

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

LE DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL D'ADAPTABILITÉ CHEZ LES
ENFANTS : UNE RELATION DE PRÉSENCE À SON CORPS EN
MOUVEMENT

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

comme exigence partielle

à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales

PAR

MONYSE BRIAND

Décembre 2005

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

*À ma fille, Élona Flore,
Née lors de la rédaction de ce mémoire*

Pour que son corps soit le Temple de sa Vie

REMERCIEMENTS

Cette page m'est précieuse, le bonheur de ce moment de rédaction est un cadeau de mon cœur reconnaissant à ceux qui m'ont soutenue d'une façon ou d'une autre tout au long de ces trois années de recherche. Les mots ne pourront exprimer toute l'ampleur de ma gratitude et de ma reconnaissance envers tous ceux qui rendent ma vie encore plus belle.

Tout d'abord mes remerciements vont à ma directrice de mémoire, amie et source d'inspiration, Jeanne-Marie Rugira. Elle fut la sage-femme de ce mémoire. Les moments précieux de nos conversations, le soutien constant qu'elle m'offrait lors des moments de doute comme lors des moments de grâce m'ont permis de mettre au monde cet écrit. Elle possède un don merveilleux, celui de faire naître chez ceux qui croisent sa route la beauté profonde de leur être dans le sens de la potentialité de chacun. Belle Jeanne, c'est une richesse de t'avoir dans ma vie.

Je remercie infiniment Marc Humpich, qui a agi comme co-directeur de ce mémoire et qui m'a partagé et me partage toujours avec tant de générosité ce que j'appelle " la Bonne Nouvelle ". La rencontre avec le corps en mouvement fut pour moi essentielle, un amour profond et sincère avec ma Vie. Je ne peux que le remercier de son engagement total au service de la Vie ; la beauté de son être et la sagesse de son cœur m'inspirent régulièrement. Marc, tu es un pédagogue admirable, un pédagogue de l'Essentiel.

Celui qui enrichit mon quotidien de sa présence, mon amour, mon compagnon de route, celui avec qui je partage le chemin, Jean Francois. Sa présence dans ma vie est un apprentissage du réel extraordinaire. Son soutien et son amour furent pour moi une motivation à aller au bout de ce projet. Le reflet de ses yeux me rappelle à chaque instant qui je suis. Merci bel homme.

Je suis reconnaissante envers mes parents pour leur soutien. Sans eux, je n'aurais pu aussi confortablement poursuivre ma recherche. En espérant que mon mémoire leur insuffle l'envie d'écouter leur corps. Merci aussi à ma sœur, revenue de son long voyage encore plus belle.

Ma gratitude et mon respect vont entièrement aux chercheurs de la Pédagogie Perceptive du Mouvement. Principalement à Danis Bois, le chercheur le plus admirable qui soit. Son chemin ouvre l'accès à une humanité sensible et porteuse d'une transformation dans toutes les sphères de la Vie. Je suis également grandement reconnaissante envers Agnès Noël, dont la générosité et la bonté m'inspirent et me convient à poursuivre ma démarche. Je me sais bénie d'avoir la chance d'apprendre auprès d'elle.

Remerciement à mes amis en mouvement, nourrir le sensible auprès de vous est riche pour mon humanité et ma compréhension de l'être humain. Remerciement particulier à Jean-Philippe. Une douce pensée pour mes « sorcières » Susan, Denise et Claudette, qui m'ont donné confiance en mes pouvoirs.

Que Louis, Mélanie, Marie-Julie et Maxence soient remerciés pour leur lumineuse amitié.

RÉSUMÉ

La présente recherche pose un regard sur la pertinence de l'accompagnement à médiation corporelle dans le but de développer le potentiel d'adaptabilité et d'accéder à un mieux-être dans sa vie. La question de la conscience du corps se trouve au centre de notre approche d'accompagnement. L'accompagnement qui nous intéresse est celui qui permet à la personne accompagnée de gagner en *adaptabilité* dans sa vie et d'activer une véritable *potentialité nouvelle de soi*, dans le sens de ce qui n'était jusqu'alors pas disponible. La voie de passage qui nous intéresse consiste à construire une présence à soi, grâce à une meilleure présence à son corps, plus particulièrement à son *corps en mouvement*. Cette recherche se proposait donc de vérifier si l'accompagnement des enfants en difficultés d'adaptabilité à partir de leur corps en mouvement peut leur permettre de mieux s'articuler dans leur vie grâce à l'activation de nouvelles potentialités.

Le postulat de base soutenant cette réflexion consiste à dire que le corps en mouvement est un lieu pertinent de développement du potentiel d'adaptabilité pour les enfants à qui nous demandons constamment de s'articuler avec un monde changeant, exigeant et pas toujours respectueux de leur limite du moment. Il s'agit alors de proposer des outils pour développer un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement. La transformation du rapport à soi permet également de transformer ses points de vue sur soi et sur les événements en vue et d'apprendre une meilleure articulation avec soi, les autres et les exigences de sa vie quotidienne. Le travail en Pédagogie Perceptive du Mouvement permet de développer des instruments internes pour mieux se ressentir, s'habiter et développer une solidité adaptative génératrice d'une meilleure santé somato-psycho-sociale.

Au cours de cette recherche, nous avons été guidée par une de nos croyances fondamentales : qu'on ne peut accompagner adéquatement une autre personne qu'en s'accompagnant d'abord soi-même. C'est ainsi que notre premier souci consistait à permettre au chercheur en formation, auteure de cette recherche, de travailler d'abord à donner forme à sa propre vie tout en se créant une pratique d'accompagnement somato-psycho-sociale. Cette pratique de formation et d'accompagnement devait par la suite servir de terrain de recherche en vue de produire de nouveaux savoirs à partir de la transformation du chercheur et du renouvellement constant de sa pratique.

Pour rester cohérent dans notre démarche, nous avons choisi de nous inscrire dans un paradigme existentiel et de faire une recherche qualitative de type exploratoire. La nature de cette recherche nous inscrivait d'emblée dans le courant de Recherche-Formation tel que défini par Josso (1991). La méthode heuristique telle que préconisée par Craig (1988) nous a servi de balises pour réaliser cette recherche.

Ce mémoire est constitué d'une première partie qui est celle du récit d'auto-formation de l'auteure. Ce récit témoigne de la façon dont la présence à son corps en mouvement a permis à l'auteure de cette recherche de transformer le rapport à soi, à l'autre et au monde et de renouveler sa pratique psychosociale que ce soit en terme relationnel, d'expression ou de mise en action. Dans un deuxième temps, les récits d'accompagnement des enfants sont présentés ainsi qu'une analyse de ce que le corps en mouvement leur a permis d'apprendre d'eux-mêmes, de leur façon d'être au monde et de leur vie.

Le récit de formation comme les récits d'accompagnement présentés dans ce mémoire constituent un témoignage suffisamment éloquent de la place du corps en mouvement dans le renouvellement des pratiques somato-psycho-sociales, qu'exige le travail d'accompagnateur de changement.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	iii
RÉSUMÉ	v
TABLE DES MATIÈRES	vii
LISTE DES TABLEAUX	x
LISTE DES FIGURES	xi
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I	
LA PROBLÉMATIQUE	5
1.1 Premier pas sur le sentier de créer, de me créer.....	5
1.2 De l'absence de soi au goût de soi : une question de présence à corps	7
1.2.1 Exister c'est se laisser changer	9
1.2.2 Je suis dans ma vie comme je suis dans mon mouvement : j'apprends à gagner en adaptabilité	11
1.2.3 Mon rapport à l'adaptabilité a une histoire.....	12
1.2.4 L'imperception de soi : source de souffrance.....	13
1.2.5 Je me ressens dans mon corps en mouvement donc j'existe	14
1.2.6 Le corps en mouvement : créateur de présence	16
1.2.7 Une présence à l'impermanence	16
1.3 Du projet d'exister au projet d'agir.....	19
CHAPITRE II	
L'INSPIRATION FONDAMENTALE OU LE CADRE THÉORIQUE.....	25
2.1 Percevoir son corps en mouvement	25
2.2 La présence à son corps en mouvement.....	28
2.3 Activer la potentialité pour développer l'adaptabilité.....	29
2.3.1 Développer son adaptabilité.....	29
2.3.2 Activer sa potentialité	30
2.4 La Pédagogie Perceptive du Mouvement.....	32
2.4.1 Accompagner au sein de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : quels outils ?.....	33

2.4.2	Accompagner au sein de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : les instruments internes	36
2.4.3	Le sensible au cœur de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : les conditions d'accès au sensible	40
2.4.4	Construire le sentiment de soi.....	44
2.4.5	Renouveler son rapport à l'espace et au temps.....	47
2.4.6	La Pédagogie Perceptive du Mouvement : ses nécessités pédagogiques	48
2.5	La Pédagogie Perceptive du Mouvement : une pratique d'accompagnement formatrice pour l'accompagnateur	52
2.6	La Pédagogie Perceptive du Mouvement une pratique d'accompagnement en cohérence avec d'autres influences éducatives.....	54
2.6.1	Un rapport particulier au réel : l'ouverture à la totalité.....	54
2.6.2	La conscience libérée ou ouvrir ses perceptions du réel à l'invisible.....	56
 CHAPITRE III		
	RECHERCHER, AU CŒUR DE L'EXISTENCE.....	58
3.1	Une approche qualitative de type existentielle	58
3.1.1	Plus je cherche, mieux je me forme.....	60
3.1.2	Mon corps, hymne de vie.....	62
3.2	De la collecte des données	64
3.3	Recueillir : les outils de ma collecte de données	67
3.3.1	Traces de ce qui s'éveille ou l'intérêt du dessin	69
3.4	La constitution de mes données	70
3.5	L'analyse des données	71
 CHAPITRE IV		
	LES DONNÉES ET L'ANALYSE	74
	PARTIE I : MON RÉCIT D'AUTO-FORMATION OU L'ART DE RENAÎTRE À SOI.....	74
	PARTIE II : L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS.....	111
4.2	Le récit de Samuel.....	111
4.2.1	La demande et le contexte	111
4.2.2	Les rencontres d'accompagnement auprès de Samuel	111
4.2.3	Rencontre de suivi et d'évaluation.....	137
4.2.4	Que peut nous apprendre le processus de Samuel ?	139
4.3	Le récit de Justine	147
4.3.1	La demande et le contexte	147
4.3.2	Les rencontres d'accompagnement auprès de Justine	148
4.3.3	Rencontre de suivi et d'évaluation.....	179

4.3.4	Que peut nous apprendre le processus de Justine ?	181
4.4	Le récit de Sophie	188
4.4.1	La demande et le contexte	188
4.4.2	Les rencontres d'accompagnement auprès de Sophie	188
4.4.3	Rencontre de suivi et d'évaluation.....	221
4.4.4	Que peut nous apprendre le processus de Sophie ?	224
	CONCLUSION.....	235
	ÉPILOGUE	240
	BIBLIOGRAPHIE.....	241
	ANNEXE 1 : Modèle de la lettre de présentation du projet de recherche aux parents .	248
	ANNEXE 2 : Modèle du canevas d'observation préparatoire à la rencontre de suivi et d'évaluation.....	251

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1	(Présentation synthèse de la problématique).....	23
Tableau 2	(Présentation synthèse du cadre théorique).....	57
Tableau 3	(Présentation synthèse de la méthodologie de recherche)	73

LISTE DES FIGURES (Dessins)

Figure 1 (Samuel – rencontre 1)	113
Figure 2 (Samuel – rencontre 2)	115
Figure 3 (Samuel – rencontre 3)	117
Figure 4 (Samuel – rencontre 4)	119
Figure 5 (Samuel – rencontre 5)	121
Figure 6 (Samuel – rencontre 6)	123
Figure 7 (Samuel- rencontre 7).....	125
Figure 8 (Samuel- rencontre 8).....	127
Figure 9 (Samuel- rencontre 9).....	129
Figure 10 (Samuel – rencontre 10)	131
Figure 11 (Samuel – rencontre 11)	134
Figure 12 (Samuel- rencontre 12 A).....	137
Figure 13 (Samuel- rencontre 12 B)	137
Figure 14 (Justine – rencontre 1)	150
Figure 15 (Justine – rencontre 2)	152
Figure 16 (Justine – rencontre 3)	154
Figure 17 (Justine – rencontre 4 A)	157
Figure 18 (Justine - rencontre 4 B).....	157
Figure 19 (Justine – rencontre 5)	160
Figure 20 (Justine – rencontre 6)	163
Figure 21 (Justine – rencontre 7)	166
Figure 22 (Justine – rencontre 8)	169
Figure 23 (Justine – rencontre 9)	171
Figure 24 (Justine - rencontre 10 A).....	173
Figure 25 (Justine – rencontre 10 B)	174

Figure 26 (Justine – rencontre 11)	177
Figure 27 (Justine – rencontre 12)	179
Figure 28 (Sophie – rencontre 1)	191
Figure 29 (Sophie – rencontre 2)	193
Figure 30 (Sophie - rencontre 3 A).....	196
Figure 31 (Sophie – rencontre 3 B)	196
Figure 32 (Sophie – rencontre 4)	199
Figure 33 (Sophie – rencontre 5)	201
Figure 34 (Sophie – rencontre 6)	205
Figure 35 (Sophie – rencontre 7)	208
Figure 36 (Sophie – rencontre 8)	209
Figure 37 (Sophie - rencontre 9 A).....	213
Figure 38 (Sophie - rencontre 9 B)	213
Figure 39 (Sophie – rencontre 10)	216
Figure 40 (Sophie – rencontre 11)	219
Figure 41 (Sophie – rencontre 12)	221

INTRODUCTION

Le corps dont nous parlons, ce corps qui est soi, est forcément en mouvement. C'est l'existence du mouvement qui fait que le corps est vivant, que la personne est vivante.
(Danis Bois, 2004)

Le sujet de la recherche

La genèse de cette recherche vient d'un questionnement face à ma propre difficulté d'être au monde. À la fin de mes études au baccalauréat, je me suis rencontrée inadaptée à ce que j'avais choisi comme profession et ce fut à ce moment le début pour moi d'un investissement existentiel à propos de ce qu'est l'*adaptabilité* dans ma propre vie. Je découvrais que c'était par manque de présence à moi-même que j'avais acquis mes difficultés d'adaptabilité. En regardant autour de moi, je constatais également que les enfants que je côtoyais dans le milieu scolaire avaient des difficultés d'articulation avec le monde qui les entourait. J'avais pourtant l'impression que j'avais la possibilité en potentiel, et les enfants que je côtoyais aussi, de trouver des solutions à ce qui me mettait en difficulté. La quasi-absence de modalités pratiques pour servir l'objectif du développement de la présence à soi et de l'adaptabilité des jeunes dans notre système d'éducation et dans leur éducation en général fut pour moi la motivation principale qui a soutenu cette recherche au départ.

Simultanément à cette prise de conscience à propos de l'adaptabilité, j'ai rencontré l'outil de pratique qui me sembla le plus pertinent comme voie de passage pour gagner en adaptabilité. Il s'agissait d'un outil tellement commun que je ne prenais plus la peine de le ressentir, c'était mon *corps*. J'ai renoué avec lui grâce à une méthode psycho-corporelle mise en place par le professeur Danis Bois et son équipe de recherche. La Pédagogie Perceptive du Mouvement utilise le médium du *corps en mouvement* comme lieu premier de l'apprentissage de son rapport à soi, aux autres et au monde. Mon questionnement

prenait alors forme. Mon travail à partir du corps en mouvement me rendait curieuse et j'eus envie d'aller de plus en plus loin dans la compréhension et l'expérimentation de la Pédagogie Perceptive du Mouvement.

Cette recherche s'inscrit dans le cadre des propositions faites par le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski. J'avais l'occasion, au contact du processus offert par cette maîtrise, de renouveler ma pratique ou plus précisément ici de me créer une pratique d'accompagnement et de trouver une réponse à la problématique de l'adaptabilité. Cette maîtrise propose comme objectif un renouvellement de sa pratique d'accompagnement, que ce soit un accompagnement de soi ou des autres. Évidemment, lorsqu'on parle de renouvellement de sa pratique d'accompagnement on ne peut éviter la transformation de soi, de l'accompagnateur, car derrière chaque accompagnement il y a un accompagnateur. Finalement, la maîtrise en étude des pratiques psychosociales propose une production de savoir à travers la rédaction d'un mémoire de recherche. La production de savoir, dans le cadre de ce mémoire-ci, s'est faite au niveau théorique, au niveau pratique et au niveau des savoirs expérientiels.

L'état de la question

Mon questionnement a pris forme au contact de mes expériences. Cette recherche a débuté à un moment de ma vie où je me devais de me créer une façon d'être me permettant de me nourrir au niveau existentiel et professionnel. Ma rencontre avec la Pédagogie Perceptive du Mouvement fut un coup de cœur, un appel à aller plus loin dans cette découverte. Est né à ce moment en moi d'abord l'objectif de me construire, pour ensuite me développer une pratique d'accompagnement à l'aide du corps en mouvement et enfin d'aller proposer cet accompagnement à des enfants en difficulté d'adaptabilité dans notre système scolaire. Ma recherche s'inscrivait tout naturellement dans un processus de Recherche-Formation puisque je devais à la fois me former en tant qu'accompagnante à médiation corporelle et faire l'expérience de cet accompagnement auprès des enfants. Je souhaitais vérifier auprès d'eux si les propositions du corps en mouvement pouvaient être

un outil leur permettant de gagner en adaptabilité et par le fait même de développer de nouvelles potentialités d'eux-mêmes.

Accompagner des enfants en difficulté d'adaptabilité à partir de leurs corps en mouvement peut-il permettre de les aider à mieux s'articuler dans leur vie grâce à l'activation de leur potentialité ? C'est cette question que la présente recherche pose, et la réflexion à laquelle elle se propose de se confronter.

La structure de ce mémoire

Mon projet de recherche s'articule en différents chapitres. Les trois premiers chapitres forment le cadre de ma recherche. Dans le premier chapitre, je présenterai ma problématique de recherche, mon problème de recherche ainsi que les objectifs poursuivis. Ce sera aussi l'occasion de démontrer la genèse de mon questionnement, quels sont les penseurs se situant dans le même courant de pensée que ma recherche ainsi que la pertinence de celle-ci pour la collectivité.

Dans le deuxième chapitre, je développerai les grandes lignes de mon cadre théorique. Je présenterai plus précisément l'outil de travail qui me permettra de réaliser mon projet de recherche, la Pédagogie Perceptive du Mouvement. Je tenterai de démontrer en quoi cette approche convient à l'exploration du problème qui m'occupe.

