've got to contact mine first and then the patient's »²⁹ (Brooks, 2000, p. 18). Pour l'instant, je suppose que ce « *qui vient d'en haut puis qui descend* » représente ce que je ressens quand je me centre en moi, quand je contact mon « *inner Self* » (Moi intérieur) comme le dirait Becker. Et, que la source que je perçois dans la tête du bébé représente le Soi profond du bébé. Ce que je sais, c'est que ce mouvement énergétique qui provient de la tête du bébé, accompagné de celui venant d'en haut, semblent ouvrir quelque chose en moi ; ouverture que je ressens surtout au niveau du thorax. C'est alors qu'un sentiment de paix profonde et de quiétude m'habitent tout autant qu'ils sont palpables dans toute la pièce (minimalement). Quoiqu'il en soit, comme le disait Becker (Brooks, 2000), c'est une chance inouïe d'avoir l'occasion de vivre cela à chaque rencontre.

Ici, encore, on peut se demander : est-ce que tout cela participe au soin ? Ces phénomènes sont-ils justement la manifestation de ce qui soigne ? Finalement, quel est le rôle du thérapeute ? Becker nous dit à ce sujet que le rôle du thérapeute est d'éveiller les antennes de l'« *inner Self* » du patient et de rapidement lâcher prise :

« I approach it this way, because your Boss is far more knowledgeable and efficient than I am for whatever problems you've come to me for. I've aroused its antennae, and I'm asking it to go to work. But I'm not going to dictate how it's going to do its works, and it isn't up to me to sit there and watch it or concentrate

²⁹ « Au commencement d'un traitement, je contacte en premier mon Moi intérieur ; ensuite seulement, je contacte le patient. Ayant initié ces contacts, je dis à leur Boss intérieur : « Maintenant, fais ton travail et laisse moi [sic] en dehors de ça » [...] Mais je me suis contacté d'abord, avant de contacter le patient ». (Brooks, 2013, p.43)

on it. The quicker you can get away from it and just go back to pure surrender, the better »³⁰. (Brooks, 2000, p. 29)

En résumé, voici ce que ce récit m'apprend. Lorsque je laisse mes mains travailler sans y investir mon attention, cela me permet de diriger cette dernière à l'intérieur de moi. Je peux alors me détendre et m'ouvrir en laissant flotter mon attention. Cela provoque une attitude de grande réceptivité. Cette attitude permet une plus grande conscience de moi, de l'autre et de ce qui m'entoure et je vis alors une expérience sensorielle et kinesthésique très riche. Cet état me nourrit à plusieurs niveaux. Lorsque je perçois que tout est relié, j'ai l'impression de faire partie d'un tout. Cette expérience de communion comble mon besoin de coopération avec l'autre. Je ressens alors pleinement le moment présent avec tout mon être. Je plonge dans la quiétude : je m'abreuve alors à la source, à ce silence, ce vaste calme ; mes peurs et mes doutes disparaissent. Je ressens la justesse du moment présent et je m'émerveille et je contemple ce qui est. L'état de pleine conscience qui accompagne cet état d'émerveillement et de contemplation me donne accès à la pleine satisfaction de l'être : la joie profonde.

³⁰ « J'approche de cette manière, parce que, quel que soit le problème pour lequel vous êtes venu me voir, votre Boss a bien plus de connaissance et d'efficacité que moi. J'ai déployé son antenne, et je lui demande de se mettre au travail. Mais je ne vais pas lui dicter comment il faut procéder pour faire le travail. Je ne vais pas m'asseoir là pour l'observer ou me concentrer sur lui. Plus vite vous pourrez vous éloigner de lui et juste revenir en complet abandon, mieux se [sic] sera ». (Brooks, 2013, p.55).

5.1.1.1. *Kairos* du silence : résumé

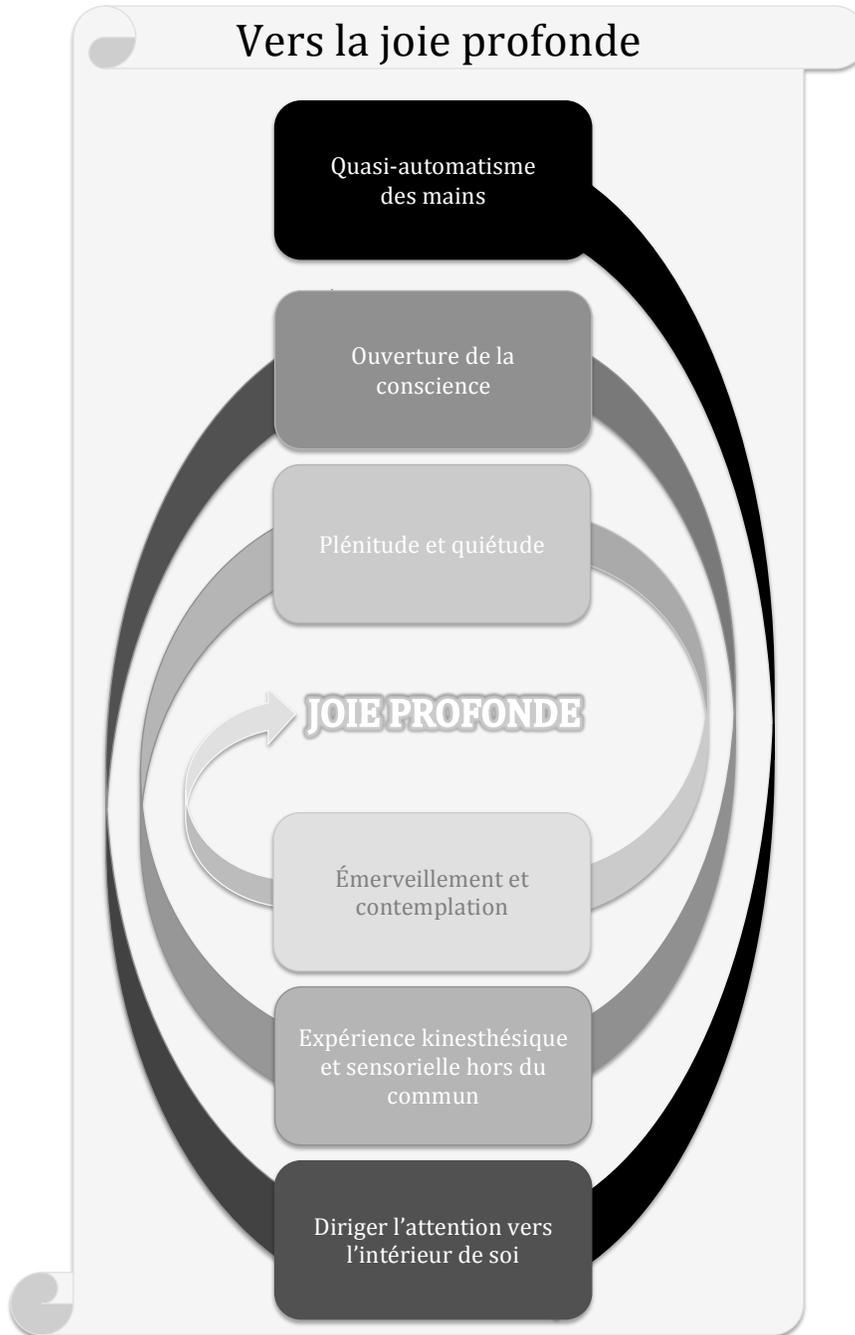


Figure 1 - Vers la joie profonde

5.1.2. « 2 - *Kairos* de la tristesse »

A - Mise en contexte

Je rencontrais pour la deuxième fois une petite demoiselle de 5 ans. À notre premier rendez-vous, elle m'avait parlé du décès d'une de ses amies qui avait à peine plus d'un an. Pendant qu'elle me parlait de cela, point de larmes et une expression non-verbale très fermée. Au cours de la première rencontre, elle finit par me dire qu'elle s'inquiète pour son amie. Elle se demandait si là-bas elle allait avoir assez de lait. Je lui ai demandé ce qu'on pourrait faire pour remédier à cela. Elle me dit qu'elle ne savait pas. Je lui ai alors proposé de faire un petit rituel chez elle pour envoyer du lait à son amie afin que jamais plus elle n'en manque. Elle me répondit alors : « pas besoin, faut juste demander à la maman astronaute! ». Alors, nous avons convenu qu'elle ferait un dessin pour rappeler à la maman astronaute de donner du lait tous les jours à sa chère amie... À notre deuxième rendez-vous, la petite fille m'apporte le dessin et nous reparlons de son amie.

B - « Je me souviens »

Je me souviens d'un moment marquant de ma pratique d'ostéopathe :

La petite fille est couchée sur le dos, sur ma table de soin. Sa maman est assise sur une chaise à sa gauche. Je suis debout à la droite de la petite fille. Je pose ma main sur son sternum, vis-à-vis son cœur. Mon intention se dirige vers son cœur. Je m'adresse verbalement à cette petite fille : « Sais-tu ce qu'il y a dans ton cœur? ». Elle me regarde et me répond : « Je ne sais pas. ». Puis elle ferme rapidement les yeux. Je décide de laisser ma main sur son cœur et d'y mettre toute la douceur dont je suis capable et tout plein d'amour, puis j'attends, attentive à mes sensations palpatoires... Soudainement, je me fais surprendre par une grande tristesse que j'accueille et que je laisse transparaître. Quelques larmes coulent doucement sur mes joues. Je dis tout haut : « Je sens beaucoup de tristesse. ». La petite fille ouvre les yeux, me regarde encore une fois et referme lentement les yeux, beaucoup plus détendue.

C - Récit phénoménologique

À notre deuxième rendez-vous, la petite fille arrive dans mon bureau avec sa mère. C'est le matin. Je les accueille. La petite fille me donne un dessin et nous reparlons de son amie. Elle me présente le dessin qu'elle m'a apporté et on jase un peu, mais ce n'est pas facile car cette petite fille a une grande difficulté de prononciation. Je regarde le dessin et la remercie. Je lui dis que je trouverai de la gomme bleue et que j'accrocherai son dessin au mur. On parle de ce qui s'est passé depuis qu'on s'est vues la première fois. Je la comprends comme je peux. Mais je me souviens d'avoir été très surprise de la comprendre mieux que la première fois, même si ça restait difficile de la comprendre précisément. La maman intervient de temps en temps pour m'aider à comprendre sa fille. J'invite la fille à se coucher sur la table de soin.

*La petite fille est couchée sur le dos, sur ma table de soin. Sa maman est assise sur une chaise à sa gauche. Je suis debout à la droite de la petite fille. Plus précisément, j'étais semi-debout/assise, une fesse accotée sur la table. La maman est assise à gauche sur une petite chaise de bois. Moi, je suis en contact avec la petite fille. Je pose ma main sur son sternum, vis-à-vis son cœur. En fait, pour moi, ma main n'est pas sur son sternum, elle est sur son cœur qui est juste en dessous. Je sens qu'il y a quelque chose là, que c'est tout bloqué. C'est comme si ma main était déposée sur une roche. Comment je peux décrire ça? Je mets ma main et c'est inerte. Ce n'est pas réellement dur, mais plutôt inerte. Il n'y a pas de mouvement... dans les tissus, dans le corps et dans l'être : *put*!... ça ne bouge pas !*

Alors je reste avec ma main sur son sternum, donc vis-à-vis du cœur et là, je me dis : « On ne prendra pas le chemin verbal car c'est déjà difficile à ce niveau [difficulté de prononciation pour la jeune fille] et en plus là, ce sont des émotions difficiles [elle est en deuil de son amie de un an] ». Je choisis donc d'y aller d'abord par le toucher mais il n'y a définitivement pas grand-chose qui se passe sous ma main. C'est bloqué, le mouvement n'est pas réellement perceptible au niveau des sensations palpatoires.

Il n'y a rien qui se passe. Je voudrais provoquer du changement [du mouvement]. J'hésite entre partir à la recherche de ce qui redonnera de la mobilité physiquement ou bien de quand même passer par la voie verbale, [Intuitivement] mon intention se dirige vers son cœur. Je la regarde [cherchant un contact visuel] et je m'adresse verbalement à cette petite fille - ça me vient tout simplement : « Sais-tu ce qu'il y a dans ton cœur? ». Elle me regarde et me répond : « Je ne sais pas », puis ferme rapidement les yeux ».

*Lorsqu'elle ferme les yeux, c'est comme si je saisis un début d'émotion ou quelque chose qui se ferme, comme une huitre qui *chuiitt* vient de se refermer : rien ne*

se passe sous ma main. Lorsqu'elle répond qu'elle ne sait pas [une phrase qu'elle avait souvent utilisée lors de la conversation au début de la rencontre], j'interprète : « Je ne veux pas en parler, je ne suis pas prête. ». Alors, je respecte ça [je n'insiste pas verbalement]. Je me dis, on va aller voir. On va aller voir ce qui se passe. Je me dis intérieurement : je vais t'aider à ressentir ce qui se passe dans ton cœur. Je décide de laisser ma main sur son cœur et d'y mettre toute la douceur dont je suis capable, et tout plein d'amour. J'ai l'intention de la connecter à son cœur. Puis j'attends, attentive à mes sensations palpatoires...