Le troisième chapitre est celui où je présente mes outils méthodologiques. Ceux-ci me permettront de justifier la pertinence scientifique de ma démarche en précisant dans quel courant de recherche elle se situe. Par la suite, je présenterai le terrain dans lequel cette exploration s'est réalisée. Ce terrain sera double : d'une part, il y a les différentes démarches à médiation corporelle qui m'ont permis de développer mon expérience d'auto-formation et, d'autre part, on retrouve mon accompagnement auprès des enfants à l'aide du corps en mouvement. Je préciserai également de quelle façon se sont faites la condensation et l'analyse des données.

Le quatrième chapitre est constitué de deux parties. La première partie est mon récit d'auto-formation relatant la naissance à mon corps et à moi-même. La deuxième partie relate les accompagnements faits auprès de trois enfants. Une analyse me permettant de souligner ce que ces accompagnements m'ont appris suit chacun des récits d'accompagnement des enfants. Je fais ici ressortir les points importants de l'accompagnement à l'aide du corps en mouvement par rapport à ma problématique de recherche.

Mots clés : Corps sensible – Mouvement – Adaptabilité – Potentialité
Auto-formation – Accompagnement
Recherche qualitative - Recherche-Formation – Méthode Heuristique

CHAPITRE I

LA PROBLÉMATIQUE

1.1 Premier pas sur le sentier de créer, de me créer

Exister, c'est changer ; changer, c'est mûrir ; mûrir, c'est se créer sans cesse.
(Bergson, 1996 ; cité par Tremblay, 1996, p.5)

Les lumières qui nous sont accordées sont si nombreuses que, même en le voulant, nous ne pourrions les gâcher toutes. (Bobin, 2001, p.24)

L'être humain naît à lui-même plusieurs fois, une première fois lorsqu'il inspire le premier souffle de vie et autrement lorsqu'il reprend consciemment contact avec la Vie en lui. Une naissance importante a eu lieu pour moi il n'y a pas très longtemps de cela, juste avant de prendre part à l'aventure de cette maîtrise. Au fil des années de ma vie, j'avais vécu une enfance et une adolescence pleines de changements nourrissants. À l'aube de ma vie d'adulte, je me sentais m'éloigner de moi; étant donné que je ne grandissais plus physiquement, j'avais le sentiment que je ne savais pas comment réussir à grandir intérieurement. Ce sentiment qui m'accompagnait me donnait la sensation de m'endormir de l'intérieur. Ainsi, je subissais les événements de ma vie, une vie qui me fracassait sans cesse d'épreuves physiques et affectives pour me faire agir et réagir. Pour me sortir de cette torpeur, de cette amnésie qui me faisait perdre de vue l'essence même de ce que je suis, j'ai dû recourir au contact réel avec mon corps. J'avais développé l'habitude de m'engourdir physiquement, d'essayer de m'envoler psychiquement, loin de mon corps qui ne grandissait plus afin de donner une chance à mon âme qui ne demandait qu'à s'agrandir. J'avais encore suffisamment d'intuition, n'étant pas coupée de ma sensibilité, pour sentir que la Vie était pleine de merveilles. Un jour de profonde détresse, mon corps éclaté a réclamé une réunion. Il me criait son besoin de retrouver sa souplesse, son agilité qui me faisait gambader

dans les champs et grimper aux arbres au jour de mes pas de jeunesse, en me permettant de me sentir vivante. Il me suppliait de continuer de grandir, autrement. Il me proposait une grande chasse au trésor, celle de la Vie qui éclabousse de sa grandeur chaque partie de soi re-trouvée, ré-unifiée. Il m'invitait à une co-naissance, une re-naissance riche de sens. Il me soufflait à l'oreille de prendre soin de renouveler mon rapport avec lui, d'écouter l'essence même de cette réunion convoquée de l'intérieur, d'aller à la rencontre de chacun de mes organes, de mes articulations, de mes cellules. D'aller de nouveau à ma rencontre.

Je m'émerveille depuis toujours. J'ai cette capacité et cette force à l'intérieur de moi qui fait jaillir de mes yeux et de ma personne des élans d'enthousiasme et d'amour pour la Beauté. Cette capacité de m'émerveiller a principalement toujours été dirigée vers la Nature que je vénère et vers la beauté et la pureté des êtres humains qui croisent ma route et à qui j'offre ma reconnaissance. Je reconnaissais principalement ce principe d'amour et de pureté chez les enfants de qui je m'entoure spontanément par émerveillement face à leur vitalité. J'avais d'ailleurs choisi l'enseignement au niveau préscolaire et primaire pour mes études. J'avais par contre oublié de diriger cette re-connaissance à ce que je suis, mon émerveillement n'étant jamais nourri de mes propres élans d'amour et de pureté pour la Vie en moi. Je reconnaissais la grandeur du principe de Vie à travers la Nature, mais je ne m'incluais pas et ne me ressentais pas comme étant partie intégrante de cette perfection qui m'émerveillait tant. Ceci s'exprimait déjà dans mon corps par une douleur au genou omniprésente que je ne mettais pas en lien à ce moment avec l'éloignement de soi tel que présenté par Feldenkrais (1971, p.9) :

Ce dont il se plaignait, c'était d'une perte de la perception de soi, de la perte de contact avec quelque élément essentiel de l'existence qui lui donne sa signification. Cet élément manquant, c'était l'identification avec son corps, base sur laquelle se bâtit une vie personnelle.

J'étais dans la situation que Bobin (2001a, p.165) décrit si bien :

Il y a une épaisseur entre la vie et nous. Nous pouvons la nommer fatigue, crainte, pensée, ambition, nous pouvons lui donner tous les noms – ils seront tous justes - mais le seul qui convient pleinement c'est : nous-mêmes. Ce qui se tient entre

notre vie et nous comme obstacle, c'est nous-mêmes, cet épaississement de nous-mêmes dans nous-mêmes que nous considérons comme une preuve de maturité, une certitude d'existence. Il nous manque d'aller dans notre vie comme si nous n'y étions plus, avec cette souplesse du chat entre les herbes hautes, ou avec ce fin sourire de l'amoureuse devant son cœur cambriolé.

Cette douloureuse séparation d'avec la vie en moi m'intima l'ordre de commencer un travail de me créer, de me reconnaître et de goûter ce que j'étais dans la réalité même de mon corps, temple de ma potentialité. J'étais invitée à plus de présence à moi et au monde à travers une attention soutenue portée à mon corps sensible. Mon engagement dans cette direction m'offrait une voie incontestable, comme un second souffle, une nouvelle naissance.

La naissance de mon projet de maîtrise fut donc pour moi le médium adapté pour accompagner une recherche à la fois existentielle et intellectuelle qui était aussi une quête de mieux-être et de plus d'adaptabilité. Je me trouvais au début de l'âge adulte inadaptée à ma vie, à la recherche d'une autre façon de grandir et de devenir, mais cette fois accompagnée par la présence à mon corps.

1.2 De l'absence à soi au goût de soi : une question de présence à son corps

Nos corps sont au-delà et en deçà de toute question – ils sont simplement, incontestablement là. Le côté incontestable du corps, la certitude de son existence est le début et la base de toute certitude. (Sacks, 1992, p.66)

La Vie ayant sa propre intelligence, la rencontre avec la force de croissance qui habite mon corps fut pour moi une occasion de rencontrer ce que je cherchais depuis longtemps par tâtonnement. En effet, je cherchais une nouvelle manière de m'apercevoir, de m'habiter, de me ressentir et de m'agrandir de l'intérieur puisque j'avais constaté ma fracture et ma souffrance. Sur ce chemin, j'ai eu la chance de faire les bonnes rencontres. J'ai entre autres rencontré à l'intérieur d'un cours, pris à l'Université du Québec à Rimouski par curiosité, la Pédagogie Perceptive du Mouvement (PPM). Je venais de faire

pour moi le pas juste dans ma recherche d'exister. La Pédagogie Perceptive du Mouvement est une méthode somato-psycho-pédagogique dont le professeur Danis Bois et son équipe de recherche sont les fondateurs. La PPM propose des outils efficaces pour se rencontrer, développer la présence à soi, aux autres et au monde à partir du corps humain en mouvement. Ma re-naissance venait de trouver son outil de propulsion.

Mon émerveillement fut total, les battements de mon cœur m'ont confirmé dès le premier mouvement que ce que je faisais me redonnerait accès à ma Beauté. La PPM prône un retour à soi à travers les faits de son *corps en mouvement*. J'ai alors pris la décision de me glisser dans les propositions de la PPM. Je me suis appuyée sur mon corps en mouvement pour me découvrir telle que j'étais et dans les promesses de mon potentiel en devenir. Je partais à la rencontre de mes ombres et de mes lumières. Concrètement dans mon corps, je découvrais les parties qui sont confortables et vivantes et les parties de moi qui étaient souffrantes et immobiles. Ma curiosité m'invitait à aller lire ce qui était proposé à propos du corps chez d'autres auteurs que ceux de la PPM. Au fil de mes lectures, je rencontrais des discours s'inscrivant dans le courant des approches somato-sensorielles et m'offrant une mise en mot éclairante de l'importance de mon élan vers la découverte du corps.

[...] s'il tourne son attention vers chaque membre et chaque partie de son corps, les uns après les autres, il constatera qu'il est facile de sentir les uns, alors que d'autres restent insensibles ou muets, et hors de sa perception. Le degré de difficulté diffère évidemment d'un individu à l'autre : il dépend de la perception du schéma corporel. (Feldenkrais, 1971, p.57).

Je découvrais aussi, à la suite de Roustang (2000, p.44), une vision permettant de réexaminer la place du corps. Celui-ci soutenait, entre autres, que développer une présence à son corps est un acte guérissant. « [...] le traitement d'un organisme dans les échanges que son corps humanisé peut entretenir avec l'entourage proche ou lointain, cette manipulation ne se distingue pas de la guérison. Elle est la guérison en acte. »

Les parties de moi où je ne suis pas présente, celles que je ne perçois pas et qui sont mes imperceptions, n'ont pas le même goût que celles qui sont vivantes. Cette prise de conscience fut essentielle dans la nouvelle relation que je créais à ce moment avec mon corps. Comme le dit Feldenkrais (1971, p.101) : « La prise de conscience, c'est la reconnaissance de ce qui se passe dans la conscience, ou de ce qui se passe en nous, pendant que nous sommes conscients. » Mes premiers balbutiements me faisaient prendre conscience que je n'étais pas en contact avec toutes les parties de mon corps, par exemple, que j'avais de la difficulté à sentir mes jambes. Elles me semblaient bien loin de moi puisque moi, en ce moment-là, c'est beaucoup à ma tête et un peu à mon cœur que j'accorde ma présence. Le corps est éponge, il ne choisit pas par hasard les parties où il y a moins de présence et de perception. Puisque le corps est sensible et a une mémoire, comme le rappelle avec pertinence Danis Bois, le corps : « [...] réagit avec nous aux événements. Lors de chocs physiques, psychologiques ou émotionnels, il se protège spontanément par deux réactions instantanées : le mouvement interne¹ s'arrête et nos tissus se rétractent, se crispent ou se densifient. »² Avoir accès à plus de présence à soi passe donc inévitablement par un travail qui vise à redonner de la mobilité, de la conscience et de la sensibilité à des parties de soi engourdies qui ne demandent qu'à revivre et à se ressentir.

1.2.1 Exister c'est se laisser changer

« La conception du corps humain est aujourd'hui l'objet de grandes modifications. Le corps devient, toujours davantage, un champ d'expérience et de réalisation de soi-même en tant que personne et par là-même un facteur central sur la Voie initiatique. » (Dürckheim, 1997, p.75)

Je suis un être humain, un être humain qui a choisi consciemment d'être à l'écoute de son corps pour se sentir exister, pour sentir la Vie qui me traverse. J'ai choisi de m'appuyer sur mon corps afin de gagner en souplesse et de pouvoir plus facilement m'adapter à la vie

¹ Pour une explication de ce qu'est le mouvement interne je renvoie le lecteur à la section 2.4.4 du présent ouvrage.

² BOIS, Danis (1999). Citation tirée de la brochure de présentation *Une thérapie par le mouvement, la méthode Danis Bois*. AMFCQ.

qui est mouvement, changement. Mon intuition de départ m'amenait à vouloir expérimenter les propositions de la PPM pour voir les effets de mon travail en mouvement sur mon adaptabilité et le déploiement de ma propre potentialité. L'être humain est constamment en changement et vit dans un monde changeant où les événements extérieurs ne cessent de le percuter. Des ressources d'adaptabilité sont alors constamment sollicitées. "L'adaptabilité est l'état de ce qui est adaptable, c'est-à-dire qui peut s'ajuster. Elle se trouve dans la totalité du monde vivant, et c'est peut-être le seul attribut qui distingue de façon indiscutable la matière inerte de la matière vivante." (Tremblay, 1996, p.369) Rendre son corps plus adaptable permet, je crois, de s'articuler plus facilement avec les autres, le monde et les événements. Au lieu de s'immobiliser lors de certaines expériences, on peut trouver une façon de mieux s'articuler avec elles.

La quête de l'adaptabilité s'annonce alors comme un horizon prometteur pour moi et pour les autres. Une direction de croissance se propose et je me laisse inspirer par cette proposition. À la suite de Tremblay (1996, p.271) :

Le pouvoir d'adaptation fait référence aux capacités de penser, d'aimer, de vouloir, de rire, d'imaginer, de créer, de planifier, de parler, de réfléchir, de choisir, de persévérer, de critiquer, de guérir, de donner, de recevoir, d'agir, d'améliorer, de vivre, de bien mourir, etc.

Alors, il semble bien que se sentir exister, c'est se laisser changer. Or la présence au corps en mouvement est un appui qui permet d'apprendre à épouser le changement. Je fais de plus en plus l'expérience du fait que l'être humain qui gagne en adaptabilité entre avec grâce et plaisir non dépourvu d'effort dans la grande danse de sa vie puisqu'il ressent sa possibilité d'être en mouvement avec les événements et qu'il contacte sa potentialité.

Comme le rappelle avec conviction Danis Bois (2001, p.36) « [...] *là où je suis, mon corps est, et là où il est, je suis.* » C'est à travers mon corps que je pense, que je sens, que j'aime et que je souffre. C'est avec mon corps que je fais l'expérience de moi, du monde et de la totalité de la Vie.

1.2.2 Je suis dans ma vie comme je suis dans mon mouvement : j'apprends à gagner en adaptabilité

En reprenant contact avec mon corps par le travail en mouvement, je commence à sentir que je suis dans mon corps comme je suis dans ma Vie. Comme le disait si bien Durckheim : « Si l'on a compris que le physique et le psychique ne sont que deux aspects à travers lesquels le sujet s'intériorise, on voit alors que de même la modification des attitudes corporelles entraîne une transformation intérieure. » (Cité par Tremblay, 1996, p.105) Et Danis Bois peut ajouter à sa façon que :

Un corps qui sait s'adapter est en santé. L'intelligence d'adaptation du corps consiste à maintenir stables les conditions internes de la santé tout en faisant face à un environnement externe changeant. Au même titre que le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire, le mouvement interne participe au mécanisme d'autorégulation et d'adaptation face aux événements. Un corps en mouvement interne sait donc mieux s'adapter, et sa santé est plus stable.³

Le travail corporel, tel que proposé par la PPM, reconnaît qu'il y a un potentiel d'apprentissage et d'adaptabilité dans chaque être humain. Des outils qui sont proposés permettent de percevoir le corps, pour mobiliser ce potentiel et le développer. On retrouve chez Tremblay (1996) le même constat. « À chaque étape de sa vie, l'individu doit maximaliser son potentiel d'adaptation. Cela signifie que, malgré la diversité des êtres humains, chacun de nous, avec ses forces et ses limites passées, actuelles ou futures, possède un potentiel d'adaptation. » (Tremblay, 1996, p.269). Tout changement dans la vie humaine nécessitant une adaptation, je me propose de travailler mon potentiel d'adaptabilité en gagnant en présence à mon corps et en développant des repères internes de solidité. Je suis d'accord avec Manent (1990, p.106) lorsqu'elle affirme que : « Lorsque le corps est souple, il s'adapte mieux aux situations et emmagasine moins de tensions, il est davantage réceptif à l'énergie qui le traverse. »

³ BOIS, Danis (1999). Citation tirée de la brochure de présentation *Une thérapie par le mouvement, la Méthode Danis Bois*. AMFCQ.

Je suis dans la vie comme je suis dans mon corps. J'habite mon corps dans l'instant comme j'habite la vie, ma vie. La même auteur stipule que l'être humain :

[...] utilise naturellement son corps comme instrument de communication avec les autres, le monde qui l'entoure et lui-même. Son attitude physique manifeste ce qu'il vit : son état intérieur sous-tend et détermine sa posture corporelle, et réciproquement, la manière dont il se tient et dont il vit son corps agit sur l'état intérieur et influence sa communication avec le monde et avec lui-même. (Manent, 1990, p.93).

Le corps a une capacité infinie de renouvellement, de plasticité en se renouvelant infiniment dans ses connexions neuronales comme dans son renouvellement tissulaire. Le projet de gagner en adaptabilité dans mon corps me permet donc de trouver, de retrouver une façon de bouger qui m'apprend quelque chose en me permettant de me ressentir et d'être présente. Je dois passer par mon corps, par l'éveil de ma potentialité; je peux par le fait même apprendre à m'adapter au monde, aux autres, à qui je suis et à apprendre de ma vie.

1.2.3 Mon rapport à l'adaptabilité a une histoire

Des premiers contacts conscients avec mon corps en mouvement, je me rencontre de plus en plus dans ma difficulté d'être avec moi et j'y vois clairement des similitudes avec ma difficulté d'être au monde. Croyant être une personne souple qui s'adapte facilement à plusieurs situations, je rencontrais dans certaines parties de mon corps des rigidités laissant peu la Vie y avoir accès. Je découvrais pour la première fois que j'ai consciemment la possibilité de comprendre toutes mes difficultés à m'articuler avec le monde à travers mon corps en mouvement. Je me rencontre, entre autres, moi-même inadaptée à ce que j'avais choisi comme profession pour prendre soin des êtres humains. En effet, je suis enseignante au préscolaire-primaire et je manque d'adaptabilité pour faire mon métier dans une structure scolaire qui selon moi étouffe mes possibles, mes potentialités. En fait, j'étouffais moi-même ma potentialité, ma vitalité et ma fidélité à ce que je suis vraiment. J'optais inconsciemment pour des situations de vie me permettant de m'éveiller à ma difficulté

d'être vraiment qui je suis. Et mon corps m'exprimait cette rigidité à être de partout : dans mes jambes, mon bassin, sur ma peau, etc.