Je veux l'envahir le moins possible. Je ne veux pas qu'elle se sente agressée mais je désire rester là. Je détends tout ce que je peux. Je relâche particulièrement ma main et mon bras pour être plus en réceptivité qu'en volonté. Je retire un peu de pression, je ne veux pas l'envahir. Je plie le coude, je relâche l'épaule. Je respire. Et là, au lieu d'avoir une volonté de faire quelque chose [à part de détendre mon bras], je décide plutôt d'ouvrir mon cœur en étant attentive à mon propre cœur et je laisse quelque chose s'ouvrir dans mon thorax. Je prends plus conscience de ma respiration. Je respire, je laisse aller et je me connecte à mon propre cœur. C'est comme si c'était un chemin de son cœur à mon cœur : je commence par relâcher ma main déposée sur son cœur, puis mon poignet, mon coude, mon épaule et je me dirige jusqu'à mon cœur. Je respire dans mon cœur, dans mon thorax.

Je présume qu'on va naviguer à travers des émotions... on parle de deuil, je suis sur son cœur... Je sens un point d'appui s'établir à l'intérieur de moi, dans mon cœur.

Pendant que cela se passe à l'intérieur de moi, je suis très soucieuse de prendre soin d'elle. C'est une petite fille de cinq ans qui a perdu une amie d'un an. Elle me semble très marquée par le décès de cette petite fille avec laquelle elle jouait. Je veux l'envelopper, la rassurer ; non pas tant qu'elle soit rassurée mais qu'elle se sente en sécurité. Je suis vraiment calme en dedans de moi, je suis très à l'écoute. J'avance vraiment à petits pas : je porte attention à mes gestes et je prends le temps de réfléchir avant de parler. Je fais un pas [un geste], j'observe les réactions non-verbales, j'observe ce qui se passe sous ma main. À tout moment, j'écoute ce qu'il y a à l'intérieur de moi pour ressentir s'il est pertinent ou non que j'agisse. [Je cherche à ressentir la justesse des actions qui se présentent à mon esprit].

Et tout à coup, il y a des choses qui « popent » [c'est-à-dire que je perçois un changement à l'intérieur de moi]. À ce moment-là, je sens beaucoup de force dans mon propre cœur, beaucoup d'aplomb. Je me sens vraiment bien là et d'un coup, je suis surprise de l'émotion qui monte. L'image qui me vient [durant l'entretien car je n'avais pas consciemment cette image-là lors du moment vécu], c'est comme une sorte de disque plat. Il y a une ouverture qui se fait au centre du disque. L'émotion arrive d'en dessous du disque et traverse par l'ouverture qui se fait en son centre et monte jusqu'à ma tête où les larmes vont arriver. C'est

comme si c'est le processus de la tristesse qui jaillit. Le disque plat, c'est comme un étang une journée sans vent. Une ouverture se crée en son centre et une fontaine jaillit... L'étang se laisse faire, il n'offre pas de résistance : c'est correct, ça passe. Une certaine énergie monte, s'accumule dans la tête et se dirige vers les yeux. Et quand je sens ça, je laisse venir. Je laisse s'exprimer l'émotion. Il n'y avait pas de lutte cette fois-là. C'est une douce tristesse, tellement douce. Je suis surprise de ressentir de la tristesse sans douleur, sans vivre de la crispation intérieure. Et cette douceur est surprenante car pour moi la tristesse est associée à de la crispation, à quelque chose qui me fait mal. Mais là, je n'avais pas mal du tout. C'est comme ça que j'interprétais que ce n'était pas ma tristesse. Je me laisse donc aller sur la vague de cette surprise. Je laisse venir l'émotion en toute simplicité. Je ne me sens pas du tout menacée vu que je ne souffre pas. Et là, je sens les larmes qui arrivent, mais je n'ai pas la gorge nouée, je ne me sens pas triste, simplement émue. Je décide de laisser transparaître cette émotion qui me traverse : quelques larmes coulent doucement sur mes joues. Le sentiment que je pourrais le plus évoquer, c'est la compassion. Je ressens vraiment sa tristesse et j'ai beaucoup de compassion pour elle.

Je sens la présence de la mère, mais je ne la regarde pas. Je reste attentive à la petite fille. Dans ce moment, je n'ai pas de doute : c'est de la tristesse et ça ne m'appartient pas. Et là, dans mon désir qu'elle se connecte à son cœur, je fais le choix de laisser transparaître ce que je ressens et je laisse aller les larmes... je décide de parler et de nommer tout haut ce que je ressens pour attirer son attention: « Je sens beaucoup de tristesse. ». À ce moment-là, j'ai toujours une main sur son cœur et mon regard n'a pas quitté la petite fille qui a les yeux fermés. Depuis le début, je regarde son visage et ma main. En fait, je regarde le haut de son corps globalement : je suis aux aguets de signes non-verbaux.

*C'est alors que la petite fille ouvre les yeux et me regarde encore une fois. Nos regards se croisent. J'ai une grande douceur qui m'habite à ce moment-là. Elle voit que je pleure et referme aussitôt ses yeux. Ça se passe très vite, comme si elle était curieuse de voir ce qui se passait. Elle referme lentement les yeux, beaucoup plus détendue. Je sens un calme ouvert. J'ai beaucoup de douceur qui m'habite à ce moment-là. En refermant les yeux, la petite fille se détend complètement : tout d'un coup, sous ma main *ffffoouuuuu*, elle se détend. Dès qu'elle m'a vu pleurer, sous ma main, ça se détend. Il y a quelque chose qui se libère en dessous de ma main et dans toute la petite fille.*

Quand tout se libère, je peux sentir une espèce de calme ouvert. Elle n'était pas spécialement agitée avant, mais ... la petite fille, son corps, ce que je palpais d'elle en dessous de ma main, tout était très fermé. Et là, quand elle m'a vue pleurer et qu'elle referme les yeux, il y a vraiment quelque chose qui s'ouvre et qui se relâche en elle.

Je reste là et je ferme les yeux moi aussi, comme pour regarder en dedans. Juste pour intégrer ce qui vient de se passer, comme une pause. [Silence] Je goûte à la satisfaction : je sens une sorte de joie monter en moi. J'étais vraiment heureuse pour la petite fille quand j'ai senti son relâchement. Dans mon for intérieur, j'ai pensé : « Ah ! On a touché à quelque chose d'important. ». Mon objectif était atteint : un chemin s'était créé pour que je puisse entrer en contact avec cette petite fille-là. J'étais heureuse d'avoir pu l'accompagner dans cette libération. J'avais le sentiment d'avoir trouvé le juste chemin, de vivre un beau dénouement. J'appréciais mon sentiment d'accomplissement.

J'ouvre les yeux. Puis, je regarde la mère. Elle me tend un mouchoir. Je retire délicatement ma main du sternum et essuie mes larmes en me redressant. [Une sensation de justesse et de simplicité, de légèreté et de profondeur, m'accompagnait durant ce moment revisité grâce à l'entretien d'explicitation ; un sentiment d'être reliée avec beaucoup d'amour.]

D – Reprise des phrases-clés et commentaires du récit phénoménologique « 2 - *kairos* de la tristesse »

Ce deuxième récit me touche beaucoup et je pense que je me souviendrai de ce moment pour le reste de ma vie. En effet, par cette expérience de vie, j'ai appris qu'une émotion peut me traverser sans que je n'éprouve de la douleur ni de la crispation : « *Je suis surprise de ressentir de la tristesse sans douleur, sans vivre de la crispation intérieure.* » et surtout, sans que je n'aie peur d'être désintégrée. J'ai pu revisiter, grâce à l'entretien d'explicitation, ce moment et ressentir pleinement cette partie de moi qui est confiante : « *À ce moment-là, je sens beaucoup de force dans mon propre cœur, beaucoup d'aplomb* ». Cette sensation de douce assurance, de sécurité, j'ai pu la photographier en moi grâce à l'entretien d'explicitation et c'est maintenant pour moi, un repère intérieur, une référence qui me permet de me sentir beaucoup plus détendue quand je vis une émotion et de l'accueillir plus aisément.

En plus, j'ai pu identifier une voie d'accès pour parvenir à ce lieu en moi dans lequel je me sens en sécurité :

Je détends tout ce que je peux. Je relâche particulièrement ma main et mon bras pour être plus en réceptivité qu'en volonté. Je retire un peu de pression, je ne veux pas l'envahir. Je plie le coude, je relâche l'épaule. Je respire. Et là, au lieu d'avoir une volonté de faire quelque chose [à part de détendre mon bras], je décide

plutôt d'ouvrir mon cœur en étant attentive à mon propre cœur et je laisse quelque chose s'ouvrir dans mon thorax. Je prends plus conscience de ma respiration. Je respire, je laisse aller et je me connecte à mon propre cœur. C'est comme si c'était un chemin de son cœur à mon cœur : je commence par relâcher ma main déposée sur son cœur, puis mon poignet, mon coude, mon épaule et je me dirige jusqu'à mon cœur. Je respire dans mon cœur, dans mon thorax.

Grace à l'exercice d'explicitation, ma conscience a vu et je sais maintenant comment je m'y prends pour arriver à faire ce que j'ai su faire à ce moment-là, c'est-à-dire me sentir en sécurité et être un point d'appui pour moi et pour l'autre. Je peux maintenant consciemment utiliser cet outil dans ma vie professionnelle autant que personnelle.

L'étude de ce récit me permet aussi de reconnaître ma capacité à diriger mon attention à de multiples niveaux simultanément: observation des signes non-verbaux, perception des informations palpatoires entre mes mains, perception de mes sensations intérieures, perception (et identification) des émotions vécues, perception globale de ce qui m'entoure. De plus, le niveau de cohérence que je perçois entre les informations de ces différents plans me permet de guider mon action : « *Je fais un pas [un geste], j'observe les réactions non-verbales, j'observe ce qui se passe sous ma main. À tout moment, j'écoute ce qu'il y a à l'intérieur de moi pour ressentir s'il est pertinent ou non que j'agisse. [Je cherche à ressentir la justesse des actions qui se présentent à mon esprit]* ».

Je reconnais aussi ma capacité à lâcher prise et à laisser flotter mon attention qui crée en moi une ouverture à la surprise : « *Et tout à coup, il y a des choses qui « popent »* [c'est-à-dire que je perçois un changement à l'intérieur de moi] ». En écrivant ces mots, je ressens aussi « un essentiel » qui donne de la satisfaction et du sens à ma pratique. Pouvoir naviguer sur mes sensations et perceptions à la rencontre du mouvement et des messages portés par la vie me procure un sentiment de fluidité entre ce que je sens et ce que je fais, ce que je vis. Dans ces moments-là, j'ai un fort sentiment de justesse car le doute est absent : « [...] *je n'ai pas de doute : c'est de la tristesse et ça ne m'appartient pas* ». Chaque message ainsi décrypté m'encourage, chaque fois un petit peu plus, à faire de ma pratique un art guidé par mes intuitions à l'écoute subtile de ce qui se présente. Et quand je me permets de travailler de cette manière, avec ce que je considère être ma force, en toute

finesse, ma satisfaction est au plus haut car je me sens au cœur de ce que je sais faire, au cœur de ce que j'ai à faire dans ma vie : je touche à ma singularité et je m'épanouis.

Ce récit me permet aussi de reconnaître cette partie de moi, bien que blessée dans sa confiance depuis l'expérience du stage (été 2012), qui est capable de prendre soin de ce que l'autre vit et de respecter son rythme :

Je décide de laisser ma main sur son cœur et d'y mettre toute la douceur dont je suis capable, et tout plein d'amour. J'ai l'intention de la connecter à son cœur. Puis, j'attends, attentive à mes sensations palpatoires... Je veux l'envahir le moins possible. [...] Je veux l'envelopper, la rassurer ; non pas tant qu'elle soit rassurée mais qu'elle se sente en sécurité. Je suis vraiment calme en dedans de moi, je suis très à l'écoute. J'avance vraiment à petits pas : je porte attention à mes gestes et je prends le temps de réfléchir avant de parler. Je fais un pas [un geste], j'observe les réactions non-verbales, j'observe ce qui se passe sous ma main. À tout moment, j'écoute ce qu'il y a à l'intérieur de moi pour ressentir s'il est pertinent ou non que j'agisse. [Je cherche à ressentir la justesse des actions qui se présentent à mon esprit].

Je vois ici une sorte de danse entre mon intuition qui me pousse à agir et mes perceptions qui guident cette intuition afin que le geste se manifeste le plus justement possible.

Quand je lis et relis le texte ci-haut cité, je ressens le calme et la douce lenteur qui m'habitaient à ce moment. Ma respiration et tout mon être sont calmes. Et cela me rappelle la petite fille au bouquet de papillons, contemplative et sereine... Et lorsque je lis et relis ce passage : « *Je décide de laisser ma main sur son cœur et d'y mettre toute la douceur dont je suis capable, et tout plein d'amour. J'ai l'intention de la connecter à son cœur. Puis, j'attends, attentive à mes sensations palpatoires...* » tout en étant en contact avec cette lenteur qui m'habite, m'apparaît la sagesse de celle qui sait attendre, me laissant croire que quelque chose s'est profondément transformé en moi, comme si j'étais maintenant capable de reconnaître la femme aimante, ouverte, centrée, remplie de douce sagesse que je suis aussi. Serait-ce l'expression de la petite fille au bouquet de papillons devenue adulte ?