Ma difficulté, ma rigidité à entrer profondément en contact avec moi-même se révèle à ce moment être également une difficulté à entrer en contact avec les autres êtres humains. Dans mes relations, je suis interpellée de l'intérieur par la présence de l'autre et par ce que je ressens. Ce qui me met en difficulté c'est que des perceptions inconnues se révèlent et je suis souvent incapable de les nommer ou de leur donner un sens. Alors ne pouvant comprendre ce que je ressens, j'entre en contact avec les autres en ne m'impliquant que peu. Je m'en trouve donc moi-même inadaptée aux êtres humains, à la communication véritable, à ce que ma sensibilité m'offre comme perceptions. Cette prise de conscience fut pour moi fondamentale au départ de ma recherche. Et grâce à cette intuition de mon inadaptation auprès des autres, je ne peux alors que lui donner une nouvelle forme, une forme plus vivante et pleine de richesse, la mettre au service de ma vie.

1.2.4 L'imperception de soi : source de souffrance

L'inadaptation n'est donc pas un mal absolu puisqu'elle peut être aussi à l'origine d'une vie plus pleine, plus intense, plus vraie et ouverte aux autres. La souffrance est souvent un point de départ ou un point tournant important dans la vie de plusieurs personnes. Il n'est certes jamais agréable de souffrir et cela peut briser l'individu, le déshumaniser. Mais cela peut aussi le transformer, le faire grandir. (Tremblay, 1996, p.362)

Les maladies du corps de l'homme, les dysfonctionnements psychiques qu'il rencontre et ses difficultés d'adaptabilité à son milieu ont principalement comme racine une difficulté de perception de soi qui empêche l'être humain de s'adapter, de trouver un sens à sa vie. Les incohérences du mouvement du corps, la difficulté à se situer dans le temps et dans l'espace, la perte du sentiment de soi et l'imperception de certaines parties de soi sont des souffrances et des immobilités ne permettant pas à l'homme d'entrer en contact avec la grandeur de sa vitalité, de sa potentialité. Il faut donc amener l'être humain à affiner son développement perceptif et à réorganiser la perception de son corps en mouvement pour

l'amener à être plus présent à lui et plus adaptable face aux multiples changements de la vie.

Malheureusement, le corps est devenu dense et privé d'une certaine forme de conscience. Le mouvement s'est mécanisé, automatisé, et a perdu sa richesse naturelle. Lorsque j'observe le langage gestuel de l'homme non entraîné, il m'apparaît aussi pauvre qu'une langue qui utiliserait en tout et pour tous 500 mots. À force de faire des mouvements sans y prêter la moindre attention, la sensation concrète d'habiter un corps se perd progressivement, et parfois même la conscience de soi, de sa propre identité, finit par vaciller. Le langage verbal s'apprend, le langage du corps s'apprend de la même façon. Le mouvement est une écriture indélébile, un témoignage vivant de ce qu'est la nature humaine dans sa plus grande dimension. (Bois, 1999; cité par Berger, 1999, p. 14)

Dans le même sens que Danis Bois (1999, cité par Berger, 1999, p. 14), Francois Roustang précise que :

L'adaptation du vivant à son environnement n'a rien à voir avec l'idéologie dominante. Elle est la réanimation du corps, et par-là même réactualisation de son rôle dans le système actuel des rapports entre les êtres et les choses, elle est développement et déploiement de ses possibilités dans le réel où il est placé. Quelle que soit l'originalité de son parcours, l'être humain doit reprendre à son compte les impératifs de l'aventure qui a commencé avec l'apparition de la vie. (Roustang, 2000, p. 44)

1.2.5 Je me ressens dans mon corps en mouvement donc j'existe

« La perception de l'identité naît d'une impression de contact avec son corps. Pour savoir qui l'on est, l'on doit être conscient de ce que l'on sent. Sans cette conscience des sensations de son corps, l'on se scinde en un esprit désincarné et un corps désenchanté. » (Lowen, 1979, p. 10) Nous utilisons quotidiennement nos sens extéroceptifs : l'audition, la vision, le goût, l'odorat et le toucher – qui est à la fois proprioceptif et extéroceptif. Se ressentir dans son corps fait appel à un autre sens, la proprioception, pour avoir conscience de soi il faut aller à la rencontre de ce sens qui est en fait un sixième sens. « La proprioception est donc la sensibilité qui vient du corps et qui nous informe sur le corps, son mouvement et sa position. » (Austry et Berger, 2000, p.36). Ce sixième sens est sans

aucun doute un ancrage principal de la perception de soi, du fait de se percevoir et de se ressentir comme étant un être existant. « La proprioception est une véritable vision intérieure à qui l'on doit l'émergence, souvent silencieuse, mais très prégnante à la fois de la conscience de soi, de la corporalité propre à chacun et sans laquelle toute relation au réel devient impossible. » (Roll, 1994 ; cité par Austray et Berger, 2000, p.50)

Le travail à partir du corps implique la conscientisation et le renouvellement du rapport à ce sixième sens propre à l'être humain, la proprioception. Sans la proprioception nous perdons le sens de nous-mêmes. Il s'agit du sens qui nous permet d'éprouver notre corps comme étant le nôtre, qui permet de nous sentir incarné et ayant un sentiment d'être. Parlant de la proprioception, Oliver Sacks (1992) dit de ce sens qu'il est :

[...] notre sens secret, notre sixième sens ce flux sensoriel continu, mais inconscient, qui traverse les parties mobiles de notre corps (muscles, tendons, jointures) et grâce auquel leur position, leur tonus et leur mouvement sont en permanence contrôlés et adaptés d'une façon qui nous demeure cachée en raison de son caractère automatique et inconscient.

Pour qu'un individu voie, entende, touche ou sente qu'il est touché, qu'il ressent et perçoive quelque chose par l'intermédiaire de ce sens, il faut que son intérêt et son attention soient éveillés, il faut qu'il observe ou qu'il reconnaisse, il faut quelque chose qui le concerne ou qui l'émeut se produise et parvienne jusqu'à lui. Il faut donc qu'en plus de ce que perçoivent ses sens il bouge, sente et pense.
(Feldenkrais, 1971, p.42)

Le corps en mouvement amène l'être humain à affiner sa perception de lui. L'outil utilisé par la Pédagogie Perceptive du Mouvement est la perception kinesthésique. La perception kinesthésique qui est utilisée par la PPM n'est pas seulement la perception proprioceptive mais tout ce qui est en rapport avec le mouvement. « La perception kinesthésique est beaucoup plus large que la proprioception, puisqu'elle concerne tout ce qui est mouvement, aussi bien du point de vue extéroceptif que du point de vue proprioceptif. » (Bois, Leao, 2002, p.15). Se percevoir différemment, kinesthésiquement, permet de changer de regard sur soi et sur le monde en donnant accès à plus de liberté dans nos schémas comportementaux. S'ouvrir à son propre mouvement, c'est s'ouvrir à sa vie en permettant de se sentir exister à travers son corps.

1.2.6 Le corps en mouvement : créateur de présence

« Comme l'univers génère son propre espace, l'homme génère sa vie. Le but ultime de la vie est la réalisation de soi en harmonie avec celle de l'univers. » (Manent, 1990, p. 27) Faire l'expérience de soi et du monde, se laisser enseigner par les perceptions du monde du sensible à travers son corps, c'est développer la présence à soi, aux autres et au monde. Être en présence de ce qui se vit à l'intérieur de son corps c'est d'après Roustang (2000, p.15) être juste :

Ce qui signifie inviter ou provoquer à la justesse, à être ce qu'est chacun et rien d'autre, à ce que le corps habite à la perfection sa place, son poids et son volume, que les gestes ne débordent en rien le mouvement qu'ils tracent, que le regard s'établisse sans écarter en rien les objets, que la voix soit exacte dans sa convenance aux paroles. Pour chacun, être juste ce qu'il est sans tenter de séduire, sans se faire valoir, sans plus se mettre en dessous de sa valeur, sans se questionner sur son effet sur l'autre, sans bien sûr vouloir se conformer à son désir.

D'après le même auteur (Roustang, 2000, p.16), amener l'être humain à acquérir de la présence à son corps en mouvement, c'est lui permettre d'avoir accès à une tonalité qui fonde, parce qu'elle enveloppe, une solidité flexible et rassurante de l'intérieur. Et puis un retour à l'essence qui nous habite, aux liens premiers qui ne trompent pas. C'est un trésor inestimable que de trouver dans son corps l'endroit qui partage le mouvement même des choses et des êtres. La confiance en ce qui se ressent vient avec la présence intérieure qui se déploie. Tout autour peut être fixé sans que la liberté intérieure ne se perde. « Quand l'être humain est à sa juste place, il est source d'émerveillement, il est dans sa dimension d'être, il a ce mystérieux rayonnement qui le rend beau au-delà de toute apparence physique. » (Manent, 1990, p. 29)

1.2.7 Une présence à l'impermanence

« La vie est mouvement. Chaque être participe à l'histoire de l'univers. Le corps est un lieu de passage, de rassemblement et de dispersion des énergies cosmiques. » (Manent,

1990, p. 156) L'impermanence c'est le mouvement de la vie, le changement constant. Montaigne disait une bien belle chose pour illustrer l'impermanence : « Je ne peins pas l'être. Je peins le passage. » Le corps physique, les structures de notre vie matérielle, les relations que nous entretenons avec les autres êtres humains font constamment partie de la réalité de ce passage, de cette impermanence. À chaque instant, tout a la possibilité de se transformer, d'être en changement. La nature étant un spectacle constant, lorsqu'on ose la contempler un moment, de cette évolution de chaque instant. L'être humain pour se permettre le prochain pas a souvent besoin de sécurité, de savoir quelle en sera la direction, le sens et les avenues. L'être humain dans sa réalité devient sa propre conception; il saisit à pleine main ce qui lui semble solide et qui pourrait lui permettre de se sécuriser, de contrôler ce qui lui échappe. Mais le réel est beaucoup plus grand que ce qu'on en perçoit et ce besoin de permanence dans l'impermanence est souvent source de chagrin, de tension, d'insécurité. L'être humain devant l'instabilité entre en résistance : il se défend, mémorise et souffre. Comme l'arbre qui grandit, il reste marqué de ses blessures puisqu'il s'agit des traces de stabilité, de reconnaissance d'un événement réel marqué dans la trajectoire de sa vie. La résistance à l'expérience est pourtant une grande source d'apprentissage, un signal permettant de délier un nœud. Comment alors réussir à vivre cette impermanence qui nous insécurise et nous fait entrer en résistance ?

Il suffit de lever le poids de l'habitude pour que s'éveillent des forces dont nous ne soupçonnions pas pouvoir disposer. Alors nous sommes capables de nous mettre en mouvement en fonction des choses et des êtres qui changent à chaque instant. Il s'agit donc de rien de moins, chaque jour, que de refondre notre existence. (Roustang, 2000, p.14)

Refondre notre existence à chaque instant, vivre ce que la Vie nous offre de présent en présent. Rester ouvert à ce qui est juste à venir. La présence dans l'instant est celle qui capte à la fois l'odeur de la terre, le souffle du vent dans les cheveux, la caresse du soleil sur la peau et la voix de notre intériorité. La refonte de notre existence passe obligatoirement par la présence à soi. Si je ne suis pas présente à chaque instant à ce qui m'est offert de rencontrer, il m'est difficile d'avoir accès à la connaissance de ce moment d'existence.

Ce développement de la présence passe tout d'abord par le corps; je dois me ressentir dans ce que je suis, dans mon corps. Je dois pouvoir me situer, nommer mes sensations, être à l'écoute de la résonance et de l'écho qui traverse mon corps. Et cette conscience de ce que je sens, de ce que je suis dans mon corps incarné de présence me donnera accès à ma potentialité. Cette potentialité nouvelle qui se révèle me permettant d'entrer plus facilement dans la grande danse de la vie, de me fondre à ce qui m'entoure, d'accepter le mouvement qui me berce et me valse sans perdre mes contours.

Ma présence à ce que je suis, à ce qui vit à l'intérieur de moi me donnera des repères intérieurs sur quoi m'appuyer quand tout autour de moi change. Tout étant mouvement, j'apprends à m'appuyer sur ce qui bouge en moi, une stabilité en changement. C'est le déploiement du potentiel d'adaptabilité qui donne à l'être humain sa solidité. Ce que je propose comme accompagnement permet de prendre conscience de cette solidité qui fait de l'être humain un homme debout, un roseau solide qui plie au vent du changement mais reste bien en contact grâce à ses racines avec la terre dans l'immédiat. Comme l'invoque si bien Dürckheim, il faut retourner à son corps pour retrouver son centre. Un être centré est apte à faire face à la mouvance de sa vie et du monde.

L'être humain, comme être conscient, se trouve alors dans son vrai centre quand il a perçu et reconnu son chemin intérieur comme sa vérité et sa vocation essentielles. Il est dans son centre dans la mesure où il est capable de suivre sans trop d'hésitation ce chemin, en vue de donner des réponses satisfaisantes à ces trois besoins fondamentaux, à savoir le besoin de vivre, de vivre une vie qui a du sens, au sein d'une communauté. (Dürckheim, 1985, p. 225).

Dans son centre, dans la présence de plus en plus consciente à ce qui il est, l'être humain retrouve dans son intériorité des lieux de confort et de douceur oubliée. Il entre en contact avec un autre aspect de sa solidité et de sa richesse d'être humain, il se découvre une paix venant de l'intérieur, un lieu de paix vivant en lui. Et il apprend à écouter la mélodie de la vie. Il est plus apte à s'articuler avec l'impermanence propre à la Vie.

1.3 Du projet d'exister au projet d'agir

Mon projet de recherche voudrait être un projet créateur à la fois de connaissances, de sens et d'une pratique professionnelle. Les découvertes que je fais sont tellement importantes pour moi que je ne peux les inscrire que dans une démarche personnelle. Elles doivent prendre également vie dans une relation, une rencontre d'accompagnement avec un autre. Les enfants que j'ai côtoyés fréquemment seront les partenaires de ma démarche. Rien de moins que de me nourrir de la vie qui habite mon corps en mouvement, de cette nouvelle conscience sensible et d'en partager la grandeur en permettant à l'autre, à l'enfant que j'accompagne, de goûter à la vie en lui.

Ce projet est un projet de recherche qualitative. « [...] dans tous les types de recherche mais surtout en recherche qualitative, l'objet de recherche est à la fois un point de départ et un point d'arrivée. » (Deslauriers, 1997, p.115) Mon point de départ étant mes propres difficultés d'adaptabilité, j'ai découvert pour moi-même que je pouvais gagner en présence à ma potentialité grâce à mon corps en mouvement et que cette activation me permet d'avoir une meilleure adaptabilité. Les enfants que je côtoyais à ce moment dans le milieu scolaire et qui étaient en difficulté d'adaptabilité n'étaient pas accompagnés dans leurs difficultés à partir du corps en mouvement, de leur intelligence corpo-kinesthésique. Je portais l'intuition que la présence au corps en mouvement, de par ma propre expérience, pourrait être un chemin intéressant pour les accompagner vers plus d'adaptabilité. Ainsi naissait pour moi un problème de recherche. « Un problème de recherche se conçoit comme un écart conscient que l'on veut combler entre ce que nous savons, jugé insatisfaisant, et ce que nous désirons savoir, jugé désirable. » (Chevrier, 1991, p. 50; cité par Deslauriers, 1997, p.115)

Je suis formée pour être enseignante au niveau primaire, mais dans la réalité de ce travail je me sentais insatisfaite voire en difficulté d'adaptabilité. Je rencontre dans le milieu scolaire des enfants en difficulté, soit parce qu'ils démontrent de l'inadaptabilité au niveau de leur comportement, de l'inadaptabilité à leur environnement, au niveau de leurs

apprentissages, de leurs rapport aux autres, etc. Les moyens pour les aider sont nombreux, les approches à médiation psychocorporelle prennent encore très peu de place dans les suggestions et les solutions proposées. Je pressens qu'il y a un lien entre la capacité à avoir accès à ses potentialités grâce à l'expérience du corps et une adaptabilité gagnée dans différentes sphères de sa vie. L'inadaptabilité de l'enfant s'exprime, selon moi, dans une perte de lien avec sa potentialité. Le système scolaire demande à l'enfant de s'articuler avec beaucoup de données qui viennent de l'extérieur, mais son rapport à l'intériorité - l'image du corps, le sentiment d'identité, l'éprouvé de son expérience - n'est pas accompagné dans son processus d'apprentissage. Or pour développer sa potentialité, un rapport symétrique entre l'intérieur et l'extérieur s'impose. Ce que l'enfant ressent doit être pris en compte; je crois que l'on doit confirmer les perceptions des enfants, leur « éprouvé »⁴, pour qu'ils puissent avoir accès dans la continuité à une plus grande partie de leur potentiel d'être humain. Ici, l'articulation précise entre adaptabilité et potentialité est encore en maturation, il s'agit de pistes de réflexion et d'intuition que je porte et qui me poussent à chercher.

Il y a dans chaque enfant un potentiel d'apprendre qui s'exprime de façon inégale d'un enfant à un autre. Pour apprendre véritablement, toute personne doit être en contact avec de la nouveauté, et entre autres de la nouveauté sensorielle. Les propositions de la PPM permettent d'avoir accès à une nouvelle expérience, à de la nouveauté sensorielle. J'essaie de transférer dans ma pratique d'accompagnement ce que j'apprends de la présence à mon corps en mouvement. En effet, mes apprentissages me donnent des clés pour trouver des solutions, me permettent de trouver de nouvelles façons de m'adapter à ce que je vis et d'enrichir ce que je fais. La perception sensible que je développe, l'intelligence corpo-kinesthésique à laquelle je fais appel est pour moi fondamentale dans mon cheminement personnel et professionnel. L'enfant, dès le début de sa vie, apprend du monde grâce à son corps en mouvement qui explore son environnement.

Le mouvement, dans les premières années de la vie, constitue le support sur lequel l'enfant construit sa cognition. À travers le mouvement, il découvre la relation à lui-même et à l'environnement. Grâce au mouvement, il expérimente ses premiers

⁴ Voir section 2.3.2 pour une définition de ce qu'est l'éprouvé dans le cadre de cette recherche.

échanges, il fonde ses émotions, comprend ses premières notions, situe ses repères dans le monde. (Bois, 2004)

C'est pourquoi je crois que de proposer à l'enfant de se rencontrer à travers ce qu'il connaît déjà, à savoir lui dans sa manière d'habiter son corps, mais d'une façon lui permettant d'apprendre autrement peut être une proposition facilitante vers un mieux-être et éventuellement plus d'adaptabilité. Le projet est d'accompagner des enfants aux prises avec diverses problématiques d'adaptabilité dans la réalité de leur vie, et ce grâce aux outils de la PPM. À cette étape-ci de ma démarche, j'aimerais savoir en quoi l'accompagnement à partir du corps en mouvement peut amener l'enfant à activer sa potentialité et à gagner en adaptabilité?