Ce récit, comme je le disais au début de ce commentaire, me touche à plusieurs niveaux et en écrivant ces dernières lignes, une compréhension nouvelle s'installe en moi

au sujet de mes dynamiques relationnelles. Je sais que la petite fille persécutée par l'impératrice est peu habile à entrer en relation car elle est colère et en veut à tout le monde de ne pas avoir su la protéger. Et au fil de ce travail de recherche, j'apprivoise sa présence en moi. Et là, alors que je viens d'apercevoir et reconnaître la présence de cette femme qui sait attendre, remplie de sagesse, je vois comment celle-ci peut venir répondre aux besoins de protection et de bienveillance de cette petite fille trop longtemps laissée à elle-même. Et, en écrivant ces derniers mots, je sens l'émotion monter en moi, je sens un grand soulagement : « enfin !... », et je ferme les yeux pour ressentir ce qui se passe en moi : je me sens recollée ! Je sens une énergie qui part de la région de mon nombril et qui remonte vers le haut de mon corps. Cette énergie me donne l'impression de réunir ma gauche et ma droite au niveau physique et mon ombre et ma lumière au niveau psychique : ma petite fille blessée et ma petite fille au bouquet de papillons, et cela m'apaise profondément. Je me sens guérie de ce moment où pour me protéger, je m'étais morcelée... À ce moment de mon écriture, j'invite ma propre médecine (que j'avais « appliquée » à la petite fille du récit) :

Je reste là et je ferme les yeux moi aussi, comme pour regarder en dedans. Juste pour intégrer ce qui vient de se passer, comme une pause. [Silence] Je goûte à la satisfaction : je sens une sorte de joie monter en moi. J'étais vraiment heureuse pour la petite fille quand j'ai senti son relâchement. Dans mon for intérieur, j'ai pensé : « Ah ! On a touché à quelque chose d'important. ». Mon objectif était atteint : un chemin s'était créé pour que je puisse entrer en contact avec cette petite fille-là. J'étais heureuse d'avoir pu l'accompagner dans cette libération. J'avais le sentiment d'avoir trouvé le juste chemin, de vivre un beau dénouement. J'appréciais mon sentiment d'accomplissement.

Quelle expérience transformatrice ! Je m'émerveille devant la *surprenance*³¹ de ma vie ! En débutant l'écriture de ce mémoire, je souhaitais que cet effort de rédaction donne de la profondeur à mes prises de conscience et de l'assurance à ces nouvelles habiletés qui se

³¹ La *surprenance* est un terme utilisé par mon père dans ses écrits, dans *Mandalas* (Paquette et Malherbe, 2006), il la définit comme suit : « Lorsqu'on parle de spiritualité, il me semble qu'on met en jeu le rapport ouvert qu'un sujet s'autorise à vivre avec sa propre *surprenance*, c'est-à-dire avec le fait qu'il est pour lui-même, une véritable boîte à surprise » (p. 17).

développent en moi mais je ne soupçonnais pas à quel point tout ce processus pouvait s'avérer d'une si grande justesse !

En résumé, voici ce que ce deuxième récit m'apprend. Cette expérience vécue dans ma pratique d'ostéopathe m'apprend qu'une émotion peut me traverser sans me désintégrer. Elle me permet aussi de reconnaître ce lieu de confiance dans lequel je me sens en sécurité à l'intérieur de moi. Grâce à ce récit, j'apprends comment m'y relier. Voici comment je fais pour atteindre ce lieu en moi, c'est-à-dire pour créer un point d'appui dans mon cœur : je dirige mon attention vers l'intérieur de moi pour inviter en moi une attitude de réceptivité (comme vu dans le récit précédent), puis je détends tout ce que je peux, surtout ma main et mon bras pour diminuer ma volonté d'action. J'ouvre mon cœur. Pour ouvrir mon cœur, je respire et je prends conscience de ma respiration dans mon thorax et cela augmente ma conscience de mon propre cœur (au niveau physique et énergétique). Cet apprentissage est extrêmement signifiant pour moi car il me donne la confiance, la force de consentir à ce qui me traverse, en l'occurrence aux émotions.

Cette expérience de vie me révèle aussi que je me sens au cœur de mon art, de ma singularité, lorsque je me permets de naviguer sur mes sensations et perceptions à la rencontre du mouvement et des messages portés par la vie. Cela me donne un sentiment d'adéquation entre ce que je sens, ce que je fais, ce que je vis et ce que je suis.

Finalement, l'exploration de ce moment marquant de ma pratique, par l'entretien d'explicitation, puis par la création du récit qui en découle et enfin par la rédaction de ce commentaire a permis ce qui me semble être une réconciliation en mon for intérieur, entre la petite fille blessée et la petite fille au bouquet de papillons. Cette réconciliation me permet de reconnaître la sagesse que je porte aussi.

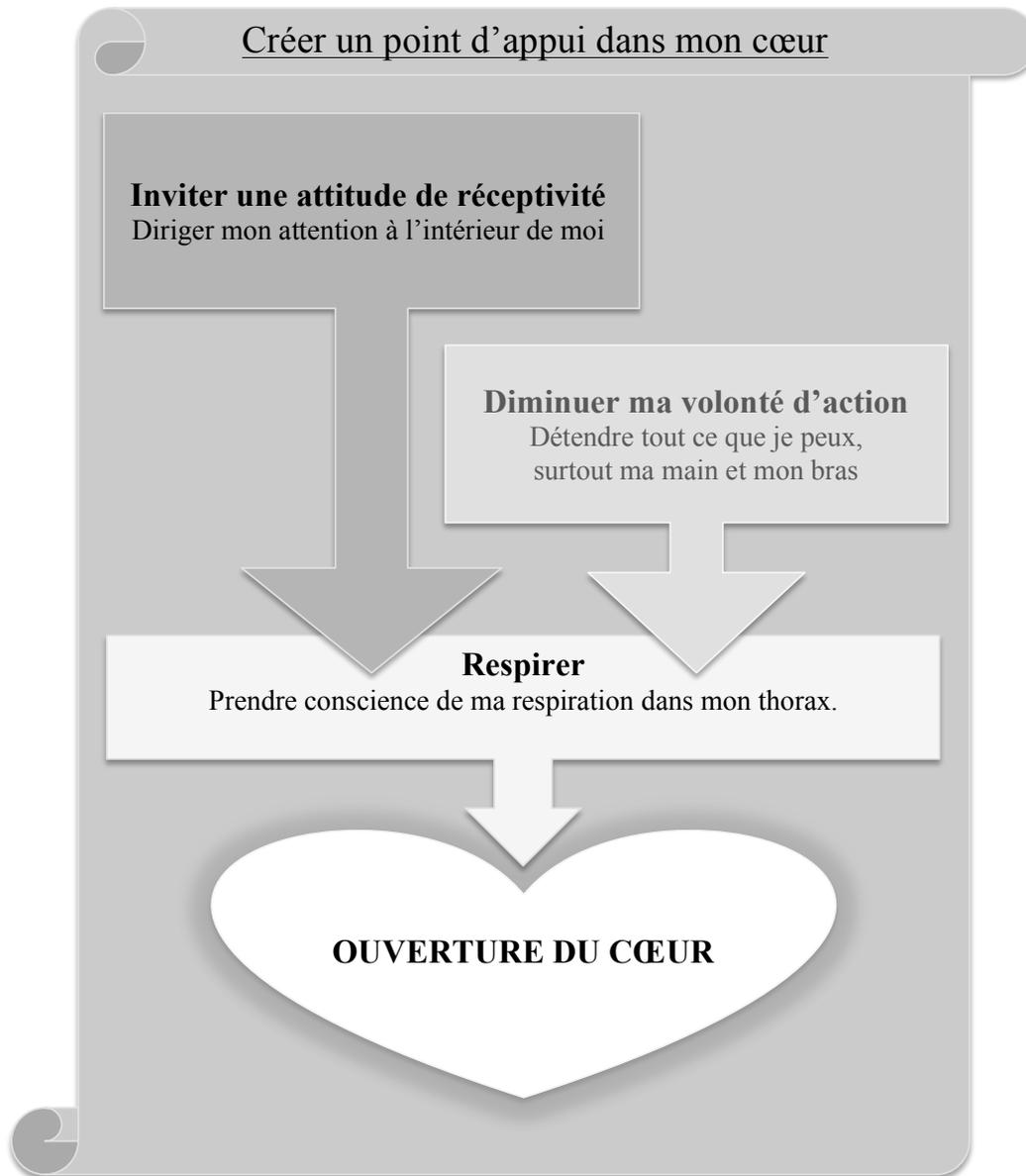
5.1.2.1. *Kairos* de la tristesse : résumé

Figure 2 - Créer un point d'appui dans mon cœur

5.1.3. « 3 - *Kairos* du cri du cœur »

A - Mise en contexte

Dans ce moment marquant de ma pratique, je rencontre un bébé avec ses deux parents. Avant le moment dont il est question dans le « je me souviens » suivant, l'enfant ne pouvait adopter la position dite fœtale, soit de « petite grenouille, blottie en boule contre sa maman ». Il s'arquait presque tout le temps vers l'arrière et peinait à tolérer la position « dos droit » (ni en flexion ni en extension). Il semblait toujours tendu, inconfortable.

B - « Je me souviens »

Je me souviens d'un moment marquant de ma pratique d'ostéopathe :

Le traitement suit son cours. Mes mains sont en contact avec le bassin du bébé. Ce point d'appui lui donne la force d'entamer sa spirale de naissance : il se tourne sur le ventre et se met à ramper.

Puis après quelques « pas », il s'arrête et se met à crier. Je l'écoute, je lui ouvre mon cœur. Je ressens profondément qu'il est en train d'exprimer quelque chose. Je n'ai pas de doute. Je regarde la mère. Elle semble éprouvée par les cris de son enfant. Je lui demande si c'est difficile pour elle de l'entendre crier. Elle fait signe que oui. J'invite son conjoint à la reconforter, à la prendre dans ses bras.

Puis d'un coup, le bébé se calme, il ne dit plus rien. Alors, je le prends dans mes bras et me dirige vers sa maman pour qu'elle puisse le serrer contre elle. Après qu'il ait crié et qu'il se soit calmé et que je l'ai pris dans mes bras pour le donner à sa mère, le bébé était devenu « tout mou », tout décontracté. Le papa s'en est rendu compte tout de suite.

C - Récit phénoménologique

Le moment se passe dans mon bureau au Grand séminaire de Rimouski. Le papa, la maman et le bébé arrivent tous les trois ensemble dans mon bureau. C'est la première fois que je rencontre cette famille pour un soin en ostéopathie. Le bébé a environ quatre mois, peut-être plus jeune, je ne me souviens plus exactement. La maman m'explique que son bébé a été hospitalisé à un mois et qu'il ne va pas très bien depuis ce temps-là. Pendant que je discutais avec la maman, le papa sort le bébé de la coquille [siège d'auto transportable] et prend le bébé dans ses bras. Il

l'assoit sur ses genoux mais face à moi parce que le bébé ne supporte pas d'être recroquevillé contre quelqu'un. Son père lui offre un support avec son avant-bras, lui permettant de se tenir le dos en position presque verticale.

Alors que je continue la discussion avec la maman, le bébé est en train de s'endormir dans les bras de son papa. Les parents me disent leur étonnement de voir leur bébé si calme. Pour eux, ça semblait être presque un miracle. Je me souviens d'avoir eu l'impression qu'ils m'attribuaient une part de responsabilité dans la survenue de cet apaisement... Pourtant, je n'avais encore rien « fait » !

Il faut dire que cette journée-là, il régnait une atmosphère spéciale dans mon local : un grand calme était déjà présent. Et, ces personnes-là, elles sont arrivées calmement, en douceur, sans agitation, contrairement aux parents d'un jeune bébé qui arrivent dans mon bureau habituellement fatigués, agités ou stressés d'être en retard³². Je dirais qu'un climat de confiance était déjà présent. Oui ! Il y avait déjà une atmosphère de confiance et de calme qui était particulièrement perceptible cette journée-là ; de la douceur.

Après l'entretien initial, on passe au traitement. Je suis d'un côté de ma table de soin et les parents sont de l'autre côté. Le bébé est couché sur le dos, face à moi. Il est calme. Je tiens son bassin entre mes mains. Ces dernières sont placées de façon volumétrique, de chaque côté de son bassin. Mon attention est plus vers l'arrière : le sacrum, les sacro-iliaques. Il y a une première étape, plutôt « technique » dans la matière du corps: dialogue des tissus suivi d'une équilibration du volume du bassin. La deuxième étape, c'est une rencontre avec le bébé ! [Rires] Il y a tellement peu de mots pour savoir de quoi on parle... C'est comme si cette équilibration-là permet de donner un point d'appui au bébé et d'être en contact avec la force qui va lui permettre d'avancer. Je ne sais pas si je peux mieux verbaliser ça. Quoiqu'il en soit, ce point d'appui lui donne la force d'entamer sa spirale de naissance³³ : il se tourne sur le ventre et se met à ramper. Il gigote. Je l'accompagne dans ses mouvements tout en repositionnant mes mains

³² Souvent, les parents qui arrivent avec un nouveau-né ou un très jeune bébé sont un peu stressés, fatigués... Leur bébé ne va pas bien. Ils viennent chercher de l'aide. La plupart du temps, il y a une phase de transition, le temps que tout le monde se dépose et arrive réellement dans le moment présent. Il y a aussi l'inquiétude des parents s'ils n'ont pas déjà consulté eux-mêmes en ostéopathie ou pour un autre de leurs enfants. Ils peuvent être plus ou moins à l'aise ou craintifs de ce que je vais faire avec leur bébé.

³³ Qu'est-ce qu'une spirale de naissance ? Selon ce que j'ai appris durant ma formation au Collège d'études ostéopathiques de Montréal (2003-2007): grâce au point d'appui proposé par l'ostéopathe sur le bassin, le bébé, peu importe son âge, va avoir la force de se tourner sur le ventre et de commencer à ramper et il rampe jusqu'à ce qu'il arrive sur le bord de la table pour finalement plonger dans le vide. On dit dans le métier que le bébé reproduit ainsi un mouvement semblable à celui que fait le bébé dans le bassin de sa maman le jour de sa naissance. Évidemment, le bébé est soutenu par le bassin alors il ne tombe pas réellement. Personnellement, je propose au parent présent de venir au bout de la table et d'encourager [et de rassurer] son enfant et de le laisser descendre la tête en bas en le soutenant par les aisselles. J'ai vécu plusieurs fois cette scène et elle produit souvent un relâchement émotionnel, surtout lorsque la naissance a été difficile. Sauf que cette journée-là, cela ne s'est pas passé exactement comme cela.

sur son bassin [puisque j'ai maintenu mon point d'appui pendant qu'il s'est tourné, j'ai alors les bras croisés. Je repositionne donc mes mains sur son bassin afin de pouvoir décroiser mes bras].

Les parents sont calmes, près de nous. On ne parle pas. J'ai les mains sur le bassin du bébé. Je suis concentrée, mon attention est toujours dirigée pour lui donner un point d'appui au bassin. Et là, la spirale de naissance ne s'est pas déroulée comme à l'habitude. Après quelques « pas », le bébé s'arrête et se met à crier. Pleurer-crier. En fait, il rampe un petit peu, s'arrête et se met à pleurer fort. J'ai toujours mes mains sur son bassin, lui offrant un point d'appui. Et là, quand il commence à pleurer, je regarde les parents. Je lève ma tête et regarde les parents qui étaient toujours de l'autre côté de la table. La maman était plus proche, le papa un peu plus en retrait vers la fenêtre. J'écoute le bébé, je lui ouvre mon cœur. Je ressens profondément qu'il est en train d'exprimer quelque chose. Je n'ai pas de doute. Je sens qu'il y a quelque chose de bon, de juste qui est en train de se passer dans ce cri-là. Je n'ai pas de doute. J'ai vraiment l'impression que ça lui fait du bien. Quand le bébé a commencé à crier, c'est comme si j'ai pu entendre ce qu'il disait. Peut-être pas entendre mais écouter. Dans le sens que je ne me suis pas crispée. Je me sentais plutôt ouverte. Son cri ne m'a pas inquiétée. Je sentais sa souffrance, mais je sentais que de pouvoir faire ce qu'il était en train de faire là, ça le libérait. C'était clair que le bébé évacuait un stress. C'était limpide !

Techniquement parlant, je n'ai rien perçu de particulièrement spécial dans la spirale de naissance: un simple dialogue dans les tissus du bassin qui tentent de s'équilibrer. Je ne crois pas que ce soit là que ça se joue. Ça se joue dans mon ressenti de son cri plus que dans le ressenti palpatoire entre mes mains. Il y a une sorte de boucle entre son cri et ce qui se passe dans mes mains qui me permet de sentir que son cri n'est pas un cri de détresse : j'ai la certitude que le bébé exprime quelque chose. J'ai la certitude qu'il n'est pas en train de souffrir mais bien plus de se libérer d'une souffrance³⁴.

Quand le bébé se met à crier, je ne suis pas inquiète pour lui mais je sens une préoccupation monter en moi. Je tourne la tête vers les parents: je me demande comment les parents sont en train de vivre ce moment-là ? C'est notre première rencontre, ils ne me connaissent pas. Comment vivent-ils ce moment ? Qu'est-ce que ça leur fait de voir leur bébé pleurer entre mes mains ? Moi, je peux bien avoir cette certitude qu'il se passe quelque chose de juste, mais les parents, eux, sont-ils en train de stresser, d'avoir envie de reconforter leur bébé, de ne pas savoir quoi

³⁴ Lors de ma formation, Denyse Dufresne, D.O., enseignante d'ostéopathie pédiatrique, nous disait qu'un bébé qui pleure les mains ouvertes est souvent un bébé qui est en train de s'exprimer. Ces propos, je les ai souvent répétés aux parents des bébés que je traitais. Et, quand je traitais, j'étais attentive à cela, mais en même temps, même si je savais que je ne faisais pas mal au bébé, j'avais toujours un doute: cela peut-il vraiment être bénéfique de laisser pleurer un bébé ? Alors, je naviguais comme je pouvais entre ce que je ressentais et ce qui se passait.

faire, de vouloir le prendre dans les bras? Donc, je lève ma tête et la tourne vers la mère. Je la regarde. Elle me semble éprouvée par les cris de son enfant. Je vois son visage un peu... inquiet?...non, pas tant inquiet... parce que je sentais... Elle avait la mine basse... comment je peux dire? Je perçois que la mère vit quelque chose. Je ne sens pas une inquiétude envers moi, envers ce que je fais. Je n'ai jamais douté de la confiance des parents envers moi. J'interprète plutôt un souci, une impuissance envers son bébé qui n'est pas bien. Une sorte de découragement. Je vois la maman en résonnance avec la souffrance de son bébé. Elle trouve ça difficile : elle le sent bien que son bébé a tout le temps mal et elle est découragée. Ça, elle me l'a dit lors de notre discussion au début de la rencontre et là, c'est ça que je lis sur son visage... je ressens tellement l'amour qu'elle a pour son bébé mais aussi toute son impuissance devant sa souffrance.

Je regarde le père. Il a l'air de vivre ça plus légèrement. Il me semble plus calme, moins ébranlé par ce qui arrive. Je le sens présent, concerné par ce qui se passe. Je ne le sens pas distant, simplement plus « zen ».

Je me tourne vers la maman avec le désir de reconnaître ce qu'elle vit. Je la regarde à nouveau. Elle a toujours une petite mine. Je veux valider mon interprétation: je m'adresse à elle, avec beaucoup de compassion dans le ton de la voix, et je lui dis dans une mi-question, mi-affirmation : tu trouves ça difficile de voir ton bébé pleurer, hein ? Par ma question, je désire obtenir une validation de mon interprétation et en même temps lui dire que je la comprends. Elle fait signe que oui [pour répondre à ma question]. C'est difficile, elle ne parle pas. Mais elle hoche la tête et descend les yeux.

À l'intérieur de moi, je me dis : j'aimerais offrir un support à la maman. Par l'expérience de ma vie de maman, je sais qu'il peut être difficile d'entendre son bébé pleurer. Je ne me sentais pas tant en train de résonner avec le bébé qui pleurait, mais plutôt en train de résonner avec la souffrance de la maman qui entend son bébé pleurer; ma résonnance de femme et de mère qui veut prendre soin de ce que vit la mère. Mais, je ne pouvais pas vraiment quitter le bébé pour aller soutenir la mère. La première chose qui me vient à l'esprit : le père est là ! Alors, je le regarde. Et, l'impulsion qui me vient, c'est de demander au père de prendre soin de ce que vit sa conjointe. J'invite son conjoint à la réconforter, à la prendre dans ses bras. Ce qu'il fait volontiers. Il s'approche et il la prend dans ses bras : il arrive par derrière, il la serre contre lui, l'enveloppant de ses bras. Mon besoin d'apporter du support à la maman, de lui donner un point d'appui, ça a marché !

Je crois que c'est la première fois que je demandais à une maman si elle trouvait ça difficile d'entendre son bébé pleurer plutôt que d'essayer de la rassurer tout de suite et de lui dire : il a les mains ouvertes, il est en train de s'exprimer. Ce qui était différent cette fois-là, c'est que j'ai pris soin de ce que vivait la maman plutôt que de la rassurer en lui disant une phrase un peu banale.

*Je retourne au bébé. Je lui redonne à nouveau toute mon attention. Là, ça travaille un petit peu. Le bébé pleure, il se tortille, il rampe un peu. J'ai toujours mes mains sur son bassin. Je ne me souviens pas ce que je faisais en particulier techniquement parlant. D'un coup sec, le bébé arrête de pleurer, comme s'il avait fini de dire ce qu'il avait à dire. Il se calme. Il ne dit plus rien. D'habitude, je l'aurais encouragé à finir sa spirale de naissance et j'aurais invité un des deux parents à venir en face du bébé pour l'encourager à terminer sa spirale. Mais là, je ne fais pas ça! Mes mains sont sur le bassin du bébé et il se relâche. Je ressens qu'il a exprimé quelque chose, comme un soulagement. À ce moment-là, je prends conscience de ce qui vient de se passer. Le bébé s'est exprimé [il criait en pleurant] puis *houu* tout d'un coup, quelque chose se passe : il arrête de pleurer. Je vois la maman dans les bras du papa. Et là, quelque chose me pousse à prendre le bébé, ayant le sentiment que ce qui devait être vécu s'était passé. Je l'ai donc pris dans mes bras, j'ai contourné la table de soin et j'ai amené le bébé à sa maman.*

*C'était intense tout en étant doux à la fois. Ça a été tout un truc qui s'est tout bien amalgamé, tout bien... comment pourrais-je dire?... bien déroulé ! C'est drôle, en plus, déroulé... comme la spirale! C'était parfait : le bébé qui vit son truc intensément ; quelque chose s'équilibre du côté des parents ; mon attention revient sur le bébé *floup* : quelque chose se passe dans [entre] mes mains - j'ai une sensation de ramolli, comme quand quelqu'un est sous tension, comme une tige de fer, et qui tout à coup, devient comme des guenilles- ; le bébé finit de dire ce qu'il a à dire et se relâche d'un coup. Le traitement pouvait s'arrêter-là. C'était juste parfait. Et je l'ai ressenti et je n'ai donc pas senti le besoin d'agir encore à ce moment-là. Alors, j'ai pris le bébé dans mes bras, j'ai contourné la table, et me suis dirigée vers la maman pour qu'elle puisse le serrer contre elle. On était alors tous les quatre du même bord de la table. C'était un mouvement très instinctif de l'amener à sa maman. Je sentais qu'il y avait une boucle à boucler.*

Le bébé est dans les bras de sa maman qui elle-même est toujours dans les bras de son conjoint. On ne dit rien. On est juste là dans le moment présent. Puis, le papa fait un commentaire, remarquant rapidement que son bébé est différent, tout mou, qu'il est maintenant capable de se « lover ». Il est étonné, agréablement surpris. Les parents se dirigent alors avec leur bébé en direction de la fenêtre. Je suis restée près de la table, voulant leur laisser un moment d'intimité.

*C'était un moment de réconciliation. C'est le mot qui me vient. Comme si la maman et le bébé ont pu se rencontrer. On le sent présentement [durant l'entretien d'explicitation], l'espèce d'ambiance de *houuu* : le vaste calme. Quand on est là-dedans, c'est agréable, ce n'est pas menaçant, c'est enveloppant, et il n'y a plus grand-chose à dire ni à faire.*

D – Reprise des phrases-clés et commentaires du récit phénoménologique « 3 - *kaïros* du cri du coeur »

Ce troisième récit est particulier car lorsque je le lis et ressens à nouveau mon expérience à travers cette lecture, je sens fortement toute cette trame de fond invisible qui me soutenait tout le long de cette rencontre avec cette famille. Dès le début, je mentionne qu'une atmosphère particulière était présente : « [...] *cette journée-là, il régnait une atmosphère spéciale dans mon local : un grand calme était déjà présent* ». Et je précise juste après : « *Je dirais qu'un climat de confiance était déjà présent. Oui ! Il y avait déjà une atmosphère de confiance et de calme qui était particulièrement perceptible cette journée-là ; de la douceur* ». Et cette atmosphère nous a accompagnés jusqu'à la fin de la rencontre :

*Le bébé est dans les bras de sa maman qui elle-même est toujours dans les bras de son conjoint. On ne dit rien. On est juste là dans le moment présent [...] l'espèce d'ambiance de *houuu* : le vaste calme. Quand on est là-dedans, c'est agréable, ce n'est pas menaçant, c'est enveloppant, et il n'y a plus grand-chose à dire ni à faire ».*

D'autres phrases laissent des indices au sujet de cette connexion avec cette trame de fond qui guide mon intuition : « *La première chose qui me vient à l'esprit : le père est là ! Alors, je le regarde. Et, l'impulsion qui me vient, c'est de demander au père de prendre soin de ce que vit sa conjointe* », « *Et là, quelque chose me pousse à prendre le bébé, ayant le sentiment que ce qui devait être vécu s'était passé* ».

Et, plus ce que je tente de décrire provient d'une perception globale (qu'on pourrait possiblement qualifier d'une perception de la conscience, de l'être), plus les mots me manquent pour exprimer ce que je vis :

La deuxième étape, c'est une rencontre avec le bébé ! [Rires] Il n'y a tellement peu de mots pour savoir de quoi on parle... C'est comme si cette équilibration-là permet de donner un point d'appui au bébé et d'être en contact avec la force qui va lui permettre d'avancer. Je ne sais pas si je peux mieux verbaliser ça.

Je devine qu'une partie de la confiance qui m'habite pendant que le bébé pleure provient de ce support invisible que je ressens en moi et autour de moi :

J'écoute le bébé, je lui ouvre mon cœur. Je ressens profondément qu'il est en train d'exprimer quelque chose. Je n'ai pas de doute. Je sens qu'il y a quelque chose de bon, de juste qui est en train de se passer dans ce cri-là. Je n'ai pas de doute. J'ai vraiment l'impression que ça lui fait du bien. Quand le bébé a commencé à crier, c'est comme si j'ai pu entendre ce qu'il disait. Peut-être pas entendre mais écouter. Dans le sens que je ne me suis pas crispée. Je me sentais plutôt ouverte.

Je crois qu'en étant ouverte, détendue (pas crispée), en posture d'écoute et d'ouverture du cœur, je peux ressentir le niveau de cohérence des perceptions qui m'arrivent des multiples niveaux de la réalité et avoir confiance que ce qui se passe est juste:

Ça se joue dans mon ressenti de son cri plus que dans le ressenti palpatoire entre mes mains. Il y a une sorte de boucle entre son cri et ce qui se passe dans mes mains qui me permet de sentir que son cri n'est pas un cri de détresse : j'ai la certitude que le bébé exprime quelque chose.