Je tiens à souligner ici qu'il était primordial pour moi que ma démarche personnelle soit reflétée dans une démarche professionnelle. À la fois pour consolider mes découvertes et à la fois pour partager et vérifier la pertinence des outils à médiation corporelle dans des problématiques d'adaptabilité autre que la mienne. Ce qui est suggéré à travers la maîtrise en étude des pratiques psychosociales est que : « ...la problématique doit surtout faire état d'une pertinence personnelle qui va garantir le transfert des résultats de cette recherche en terme de transformation personnelle et professionnelle. » (Landry et Pilon, 2005, p.76) C'est pourquoi j'ai orienté essentiellement cette recherche sur l'accompagnement des enfants à partir de la présence au corps en mouvement. En parallèle, ma démarche à médiation corporelle, ma pertinence personnelle, vers plus d'adaptabilité a enrichi mon accompagnement. Les deux démarches se sont fécondées l'une l'autre. Je m'offrais, à l'intérieur de la maîtrise en pratique psychosociale, un renouvellement de ma pratique, teinté de ma transformation, et ce tout en proposant un accompagnement à des enfants en difficulté d'adaptabilité dans notre système scolaire.

Thème de recherche :

Le développement du potentiel d'adaptabilité chez les enfants : une relation de présence à son corps en mouvement.

Postulat :

Je pars de la proposition que le travail du corps en mouvement peut être un lieu de développement pertinent pour les enfants à qui nous demandons constamment de s'articuler avec un très grand nombre de données extérieures. Ces propositions de travail donnent à l'enfant l'occasion d'apprendre à s'articuler avec des données intérieures, avec ce qu'il ressent. Le gain de présence au corps en mouvement entraînerait un gain de sensibilité et de solidité dans la vie de l'enfant.

Le travail que je propose à l'enfant a comme intention de lui permettre de se ressentir dans sa globalité et d'être présent à son corps, lui permettant ainsi d'enrichir l'image de soi, son sentiment d'identité et ses repères spatio-temporels. Je voudrais aussi améliorer sa coordination et sa présence à lui, aux autres et à l'environnement.

Hypothèse :

1. Je fais l'hypothèse que la présence à son corps en mouvement, pour un enfant ayant des difficultés d'adaptabilité, pourrait constituer une voie de passage efficace.
2. Gagner en présence à son corps en mouvement pourrait activer la potentialité et ainsi développer plus d'adaptabilité chez l'enfant.

Ma question de recherche :

Accompagner des enfants en difficultés d'adaptabilité, à partir de leur corps en mouvement, peut-il permettre de les aider à mieux s'articuler dans leur vie grâce à l'activation de leur potentialité ?

Mes objectifs :

- Développer une présence à soi à partir du corps en mouvement pour l'accompagnatrice.
- Développer une pratique d'accompagnement à partir du corps en mouvement auprès des enfants ayant des difficultés d'adaptabilité.

- Vérifier en quoi la présence à son corps en mouvement est une voie de passage pertinente dans l'accompagnement des enfants pour activer leur potentialité en vue de développer plus d'adaptabilité.

Tableau 1
Présentation synthèse de la problématique

Thème de la recherche	Le développement du potentiel d'adaptabilité chez les enfants : une question de présence à son corps en mouvement.
Postulat de recherche	Je pars de la proposition que le travail du corps en mouvement peut être un lieu de développement pertinent pour les enfants à qui nous demandons constamment de s'articuler avec un très grand nombre de données extérieures. Ces propositions de travail donnent à l'enfant l'occasion d'apprendre à s'articuler avec des données intérieures, avec ce qu'il ressent. Le gain de présence au corps en mouvement entraînerait un gain de sensibilité et de solidité dans la vie de l'enfant.
Question de recherche	Accompagner des enfants en difficultés d'adaptabilité, à partir de leur corps en mouvement, peut-il permettre de les aider à mieux s'articuler dans leur vie grâce à une activation de leur potentialité ?
Hypothèses	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais l'hypothèse que la présence à son corps en mouvement, pour un enfant ayant des difficultés d'adaptabilité, pourrait constituer une voie de passage efficace. • Gagner en présence à son corps en mouvement pourrait activer la potentialité et ainsi développer plus d'adaptabilité chez l'enfant.

Objectifs de recherche	<ul style="list-style-type: none">• Développer une présence à soi à partir du corps en mouvement pour l'accompagnatrice.• Développer une pratique d'accompagnement à partir du corps en mouvement auprès des enfants ayant des difficultés d'adaptabilité.• Vérifier en quoi la présence à son corps en mouvement est une voie de passage pertinente dans l'accompagnement des enfants pour activer leur potentialité en vue de développer plus d'adaptabilité.
------------------------	---

CHAPITRE II

L'INSPIRATION FONDAMENTALE OU LE CADRE THÉORIQUE

À chaque passage, l'ouverture génère la crainte de se perdre. Je sais qui je suis maintenant mais ce que je deviendrai si j'abandonne mon état actuel, je ne le saurai qu'après. (Manent, 1990, p.159)

2.1 Percevoir son corps en mouvement

C'est le corps en mouvement qui perçoit, c'est le corps en tant qu'il est capable d'action qui est la base de la perception. C'est l'organisme tout entier dans sa structure et sa matière qui devient perceptif. (Merleau-Ponty cité par Bois, 2001, p. 24)

Pourquoi passer par le corps en mouvement, en quoi est-ce éducatif et générateur de nouveauté ?

La quasi-absence de modalités pratiques pour servir l'objectif du développement de la présence à soi et de l'adaptabilité des jeunes dans notre système d'éducation et dans leur éducation en général fut pour moi la motivation principale qui a soutenu cette recherche au départ. Je souffrais de ma propre impuissance et de ma propre inadaptabilité en milieu scolaire depuis le début de mon cursus en éducation préscolaire-primaire. Une empathie naturelle m'amenait donc à comprendre les enfants ayant des difficultés à s'articuler avec leur milieu d'éducation. Mon impuissance face au manque de présence à moi-même que je rencontrais et qui coïncidait avec la fin de mon baccalauréat me poussa donc à approfondir ma quête de présence à moi et au monde. Il me fallait grandir dans ma sensibilité et ma capacité de me percevoir. En fait, je découvrais avec Danis Bois citant Barbaras (2001, p. 28) que : « Ce n'est pas parce que nous percevons que l'être devient sensible, c'est plutôt parce que l'être est intrinsèquement sensible que notre perception est sensible. »

Le cadre théorique et pratique de la PPM m'a permis de développer chez moi, comme chez l'accompagnatrice que je devenais petit à petit et chez l'enfant accompagné, une proposition de travail sollicitant plusieurs des formes d'intelligence telles que répertoriées

par Howard Gardner. Gardner (1996) voit l'intelligence comme quelque chose de multidimensionnel. La PPM me permettait alors de développer les dimensions suivantes de notre intelligence : corpo-kinesthésiques, intrapersonnelles, interpersonnelles, spatiales, linguistiques, logico-mathématiques et musicales. Ce constat était fondé tout d'abord sur ma propre expérience de la PPM mais également sur celle des praticiens de cette méthode (voir Berger, 1999). Je venais de trouver un outil fort adéquat pour poursuivre mes objectifs. Les approches psychocorporelles sont de plus en plus reconnues dans leurs pertinences. Elles sont d'ailleurs depuis le siècle dernier de plus en plus nombreuses : l'approche bioénergétique d'Alexander Lowen, la méthode Pilate, la Méthode Feldenkrais, etc. Toutes ces approches se sont intéressées au corps comme lieu d'apprentissage de soi, de ses enjeux, de sa façon d'être au monde. L'être humain reconnaît un certain bien-être à se ressentir et à se percevoir dans sa matière. Ce qui nous permet de nous reconnaître comme être vivant et de nous rencontrer comme tel c'est notre sensibilité corporelle. Les traditions orientales, la médecine chinoise, les approches telles que le Tai-Chi, le Chi Gong ou le yoga rappellent régulièrement aux occidentaux que depuis des millénaires le souci du rapport au corps est un incontournable à la santé et à la formation de l'être humain. L'anesthésie corporelle occidentale est un des maux de notre époque. La suprématie de la pensée sur le corps a fait des hommes de notre époque des êtres « hors d'eux ». « Et s'il y a aujourd'hui un corps extériorisé, c'est bien qu'on l'a fait exister comme tel, par la force de la non-utilisation des capacités perceptives de la matière. » (Bois, 2001, p. 25) L'être ressentant et sensible n'a plus sa place dans nos structures sociales puisque le sensible donne accès à ce qui est invisible, à ce qui se ressent et ne s'explique pas toujours rationnellement.

Les enfants que je rencontrais dans le milieu scolaire me semblaient s'être éloignés déjà du rapport perceptif que l'on peut entretenir avec son corps. On leur demande constamment de s'articuler avec des apprentissages nouveaux mais le milieu scolaire propose peu à l'enfant d'être en contact avec ce qu'il ressent, ce qu'il perçoit dans son intériorité corporalisée. S'éloignant des connaissances qui viennent du dedans, l'enfant se tourne vers des données qui viennent de l'extérieur et par le fait même s'éloigne de son intelligence sensible. François Roustang (2000, p. 56) parle clairement de cette aptitude du

corps à être le lieu de la connaissance, le lieu sensible d'un rapport à soi qui est intelligence.

Rendre actuelle l'unité de l'esprit et du corps [...] Cela revient à dire que tout ira bien si l'on réussit à faire adhérer l'esprit au corps, à ce que rien n'échappe au corps ou que l'intelligence soit celle du corps et rien d'autre. Intelligence du corps entendu dans les deux sens qui doivent s'identifier : intelligence tout entière occupée par l'attention au corps et corps qui est intelligence parce qu'il mémorise toute l'histoire de la personne, parce qu'il perçoit en même temps tous les paramètres d'une situation, parce qu'il se situe dans l'environnement qu'il organise. ... L'exercice aura pour but de faire que le corps ne soit pas gêné dans le déploiement de son intelligence.

S'ouvrir à sa potentialité d'être humain passe, selon Roustang, par cette unification du corps et de l'esprit, par l'éveil de la sensibilité de l'être, par la perception de son corps. Dans le même ordre d'idée, Danis Bois parle du corps comme étant le lieu de l'expérience : « Le corps est le champ primordial qui conditionne toute l'expérience, oui, la conscience est bien incarnée. Le corps est donc le noyau de l'existence, l'ouverture originaire au monde. Il n'est pas dans l'espace, il habite l'espace, il lui donne sens. » (2001, p. 16) La matière de son corps ressentie comme vivante, mobile et sensible est à tout coup porteuse d'une forme d'intelligence respectueuse de notre physiologie. Elle fait également appel à des symboles archétypaux tels que la verticalité de l'être humain, sa globalité, son horizontalité, son rapport à soi, aux autres et à l'environnement.

Développer la présence à soi exige un retour à ce qu'il y a de plus anthropologique : *le corps humain*. Comme le dit Dürckheim (1992, p.78) « [...] mon corps, c'est la façon dont je m'éprouve et ma façon d'être là. » C'est en renouvelant sa façon de s'habiter et d'être en mouvement que l'être humain a accès à la nouveauté. Je bouge différemment et je me perçois différemment. Comme le précise Ève Berger (1999, p. 134), ce qu'il y a de nouveau dans la gestuelle d'un individu, ses attitudes, ses postures, ne sont pas autres choses qu'une autre émergence de sa personnalité. Elle souligne également que nous sommes ce qu'est notre corps et que nous ne pouvons pas être ce que notre corps n'est pas. Danis Bois (2004) ajoute que le mouvement du corps peut être considéré comme un

langage de l'homme vivant, qui exprime d'un seul jet ses stratégies d'adaptation, ses lignes de forces et de fragilités, ses retenues et ses impulsions, ses non-dits et ses envies de dire, ses désirs et ses attentes, ses compensations et ses forces vives. Il s'avère difficile à l'intérieur de nos gestes quotidiens d'enrichir notre rapport au corps puisque la plupart du temps ceux-ci sont des mouvements habituels et automatiques. Par contre, sortir le corps de son mouvement habituel permet à l'être de rencontrer de nouvelles possibilités que je nomme ici potentialités, de s'habiter, de s'apercevoir et de se ressentir différemment. La nouveauté attire et mobilise l'attention de l'être humain, et ce depuis le début de sa vie; sa vie réclamera toujours ce qui est en mouvement par rapport à ce qui est statique. La nouveauté perceptive permet de créer des nouveaux points de repères corporels, d'éveiller des parties de soi sclérosées par les habitudes perceptives. « [...] il n'est aucun endroit du corps qui ne soit doué de sensibilité à la vie relationnelle et perceptive, toutes les structures constitutives de l'homme possèdent une faculté de perception immanente. » (Bois, 2001, p.17) Et ce qui est retrouvé corporellement comme perception et présence à soi est également une nouvelle partie de soi retrouvée, qui enrichit notre rapport aux autres et à notre environnement.

2.2 La présence à son corps en mouvement

[...] notre présence au monde c'est, d'abord, notre corps sensible dans sa globalité. (Bois, 2001, p. 24)

Selon certains courants de pensée, développer une présence à soi passe par une attention particulière à la richesse des perceptions de son corps en mouvement. « La présence au corps est la sensation constante d'avoir un corps qui est partie prenante, sinon on vit coupé en deux « à côté de ses pompes ». (De Coulon, 1993, p.39) La présence à soi permet de construire et d'affirmer son sentiment d'identité. Être présent c'est être conscient et attentif à ce qui se ressent, à ce qui se perçoit de l'intérieur et y être fidèle. L'instrument interne cognitif qu'est l'attention quand il est porté à son corps permet de développer une présence à soi. « Car être attentif, c'est non seulement voir, mais entendre ou sentir, c'est

voir, comme on le sait aujourd'hui, avec ses oreilles et ses centres d'équilibre, avec la tension de ses muscles, c'est-à-dire, au bout du compte, par tout le corps. » (Roustang, 2000, p.116) Être attentif à ce qui se déroule dans le corps, dans son corps en mouvement à chaque instant est une aptitude qui se développe et s'affine.

Mais comment cela est-il possible ? Par la seule attention qui lui est portée. Être attentif à une chose, c'est la considérer lentement, longuement, sans aucun préjugé, c'est donc lui permettre de présenter tous ses visages, de se montrer ou de se cacher, et donc d'advenir sous des formes qui lui étaient prohibées par l'habitude ou la peur. (Roustang, 2000, p.116)

Les propositions de la PPM permettent de développer une attention particulière à ses perceptions, de nommer le déroulement de ce qui est en mouvement en soi, d'explicitier ce qu'on ressent et de faire des liens avec sa façon d'être au monde. Du détail à la globalité, de la globalité au détail, les outils de la PPM entraînent à la fois notre attention focalisée et dilatée. Une attention entraînée devient alors un gage de présence à soi.

2.3 Activer la potentialité pour développer l'adaptabilité

2.3.1 Développer son adaptabilité

L'adaptabilité et la potentialité sont les concepts fondateurs de cette recherche. En fait, l'adaptabilité me semble être indissociable de la potentialité.

Comme Danis Bois le dit si bien : « Être adaptable c'est être en contact avec sa potentialité. On peut apprendre à toute personne à s'adapter à qui elle est et à apprendre de sa vie. Malléabiliser sa matière, sa conscience, sa pensée et la mettre en contact avec son mouvement de Vie c'est lui permettre d'être dans son adaptabilité. » (note personnelle, 2003).

Le terme adaptabilité a été préféré ici à celui « d'adaptation » parce que l'adaptabilité semble mieux nommer un processus dynamique. Comme l'écrit Legendre (1993, p. 18), l'adaptabilité est un : « État, capacité, caractère, prédisposition de ce qui est adaptable à de

nouveaux milieux, à de nouvelles situations.» Il continue plus loin en disant que l'adaptabilité est la : « Capacité d'une personne à réagir de manière satisfaisante au changement. » Tremblay (1996, p.276) ajoute à propos de l'adaptabilité qu'elle : « [...] est synonyme d'ajustement de l'être humain à son environnement, ajustement essentiellement dynamique [...] » Par contre, l'adaptabilité n'est pas à confondre avec l'adaptation comme nous la concevons habituellement, c'est-à-dire la conformité aux normes socioculturelles qui est souvent la valeur retenue dans notre culture comme critère d'adaptation. J'entends donc par adaptabilité un processus dynamique et constamment réactualisé comme le précise Roustang (2000, p.44) :

L'adaptation du vivant à son environnement n'a rien à voir avec la soumission à l'idéologie dominante. Elle est réanimation du corps, et par-là même réactualisation de son rôle dans le système actuel des rapports aux êtres et aux choses, elle est le développement et le déploiement de ses possibilités dans le réel où il est placé. Quelle que soit l'originalité de son parcours, l'être humain doit reprendre à son compte les impératifs de l'aventure qui a commencé avec l'apparition de la vie.

Finalement, on peut affirmer que se donner la peine de développer son adaptabilité permet de se construire une solidité interne puisque l'adaptabilité nous permet une souplesse adaptative et dynamique pleine de solution dans l'immédiat.

2.3.2 Activer sa potentialité

La potentialité est ici le mouvement, la force de croissance qui guide l'être humain d'état en état tout au long de sa vie. Le Petit Larousse (1989, p.771) donne la définition de la potentialité comme étant : « L'état de ce qui existe en puissance. » La potentialité est donc un élan qui porte une direction, une invitation à aller au bout de soi à travers ce qui est rencontré dans l'immédiat. Pour sa part, Legendre (1993, p.1005) dit de la potentialité qu'il s'agit d'une : « Disposition, aptitude présumée en puissance chez une personne, dans l'attente des conditions favorables à son actualisation. » Il écrit aussi que le rôle de l'éducateur ou bien dans mon cas de l'accompagnateur est de : « [...] créer les conditions

favorables à leur éveil. » Danis Bois affirme que notre potentiel est toujours en avance sur nous et qu'il n'a aucune limite. Malgré cette force de croissance qui nous habite, le rapport à notre potentialité peut varier d'une personne à une autre. « Car s'il est clair que chaque individu porte en lui toute la puissance de la vie, il nous faut bien reconnaître que le rapport que chacun établit avec sa propre force de vie interne varie considérablement d'un individu à un autre. » (Bois, 2004) Le potentiel humain, s'il est activé, a une intelligence propre dont la direction va toujours vers la croissance et une volonté de santé. Tel que mentionné ici, la potentialité n'est pas considérée comme un contenu de réponses, de ressources qui sont présentes en l'homme et qui s'actualiseront ou pas selon les événements de sa vie. La potentialité à laquelle on fait référence dans ce mémoire est un principe d'actualisation de soi, une réponse de croissance ajustée à une situation donnée. La potentialité est un réservoir de force d'adaptation qui permet de constamment mettre au monde de nouvelles parties de soi.