Je remarque ici quelque chose que je sais « faire ». Je vois la capacité que j'ai à écouter globalement et à mettre en relation ce que je ressens/perçois intérieurement et ce qui se passe entre mes mains (ou dans le corps/dans l'être de l'autre ou tout simplement dans son non-verbal). Comme vu dans le récit précédent, cette sorte de boucle de rétroaction est un guide important dans ma pratique car elle guide mes actions. C'est un repère sur lequel s'appuie ma capacité à faire confiance et à suivre ce qui se vit lorsque les informations qui me proviennent me semblent cohérentes entre elles. Faire confiance et suivre ce qui se vit, c'est ce que j'appelle consentir. Il y a donc ici une clé pour moi au sujet de ma capacité à consentir.

Cette faculté d'écouter globalement se manifeste aussi dans ma capacité à percevoir qu'il se vit quelque chose du côté de la maman et à en prendre soin. Je dis désirer reconnaître ce qu'elle vit et vouloir lui donner du support. Lorsque je décide de diriger mon attention vers la maman, c'était intuitif. Je ne crois pas qu'à ce moment je faisais consciemment un lien entre ce qu'elle vivait et ce qui se passait avec le bébé pendant le traitement. J'étais simplement « présente ». Cependant, quand le bébé a arrêté de crier d'un coup sec, je n'ai pas pu m'empêcher de faire le lien avec ce qui venait de se passer avec la maman. Je ressentais une synchronicité dans les événements. Je n'arrive pas à croire à une

simple coïncidence (même si je peux comprendre que plusieurs ne seront pas de mon avis). Mon expérience professionnelle d'ostéopathe avec les bébés m'a plusieurs fois montré qu'il existe un lien entre le corps (et possiblement l'être) de la maman et le corps [et possiblement l'être) du bébé même lorsque celui-ci est né. En effet, il m'est arrivé à plusieurs reprises de constater que lorsqu'une structure ne relâche pas chez le bébé, relâcher le même endroit chez sa mère (ou même chez son père) provoque un relâchement dans les tissus du bébé. C'est une constatation clinique, une observation, une corrélation peut-être ? Je ne sais pas s'il existe une explication scientifique, tout ce que je sais, c'est qu'il y a des choses qu'on ne comprend pas bien encore mais qui sont possibles. Et dans mon ouverture à ces possibilités, je crois qu'il est possible que l'apaisement de la maman soit relié à l'apaisement de son bébé, même sans que j'aie physiquement touché la maman cette fois-ci. Quoiqu'il en soit, je vois encore ici cette boucle entre ce qui se passe et ce que je fais, ce que je vis et qui me permet d'arriver dans un espace intérieur où il n'y a plus de doute mais bien une certitude que ce qui se passe est d'une grande justesse.

En résumé, ce récit me fait prendre conscience des aspects spirituels de ma pratique. À travers la création, la lecture et l'étude de ce récit, en plus des deux autres, je prends de plus en plus conscience de l'existence de cette trame de fond et surtout de ma capacité à m'y connecter, surtout lorsque je pratique l'ostéopathie mais aussi lorsque je rédige mon mémoire et finalement dans ma vie en général. Ce que je ressens profondément à ce jour, c'est que cette trame de fond qui me supporte, elle est autour de moi tout autant qu'en moi. Je réalise que la petite fille au bouquet de papillons vivait naturellement en communion avec cette Intelligence. Elle était simplement connectée à elle-même et donc aussi à tout puisqu'il n'y avait pas de scission. La redécouverte de cette partie de moi, capable de lenteur, de contemplation et d'émerveillement lors du stage en forêt d'abord, puis à travers l'écriture de mon récit autobiographique et finalement grâce à l'étude de ces expériences marquantes de ma pratique d'ostéopathe, est comme une clé qui ouvre pour moi la porte de l'acceptation de ce qui est. Non pas une acceptation résignée, attitude qu'il m'était de toute

façon quasi-impossible d'adopter jusqu'alors, mais bien une acceptation libre porteuse de sens : « *Quand on est là-dedans, c'est agréable, ce n'est pas menaçant, c'est enveloppant, et il n'y a plus grand-chose à dire ni à faire.* »

Je me rends compte que cet espace à l'intérieur de moi est un espace d'expérience, mais de peu de mots. Trouver les mots justes pour ne pas trahir l'expérience est d'une grande difficulté car le mot réduit obligatoirement l'expérience. J'ai donc fait du mieux que j'ai pu pour exprimer ce que je percevais.

5.1.3.1. *Kairos* du cri du cœur : résumé

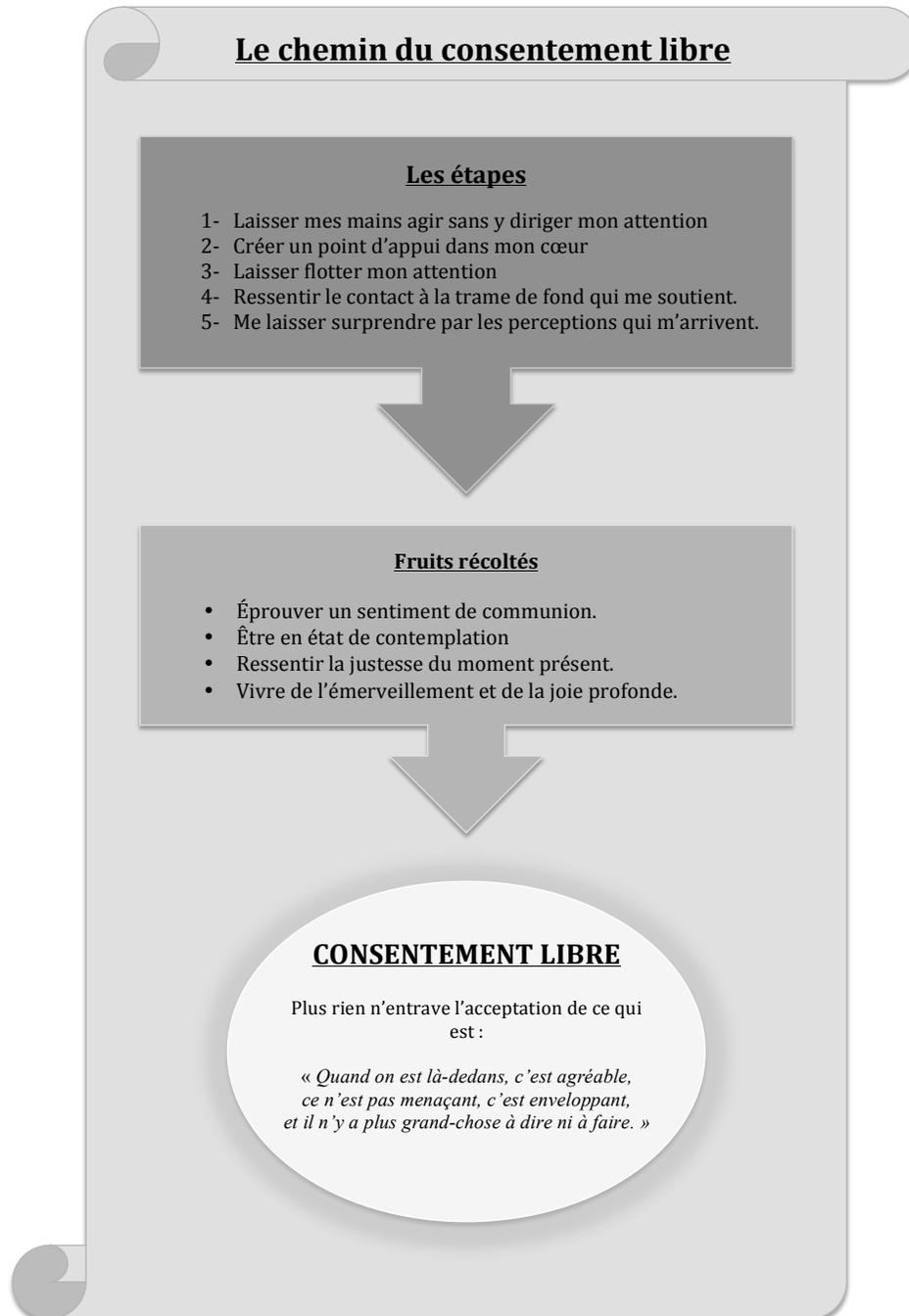


Figure 3 - Le chemin du consentement intérieur

CHAPITRE 6

DISCUSSION

À la lumière des données présentées et commentées aux chapitres précédents, je vais exposer ma réflexion en répondant le plus justement possible à ma question de recherche. Je vais donc tenter de mettre en évidence ce qui me satisfait profondément lorsque je pratique l'ostéopathie et ce que je peux mettre en œuvre pour cultiver cela afin que ma pratique soit un lieu d'épanouissement, peu importe la personne que je rencontre dans mon bureau. Finalement, je ferai le point sur ce qui donne un sens à mon intervention.

6.1. QU'EST-CE QUI ME SATISFAIT PROFONDÉMENT QUAND JE PRATIQUE L'OSTÉOPATHIE ?

Au tout début de ce processus de recherche, je voulais savoir comment dépasser l'insatisfaction que je vivais dans ma pratique, car cette insatisfaction me faisait perdre le sens de mon intervention. En adoptant ce point de vue, je rendais l'autre responsable de cette frustration que je ressentais. Avec le temps et plusieurs prises de conscience, ma problématique de recherche s'est transformée. Je ne pouvais rester victime de l'autre qui ne me semblait pas vouloir s'impliquer dans son processus de guérison car je réalisais que j'ai peu et possiblement pas de pouvoir sur l'autre. Grâce au cours de praxéologie, j'ai réalisé ma part de responsabilité dans ce qui m'arrivait. J'ai donc décidé de retourner ma question en partant explorer ce qui me satisfait profondément dans ma pratique. Ma recherche s'est donc centrée sur ces moments de ma pratique où tout me semblait s'être parfaitement déroulé. En donnant cette direction à ma recherche, j'espérais pouvoir toucher à un essentiel rempli de sens. Je faisais le pari que si j'identifiais cet essentiel, je pourrais m'y rattacher et mieux cheminer intérieurement dans ces moments où je perdais momentanément le sens de mon intervention.

Par cette étude des pratiques à la première personne, à travers des entretiens d'explicitation, je suis donc partie explorer des moments marquants de ma pratique d'ostéopathe à la recherche de ce qui me satisfait profondément. L'exploration du moment que j'ai appelé *kairos du Silence* a été particulièrement révélatrice à ce sujet. Grâce à l'explicitation de ce moment, j'ai compris pourquoi je parlais de satisfaction. Je le dis textuellement dans mon premier récit phénoménologique (*1 - kairos du Silence*) : « *C'est comme la satisfaction d'avoir les sens pleins : pas de manque de sensation. C'est plein comme une bouchée de sorbet au chocolat : c'est pleinement satisfaisant! C'est la satisfaction des sens, la pleine satisfaction!* ». Cette satisfaction, je la vis particulièrement quand je sens le corps s'équilibrer et se relâcher : lorsque la physiologie du corps se réveille et me donne l'impression que la vie se déploie pleinement là où elle peinait à s'exprimer. Être consciente des perceptions qui m'habitent lors de ce mouvement de libération me fait vivre une expérience kinesthésique et sensorielle particulièrement riche. Je me sens alors fortement connectée à moi-même, à l'autre et à ce qui nous entoure. Faire l'expérience de tout cela me comble profondément.

Grâce à cette étude de pratique à la première personne, j'ai exploré mon expérience vécue et tracé le chemin emprunté pour arriver au cœur de mon univers sensoriel et kinesthésique, me permettant de savoir ce qu'il m'est possible de cultiver pour que ma pratique soit un lieu d'épanouissement. La prochaine section élabore sur ce sujet.

6.2. QUE PUIS-JE METTRE EN ŒUVRE DANS MA PRATIQUE AFIN QU'ELLE SOIT UN LIEU D'ÉPANOUISSEMENT, PEU IMPORTE LA PERSONNE QUE JE RENCONTRE DANS MON BUREAU ?

Grâce à l'étude de mes trois récits phénoménologiques, et particulièrement de celle du *kairos de la tristesse* et de celle du *kairos du cri du cœur*, j'ai pu prendre pleinement conscience de ces phénomènes sensoriels qui font partie intégrante de ma pratique d'ostéopathe, et surtout, j'ai pu conscientiser ce que je faisais pour accéder à ces moments magnifiques. Grâce à l'explicitation, j'ai pu observer mon intelligence pratique en action et identifier clairement les gestes que je pose dans ces moments marquants de ma pratique. Les entretiens d'explicitation m'ont aussi permis de prendre le temps de ressentir les émotions et sentiments que je vivais intérieurement dans ces moments intenses.

Avoir la conscience de ces gestes que je pose qui me permettent d'accéder à ce qui me satisfait pleinement dans mon métier est un riche apprentissage car il m'est maintenant possible de cultiver ces gestes et ainsi faciliter la survenue de ces expériences ressourçantes dans ma pratique professionnelle.