L'activation de sa potentialité permet d'être plus adaptable. Lorsque l'être humain est en contact avec sa potentialité, il est dans sa capacité d'adaptabilité.

Selon Dubos, il est important d'apprendre à connaître les potentialités de la nature humaine et à les cultiver dans l'environnement qui est le nôtre, car un organisme s'adapte en se transformant. Ainsi, quand une branche se casse, l'arbre ne guérit pas en la faisant repousser, mais en réorganisant toute sa structure. (Tremblay, 1996, p. 361)

Dans notre travail, on crée le cadre d'une transformation du rapport au corps et au mouvement; dans ce cadre favorable la potentialité a un espace pour s'actualiser. « [...] la potentialité telle que nous l'entrevoions constitue [...] une force évolutive qui conduit l'homme à ressentir son corps, à malléabiliser sa matière, à développer ses sens et à élargir ses points de vue. » (Bois, 2004) Lorsque j'active ma potentialité grâce à mon corps en mouvement, j'ai accès à de nouvelles possibilités me permettant une meilleure adaptabilité.

2.4 La Pédagogie Perceptive du Mouvement

La Pédagogie Perceptive du Mouvement (PPM) est une pratique d'accompagnement en formation qui repose sur une exploration tant expérientielle que conceptuelle du mouvement humain. Comme nous l'avons déjà mentionné, la PPM est issue d'une pratique thérapeutique à médiation corporelle. D'abord kinésithérapeute et ostéopathe de formation, Danis Bois le fondateur de la PPM, avec son équipe de recherche, a été amené à extraire de la nouveauté de leurs gestes thérapeutiques. Apprenant de plus en plus de leur pratique, ils ont découvert le côté formateur du corps en mouvement. « Ce travail doit une partie de son efficacité et de son originalité à sa genèse même : il est né d'une nécessité de trouver des méthodes d'accompagnement en formation pour enrichir l'accès à l'expérience dans le cadre de la formation aux thérapies somato-sensorielles. » (Courraud, 2002) Depuis déjà plus d'une vingtaine d'années, la PPM est en fort développement dans les milieux européens francophones et commence à faire ses marques dans d'autres pays depuis une dizaine d'années. Actuellement, elle est enseignée aussi bien au Québec, en Grèce, au Portugal, etc. Cet enseignement se fait autant dans des cadres privés de formation professionnelle que dans des contextes de formation universitaire.

La PPM utilise plusieurs instruments pratiques pour solliciter la personne souffrante dans de nouveaux aspects d'elle-même : une thérapie manuelle : la fasciathérapie, une thérapie gestuelle : la gymnastique sensorielle, l'introspection sensorielle, l'explicitation, la psychocinèse qui est l'étude, à travers son mouvement, des stratégies psychologiques de mise en action de soi qu'utilise la personne, et l'art performatif. La PPM utilise une pédagogie qui lui est propre, centrée sur l'enrichissement de la perception du corps et du mouvement. La PPM définit sa pédagogie comme étant « [...] une technique de facilitation du développement du rapport à soi par le média de la perception kinesthésique, où toutes les propositions sont réalisées dans la lenteur et dans le respect de l'organisation interne du mouvement (organicité). » (Bois, Leao, 2002, p.12) Les mêmes auteurs précisent que ce qui est entendu par facilitation est une technique pédagogique où l'accompagnateur fait des propositions d'exercices adéquats par rapport au niveau de perception de l'élève.

2.4.1 Accompagner au sein de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : quels outils ?

Des nombreux outils qui sont proposés par la PPM, j'ai fait le choix dans mon accompagnement de n'en utiliser que quelques-uns, soit principalement la gymnastique sensorielle accompagnée de l'introspection sensorielle et de l'explicitation.

Quels sont ces outils et quels en sont l'intérêt ? *L'explicitation* est la forme que prend l'entretien verbal que je fais avec l'enfant et qui se déroule tout au long de la rencontre. L'explicitation me permet d'évaluer la compréhension de l'enfant, je l'amène à nommer ce qui est vécu dans l'instant à travers l'exercice qui est proposé et il me fait part de son ressenti, de ce qu'il pense et apprend en bougeant. Il peut également faire des liens avec ce qu'il vit ou ce qu'il a vécu. En effet, en plus de ce qui est rencontré dans l'immédiat, des événements du passé peuvent émerger au sein de l'expérience du corps en mouvement. L'explicitation permet à l'enfant d'être confirmé dans ce qu'il ressent en nommant ce qui se déroule lorsqu'il se met en mouvement et il a accès à un espace de communication autour de ses perceptions kinesthésiques qui sont ainsi validées et reconnues. Cet échange me permet d'évaluer l'évolutivité perceptive, l'évolutivité dans la pensée et la prosodie de l'enfant que j'accompagne. L'intérêt de l'explicitation est aussi dû au fait que les gestes réalisés au sein de la gymnastique sensorielle sont :

[...] considéré(s) comme une action et non plus un geste, le mouvement devient une mise en action de la personne. Cette mise en action de l'enfant lui permet d'avoir un regard, une compréhension qui fait sens pour lui lorsqu'il la capte et la nomme. L'explicitation est aussi un lieu de transformation permettant de construire du sens et de faire des liens. (CIMDB, 2003, p.14)

L'introspection sensorielle est « un travail sur le silence. Le silence permet de se rencontrer, de prendre contact avec soi, son intériorité. Il existe des phobies du silence où la personne a peur de se rencontrer. » (CIMDB, 2003, p.13) J'utilise principalement l'introspection sensorielle avec l'enfant pour lui permettre d'entrer en contact avec son

intériorité et d'éveiller sa perception kinesthésique. Cet outil en est un d'éveil de la conscience du corps de l'enfant, un moment pour se déposer et tourner le regard vers l'intérieur de soi. Je l'amène grâce à l'introspection sensorielle à entrer en contact avec son corps et graduellement, selon l'enfant, je lui fais goûter des moments de silence de longueur variée. L'amener à tourner son regard vers l'intérieur, à être en contact avec son silence se fait tout doucement au fil de nos rencontres et des besoins de l'enfant. La lenteur, proposée dans le travail de la PPM, conduit au silence; grâce à la lenteur l'enfant peut accéder à une qualité de silence palpable.

La gymnastique sensorielle est :

[...] un tuteur qui consiste à proposer une gestuelle qui répond à un mouvement naturel, à un retour à la physiologie du mouvement. L'hypothèse de Danis Bois étant que le corps ne bouge pas n'importe comment, il respecte les règles de la physiologie qui est organisée. La gymnastique sensorielle tend à reproduire la physiologie naturelle du geste. (CIMDB, 2003, p.13)

Les mouvements qui sont proposés par la gymnastique sensorielle sont des mouvements simples, que la personne peut reproduire chez elle. De plus, ils sont présentés selon une pédagogie progressive permettant d'ajouter un mouvement à la fois, de nouveaux segments du corps qui seront perceptibles petit à petit. Ce qui est proposé est un retour à sa physiologie, dans le lieu de son organicité qui est commune à tous et qui permet une amélioration de son bien-être.

Nous ne sommes pas des psychologues mais des pédagogues qui mobilisent les ressources attentionnelles de la personne, à travers le mouvement, le corps, afin de réaliser une action sur la psychologie de la personne. Notre rôle est qu'en mobilisant l'attention de la personne, à travers son mouvement, son corps, sa perception et l'espace-temps, nous travaillons sur sa psychologie et sur sa souffrance corporelle.(Noël, 2003, p.1)

Danis Bois (2003), Berger (1999), Humpich (2002), Noël (2003), Rugira (2003) et Roustang (2000) affirment qu'il n'y a pas de souffrance physique sans souffrance psychique et vice-versa. Dans la souffrance psychique, il a été observé que l'élément sensori-

moteur - la psychomotricité de la personne - est atteint, l'attention est perturbée, le tonus et le rapport qu'a la personne à elle-même est également perturbé.

La gymnastique sensorielle permet de déceler et travailler sur différents troubles qui peuvent être des prodromes, des signes avant-coureurs, de certains mal-être. Ces prodromes sont en fait des signes perceptibles de difficulté d'adaptabilité. Ces signes de difficultés d'adaptabilité se révèlent dans le mouvement, lorsque la personne bouge selon le cadre qui est proposé, c'est-à-dire dans des conditions facilitant un rapport avec sa sensorialité. Danis Bois et ses collaborateurs ont identifié six catégories de ces troubles :

- « Troubles de l'attention. L'attention a deux fonctions : la focalisation et l'attention panoramique. On peut rencontrer une hyperfocalisation de l'attention : la personne ne voit qu'une seule chose, n'arrive plus à changer d'attention ou une hypofocalisation de l'attention, une distractabilité ;
- Troubles de la coordination des segments, de la vitesse, etc. ;
- Troubles du tonus : hypertonicité (souvent en lien avec une hyperfocalisation de l'attention) le mouvement est tendu, n'est pas assez relâché et l'hypotonicité (en lien avec l'hypofocalisation de l'attention) où le mouvement est cette fois trop relâché ;
- Troubles de la mémoire qui se reflètent par exemple dans des perturbations comme : la personne n'arrive pas à retenir le mouvement, elle est débordée, elle est en état d'urgence, elle n'arrive pas à retenir plusieurs informations en même temps, etc. ;
- Troubles de l'intention : en état de vulnérabilité la personne ne parvient pas à maintenir stable un projet dans le temps, par exemple elle ne réussit pas à faire un déplacement de latéralité ;
- Troubles de la présence à soi et à l'environnement : dans cet état la personne est distante avec elle-même, le mouvement ou ce qu'elle fait ne la touche pas, elle vit de l'insensibilité à soi-même et aux autres. » (CIMDB, 2003 ,p.2)

2.4.2 Accompagner au sein de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : les instruments internes

Les instruments internes qui m'intéressent dans cette recherche et qui sont actualisés à travers les propositions de la PPM sont : l'attention, l'intention, l'éprouvé, la perception et la pensée. Les instruments internes qui sont sollicités et en même temps développés grâce à la gymnastique sensorielle, entre autres, permettent d'enrichir les compétences perceptives de la personne. « Les instruments internes sont ces éléments qui nous appartiennent et qui nous permettent de mieux nous appréhender et de mieux appréhender le monde. » (CIMDB, 2003, p.4) Pour bonifier et développer ces instruments internes, la PPM considère qu'il doit y avoir un acte de conscience de la part de la personne. Cette conscience est nommée ici conscience perceptive.

Il nous faut définir ce qu'est la conscience : lors d'un mouvement, évidemment, on sait que l'on bouge ou plutôt le corps sait comment se comporte la communauté articulaire. C'est une forme de conscience : nous savons mais nous n'éprouvons pas. Il y a une stratégie qui permet de mettre en relief le ressenti du mouvement ; c'est la conscience perceptive par opposition à la conscience réflexive. La conscience perceptive implique un principe actif : nous devons activement poser notre attention. (Bois, Leao, 2002, p.16)

Comme le précise Danis Bois (2004), cette conscience perceptive exige un effort nécessaire pour se percevoir à chaque instant et pour percevoir les effets de sa conscientisation. Nous faisons référence aussi à la notion de potentialité qui est de développer et d'utiliser plus de possibles chez l'être humain, ses différents instruments internes. En développant ces instruments internes, de nouvelles perceptions sont disponibles, des réflexions différentes sont accessibles. Actualiser ces divers instruments internes ouvre sur de nouvelles possibilités de donner du sens à l'expérience et également à se réactualiser.

J'utilise tout d'abord deux instruments internes qui sont : *l'attention* et *l'intention*. Ce sont des instruments internes permettant la métacognition, permettant à la personne d'apprendre à apprendre de son mouvement.

L'attention est indissociable du processus de prise de conscience perceptive, d'un apprentissage permettant de se ressentir et de faire des liens signifiants. « L'attention est le premier et le plus important des mécanismes d'apprentissage. » (De Coulon, 1993, p .44) Pendant la pratique d'un même mouvement, au sens d'une même chorégraphie, on peut avoir des visées d'apprentissage, des actions cognitives orientées différemment suivant l'endroit où va se poser l'attention. L'apprentissage désiré sera alors différent. Par exemple, sur une chorégraphie de déplacement vers l'avant l'attention peut être, entre autres, posée sur la qualité de l'engagement ou sur la qualité de l'équilibre. Le premier apprentissage porte sur l'aptitude à s'engager dans une direction d'action claire. Le deuxième cas d'apprentissage porte sur la répartition de l'action dans l'ensemble du corps et sur le maintien d'un état d'équilibre à l'intérieur d'un projet. L'attention nous permet de sélectionner des informations parmi toutes celles qui sont disponibles à chaque instant. La personne peut apprendre que c'est « [...] grâce à la mobilisation de son attention qu'elle va pouvoir mieux voir, mieux entendre, mieux percevoir, capter des éléments qui jusque-là n'étaient pas conscients parce que non perçus. » (Bois, 2004) L'attention est utilisée sous plusieurs formes de propositions mais permet entre autres de poser son regard sur l'orientation du mouvement, sur son amplitude, sur sa vitesse et sur sa cadence. L'enfant se remobilise cognitivement grâce à l'attention et à la nouveauté de l'expérience qui lui est proposée. La sollicitation de son attention, sur un fait du corps déterminé, lui donne accès à de nouvelles sensations. L'attention peut-être attirée sur la coordination des différents segments du corps, sur la qualité de lenteur du geste, sur sa qualité de relâchement ou sur le schéma corporel. Le schéma corporel étant « le modèle du corps qui existe à l'intérieur du cerveau. C'est une référence interne, un plan, qui sert au cerveau pour élaborer le déroulement de tous nos gestes : définir la posture du corps, situer l'ensemble de l'environnement, situer le corps au sein de cet environnement, etc. » (CIMDB, 2003, p.5) Finalement, l'attention est un instrument fort utile pour : « les activités cognitives intenses, la prise de conscience, l'adaptation à l'environnement, la gestion de la vie relationnelle, la reconquête de soi. » (CIMDB, 2003, p.4)

L'intention prépare le corps à l'action, le met en projet, lui propose une direction. L'intention est donc directionnelle mais elle organise également le tonus en fonction du mouvement qui va venir. L'intention est à la fois préparation physique et préparation psychique à l'action. La force de l'intention c'est qu'elle prépare le corps à s'engager dans une direction claire, par exemple dans le travail en gymnastique sensorielle dans une direction de mouvement linéaire comme celle de s'engager vers l'avant. On peut dire que l'intention va de pair avec l'attention. Il n'y a pas de travail de l'attention qui puisse se faire sans une intention claire, un engagement cognitif.

Le travail sur *l'éprouvé* nous fait entrer plus profondément dans la dimension subjective des instruments internes. La PPM nous indique entre autres que ce qui rééduque ou guérit, c'est davantage le rapport que la personne établit à son mouvement que le cadre de travail qui est proposé. Ce n'est pas seulement la proposition qui est importante mais plutôt les effets qu'elle produit dans le corps et en soi. Une relation intime avec son expérience est au centre de l'acte d'éprouvé. « Il ne suffit pas de « vivre » des expériences pour en apprendre quelque chose. [...] Apprendre de sa vie, cela commence par apprendre à éprouver ses expériences. » (Bois, 2004) La personne doit commencer à un certain moment à être touchée par ce qu'elle fait, à éprouver ce qu'elle vit de l'intérieur et c'est le rapport à ce qui la touche dans son expérience qui est primordial. « Il apparaît clairement que l'expérience sans l'éprouvé n'a pas la même puissance formatrice. » (Bois, 2004)

Travailler le rapport aux gestes permet de développer l'éprouvé. En effet, à chaque fois que l'on découvre et éprouve un élément dans l'expérience de son mouvement, on redécouvre une partie de soi, un nouveau rapport à soi qui était jusqu'alors non disponible à la perception.

La perception permet à l'être humain de découvrir à travers son mouvement « [...] des parties de lui-même qui lui étaient inconnues, des éléments nouveaux (lenteur, résistance, présence d'une linéarité au sein de la circularité lors de l'exécution d'un mouvement, schème de mouvement en cohérence, etc...) qui viendront plus tard nourrir

son processus de réflexion. » (Bois, 2004) La perception qui est reconnue comme étant un instrument interne ici est la perception kinesthésique (voir p.19). La perception kinesthésique n'est pas accessible spontanément chez une personne. Grâce aux propositions d'un accompagnement à partir du corps, Danis Bois (2004) suggère qu'il soit possible pour une personne de découvrir par sa perception corporelle l'agencement d'un geste tel qu'il se déroule, dans toutes ses composantes, et que cette perception devienne accessible parce que la consigne de l'accompagnateur a permis à la personne d'y poser son attention. On entre ici en relation de perception avec sa perception et cette perception porte en elle un principe curatif. « Se percevoir, se sentir exister, s'apercevoir en tant que soi-même dans son identité corporelle, dans sa certitude corporelle est un acte thérapeutique. » (Bois, Leao, 2002, p.15). La perception kinesthésique est un instrument interne permettant le retour à soi à partir de la relation à son corps.

Danis Bois (2004) qualifie *la pensée* comme un instrument interne particulièrement riche et complexe. « Car la pensée n'est pas seulement le déroulement plus ou moins ordonné ou chaotique d'idées ou d'images, c'est aussi un outil précieux grâce auquel on peut discriminer, catégoriser, comprendre la vie, sa propre vie. » (Bois, 2004). Ce qui est intéressant c'est qu'à partir d'une écoute attentive à son corps on peut transformer son rapport à sa pensée. La PPM avance qu'en transformant le rapport perceptif à son corps et à son mouvement, une opportunité s'offre de changer le rapport à sa pensée. Un cadre d'expérimentation est proposé et permet d'accéder à une nouveauté perceptive qui peut être le départ d'un processus de réflexion qui consistera à l'intégrer ou à le confronter aux idées et aux représentations déjà en place. Selon le même auteur (Bois, 2004), ce qui nous intéresse surtout c'est de réhabiliter la pensée comme instrument de communication entre soi et soi et entre soi et les autres, tout en maintenant son enracinement dans un éprouvé corporel riche de significations. Avec l'entraînement de se percevoir et de s'éprouver à partir de son corps en mouvement, il est également possible d'accéder à une pensée que l'on pourrait qualifier de corporéisée et qui est une pensée de l'immédiat, de ce qui est là. « La personne atteint un lieu d'émergence de la pensée immédiate, où toute pensée produit une perception et où toute perception est pensée. » (Bois, 2004) Il est alors possible de ne

plus agir seulement à partir de ce que l'on pense mais également à partir de ce qu'on éprouve.

2.4.3 Le sensible au cœur de la Pédagogie Perceptive du Mouvement : les conditions d'accès au sensible

Au sein de la PPM, la matière du corps est considérée comme sensible. Il est important ici pour mieux comprendre la suite de distinguer la perception et le sensible. La perception, comme le rappelle Danis Bois (2001, p.18), permet de recevoir et d'interpréter des informations prises dans l'environnement ou sur soi-même par les cinq sens et la proprioception. À partir de cette définition une question s'impose : « La perception perçoit, mais est-elle faite pour se ressentir elle-même ? » (Bois, 2001, p.18) Cette capacité de ressentir ce qui est perçu est le fait d'un septième sens, le sensible de la matière, nommer ainsi par Danis Bois. « Le sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière de percevoir la perception. » (Bois, 2001, p.18) La PPM a prévu des conditions d'accès facilitant cette capacité à percevoir la perception. Les conditions permettant d'avoir accès au sensible que j'ai utilisé dans mon accompagnement sont la lenteur et les mouvements de base. Les mouvements de base sont par la suite enrichis par les coordinations fondamentales de base et les schèmes associatifs de mouvement.

La lenteur est une condition d'accès fondamentale au sensible du corps de la pédagogie de la PPM. « La lenteur n'est pas un mouvement lent mais une qualité d'attention à son mouvement, une présence maximum à son mouvement. » (CIMDB, 2003, p.6) Le geste lent est l'élément majeur favorisant l'attention et la présence au déroulement de son mouvement. La lenteur recherchée par le travail en mouvement est une lenteur relâchée, une lenteur qui donne accès à un relâchement tonique porteur de sensorialité. Le relâchement permet d'accéder à une profondeur perceptive à laquelle il est impossible d'avoir accès lorsque le corps n'est pas détendu puisque plus il est tendu moins il se ressent. La lenteur telle qu'utilisée dans la gymnastique sensorielle a plusieurs intérêts. Tout d'abord elle permet à la personne de prendre son temps. Elle peut prendre du temps pour elle-

même, prendre le temps d'observer le déroulement de son geste ou bien prendre le temps de reprendre contact avec son intériorité avant d'entrer dans le déroulement du mouvement. En d'autres mots, la lenteur permet un rapport intensif à soi en favorisant la relation à son geste. La lenteur permet de percevoir les détails contenus dans le mouvement suggéré. Ce qu'il est intéressant de rappeler c'est que lorsque nous percevons un détail qui était jusqu'alors imperçu dans notre mouvement, nous percevons par le fait même une partie de nous-mêmes que nous ne connaissions pas. La lenteur permet de développer une attention perceptive plus riche, l'attention est amenée à se poser plus facilement et parfois même, avec l'entraînement, d'avoir accès à plusieurs parties de soi en même temps. « La lenteur permet un paroxysme perceptif, c'est-à-dire qu'elle crée les conditions maximales pour que le patient se ressente dans son geste. » (CIMDB, 2003, p.6) Bouger lentement permet un engagement total dans l'action ou pour le dire autrement une relation à un soi sensible dans son action. Les avantages de la lenteur dans le travail de perception sensorielle sont encore nombreux mais je me permettrais d'en donner un dernier qui est de permettre à la personne de dérouler une pensée corporéisée comme nous l'avons défini en page 50. « Grâce à la lenteur, l'auto-explication de l'expérience peut se faire en temps réel, le patient peut percevoir différentes sensations contenues dans le geste. » (CIMDB, 2003, p.6) Ce qui permet à la personne de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur et l'amène à développer sa présence au sensible du corps.

J'utilise grâce à la gymnastique sensorielle la capacité qu'a l'enfant de percevoir les mouvements linéaires dans ce qui est proposé. Les mouvements linéaires physiologiques qu'on appelle *mouvements de base* permettent à l'être humain de s'organiser spatialement. « Les mouvements de base sont fondamentalement structurants pour l'individu car ils reproduisent au sein de la matière les six orientations fondamentales : le haut, le bas, la droite, la gauche, l'avant et l'arrière. Ils constituent donc la structure, l'architecture, de tout mouvement dans le corps ainsi que les relations entre le corps et l'espace. » (Austry, Berger, 2000, p. 15) Je travaille avec l'enfant les mouvements linéaires soit en position debout ou bien assise. Le travail de perception des mouvements linéaires permet un accès direct à une perception de la sensorialité. « Ce sont les mouvements de base qui sont les

porteurs de la sensorialité du mouvement. » (Austry, Berger, 2000, p. 14) Lorsqu'on porte notre attention sur la linéarité des mouvements de base, la perception du rapport à soi s'intensifie, « [...] c'est une force organisatrice qui sert de support au sentiment de soi. » (Bois, Leao, 2002, p. 59) Le travail de perception des mouvements de base linéaires est un travail d'intention directionnelle et d'effort de présence de notre attention, les mouvements linéaires doivent rester purs pour permettre à la personne qui bouge de percevoir l'organicité physiologique et la possibilité sensible dont ils sont porteurs. Lorsque le mouvement linéaire du geste est perçu, il y a un retour à la cohérence physiologique du corps; c'est une sorte d'axe d'action perceptive, un axe sensible. Encore une fois, soulignons que pour que le mouvement linéaire de base soit ressenti, l'enfant doit être dans une lenteur relâchée.

La plupart de nos gestes quotidiens sont circulaires; d'ailleurs nos articulations sont faites pour produire des mouvements circulaires; c'est le cas de la flexion du coude, du genou, du mouvement de l'épaule autour d'un axe articulaire mais également du mouvement du tronc. La PPM considère que dans les mouvements circulaires du tronc - par exemple la flexion ou l'extension - le rapport perceptif à l'action est beaucoup plus riche quand la personne entre en relation avec la composante linéaire associée à son projet gestuel. Par exemple, dans toute extension du tronc le dos se creuse et la colonne vertébrale avance. Le mouvement vers l'avant des vertèbres est le mouvement linéaire associé au projet d'extension. Inversement, quand le tronc se fléchit dans une flexion, le dos s'arrondit et les vertèbres reculent. Le mouvement des vertèbres vers l'arrière est le mouvement linéaire associé au projet de flexion. Il est important de comprendre que sans ce mouvement linéaire le mouvement circulaire correspondant ne peut se faire. Mais le mouvement linéaire est en général absent de la perception kinesthésique de la personne. La PPM avance que c'est en développant la composante linéaire de ses actions que va se déployer une qualité de présence aux gestes totalement inédite. Cette association entre un mouvement circulaire quotidien et son association linéaire est appelée *coordination fondamentale de base*.

Dernier élément-clé dans l'enrichissement perceptif au sein du geste : *les schèmes associatifs de mouvement*. La PPM propose huit schèmes associatifs de mouvement : le schème antérieur, le schème postérieur, le schème de verticalité haute, le schème de verticalité basse, le schème de transversalité droite, le schème de transversalité gauche, le schème de rotation droite et le schème de rotation gauche. Pour une description rigoureuse de cette réalité pratique, je renvoie le lecteur à l'ouvrage d'Agnès Noël (2000), *La gymnastique sensorielle*. Pour la compréhension du lecteur, je préciserai simplement que chaque schème est l'association de mouvements segmentaires simultanés qui garantissent une cohérence au service d'un projet d'action. Par exemple, en position debout, les pieds joints, une proposition d'action dans une ouverture nécessite une antériorité générale du tronc vers l'avant, une extension de la colonne vertébrale, un grandissement et une ouverture des bras. Si l'un de ces mouvements segmentaires manque, le projet d'expression d'une ouverture est incomplet. Les schèmes associatifs de mouvement sont construits sous la logique physiologique de schèmes de divergences et de schèmes de convergences organisés à partir du tronc et associés à tous les mouvements de cohérence des membres et de la tête. Les différents schèmes associatifs de mouvement permettent de redonner au corps un accès à l'action physiologique et à la cohérence des orientations.

J'ai exploré les schèmes associatifs de mouvement avec les enfants. Je les ai utilisés à travers des séquences de chorégraphie que l'on nomme « le mouvement codifié ». « Nous avons créé une gestuelle codifiée qui se trouve en adéquation avec cette logique physiologique respectant les mouvements convergents et divergents [...] Tout ce qui se rapproche de soi est convergent, tout ce qui s'éloigne est divergent. » (Bois, Leao, 2002, p.66) Les principales séquences de cette gestuelle qu'est le mouvement codifié utilisé dans l'élaboration de mes protocoles de rencontre sont les suivantes :

- Les trois premières séquences de la chorégraphie nommée l'Envol me permettaient d'observer le mouvement de base de transversalité debout, la coordination de la vitesse des bras et du bassin, la sensation des différents segments sollicités à travers ce mouvement codifié, etc.

- La chorégraphie de la Respiration qui m'a permis d'explorer le mouvement de base haut-bas debout. Une séquence de cette chorégraphie se nomme les pistons, dont j'ai fait usage régulièrement pour amener les enfants à sentir le sol sous leurs pieds et à coordonner le haut et le bas de leur corps.
- La chorégraphie de la Fleur qui s'exerce sur un mouvement de base en latéralité mais aussi sur un mouvement de base avant-arrière grâce à ce qu'on appelle les fentes et qui implique également plusieurs changements de directions.
- Le biorythme sensoriel, que je nomme pour l'enfant le mouvement du Pendulaire, se déroule sur un mouvement de base avant-arrière, debout, sur la dissociation des différentes ouvertures et fermetures des segments du corps, sur l'équilibre, etc.

2.4.4 Construire le sentiment de soi

Le support premier de l'approche formatrice et du processus de transformation amené par la PPM est le rapport au *mouvement sensoriel interne*. Le sentiment de soi se déploie à l'occasion de la perception de changements internes. À l'occasion de nos gestes, par exemple, les structures anatomiques se déforment. Certains muscles se raccourcissent pendant que d'autres s'allongent. Ces changements internes sont transmis au cerveau par des voies sensorielles spécifiques; il s'agit du sens proprioceptif. Découvert aux alentours de 1900 par le physiologiste Sherrington, ce « sens caché » - aujourd'hui encore beaucoup de personnes en ignorent l'existence - apparaît comme « l'ancrage organique fondamental de notre identité. » (Austry, Berger, 2000, p.35) À travers cette affirmation, Sherrington présente le sens du mouvement comme porteur d'un véritable sentiment de soi. Percevoir consciemment les changements internes permet de se ressentir.

Le mouvement sensoriel interne peut également renvoyer au mouvement des états d'âmes qui accompagnent l'action ou la relation aux événements. La PPM propose de développer une conscience de ces processus de changement qui le plus souvent pour nous passent inaperçus. Une personne entraînée peut faire l'expérience d'une sensation de

mouvement à l'intérieur de son corps alors même qu'elle n'effectue pas de gestes visibles. Le mouvement sensoriel interne est ici un mouvement purement subjectif. « Le mouvement sensoriel interne circule dans la matière du corps et peut être capté par une conscience entraînée. Il est le support du potentiel de vitalité du corps, et anime normalement chaque élément anatomique d'un corps en bonne santé. » (Austry et Berger, 2000, p. 13)

C'est à travers le mouvement sensoriel interne qu'on se ressent de façon inédite et que l'on entre dans l'éprouvé de l'expérience. Comme je l'ai précisé plus haut, il s'offre donc de nouvelles possibilités d'apprendre. Danis Bois (2004) va plus loin en avançant que : « Ce mouvement n'est pas un mouvement mais une conscience en mouvement. Il porte en lui un potentiel de perception, d'action et d'expression qui ne demande qu'à se manifester, pour peu qu'une attention et une intention entraînées se posent sur lui. »

Pour faciliter la perception du mouvement interne, la proposition de lenteur en gymnastique sensorielle est fondamentale. Elle permet de le capter et de le suivre à partir du geste physiologique proposé. Que le mouvement sensoriel interne soit conscient ou inconscient il semble être toujours présent dans la préparation du mouvement majeur, du mouvement visible de notre corps en action. Il agit comme une force de croissance incarnée assurant « [...] par sa présence une malléabilité des structures physiques, directement reliée à une possibilité d'assouplissement psychique. » (Bois, 2004) Ce qui est souligné ici est qu'il est difficile d'être adaptable psychologiquement lorsque le corps est rigide et peu mobile. Le travail en gymnastique sensorielle vise entre autres à malléabiliser la matière du corps, à rendre perceptible et à rendre conscient ce mouvement interne à la personne qui bouge. Le mouvement interne une fois perçu permet également de rendre perceptibles et plus conscientes les parties du corps qui étaient jusque là imperçues. La PPM propose que devenir conscient des parties imperçues de son corps permette de renouer avec une partie de soi. Encore une fois, nous avons là le moyen de consolider le sentiment de soi.

La Pédagogie Perceptive du Mouvement se développe autour du fondement que ce qui est imperçu peut devenir perceptible. Il est important de préciser qu'un imperçu est

« [...] une composante que l'élève côtoie quotidiennement dans son mouvement, ce n'est pas une composante qui lui est complètement inconnue. Ce détail fait partie de sa gestuelle quotidienne, mais il ne sait qu'il le fait, il ne le sent pas, il ne le perçoit pas. » (Bois, Leao, 2002, p. 27) *La loi des trois I* – immobilité, inconscience et insensibilité – est porteuse de ce fondement. Ce qui est proposé par le travail de la PPM est de rendre mobile ce qui est immobile, rendre conscient ce qui est inconscient et rendre sensible ce qui est insensible. Danis Bois au début de ses recherches a rapidement compris que ce qui était immobile dans le corps de ses patients était plus que d'ordre mécanique – lumbago, torticolis ... - mais qu'il s'agissait plutôt d'une réponse du corps à la douleur ou à une expérience difficile. « L'immobilité est donc un moyen pour le corps de s'insensibiliser, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique [...] Le mouvement est tellement lié à la vie qu'on s'immobilise pour avoir l'impression, ou donner l'impression de n'être plus. » (Berger, 1999, p. 88) Les immobilités de notre corps ne sont pas nécessairement visibles à l'œil nu ou douloureuses comme le souligne Ève Berger (1999, p. 88); c'est une sorte de ralentissement dans la mouvance physiologique, une réduction de sa marge de mouvement et de la capacité d'adaptation du corps. Or, une immobilité ou une imperception, quelle soit visible ou non s'accompagne toujours d'une absence de conscience. « [...] rendre mobile ce qui est immobile peut ramener la conscience là où elle est disparue. L'immobilité perd ici son caractère nocif, pour devenir quelque chose de très prometteur : un réservoir, un potentiel de conscience en devenir [...]. » (Berger, 1999, p. 89) Par le fait même les parties de soi qui sont immobiles et inconscientes sont également des zones de soi insensibles. Toutes ces parties du corps qui sont insensibles, inconscientes et immobiles génèrent ce que cette auteur appelle des *angles morts*. Ces angles morts sont pour l'individu des absences perceptives à certaines parties de lui. Il s'ensuit une articulation incomplète à la spatialité, une restriction à la liberté d'action et d'expression, des limites à l'adaptabilité. Nous vivons avec ces références manquantes à notre potentialité et à notre identité, alors que nous pouvons les éveiller et gagner ainsi en richesse et en possibilités, libérant ainsi notre potentialité et développant notre adaptabilité.

2.4.5 Renouveler son rapport à l'espace et au temps

Un de mes objectifs d'accompagnement lorsque je travaille avec l'enfant à partir du corps en mouvement est de lui proposer une rééducation spatiale et temporelle à travers le médium de son corps. La PPM considère la reconnaissance de son *rapport avec sa spatialité* comme étant une reconnaissance de la place que chacun occupe dans le monde. « [...] la spatialité nous renvoie au fait que j'existe aujourd'hui et à tout moment par la place que j'occupe, la place qu'on me donne ou qu'on me laisse, celle que je m'octroie. » (Bois, 2004) La spatialité se retrouve dans le corps, entre autres dans la façon qu'a la personne de bouger et de coordonner ses gestes. Dans la pratique de la gymnastique sensorielle, le rapport à sa spatialité s'expérimente comme une reconquête de son espace corporel, péri-corporel et extra-corporel. L'espace corporel est l'espace de l'intériorité de la personne. En éveillant la perception de son intériorité, je permets à l'enfant d'accéder à plus de perceptions kinesthésiques dans sa façon d'habiter son corps et il a, de ce lieu, accès à la découverte des autres plans spatiaux. L'espace péri-corporel est un espace de relation avec l'autre qui se situe dans l'espace que nous pouvons atteindre lorsque nous déployons nos bras au maximum; c'est l'espace compris du corps jusqu'au bout de nos doigts. L'espace péri-corporel est ce que nous appelons plus communément notre bulle. Reconquérir cet espace, le ressentir dans toute son amplitude et lever ses imperceptions nous permettent de modifier, entre autres, sa relation à l'autre. L'espace extra-corporel pour sa part est l'espace au-delà de notre espace péri-corporel, au-delà de notre bulle jusqu'à l'infini. La perception de cet espace nous met en relation avec ce qui nous entoure, avec notre environnement physique et humain, nous permet de découvrir le monde et d'avoir accès à des informations beaucoup plus vastes qu'en partant uniquement des espaces corporels et péri-corporels. Ce travail de perception des différents espaces permet donc à l'enfant de se resituer par rapport à sa place dans le monde tout en lui permettant de se mouvoir dans et sur tous les plans de l'espace, dans ses amplitudes corporelles et dans la globalité de son corps. Il s'agit de retrouver à partir du corps en mouvement une liberté gestuelle permettant à la personne

d'aller partout, c'est-à-dire dans toutes les orientations que permet la physiologie et de les habiter dans toutes les amplitudes.

Le rapport à la temporalité fait appel à une notion du temps qui nous sort, grâce au mouvement du corps, du temps de l'horloge, du temps linéaire. Aristote disait du temps qu'il est la mesure du mouvement. Par le mouvement, la PPM permet au temps du corps de se dévoiler et donne accès à une présence au présent de ce qui se vit et se déroule dans l'immédiat. Danis Bois (2001, p.52) exprime bien la distinction qui existe entre le travail du rapport à la temporalité et du rapport à l'espace : « Comme le mouvement crée, engendre l'espace comme *distance* parcourue par le mouvement, il crée, engendre le temps comme *durée* du mouvement. » Le rapport à la durée du mouvement, au temps du corps, se perçoit et se vit grâce à la lenteur sensorielle du mouvement. « Cette lenteur, c'est le déroulement du temps dans le corps [...] » (Bois, 2004). La gymnastique sensorielle propose une découverte de son rapport au temps dans la lenteur, avec différentes vitesses mais également grâce au rythme. Le rythme fait partie de la dimension temporelle du corps en mouvement, il s'agit de partir à la découverte d'une cadence interne, de rythmes qui naissent et grandissent dans le corps. La gymnastique sensorielle fait vivre un rapport à sa temporalité au sein de la séquence d'un mouvement. La séquence comprend le top départ, le déroulement du geste et le top arrivée. La relation que la personne établit avec la séquence nous parle de sa relation au temps de l'immédiat, au temps du vécu du moment.