Regardons maintenant concrètement la succession de ces gestes qui me dirigent vers mon essentiel. La première étape me semble être celle de prendre la décision intérieure de temporairement diminuer ma volonté d'action et de prendre le temps de cultiver ma qualité de présence, ma qualité d'« être ». Pour ce faire, je dois arrêter de vouloir analyser et contrôler ce qui se passe entre mes mains et accepter de faire confiance à mon expérience qui guide mes mains avec finesse, même si mon attention n'y est pas directement investie. Mon attention ainsi libérée de ce qui se passe entre mes mains, quasi-autonomes, peut alors se diriger à l'intérieur de moi. Concrètement, pour diminuer ma volonté d'action au niveau physique, je prends le temps de détendre tout ce que je peux, particulièrement mes mains et mes bras. En traitement, cela peut se traduire aussi par une diminution de la pression que ma main exerce sur l'autre en pliant légèrement les coudes et en relâchant la tension de mes épaules. Ce mouvement de détente de ma main vers mon épaule guide mon attention dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur. Mon attention passe des perceptions que

j'avais entre mes mains (le dialogue des tissus dans le corps de l'autre) à mes perceptions internes, particulièrement celles que je ressens à l'intérieur de mon tronc. Je peux alors prendre conscience de ma respiration dans mon thorax et respirer plus amplement. Mon attention se dirige donc vers ma respiration. Fermer les yeux facilite aussi ce mouvement vers l'intérieur tout en participant à la diminution de ma volonté d'action au niveau mental. Ce mouvement introspectif me calme. Je respire mieux et je ressens plus d'espace en moi, créant une ouverture intérieure. Cette ouverture est ce que j'appelle une ouverture du cœur. Ma conscience habite mon cœur et mon attention intentionnelle est maintenant libre de flotter. Tout ce que je viens de décrire ici est le chemin, précisément identifié dans le *kairos de la tristesse*, qui me permet de ressentir un point d'appui dans mon cœur.

Lorsque cette première étape est complétée, je peux alors plonger au centre de mon être, en toute sécurité et confiance, et me déployer de l'intérieur vers l'extérieur. Je me sens alors dans une attitude de réceptivité. Je me sens présente, à l'écoute, pleinement connectée à moi-même, ouverte à l'autre tout en étant sensible à ce que je vis et perçois en moi, en l'autre et autour de nous. Cette connexion à moi-même combinée à cette grande ouverture déploie ma conscience. C'est alors que je perçois le vaste silence de l'Univers et que je peux ressentir la présence de cette trame de fond qui relie tout. Des nouvelles perceptions se présentent alors à moi, telles de fortes intuitions, guidant mes gestes ostéopathiques. Ces perceptions arrivent à ma conscience parfois si subitement qu'elles produisent en moi un effet de surprise.

Ressentir une fluidité entre ce que je ressens et ce que je fais, entre ce que je suis et ce que je vis me fait sentir pleinement au centre de moi-même. Lorsque toutes ces perceptions s'assemblent en moi et forment une image claire, j'arrive à nommer ce que je perçois, en toute finesse. Je me sens alors au cœur de ma singularité, au service de l'autre et de la Vie ; je suis émerveillée par la beauté de la vie. Je suis en état de contemplation ; je vis un moment intemporel. Et à travers cette suspension du temps, l'émerveillement me fait accéder à de la joie profonde. « Être au cœur de sa singularité au service de l'Autre et de la

Vie », ne serait-ce pas là un élément déterminant de réponse à cette question qui m'habite depuis fort longtemps : « qu'est-ce qui soigne ? ».

6.3. QU'EST-CE QUI DONNE UN SENS À MON INTERVENTION ?

Quand je sens le corps relâcher profondément et que je ressens le mouvement dans les tissus revenir avec force, ça pétille, c'est plein de vie, c'est beau, c'est grand et je ressens alors de la joie, de la joie profonde. Vivre de la joie profonde, en pleine conscience, est ce qui donne du sens à ma pratique et je dirais même à ma vie car, dans le *kairos du Silence*, je dis : « aaahhh, c'est pour ça! »... [Silence]... *C'est pour ça que je veux vivre! Pour ressentir les petits bonshommes qui sautillent [rires]... [Silence]... C'est comme de la joie, de la joie qui s'émerveille,... de la joie profonde! [Silence]* ». Grâce à ce travail de recherche, je peux maintenant nommer mon essentiel : ressentir cette joie profonde qui m'habite.

Mais quelles sont exactement les conditions qui favorisent l'accès à ma joie profonde dans ma pratique d'ostéopathe ? Pour répondre à cette question, il me semble important de faire le point sur ce sentiment de perte de sens dans ma pratique, pour ensuite tracer le chemin qui me permet de ressentir de la joie profonde et d'ainsi retrouver ce sens perdu.

Pour comprendre comment s'inscrit en moi ce sentiment de perte de sens, il me faut nommer ce que signifie pour moi être thérapeute. Je suis thérapeute car j'ai besoin de comprendre la souffrance humaine et encore plus d'explorer ce qui permet de la transcender. Je crois que l'évolution de l'être humain est souhaitable, vers un mieux-être pour tous. Je pense que l'évolution du niveau de conscience de l'être est nécessaire à cette évolution. Par expériences personnelles et professionnelles, je sais qu'une partie de l'évolution de la conscience de soi est liée à l'évolution de la conscience corporelle³⁵. Je considère qu'une plus grande conscience corporelle ouvre la porte à une plus grande écoute

³⁵ Cette étude représente d'ailleurs pour moi une illustration de ce que j'avance : revenir à ma conscience corporelle (expérience kinesthésique et sensorielle) m'a permis de développer ma conscience de moi-même.

de soi. Je crois que la douleur physique (un symptôme) peut être une occasion de développer une plus grande conscience de soi. Je présume que la douleur physique ne peut être dissociée de la souffrance psycho-affective. J'estime donc que l'être humain doit être considéré et accompagné dans sa globalité corps-cœur-esprit afin de pouvoir transcender sa souffrance et évoluer vers plus de conscience.

Ce chemin d'évolution de la conscience vers une transcendance de la souffrance ne peut se faire à la place de l'autre, il ne peut possiblement qu'être soutenu. Et ce soutien serait le rôle du thérapeute. En adoptant ce point de vue, je considère que le désir d'implication dans son propre processus devient essentiel. Alors, si je sens chez l'autre une résistance à s'impliquer sur son propre chemin, je ne sais plus quel est mon rôle. Je ne sais donc plus vers où diriger mon intervention, ce que je nomme comme une perte de sens ; une perte de sens au niveau de l'objectif thérapeutique que je porte.

Comme je l'ai compris en lisant St-Arnaud (2003), si je désire plus que l'autre qu'il s'implique, j'établis dans la relation une structure de pression, favorisant chez l'autre une résistance à mon intervention. Alors, cette personne que je sens initialement en résistance face à ses propres défis érigera aussi inconsciemment des barrières entre nous si je lui impose mon désir qu'elle affronte ses propres défis. Je me retrouve donc en présence d'une double résistance : celle envers ses défis et celle envers mon intervention. Je ressens cette barrière invisible et je ne sais plus par où passer pour rejoindre cette personne qui me demande de l'aide. Je m'épuise à chercher un passage et je finis par me désimpliquer à mon tour. J'ai alors le sentiment de ne pas avoir réussi à entrer suffisamment en relation avec cette personne. Et, je vis là aussi une perte de sens puisque j'accorde une grande importance à l'établissement d'une relation thérapeutique de qualité qui, de mon point de vue, est une condition préalable essentielle à l'atteinte des objectifs thérapeutiques quels qu'ils soient.

Dans ce contexte, en plus de la perte de sens, je vis une frustration relationnelle par rapport à mon fort besoin de vivre des relations de coopération. Si une complicité n'est pas possible au niveau de ma relation avec l'autre, je ne sais que faire d'autre qu'intervenir

superficiellement en ne prenant en compte que le niveau physique. Je me sens alors instrumentalisée, réduite à mes connaissances techniques, ne pouvant m'adresser à la personne dans son intégralité tout en prenant en compte sa singularité.

Grâce à cette étude de pratique, j'ai pu voir que la situation problématique initiale présentait des enjeux aux niveaux du savoir, du savoir-faire et du savoir-être. J'ai compris que le paradigme d'intervention que je portais jusqu'alors me limitait dans ma bienveillance. En effet, en donnant tant d'importance à l'implication de la personne dans son processus de guérison, j'exerçais une pression sur celle-ci. En plus, je la jugeais de ne pas vouloir s'impliquer dans son processus. Cependant, j'ai bien vu, grâce au retour réflexif sur ma propre expérience, que ce n'est probablement pas une question de vouloir agir mais plutôt de pouvoir agir (au niveau des possibilités à consentir de l'intérieur).

J'ai aussi pu comprendre d'où me venait cette insatisfaction que je vivais à la fin de telles rencontres. J'ai pris conscience de mon fort besoin de coopération et aussi de mon manque d'habileté à établir une telle relation. J'ai donc réalisé ma part de responsabilité dans la situation problématique. Et ce qui est passionnant, c'est que ce travail de recherche m'a permis de plonger suffisamment profondément dans cet enjeu pour saisir que finalement, c'est une connexion au cœur de moi-même qui comble le mieux ce besoin criant. Par cette prise de conscience, je change d'attitude : l'implication de l'autre dans son processus ne m'est plus autant nécessaire car sa coopération n'est plus essentielle à mon cheminement vers mon essence ni à ma satisfaction profonde. En effet, grâce à l'explicitation de mon expérience, je découvre un chemin qu'il m'est possible d'emprunter seule vers l'expression de ma singularité. Ce chemin, je le vois comme une plongée au cœur de mon expérience intime ; au cœur de moi-même, suivi d'une expansion de soi, du soi qui tend à s'exprimer, à exister, me faisant sentir pleinement vivante : ma pratique et ma vie sont alors pleines de sens.

En guise de conclusion de la discussion, je vais revenir sur ces deux mouvements successifs d'écoute intérieure et de rayonnement. Lorsque je me sens glisser vers cette perte de sens plus haut identifiée, je sais qu'il me faut trouver le chemin pour me relier à une plus

grande part de moi-même et sentir une alliance intérieure se mettre en place pour établir une véritable relation de coopération avec moi-même. Pour cela, je dois prendre du recul d'avec ce que je suis en train de faire et cela est possible pour moi en diminuant ma volonté d'action au niveau physique (relâcher mes muscles) tout autant qu'au niveau mental (en arrêtant d'analyser ce qui se passe en l'autre, en fermant les yeux et en dirigeant mon attention vers ce qui se passe en moi - ma respiration et mes perceptions intérieures). Ce mouvement de l'autre vers moi me permet de ralentir le temps et d'arriver à ressentir en moi le moment présent. Mes pensées ne sont pas tentées vers le futur ou le passé, je suis là à ressentir mon expérience : j'accède alors à un autre état d'être, un autre état de conscience duquel je perçois un trame de fond qui me soutient et me donne accès à de nouvelles perceptions. Je reconnais cette trame de fond parfois par la perception d'un vaste silence qui m'entoure, parfois par un sentiment de paix qui me traverse et occupe l'espace autour de moi ou encore par un sentiment de communion profonde avec ce qui m'entoure. Je suis dans un état de contemplation et d'émerveillement. Alors un fort sentiment de justesse de ce qui se passe en moi et autour de moi domine mon expérience et me pousse à faire confiance à ce qui se passe, à ce que je perçois, à mes intuitions, à ma sensibilité et à ma créativité. Bref, tout cela m'invite à oser être profondément moi-même et à vibrer en complète et totale liberté en mettant alors ma singularité aussi au service de l'autre. Et c'est là où ma vie et mon intervention prennent tout leur sens et que mon sentiment de satisfaction intérieure est au plus haut car j'accède alors à la joie profonde.

Alors, finalement, qu'est-ce qui donne un sens à mon intervention ? C'est d'agir à partir de celle que je suis profondément, guidée par tout ce que je perçois. Pour y arriver, il me faut ralentir, cultiver un état intérieur d'ouverture et de confiance. Les sentiments de fluidité, de communion et de justesse sont de précieux repères pour me diriger sur ce chemin me donnant accès à une joie profonde, à chaque fois un peu plus durable.

CONCLUSION GÉNÉRALE

L'exploration de mes expériences professionnelles et personnelles à travers cette étude des pratiques a été passionnante. Elle a été jalonnée de dépassement de soi, de découragements, d'envies d'abandonner et de forts désirs d'aller à ma rencontre. Ce fut aussi une grande expérience de persévérance et de constance, particulièrement durant la dernière année pendant laquelle je me suis sincèrement investie dans la rédaction de ce document.

Je suis heureuse d'avoir pu mener à terme cette longue recherche. Aller jusqu'au bout de ce travail me permet de dépasser un schéma qui s'était reproduit dans mes formations antérieures, c'est-à-dire arrêter la formation commencée lorsque j'en perdais le sens pour en commencer une autre, tel que décrit en début de problématique dans le récit de *la forme que j'ai donnée à la vie qui m'a formée*.

Il n'est pas évident pour moi de mettre un terme à cette étude des pratiques car les processus qui œuvrent en moi ne cessent de m'informer et de me transformer. Mais comme le disent Paillé et Mucchielli (2016, p. 114), un tel travail est un « apport de sens et non une découverte *du sens* ». En me transformant, le regard que je pose sur ce que je vis et sur les données de cette recherche se transforme et m'apparaissent alors d'autres intuitions, voire mêmes d'autres constats. Cependant, j'ai le sentiment d'avoir été suffisamment à la rencontre de la question qui me cherchait, d'avoir pu faire le tour de ce qui était essentiel pour moi lorsque j'ai commencé cette recherche.