2.4.6 La Pédagogie Perceptive du Mouvement : ses nécessités pédagogiques

Une approche pédagogique riche et appropriée de l'accompagnement de la personne fait partie des axes de travail de la PPM. Des stratégies pédagogiques sont développées permettant à l'accompagnateur de faire des propositions d'exercices adéquats par rapport au niveau de perception de la personne accompagnée. La pédagogie est définie comme étant une technique de facilitation du développement du rapport à soi comme je l'ai présenté à la section 2.4. et elle a une double vocation :

- une vocation pour **l'élève** qui trouvera dans la méthode des techniques de facilitation pour développer sa perception. C'est-à-dire qu'il trouvera un cadre d'expérimentation et en même temps une technique d'évaluation de ses progrès. [...]
- une vocation pour le **thérapeute** qui apprendra à évaluer les capacités perceptives de son élève et à adapter en conséquence ses choix thérapeutiques de manière pertinente. (Bois, Leao, 2002, p. 12)

L'exercice proposé à l'apprenant doit donc être un exercice adapté à ses capacités perceptives. Il faut éviter de le mettre en difficulté ou en situation d'échec, visant plutôt de lui permettre d'apprendre de son mouvement. « Toutes les situations de perception que nous proposons doivent être en adéquation avec les possibilités perceptives de la personne au moment où elle fait ce travail. » (CIMDB, 2003, p.19) Cet aspect pédagogique de mon accompagnement en gymnastique sensorielle me permet d'utiliser ma créativité et ma propre adaptabilité au niveau de mes propositions.

À la suite de Danis Bois, fondateur de la PPM, Agnès Noël (2003, p.5) affirme qu'accompagner l'autre à partir du corps en mouvement exige que : « Les propositions du pédagogue doivent toujours reposer sur des faits primitifs constitutifs du geste, sur une physiologie du corps en mouvement. » Cette pédagogie est basée sur des *invariants du geste*; en accompagnant l'autre, le pédagogue l'invite à poser son attention sur des invariants ou paramètres du mouvement qui sont communs à tous les êtres humains. Deux de ces invariants, de ces faits primitifs constitutifs du geste, sont spatiaux : l'orientation du mouvement et son amplitude et les deux autres sont temporeux : la vitesse et la cadence ou rythme du geste. Mes propositions sont construites en ayant en arrière plan ces invariants communs à tous et permettant un retour à ce qui est physiologique.

Un des objectifs du travail en gymnastique sensorielle est de retrouver le goût à *la nouveauté*, le goût d'apprendre. C'est la nouveauté qui permet à la personne de changer de point de vue, de découvrir de nouvelles potentialités d'elle. Le cadre d'expérimentation qui est proposé est de « créer des conditions extra-quotidiennes, inhabituelles qui vont permettre "à l'apprenant" d'engager un processus de confiance au niveau verbal et au niveau de son corps. » (CIMDB, 2003, p.19) Les expériences extra-quotidiennes permettent

à la personne de se renouveler au niveau neuronal, de créer de nouvelles connexions et d'utiliser la grandeur de sa plasticité cérébrale. « À travers la situation corporelle et perceptive nouvelle, c'est la plasticité cérébrale que nous visons, c'est-à-dire la capacité qu'a le cerveau d'enrichir ses connexions. » (Bois, 2004) L'objectif de la recherche en gymnastique sensorielle permet ce renouvellement neuronal puisqu'il s'agit de :

[...] remettre la personne, grâce au mouvement linéaire, au contact du mouvement sensoriel, de telle sorte qu'elle puisse à la fois sortir du caractère figé et stéréotypé d'une gestuelle basée uniquement sur des représentations circulaires et dans le même temps permettre à ces représentations de s'enrichir. (Austry, Berger, 2000, p. 67)

La notion d'apprentissage est donc au cœur du processus proposé par la PPM : percevoir, ressentir, penser, prendre conscience et apprendre de son corps grâce à une rencontre avec de la nouveauté, avec des expériences sensorielles extra-quotidiennes, permet au corps de devenir lieu de l'expérience. Le corps alors devient un corps ressentant, un corps sujet ou un corps propre comme disait Merleau-Ponty. L'enfant apprend de la nouveauté depuis le début de sa vie; ce qui attirera d'emblée un enfant sera ce qui est nouveau, ce qui est en mouvement par rapport à ce qui est connu et statique. Les propositions nouvelles de perceptions permettent donc à l'enfant, grâce à son corps en mouvement, d'apprendre d'une expérience différente, d'une autre façon de bouger. Cet apprentissage lui permettant ensuite de poser un regard neuf sur son expérience quotidienne. La force d'apprendre est un atout à l'adaptabilité de la personne puisque comme le mentionne Danis Bois (2004) : « Avec un corps mobile extérieurement et intérieurement, avec des structures cérébrales assouplies par les expériences nouvelles, avec des instruments internes aiguisés ; la personne est prête pour élargir le champ de ses représentations et ses points de vue. »

La loi des trois fois est un principe permettant à l'apprenant de mieux intégrer corporellement les propositions. « Toute nouvelle information est répétée au minimum trois fois, puis l'on redonne une nouvelle information qui est à nouveau répétée. Cette répétition s'effectue trois fois de manière différente, afin de concerner toutes les intelligences des étudiants. » (CIMDB, 2003, p.16) Il s'agit de proposer à l'enfant de l'évolutivité dans la

découverte de son corps en mouvement. La PPM précise que la première expérimentation permet la découverte, la deuxième expérimentation permet l'apprentissage et finalement la troisième fois permet la mémorisation et l'intégration de l'apprentissage. *La technique du Boléro de Ravel* permet d'arriver à une progression quantitative des éléments : on met un élément nouveau, puis un autre, puis un autre, etc. Cette façon d'animer la gymnastique sensorielle permet d'affiner les perceptions de la personne au fur et à mesure qu'elle explore un mouvement donné en ajoutant continuellement des détails, de nouveaux segments et de l'amplitude.

Finalement, à travers les nombreuses techniques de facilitations pédagogiques reconnues au sein de la PPM, il y a la conscience qu'au sein des propositions *la perception des détails permet de développer la perception de la globalité du corps*. En fait en gymnastique sensorielle l'animation se fait en tenant compte que plus on pénètre les détails du mouvement, plus on pénètre dans la globalité du corps. « La globalité dont on parle n'est pas simplement une globalité gestuelle, c'est également une globalité physique, psychique et en rapport avec l'être. » (Bois, Leao, 2002, p. 28) Lorsqu'on demande à l'apprenant d'entrer en contact avec les détails de son mouvement, il a alors la possibilité d'apprendre :

[...] à discriminer les quatre invariants ou paramètres du mouvement (orientation, vitesse, cadence et amplitude). Il est très important de pouvoir pénétrer dans chacun des invariants pour avoir une attention discriminative.

À catégoriser les choses, c'est-à-dire à ne plus percevoir de manière globale mais d'en dégager chaque sens. Être attentionné à tous les détails, cela veut dire d'être capable de classer les choses, car c'est en pénétrant les détails que l'on accède à la compréhension de la chose. (CIMDB, 2003, p.18)

Avoir accès à la globalité de son corps est porteur de sensation mais ce n'est qu'en passant par la conscience des détails de cette globalité que la personne a la possibilité de se réapproprier les parties d'elle qui étaient jusqu'alors inconscientes et qu'elle retrouve l'ensemble du mouvement de son corps.

2.5 La Pédagogie Perceptive du Mouvement: une pratique d'accompagnement formatrice pour l'accompagnateur

Le cœur même de ce projet, ce qui le porte c'est tout d'abord mon propre projet de croissance personnelle et de développement professionnel. J'ai choisi le média du corps en mouvement pour servir ce projet. Le projet étant à la fois un projet professionnel et existentiel, je pratique avec qui je suis dans l'instant de la rencontre avec l'enfant. Le premier outil de mon projet de recherche est ma propre transformation, l'éveil de la conscience de mon corps. J'apprends en tant qu'accompagnatrice, je nomme mes difficultés, mes manques et je les transforme, je me transforme. Je reconnais mes fragilités, mes immobilités, mes inconsciences, mes angles morts, je les rencontre, leur permets d'être et de redécouvrir leur potentiel de vitalité. Je développe une présence à ce que je suis dans mon corps en mouvement et dans ma vie. Je me réapproprie une sensibilité qui est dans tout être humain et je permets à cette sensibilité de s'agrandir et d'apercevoir avec plus de finesse et de subtilité toutes les beautés de la vie et du réel tel qu'il se donne à voir. Mon être devient sensible et il s'ouvre en devenant plus à l'écoute de la vie en l'autre, du mouvement qui circule dans et entre les êtres humains.

Accompagner l'autre devient également pour moi une expérience d'auto-formation. Ce que j'expérimente pour devenir accompagnatrice à médiation corporelle consiste ainsi à éveiller pour moi-même la sensibilité de mon propre corps en mouvement et apprendre à trouver le sens de mon expérience. D'après Honoré (1992, p. 68) :

L'ouverture de la personne à sa propre existence est pour elle la découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience. C'est la découverte qu'elle est interpellée de façon exigeante car elle a à former là où elle vit, le monde, les autres, elle-même.

Mon projet d'accompagnement est pour moi une question d'histoire d'amour avec la Vie. Comme je crois profondément au rayonnement, pour moi, un être humain qui se laisse transformer devient par conséquent un élément transformateur pour ceux qui l'entourent et transforment l'environnement dans lequel il vit. En étant à l'écoute de ce qui est vivant et de

ce qui se déploie au cœur de sa vie, il devient possible d'ouvrir un chemin qui agrandira les potentialités et permettra à d'autres de voir des ouvertures, des nouveaux horizons, d'avoir accès à de la nouveauté. « [...] car éduquer c'est d'abord Être, se transformer, évoluer afin de guider et d'épanouir. » (De Coulon, 1993, p. 85) Le corps sensible est un corps qui pense, qui parle et qui agit en conformité avec la profondeur de soi. Il ouvre à la nouveauté de soi, il est ouvert aux autres et il est conscient de son appartenance au monde et à l'humanité.

Le corps est le réceptacle de la vie; il est aussi l'incarnation de cette vie, de son mouvement, de son changement. Le corps constitue pour moi non seulement ma seule certitude d'exister mais aussi l'élément incontournable de ma transformation et de mon accompagnement. Il me faut trouver la présence juste à l'intérieur pour le moins possible être un obstacle à la transformation de l'enfant que j'accompagne. Accompagner quelqu'un c'est l'aider à donner du sens à son expérience, créer des conditions pour que l'autre chemine dans son rapport à lui-même, l'aider à puiser dans sa potentialité en lui et offrir un pas de plus vers son épanouissement. La clé que je découvre pour y arriver est une écoute sensible. Ce que j'entends par écoute sensible, c'est une présence en neutralité active, une présence en attente du déploiement de la potentialité, une écoute mobilisée pour la vie, une conscience qui ne fait pas de moi le moteur du changement de l'autre mais plutôt l'amplificateur de sa propre expérience. « Car la relation entre deux humains, en deçà de l'amour, de l'empathie ou de la reconnaissance, consiste à donner et à recevoir l'existence. » (Roustang, 2000).

L'accompagnement de l'autre émerge d'un lieu commun qui est le lieu de *l'empathie*. L'empathie est une forme de résonance intuitive permettant un partage de ce qui se vit dans l'autre, que ce soit ses états physiques ou psychiques. Bois (2004) présente l'empathie comme :

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

La qualité empathique d'un accompagnateur doit être d'abord développée dans une relation à lui-même. C'est un autre aspect de mon accompagnement que je me devais de faire grandir pour accompagner l'autre de façon plus humaine. Développer une qualité d'empathie à soi est nécessaire pour avoir accès à une qualité d'empathie envers l'autre. Il s'agit d'entrer dans une relation nourrissante émergeant du lieu d'intimité de soi à soi. À partir d'une empathie à soi présente et intense, il est possible d'avoir accès à une empathie de l'autre plus profonde et humaine. L'empathie se développe pour moi à partir de l'éprouvé du corps; en actualisant une présence sensible à mon corps, j'ai accès au goût de ma résonance, je suis touchée par ce que je suis et par la forme qu'a prise la Vie en moi. L'empathie entendue ainsi est très proche de l'écoute sensible dont je parlais plus haut. La qualité empathique s'éveille en l'autre de la même façon, à partir de l'éprouvé corporel et de ce lieu peut naître un apprentissage plein d'humanité.

2.6 La Pédagogie Perceptive du Mouvement: une pratique d'accompagnement en cohérence avec d'autres influences éducatives

2.6.1 Un rapport particulier au réel : l'ouverture à la totalité

Le Réel fait référence à l'intériorité, à l'essence. On pourrait dire que l'homme interprète le Réel en ses termes propres et limités. (De Coulon, 1993, p .80)

Comme je l'ai déjà mentionné, ce projet de recherche était aussi un projet de formation de l'accompagnatrice que je deviens. Sur ce chemin, tout en me formant à la PPM, d'autres influences sont venues nourrir mon approche d'accompagnement, la pédagogie qui est la mienne et qui me permet de partager avec l'enfant ce que je suis, ce à quoi je crois, la couleur particulière de mon accompagnement. J'ai découvert au fil des lectures des approches globales, holistiques et transpersonnelles de l'éducation à laquelle je m'identifiais. Mon intérêt pour ces approches était basé sur leur effort de prendre en compte tous les aspects du développement d'un être humain. L'ambition pédagogique de

ma recherche consiste à soutenir mon souci d'apprendre à m'articuler avec les autres et avec mon environnement. Ma quête d'authenticité, mon envie de développer de plus en plus ma présence à moi et au monde avait comme unique voie de passage de tenter de sortir d'une vision du monde dualiste vers une quête de globalité.

Si le corps en mouvement constitue la principale façon dans ce mémoire pour servir les intentions d'une éducation globale et transpersonnelle, les auteurs de l'éducation transpersonnelle furent pour moi une nourriture de qualité pour mon intuition d'une nécessité d'éducation globale.

Pour ouvrir la conscience à ce plus vaste, à ce « plus proche de la Totalité », au Réel, il faut aider l'homme à épandre sa conscience et à harmoniser son corps qui sans cela la garderait prisonnière et liée à ses seuls désirs, limitée à son champ d'action somato-psychique. L'importance du corps est évidente, puisque le corps « est », possède le Réel. On passera d'un corps symbolique (mon corps tel que je le perçois, le corps dans sa description scientifique) à un corps réel (celui qui me fait être vivant). (De Coulon, 1993, p. 80)

L'éducation transpersonnelle comprend que l'être humain sur le chemin de sa vie se développe intégralement grâce à tout ce qui fait de lui un être créateur de sa vie. « Le fondement de l'éducation transpersonnelle est la confiance dans le potentiel créateur de l'enfant. Il y a chez lui une énorme force de croissance physique, psychique et spirituelle. » (De Coulon, 1993, p. 23) L'être humain en formation est indissociable de ses parties : « L'éducation est celle de l'humain entier et il est triple : corps, esprit et âme. » (De Coulon, 1993, p. 23)

Le travail à partir du corps en mouvement nous permet d'entrer au plus profond de la personne et nous ouvre au transpersonnel. Il s'agit d'une rééducation dans la globalité qui fait sentir l'être vivant comme faisant partie du Tout, de l'Universel. Un éveil de ce qui relie les êtres humains entre eux est alors accessible : une reconnaissance de notre intuition, de la lucidité de certains instants, un agrandissement de la conscience d'être lié à tout ce qui est vivant, une possibilité de ressentir qu'il s'agit du même mouvement de Vie qui anime le vivant.

2.6.2 La conscience libérée ou ouvrir ses perceptions du réel à l'invisible

Les enfants ont le sens du jeu, de la lumière et de la liberté, car ils vivent. (De Coulon, 1993, p. 10)

Une vision globale de l'éducation, de l'accompagnement de l'autre dans le chemin de sa vie ouvre magnifiquement à ce qui est « suprasensible » (Steiner). « [...] mettre en œuvre un tel projet, celui d'une éducation transpersonnelle, c'est-à-dire qui ouvre la conscience de la Totalité et conduit l'enfant à devenir plus conscient et plus aimant, plus en harmonie avec sa nature, c'est-à-dire avec la Nature comme loi manifestée du divin principe. » (Steiner, 1981, p. 83) La pédagogie anthroposophique de Rudolf Steiner autorise de penser le rapport à la totalité comme une partie prenante de l'éducation. Selon Rudolf Steiner, lorsque l'être humain n'a plus accès à ce qui le relie à plus grand, à sa capacité d'accéder à ses ressources spirituelles, il se coupe du lien réel avec la Vie. « Mais du fait qu'il éprouve comme coupé de l'univers ce qui est peut-être l'élément le plus précieux de son âme, il devient intérieurement toujours plus étranger au réel, plus desséché, plus mort. » (Steiner, 1981, p. 152). Le travail à partir du corps me permet de faire l'expérience de la part universelle et reliée de mon humanité et aussi de la part personnelle que je retrouve dans ma corporéité. Cette possibilité peut faire aussi partie d'une éducation, d'un accompagnement de l'autre.