Les apports de cette recherche

J'aimerais ici revenir sur ma problématique initiale dans laquelle je disais faire face occasionnellement à des personnes qui me demandaient de prendre soin d'elles alors que je ne sentais pas d'ouverture sur les autres plans, c'est-à-dire que je sentais une insistance à

être pris en charge, accompagnée d'une résistance à se mettre en mouvement vers soi-même. Ce travail de recherche m'a également fait cheminer face à cet enjeu et j'aimerais vous partager ma réflexion à ce sujet en tentant de décrire mon approche s'il m'arrivait à nouveau de devoir faire face à ce défi professionnel. Je crois, en me fiant à ma propre expérience et aux résultats de cette recherche, qu'il serait raisonnable de commencer par la respiration : inviter celle de l'autre mais aussi et surtout la mienne, car je sais dorénavant qu'il ne sert à rien de vouloir que cette personne s'implique plus qu'elle ne le peut présentement. Cela créerait très probablement une structure relationnelle de pression entre nous, ce qui n'est souhaitable ni pour elle, ni pour moi. Alors quand je me sens glisser vers cette impasse, je connais maintenant, grâce à ce processus de recherche, le chemin qu'il m'est possible d'emprunter pour me sortir de ce cul-de-sac qui m'aurait enfermée dans la frustration : tout en respirant consciemment, je diminue ma volonté d'action pour créer un point d'appui au niveau de mon cœur, puis, je laisse flotter mon attention et je laisse monter en moi de nouvelles perceptions qui me montrent le chemin à suivre avec cette personne-là, cette journée-là, à ce moment-là. De cette manière, je suis en mesure d'accompagner la personne qui me consulte, en douceur et à son rythme, dans cette descente intérieure qu'invite la respiration, si elle le veut.

Grâce à cette expérience de recherche, je me suis libérée de certains de mes préjugés qui m'empêchaient d'accueillir la personne telle qu'elle se présente à moi. Depuis que j'ai pris conscience de mes propres empêchements et que j'ai moi-même apprivoisé ma capacité à plonger et à explorer ce vaste silence qui m'habite et qui m'entoure, je me sens plus apte à réellement respecter le rythme de la personne qui croisera mon chemin et à l'accompagner dans sa propre façon de devenir (ou de redevenir) intime avec elle-même.

En choisissant ce chemin, je sais que j'offre à cette personne le meilleur de moi-même, tout en prenant soin de ce qui est essentiel pour moi. Je sais toute l'importance pour moi d'oser exprimer et expérimenter mon art singulier. Et, à la lumière de cette recherche, j'ai confiance que, lorsque mes mains seront en contact avec cette personne qui me consulte, si je me tiens debout au centre de moi-même et que j'ose naviguer sur l'océan de

mes perceptions, mes intuitions me montreront le chemin ajusté à la situation présente. À vrai dire, que puis-je lui offrir de plus que ce que je porte ? Le reste ne m'appartient pas. Finalement, c'est peut-être cela que voulait transmettre Becker (Brooks, 2000, p. 16) lorsqu'il disait : « In a treatment, if you can get yourself out the way, what you are working on has a better chance to become what it's supposed to be than if you're sitting there directing traffic »³⁶.

Créer des liens entre mes enjeux personnels et professionnels m'a mené vers un plus grand degré de satisfaction professionnelle. En effet, l'exploration de mon expérience à travers ce mémoire me montre qu'intégrer une plus grande part de moi-même dans ma pratique m'a permis de la renouveler et d'y trouver un sens nouveau. J'ai appris que la solution à l'insatisfaction peut être autre que de quitter son milieu de travail ou de s'y laisser déperir. C'est à mon avis une voie à explorer pour contrer l'épuisement, qu'il soit personnel ou professionnel.

À ce sujet, le témoignage que je livre à travers ce travail dévoile certains enjeux que peut vivre l'intervenant lorsqu'il entre en relation avec la personne qu'il accompagne. Je souhaite que la lecture de ce mémoire, comme toute histoire de vie, provoque des prises de conscience chez le lecteur et l'invite à se positionner dans sa propre vie, à se questionner sur son implication dans sa propre évolution et possiblement à chercher en lui ou autour de lui des personnes et des moyens qui pourront l'inspirer et l'aider à avancer sur son propre chemin.

En outre, mon travail de recherche fait ressortir l'importance du développement du savoir-être de l'intervenant quant à l'établissement et au maintien d'une relation thérapeutique de qualité. À la lumière de cet éclairage supplémentaire, il me semble important que les formations universitaires s'adressant aux intervenants de toute discipline

³⁶ « Dans le traitement, si vous pouvez vous extraire du chemin, ce sur quoi vous travaillez a une meilleure chance de devenir ce qu'il est supposé être que si vous vous tenez là à diriger le trafic ». (Brooks, 2013, p. 40)

favorisent dans leur cursus le développement du savoir-être, avec soi et avec les autres, tout autant qu'elles soutiennent ensuite ce cheminement par de la formation continue.

C'est ici que je rêve que la pratique et la théorie se rejoignent dans une formation professionnelle en ostéopathie qui reconnaîtrait l'importance de la qualité de la relation dans un contexte thérapeutique et cultiverait la conscience du thérapeute dans le geste du soin. Je souhaite également que les institutions d'enseignement, ainsi que le groupe de travail qui réfléchit à l'encadrement de la pratique ostéopathique à l'Office des Professions du Québec, mettent autant d'efforts au déploiement de cette vision psychosociale de l'acte thérapeutique qu'elles en mettent présentement à développer une pratique basée sur les faits (*Evidence Based Medecine*).

Pour la suite...

Je me sens maintenant plus fortement habitée par d'autres questionnements qui me sont apparus lorsque je lisais et relisais mes trois récits phénoménologiques durant l'analyse des données et la dernière phase de mon processus de rédaction. En effet, j'ai eu à quelques reprises le sentiment que ce que je faisais dans le vif de l'action de ma pratique ostéopathique était parfois distancé de ce qui m'avait été transmis initialement dans ma formation de premier cycle en ostéopathie. Je me demandais à quel point mon expérience telle qu'explicitée dans la présente recherche faisait encore partie du champ de pratique de l'ostéopathie.

Par cette étude de pratique, j'ai exploré mon expérience vécue et je sais maintenant ce qu'il est important pour moi de vivre dans ma pratique et ce que je peux concrètement mettre en œuvre pour y arriver. J'ai identifié l'importance de laisser mes mains travailler de façon quasi-autonomes, de diminuer ma volonté d'action, de lâcher prise et de laisser advenir. Cela m'ouvre à des perceptions qui me semblent plus justes, plus complètes et me permet d'interagir à plusieurs niveaux. De ce point de vue, je ne peux que me demander quelle est la place de l'application des techniques ostéopathiques manuelles qui m'ont été enseignées en détails dans ma formation initiale ? Quel est mon rôle finalement en tant

qu'ostéopathe, c'est-à-dire en tant qu'intervenant en thérapie manuelle ? Comment appliquer les méthodes d'évaluation et de traitement qui m'ont été transmises tout en souhaitant diminuer ma volonté d'action et d'analyse ? La rigueur est-elle plus importante au niveau du savoir-faire ou du savoir-être ? Évidemment, il me semble souhaitable qu'elle se retrouve à tout niveau mais, concrètement, comment contrôler et lâcher prise en même temps ?

Tous ces nouveaux questionnements découlent de cet écart que je ressentais entre ma pratique sur le terrain et ce qui m'avait été enseigné initialement et me poussent à me replonger plus directement dans l'univers des écrits ostéopathiques. Plusieurs recherches s'intéressent au savoir-être de l'ostéopathe et l'« *Étude qualitative sur le Stillness : un phénomène naturel et universel ?* (Blais et Lepage, 2003) m'a particulièrement interpellée. Par cette lecture, je me suis rendu compte que lorsque je parle, par exemple, de *vaste silence*, de *paix qui me traverse*, de *calme* et de *plénitude*, je suis possiblement en train de faire l'expérience du *Stillness*. En effet, Blais et Lepage (2003) disent que :

Le *Stillness* est perçu comme un Tout illimité, une plénitude, une Unité, incluant l'être humain et son environnement. Il est décrit par plusieurs qualificatifs : immobile, calme, paisible, harmonieux, puissant, silencieux. Les perceptions du *Stillness* dépassent largement les sens physiques du thérapeute. Ainsi, ce phénomène passe par un niveau supérieur de perceptions : la conscience. En effet, tout l'être peut percevoir cet état, grâce à ses perceptions extra-sensorielles, son intuition et son instinct. (Blais et Lepage, 2003, p. iv-v)

Selon la recherche de Blais et Lepage (2003), le *Stillness* expérimenté par les ostéopathes serait possiblement une manifestation universelle, principalement spirituelle. Ces auteurs spécifient que le *Stillness* est un phénomène spontané et que l'ostéopathe ne peut en contrôler l'apparition. Par contre, Blais et Lepage soulignent que le désir de développer une conscience de cet état est le premier pas à franchir et précisent :

Cette conscience naît à partir du moment où, par son attitude, il se prédispose à le vivre. Il ne peut pas provoquer cet état, il se contente simplement d'y être; ce n'est donc pas un but à atteindre en tant qu'accomplissement. Sa part de responsabilité consiste à établir un contact avec son propre « partenaire silencieux ». Il s'agit d'un processus intérieur de mise au calme, de façon à favoriser l'harmonie en lui-

même. Cet état d'être lui permet de contacter « la véritable nature », l'essence profonde, l'immobilité qui exprime la santé de son patient. [...] Sans perturber par son propre rythme, l'activité qui règne, l'ostéopathe se met au diapason de la tonalité du mécanisme vivant. Reconnaisant d'abord cet état de *stillness* en lui-même, il est ainsi disposé à se synchroniser à celui du patient pour recevoir les informations de la physiologie. Il attend le calme et l'état de neutre du mécanisme, préalables à un profond niveau de traitement. S'établit alors, un point de suspension où les tissus, les fluides ou le *potency* de la personne deviennent libres de se modifier, le schéma lésionnel peut changer pour retrouver son juste équilibre. L'ostéopathe veille avec patience, écoutant activement le corps dévoiler sa porte d'entrée. (Blais et Lepage, 2003, p. 271)

J'avais déjà entendu parler du *Stillness* au cours de ma formation en ostéopathie cependant, ce phénomène était resté une sorte de concept flou qui me semblait réservé aux ostéopathes experts. J'étais subjuguée ! Je reconnaissais fortement mon expérience dans les descriptions de Blais et Lepage (2003). Cela me donne profondément confiance que je ne suis pas en train de m'égarer mais que je suis plutôt sur une voie me permettant d'approfondir les soins que j'offre.

Cette lecture sur le *Stillness* m'apportait déjà quelques pistes de réponse quant aux nouveaux questionnements ci-haut mentionnés. Par exemple, d'un côté, au sujet des savoirs scientifiques les auteurs affirment que :

[...] plus il sait mettre de côté son savoir scientifique et écarter ses propres hypothèses, en restant neutre, confiant et ouvert à l'inattendu, plus sa perception du corps du patient peut s'intensifier. (Blais et Lepage, 2003, p. 271)

Cependant, Blais et Lepage ajoutent que, d'un autre côté, les connaissances théoriques sont nécessaires pour interpréter les expériences perceptuelles :

L'attitude de l'ostéopathe voulant se prédisposer à la perception du *Stillness*, est comparable à l'état d'être de celui qui prie, contemple ou médite [...] Cet état consiste d'ailleurs en un facteur déterminant dans le développement des perceptions extra-sensorielles. Dans le silence et la profonde tranquillité qui prennent place, [...] l'ostéopathe dialogue avec la physiologie et avec les forces de Vie qui animent son patient. Il doit donc connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique avant tout, afin de comprendre le dialogue du « *primary physician* » du patient. Ainsi, il peut faire les ponts entre ses expériences perceptuelles et les réalités anatomiques. (Blais et Lepage, 2003, p. 273)

Ainsi, les connaissances théoriques seraient utiles en second plan mais nuiraient à la qualité de la perception si elles s'imposent en premier plan. Par contre, si elles sont insuffisantes, l'interprétation de ce qui est perçu pourrait manquer de justesse.

Finalement, Blais et Lepage nous renseignent aussi sur le rôle du praticien :

L'objectif du praticien est d'être un agent qui permettra à la santé du patient de se mettre en relation avec le calme et l'harmonie de l'univers, avec l'Intelligence. L'ostéopathe représente le déclencheur, le spectateur du processus de guérison, en coopérant avec le mécanisme. Le *Stillness* représente son *Fulcrum* dans cet accompagnement. (Blais et Lepage, 2003, p. 273).

Le rôle de l'ostéopathe serait donc de percevoir ce qui demande à être vu et de faciliter la relation entre cette expression singulière et la vibration universelle afin que s'équilibre le tout.

Grace à cette lecture sur le *Stillness*, le regard que je pose sur ma pratique se transforme : au lieu de sentir ma pratique s'éloigner du champ de l'ostéopathie, je me rends compte qu'elle s'est plutôt magnifiquement approfondie d'une dimension spirituelle me permettant d'explorer un niveau de traitement plus profond. Réaliser cela fut déterminant car je me suis tout à coup sentie comme faisant partie d'une grande famille, celle des ostéopathes travaillant en toute conscience. Ce faisant, je prenais aussi conscience de la part d'universalité se retrouvant au cœur de ma pratique singulière de l'ostéopathie. Et cela m'a tellement touchée que j'aie décidé de m'inscrire à nouveau au deuxième cycle du Collège d'études Ostéopathiques de Montréal afin de pouvoir explorer davantage mon expérience vécue sous cet angle-là.

Grâce à cette recherche, j'ai pu plonger au cœur de mon expérience pour y découvrir mon essentiel : cette joie profonde qui m'habite. Et, pour conclure, j'aimerais dire quelques mots au sujet des chemins qui facilitent l'accès à cette joie profonde qui ne demande qu'à être vue par notre conscience.

À ce sujet, deux monographies ont retenu mon attention dernièrement : *La puissance de la joie* (Lenoir, 2015) et *Les chemins de la joie, l'émotion du sens de la vie* (Filliozat,

2016). Lenoir et Filliozat ont identifié, chacun à leur manière, des chemins qui ensemble guident vers l'expérience d'une joie profonde et durable. Globalement, ils parlent tous deux de voies d'accomplissement de soi et de communion avec le monde, ce qui rejoint tout à fait le cheminement que j'ai parcouru et dont il est question tout au long de ce mémoire. Lenoir parle d'« un chemin de déliaison, c'est-à-dire de libération intérieure, qui nous permet de devenir de plus en plus nous-mêmes et, inversement, un chemin de reliaison, d'amour, qui nous permet d'être accordés au monde et aux autres de manière pleine et juste » (2015, p. 13). Et Filliozat nomme sensiblement la même chose en parlant d'axe vertical, soit « celui de l'aspiration à la réalisation de soi » et d'axe horizontal, soit « celui de la connexion, du lien social » (2016, p. 29). À la lecture de ces deux monographies, je ne pouvais que reconnaître mon processus de recherche qui m'a permis d'avancer sur ces chemins de déliaison et de reliaison, en me dévoilant la joie contenue au cœur de mon expérience.

Prendre conscience de la joie qui m'habite lorsque j'exerce mon métier et possiblement ma vocation est un cadeau inestimable. Réaliser que cette joie est permanente et sous-jacente à mon expérience et qu'il me suffit de diriger mon attention en moi pour la croiser sur mon chemin me donne espoir de la croiser de plus en plus souvent. Et c'est la réappropriation de la petite fille au bouquet de papillons qui en est la première étape, déliaison d'avec moi-même. Devenant plus en contact avec mon essence joyeuse, je retrouve le sens de mes actions et de ma vie :

La joie de vivre que nous avons perdue, celle de notre enfance, vit encore à l'intérieur de nous, telle une source enfouie sous un tas de cailloux. Cette source de joie est permanente, même si nous n'en percevons que quelques jaillissements occasionnels. Lorsque nous nous mettons dans une certaine disposition d'esprit ou lorsque nous progressons, une pierre se déplace : un jet de joie jaillit. La joie est en nous, elle nous est donnée, mais nous l'étouffons, nous en bouchons la source à mesure que nous accumulons au-dessus d'elle les rochers qui proviennent de l'ego et du mental. Tout le cheminement vers soi et vers les autres consiste à lever ces obstacles que nous avons nous-mêmes édifiés, pour retrouver la joie simple, cette joie pure qui nous est naturellement donnée. Nos existences complexes, faites d'opportunités et de choix incessants, nous font perdre la simplicité de la relation à la vie. (Lenoir, 2015, p. 181)

Cette recherche a permis d'enlever plusieurs obstacles de ma route et la déliaison qu'elle m'a permis de vivre agrandit manifestement ma capacité à entrer en relation et à aimer, me faisant avancer sur le chemin de la re liaison.

En étant mon propre sujet d'étude, j'ai pu me donner tout ce dont j'avais besoin pour aller un peu plus loin... Oui, j'ai le sentiment de m'être dépassée! Je me suis transformée. Ma capacité d'être en relation avec moi-même s'est renouvelée. Je me sens plus proche de ce que je ressens, plus proche de ce qui est important pour moi. Et je m'estime aussi plus ouverte à l'autre. J'ai l'impression que ma capacité d'accueil s'est agrandie.

Je souhaite qu'au cœur de mes prises de conscience, il y ait assez de lumière pour éclairer aussi un peu votre chemin, comme le disait Bobin : « L'intelligence est la force, solitaire, d'extraire du chaos de sa propre vie la poignée de lumière suffisante pour éclairer un peu plus loin que soi, vers l'autre là-bas, comme nous égaré dans le noir » (1994, *L'inespérée*, p. 25). J'ose donc espérer qu'il y ait assez de profondeur dans ma quête intérieure pour vous toucher au cœur de ce qui nous relie et unit.

ÉPILOGUE

Mon style comme chercheure et ma façon de comprendre mon expérience

Je suis assise dans la forêt au pied d'un arbre. Arbre de la connaissance déjà connue, identifiée. Parfois, je me lève et m'agite. Parfois, je m'assois et j'observe. Souvent, je vis dans une sorte de conscience de plusieurs états d'être simultanés à travers lesquels, dans un certain niveau de réalité, je vaque à mes activités quotidiennes alors qu'à un autre niveau, je suis à l'écoute de ce qui tente de surgir de mes profondeurs, ayant souvent l'impression que ces « morceaux » de mes profondeurs sont tout simplement des aperçus du vaste universel en moi.

Et, il y a ces instants où ce que je fais me permet d'être complètement plongée dans cet autre état d'être, celui de la contemplation, induit par le sentiment profond d'être intimement et intensément relié au vaste, au Tout. C'est même plus fort que ça! Car je ne peux pas parler d'être reliée, car ça voudrait dire que quelque chose me sépare du tout. Et, quand je plonge réellement, je suis aussi ce Tout!

Donc revenons à ma forêt. Parfois je m'agite, parfois je m'assois. Souvent, je fais tout cela avec la conscience qu'il se passe des choses en moi et autour de moi que la conscience intentionnelle ne peut pas directement percevoir. Un peu comme pour observer les étoiles : pour arriver à bien percevoir une étoile, il vaut mieux regarder à côté. C'est la conscience semi-consciente, celle qui flotte, qui peut percevoir toutes ces subtilités-là.

Et, cette conscience qui veille, elle observe et accumule des signes, des indices qui à force de les croiser et les recroiser vont se compléter, former un tout, pour finalement montrer très clairement le chemin vers le prochain arbre de la forêt encore inexplorée. Quand tout s'assemble, il n'y a pas de doute! Le chemin est clair, la direction est montrée. Alors, je me lève et avance avec confiance. Avancer demande d'accepter de « laisser derrière » un parcours et toute sorte d'attachements. Avancer, c'est se laisser changer par la vie. C'est l'émerveillement du Moi qui rencontre le Soi.

Isabelle Malherbe

Shefford (Québec), 10 janvier 2018

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Berger, È. et P. Paillé (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique : de l'im-plication à l'ex-plication. *Recherches qualitatives*, Hors Série - *Les défis de l'écriture en recherche qualitative* (11), 68-90.
- Blais, M. et Lepage, N. (2003). *Étude qualitative sur le Stillness : un phénomène naturel et universel ?* (Thèse pour l'obtention du diplôme d'ostéopathie, D.O.[Q.], non publiée). Collège d'études ostéopathiques, Montréal, Canada.
- Bobin, C. (1994). *L'inespérée*. France : Gallimard.
- Bouchart d'orval, J. (2012). *Patanjali et les Yogas sùtras*. Paris : Le Relié.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans Galvani, P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 83-102). Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie. UQAR, Rimouski, Canada.
- Brooks, R. (dir.). (2000). *The Stillness of Life – The Osteopathic Philosophy of Rollin E. Becker, D.O.* Portland, Oreg. : Stillness Press.
- Brooks, R. (dir.). (2013). *L'immobilité de la vie. La philosophie ostéopathique de Rollin E. Becker* (P. Tricot, trad.). Vannes, France : Sully. (Ouvrage original publié en 2000 sous le titre de *The Stillness of Life. The Osteopathic Philosophy of Rollin Becker, D.O.* Portland, Oreg. : Stillness Press).
- Chila, A. G. (dir.). *Foundations of Osteopathic Medicine* (3^e éd.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams and Wilkins.
- Chopra, D. (2004). *Le livre des coïncidences*. France : InterEditions
- Condamin, A. (2011) Chapitre 4 – Au fil de l'écriture : comme goutte d'eau va à la mer. Le récit autobiographique : désir et défis. Dans C. Yelle, L. Mercier, J.-M. Gingras, S. Begraldi, *Les histoires de vie. Un carrefour de pratiques*. Canada : Presses de l'Université du Québec.

- Craig, P.E. (1988). Chapitre II : La méthode heuristique. Une approche passionnée de la recherche en science humaine (traduit par Haramain, A) dans Craig, P.E. (1978). *The Heart of the Teacher, a Heuristic Study of the Inner World of Teaching* (p. 158-218). (Thèse de doctorat) Université de Boston.
- Deslauriers, J.-P. et Kérisit, M. (1992). La question de recherche en recherche qualitative. Dans Kérisit, M. (dir.), *La construction de l'objet de recherche et la recherche qualitative en sciences sociales* (p. 89-98). Projet spécial du Conseil québécois de la recherche sociale sur la recherche qualitative. UQAH, Hull, Canada.
- Druelle, P. (2003). *Le Still Point*. Document inédit.
- Faingold, N. (1998). De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle : Décrypter les messages structurants. *Expliciter*, (26), 1-8.
- Faingold, N. (2004). Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires. *Revue Éducation Permanente - Dossier : L'analyse des pratiques*, 160(3), 81-99. Récupéré de : http://www.education-permanente.fr/public/articles/articles.php?id_revue=160&id_article=1588#resume1588
- Filliozat, I. (2016). *Les Chemins de la joie : l'émotion du sens de la vie*. France : Lattès.
- Galvani, P. (2006). L'exploration des moments d'autoformation : prise de conscience réflexive et compréhension dialogique. *Revue Éducation Permanente - L'autoformation : actualité et perspectives*, 168(3), 59-73.
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche. *Présences*, 1, 1-11. Récupéré de : <http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences/>
- Galvani, P. (2009). Les *kairos*, moments créateurs et niveaux de réalité de l'autoformation (P. Galvani, trad.). Document inédit. (Ouvrage original publié en 2009 sous le titre de *Los kairos : momentos creadores y niveles de realidad de la autoformacion*). Dans De la Torre, S. et Pujold, M.-A. (coord.) *Educar con otra conciencia : una mirada ecoformadora y creativa de la ensenanza*, Barcelone : Davinci Continental.
- Galvani, P. (2010). Chapitre 6 – L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle. Dans Carré, P., Moisan, A. et Poisson, D. (dir.), *L'autoformation, perspectives de recherche* (p. 269-313). France : PUF.

- Galvani, P. (2016). Conscientiser l'intelligence de l'agir : explorer les moments intenses de l'autoformation pratique. Dans Galvani, P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 147-174). Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie. UQAR, Rimouski, Canada.
- Gauthier, J.-P. (2016). La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales. Dans Galvani, P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 175-188). UQAR, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gueullette, J. M. (2014). *L'ostéopathie, une autre médecine*. France : Presses universitaires de Rennes.
- Hayden, T. L. (1984). *L'enfant qui ne pleurait pas*. France : Flammarion – J'ai lu.
- Iyengar, B.K.S. (2003). *Lumière sur les Yoga Sûtra de Patanjali - Patanjali yoga pradiipika*. Paris : Buchet – Chastel.
- Kaufmann, J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris : Nathan
- Legault, M. et Paré, A. (1995). Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles. Dans Serre, F. (dir.) *Cahiers de la recherche en éducation : L'action réfléchie et l'apprentissage*, 2(1), 123-164. Sherbrooke, Canada : Université de Sherbrooke. doi 10.7202/1018215ar
- Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. France : Librairie Arthème Fayard.
- Magoun, H. I. (1994). *L'ostéopathie dans la sphère crânienne : application des principes de l'ostéopathie à la sphère crânienne, basée sur la recherche approfondie et l'observation clinique détaillée du docteur William Garner Sutherland D.O.* Montréal : Éditions Spirale.
- Maréchal, C. (s.d.). *L'enseignement – Viniyoga : traduction et commentaire des aphorismes de Patanjali sur le Yoga. Livre deux : la transformation*, Belgique : Viniyoga.
- Mazet, F. (1991). *Yogas-sutras, Patanjali, traduction du sanscrit et commentaires*. France : Albin Michel
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, (23), 147-181. doi 10.7202/1002253ar

- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. France : Armand Colin.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4e éd.). France : Armand Colin.
- Paquette, B. et Malherbe, J.-F. (2006). *Mandalas*. Montréal, Canada : Fidès.
- Rogers, C. R. (2005). *Le développement de la personne* (2^e éd.). Paris, France.
- St-Arnaud, Y. (2000). *L'atelier de praxéologie*. Dans Pilon, J.-M. (2012). *Recueil de textes - PPS-652-10 Analyse praxéologique*. Recueil inédit, Département de psychosociologie et travail social, UQAR.
- St-Arnaud, Y. (2003). *L'interaction professionnelle, efficacité et coopération*. Montréal, Canada : Les Presses de l'Université de Montréal.
- St-Exupéry, A. (1999). *Le Petit Prince*. Paris : Gallimard-Folio.
- Still, A.T. (2003). *Philosophie de l'ostéopathie* (Nouvelle édition augmentée ; P. Tricot, trad.). Vannes, France : Sully.
- Tricot, P. et Gaisnon, L. (2009). *Andrew Taylor Still, 1828-1917 : Vie et œuvre d'A. T. Still, fondateur de l'ostéopathie*. Récupéré du site *Approche tissulaire de l'ostéopathie* (Tricot) : https://www.approche-tissulaire.fr/images/stories/fichiers_pdf/ATStill-SOO.pdf
- Vermersch, P. (1991). L'entretien d'explicitation dans la formation expérientielle organisée. Dans Courtois, B. et Pineau, G. (coord.) *La formation expérientielle des adultes* (p.270-285). Paris : La Documentation française.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris : PUF.
- World Health Organization (2010). *Benchmarks for Training in Osteopathy. Benchmarks for training in traditional / complementary and alternative medicine*. Genève, Suisse : WHO Press. Repéré à : <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s17555en/s17555en.pdf>