Tableau 2
Présentation synthèse du cadre théorique

Les concepts fondamentaux de ma recherche	<ul style="list-style-type: none"> • La perception du corps en mouvement • La présence au corps en mouvement • L'adaptabilité • La potentialité
La Pédagogie Perceptive du Mouvement	Explication et mise en contexte
Mes outils d'accompagnements de la PPM	<ul style="list-style-type: none"> • L'explicitation • L'introspection sensorielle • La gymnastique sensorielle
Les instruments internes utilisés	<ul style="list-style-type: none"> • L'attention • L'intention • L'éprouvé • La perception • La pensée
Les conditions d'accès au sensible	<ul style="list-style-type: none"> • La lenteur • Les mouvements de base et les mouvements linéaires • Les coordinations fondamentales de base • Les schèmes associatifs de mouvement
Construire le sentiment de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Le mouvement interne • La loi des trois I : immobilité, inconscience et insensibilité
Renouveler son rapport à l'espace et au temps	<ul style="list-style-type: none"> • Le rapport à la spatialité : l'espace corporel, péri-corporel et extra-corporel ; l'orientation et l'amplitude • Le rapport à la temporalité; la lenteur et les rythmes
Quelques nécessités pédagogiques propres à la PPM.	<ul style="list-style-type: none"> • Les invariants du geste • Cadre d'expérimentation extra-quotidien : la nouveauté • La loi des trois fois ou l'évolutivité des propositions • Le Boléro de Ravel • La perception des détails donne accès à la globalité
La PPM une pratique d'accompagnement	<ul style="list-style-type: none"> • La formation de l'accompagnatrice • L'empathie
Autres influences pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • L'éducation transpersonnelle • La pédagogie anthroposophique

CHAPITRE III

RECHERCHER, AU CŒUR DE L'EXISTENCE

3.1 Une approche qualitative de type existentiel

On ne peut bien voir qu'à condition de ne pas chercher son intérêt dans ce qu'on voit.
(Bobin, 2001, p. 92)

Cette recherche est tout d'abord une recherche qualitative. La recherche qualitative permet de produire et d'analyser des données qui sont descriptives comme par exemple les écrits, les paroles ou bien les comportements observables d'une personne ainsi que les intentions subjectives qui les animent. Ce type de recherche est considérée comme étant plus intensive puisqu'elle permet de s'intéresser à des échantillons plus restreints en les considérant plus en profondeur. Mais ce qui m'a tout d'abord séduite dans ce type de recherche c'est que : « La recherche qualitative fait appel au sens commun, à l'expérience personnelle et à la personnalité même du chercheur. » (Deslauriers, 1991, p. 25) À l'instar de Deslauriers (1991, p. 25), je postule que chercher c'est l'occasion de se trouver et de se connaître. La recherche étant considérée ici comme une ouverture, un espace provoquant la créativité, ce postulat de base me situe dans le courant de la recherche qualitative. Et plus précisément dans le courant dit de recherche-formation existentielle (Josso, 1991). Une recherche-formation existentielle est une recherche au sein de laquelle chercher nous forme tout en donnant forme à notre expression dans le monde. C'est ainsi que depuis le début de cette recherche, je poursuivais une double visée : à savoir me créer un terrain d'auto-formation et me créer une pratique d'accompagnement qui me ressemble. Il me fallait donc une méthode de recherche susceptible d'unifier mon projet existentiel et mon projet professionnel.

La méthode heuristique telle que préconisée par Peter Erik Craig (1988) me semblait alors être la voie royale pour atteindre mes objectifs. « Ce type de recherche part du

principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. » (Craig, 1988, p. 2) En effet, je suis à la fois le sujet et l'objet de ma recherche. Depuis le début de l'aventure de cette maîtrise tout mon être est attentif aux possibles qui me révèlent des pistes me faisant me transformer, et ma pratique par le fait même. Je pars de ce que je deviens, je l'investis dans ma pratique et ensuite j'observe et je réfléchis « sur et dans » ma pratique. Du coup, ma formation, ma pratique auprès des enfants, comme ma recherche en pratiques psychosociales deviennent les trois pôles d'une seule et même démarche qui se nourrissent mutuellement. Les trois aspects se chevauchent constamment; je me forme à partir de la présence à mon corps en mouvement et je réinvestis ce que je perçois aussi bien dans ma vie relationnelle que professionnelle pour ensuite transformer tout ça en terrain de recherche. Il n'y a dans ma recherche aucune dissociation.

Grâce au caractère exploratoire de cette recherche, celle-ci prenant la couleur de ce que je suis dans mon évolutivité, j'y accueille la Vie, mes découvertes, mes expériences de pratique comme étant l'expérience de ma recherche telle qu'elle se déroule. Il s'agit d'un processus heuristique de Vie, d'une compréhension qui se déploie dans la lucidité de l'attention que je porte à chacun de mes pas. Et chacune des nouvelles découvertes ou des nouveaux apprentissages que je fais à travers l'expérience que je vis est une nouvelle partie de moi qui se déploie et me permet d'avoir accès à plus de profondeur, à plus de finesse perceptive, en même temps qu'elle me permet d'être plus solide dans ma pratique et plus curieuse dans ma recherche.

« Mes principales méthodes semblent dépendre d'une bonne connaissance de moi-même, de ma sensibilité aux autres et de ma grande ouverture à l'expérience. » (Craig, 1988, p. 25) Mon terrain de recherche est toute l'expérience de mon humanité (voir page 64). En effet, tout ce qui est et fait de moi un être vivant peut être source de connaissances : l'écoute, l'observation, ma formation, les rêves, les sensations, les moments de synchronicité, les perceptions nouvelles, les prises de conscience, l'intuition, le contact

avec la nature et les conversations authentiques. « Je me perçois comme étant lié à une réalité sacrée et absolument unique et je ressens l'obligation de faire honneur et de maintenir cette nature de caractère inviolable. » (Craig, 1988, p. 29) Il me faut donc rester ouverte et attentive à ce qui se propose à moi au sein de mon expérience « d'être-au-monde ». Cette méthode de recherche est en fait un amplificateur de présence à ma propre vie, une recherche développant l'écoute sensible à ce que je cherche et à l'autre.

L'attitude requise pour l'écoute sensible est celle d'une ouverture holistique. Il s'agit bien d'entrer dans une relation à la totalité de l'autre pris dans son existence dynamique. Une personne n'existe que par la mise en acte d'un corps, d'une imagination, d'une raison, d'une affectivité en interaction permanente. (Barbier, 1996, p. 69)

Comme dans tout processus de création, je porte ma question de recherche à chaque instant et je me laisse nourrir et inspirer par ce que je rencontre dans mon intériorité, dans mes rapports avec les autres et avec l'environnement.

3.1.1 Plus je cherche, mieux je me forme

L'homme ordinaire ne déforme pas, il donne forme, pour produire du sens, de la vérité (sa vérité).
(Kauffman, 1996, p. 63)

C'est dans ce sens que nous pouvons affirmer à la suite d'Honoré (1992), Legendre (1995) et Barbier (1998) que - Former - consiste principalement à ouvrir le chemin du sens, plus spécifiquement ouvrir à tout ce qui pourrait permettre à chaque être humain d'apprendre à être, à se situer, à devenir (dans le sens du devenir de l'être) et à assumer son humanité.
(Rugira, 1999, p. 65)

La méthode heuristique est une méthode de recherche dont les valeurs fondamentales sont cohérentes avec le courant de la recherche-formation, ce qui me permet de m'y inscrire. D'après Marie-Christine Josso (1991, p. 103) :

La Recherche-formation se place dans le courant d'une méthodologie d'engagement des chercheurs dans une pratique de changement individuel ou collectif qui englobe un ensemble d'activités extrêmement variées, soit du point de vue de la discipline d'appartenance des chercheurs, soit du point de vue des terrains d'opération, soit enfin du point de vue des objectifs de transformation.

L'engagement du chercheur dans sa pratique lui permet grâce à la recherche-formation d'aller dans le sens d'une transformation tout en faisant de cette transformation une véritable recherche. Il s'agit d'apprendre de son expérience tout en ayant la possibilité de se former à travers cet apprentissage, et créer des savoirs nouveaux.

Bien que toute recherche vise, à terme, une transformation dans les pratiques ou dans les façons de penser, de comprendre et d'expliquer, la Recherche-formation, comme la Recherche-action, se préoccupe d'articuler directement la visée de connaissance et la visée de changement dans une même séquence temporelle. (Josso, 1991, p. 115)

Dans le même ordre d'idée, Desmarais et Pilon (1996, p.1) précisent qu'il s'agit pour le chercheur d'une démarche lui permettant d'unifier ses activités de formation, de recherche et d'intervention. L'intégration de ces trois activités dans un processus de recherche-formation existentielle (Barbier, 1988) reconnaît l'apprenant comme un producteur de savoirs (Chartier et Lerbet, 1993), plutôt qu'un consommateur de savoirs.

L'expérience de la recherche-formation me permet donc de me former, de prendre forme en tant qu'accompagnatrice à partir de la présence au corps en mouvement et de produire des connaissances transférables dans ma vie et dans ma pratique en plus d'être des savoirs partageables. « ...l'expérience se présente donc comme conscience des modalités de notre être au monde, conscience de soi et conscience du monde réunies. » (Josso, 1991, p. 115) C'est à travers *l'expérience* que je me forme, et c'est à partir de ce que je deviens au sein de ma formation que je me mets en relation et en action. Mes actions, mes relations et ma réflexion sur cette expérience constituent ensuite un véritable terrain de recherche. Comme le précise De Coulon (1993, p.21)

La formation est d'un autre niveau car elle vise en réalité une transformation de la personnalité. C'est un terme qui a pris un nouveau sens avec les pratiques psychologiques et psychanalytiques. Il ne s'agit plus simplement d'un savoir ou d'une accumulation des connaissances mais d'un art du changement permanent des orientations et des modes de réaction.

Cette opportunité d'un art du changement permanent à partir de la formation que ma recherche me propose me permet de prendre conscience de qui je suis comme accompagnatrice et comme personne en formation. Josso (1991, p. 127) l'exprime bien en précisant que, dans la spécificité de la recherche-formation, il ne s'agit pas seulement d'être au niveau d'une pratique de la conscience engagée mais il s'agit d'une pratique permettant d'avoir accès à la conscience de la conscience.

« Ainsi, la Recherche-Formation ouvre le chemin du sens qui, lui-même, ouvre le chemin de son propre sens. » (Rugira, 1999, p. 90) La recherche-formation me permet de donner un sens à mon expérience, d'avoir l'espace de prendre conscience de cette expérience. Et c'est par le sens accordé à l'expérience de cette recherche que je me transforme et que je me forme.

Le changement offert dans le cadre d'une Recherche-formation est une transformation du sujet apprenant par la prise de conscience qu'il est et a été sujet de ses transformations ; autrement dit, la Recherche-formation est une méthodologie d'approche du sujet conscientiel, de ses dynamiques d'être au monde, de ses apprentissages, des objectivations et valorisations qu'il a élaborées dans les différents contextes qui sont/ont été les siens. (Josso, 1991, p. 129)

3.1.2 Mon corps, hymne à la vie

Participer de mon existence exige une qualité de présence particulière, une présence à moi, à l'autre, celui dont je fais la rencontre, et au monde dans lequel nous coexistons. Cela exige d'être présent grâce et à travers ce que je vis ou, plus précisément, à ce qui m'advient, d'être présent dans une attitude d'ouverture, de vulnérabilité qui m'expose et me transforme, tout en transformant ce qui m'arrive. (Rugira, 1999, p. 21)

Mon regard sur ma vie et ma pratique est appuyé par ma recherche des possibles du corps en mouvement; je m'accompagne moi-même dans cette découverte de mon corps temple de la Vie qui y circule. J'utilise la PPM sous plusieurs formes : pratique de la gymnastique sensorielle, de l'introspection sensorielle, de l'entretien ainsi que des séances de fasciathérapie. Lorsque j'accompagne les autres j'utilise l'analyse réflexive (voir page 64) pour avoir un regard sur ma pratique. Pour laisser des traces de tous ces

apprentissages j'utilise un journal d'itinérance où je recueille les principales découvertes de mes formations, de mes moments heuristiques, de mes découvertes corporelles et de mes suivis en fasciathérapie. J'essaie de noter le plus lucidement possible mes découvertes, d'être le témoin de ce que je vis, de mon évolutivité perceptive. J'ai fait également au cours de cette maîtrise un stage de recherche de quatre mois au Collège International de la Méthode Danis Bois à Paris dans le but de me former et de perfectionner ma pratique d'accompagnement en gymnastique sensorielle.

« L'intervenant compétent et efficace est celui qui est capable de voir rapidement ses erreurs et de les corriger dans l'action. » (Yves St-Arnaud, 1993, p. 19). J'essaie d'être vigilante et de m'apercevoir dans l'action au cours de ma pratique pour tenter d'améliorer constamment et consciemment ma présence à moi-même et à celui que j'accompagne. En tant qu'accompagnatrice, je travaille principalement à partir du mouvement interne⁵, à partir de l'expression de la vie dans mon corps en vue de permettre à l'autre de rejoindre la vie dans lui, de s'approcher de son être, de construire son sentiment d'exister. La perception du mouvement interne me permet également, lorsque j'invite l'enfant dans une lenteur relâchée, à lui faire explorer des manières de se percevoir autrement. Certains enfants perçoivent rapidement le mouvement interne, pour d'autres c'est plus difficile mais ils y arrivaient tous à un moment ou à un autre. Cet instrument interne qui est à la base des recherches de la PPM est primordial dans l'animation des introspections sensorielles, de la thérapie manuelle et de la gymnastique sensorielle.

Le travail que j'ai fait à partir des propositions de la PPM m'a permis de me construire, de développer mon propre potentiel d'adaptabilité et d'accompagnement en vue de pouvoir offrir aux enfants que j'accompagnais un point d'appui fiable pour se construire à leur tour.

⁵ Voir la section 2.4.4 pour une définition.

3.2 De la collecte de données

Ce qui est au cœur de l'approche qualitative, c'est la reconnaissance de la subjectivité du chercheur comme instrument valable d'appréhension du réel, voire même de sa construction.
(Laperrière, 1982, cité par Rugira, 1999, p. 30)

Mon terrain de recherche comporte deux pôles d'investigations. Il y a tout d'abord cet accompagnement de la formatrice que j'expérimente sur moi-même grâce aux propositions de la PPM et également grâce à une réflexion sur ma pratique. Une pratique qui prend naissance dans mon action et dans ma Vie et qui autorise des prises de conscience inédites. Comme le souligne Paré et Legault (1995), un processus d'analyse réflexive reste au centre d'une telle démarche de transformation. « Tout ce qui est inconscient, implicite, ne peut que se répéter à cause des dimensions réflexes, automatiques impliquées. Dans une perspective développementale, faire de l'analyse réflexive, pour nous, c'est développer la conscience. ... C'est l'action qui, portée par la conscience, va engendrer par la suite les changements. » (Legault et Paré, 1995, p. 107) Il est primordial pour moi d'être d'abord présente à moi à partir de la présence à mon corps en mouvement avant de proposer à un enfant d'expérimenter les perceptions de son corps. Le premier pôle de cette recherche est donc ma propre démarche de croissance à travers ma formation d'accompagnatrice à médiation corporelle. Il me fallait dans un premier temps tenter d'éviter ce piège qui guette beaucoup d'éducateurs et que De Coulomb (1993, p. 20) dénonce avec clarté : « Le principal échec dans l'éducation vient de ce que l'on veut exiger des autres ce que l'on n'est pas capable de s'imposer à soi-même. Tout le monde est intéressé par l'éducation, dans l'idée d'éduquer les autres mais pas de s'éduquer soi-même. »

Il y a un second pôle à mon terrain de recherche, qui est ma pratique d'accompagnement auprès des enfants ayant des difficultés d'adaptabilité. Ces enfants sont mes collaborateurs dans mon processus de recherche et me permettent également de poursuivre mon objectif de me développer une pratique d'accompagnement. Il s'agit en fait d'un processus de recherche coopératif puisque ces enfants deviennent des collaborateurs, des

compagnons de recherche et de formation. L'échantillon des enfants que j'accompagne est le suivant, la présentation plus précise de chacun ainsi que la demande d'accompagnement qui m'a été faite se feront dans le chapitre IV, celui de l'analyse des données :

Il s'agit de trois enfants, ayant chacun des difficultés d'adaptabilité différentes, âgés entre huit et onze ans, un garçon et deux filles :

- Samuel, 11 ans.
- Sophie, 9 ans.
- Justine, 8 ans.

Dans un souci de préserver l'intimité de mes collaborateurs, leur nom a été changé ainsi que certaines informations qui auraient pu permettre de les identifier. Je rencontre mes collaborateurs une fois par semaine pour une durée de douze semaines. Les rencontres sont individuelles et se déroulent sur une heure. L'enfant qui s'engage dans ce processus doit également entre les rencontres faire certains exercices ou porter son attention sur certaines parties de son corps pour réinvestir notre travail perceptif : pieds au sol, verticalité, épaules voûtées, etc. Je suis, tout au long de la période d'accompagnement, en contact avec l'enseignante de l'enfant et avec les parents pour m'assurer du réinvestissement de notre travail. Je discute avec l'enseignante à la fin de chaque rencontre pour l'informer de ce que j'ai remarqué de l'enfant et pour lui proposer des réinvestissements pour accompagner l'enfant dans ses difficultés d'adaptabilité soit au niveau des apprentissages ou de ses comportements. Ce moment d'échange est très précieux car il nous permet d'échanger sur ce qui peut être efficace comme éveil corporel et de faire un suivi avec chaque enfant selon sa réalité et sa façon d'être au monde. C'est un aspect important de mon accompagnement, les personnes entourant l'enfant doivent être conscientes de ce qui s'éveille corporellement chez lui et doivent lui apporter du soutien en ce sens. Je tiens à préciser que le réinvestissement que je suggère à l'enfant de ses perceptions corporelles est un aspect fondamental pour optimiser sa présence à lui-même, aux autres et au monde. Avec l'enfant, j'utilise des protocoles de rencontre que je bâtis à partir des exercices proposés par la gymnastique sensorielle avec certains autres exercices d'éveils corporels que je connais de ma propre

pratique corporelle. La Pédagogie Perceptive du Mouvement est mon principal outil d'accompagnement, c'est cette méthode qui inspire ma pratique d'accompagnement.

Pour chacune des rencontres avec l'enfant j'ai comme matériel une boîte de crayons de couleur et le journal de bord de l'enfant. J'ai avec moi des schémas plastifiés du corps humain : le squelette antérieur et postérieur ainsi que les muscles antérieurs et postérieurs. J'ai également un livre pour enfant sur le corps humain pour les questions plus spécifiques que peut se poser l'enfant. Nous cherchons ensemble les réponses dans le livre.

Avant que commencent les rencontres avec l'enfant, j'envoie une lettre d'explication de mon projet de recherche en demandant la permission aux parents de travailler à partir du corps en mouvement en collaboration avec leur enfant (voir annexe 1, p.248). Une rencontre de suivi et d'évaluation avec l'enseignant(e) et les parents est prévue dans mon processus d'accompagnement. Cette rencontre, qui pour certains s'est faite à la mi-parcours et qui pour d'autres s'est faite vers la fin, a pour but de présenter aux personnes entourant l'enfant le travail que l'on fait ensemble et me permet de recueillir ce qu'ils remarquent comme changement depuis le début des rencontres. Je demande à l'enfant pour cette rencontre de faire une carte d'exploration sur laquelle il inscrit ou dessine ce qu'il a appris lors de nos rencontres. Cette carte lui sert d'aide-mémoire pour présenter ce qu'il découvre à partir de sa présence à son corps en mouvement. L'enfant a donc un rôle important dans la rencontre puisque c'est de lui que l'on parle, je lui donne l'espace de s'exprimer par rapport à ses apprentissages et ses perceptions. Je pars de ce que l'enfant partage de son corps en mouvement pour expliquer brièvement les propositions de la PPM. Lors de cette rencontre, je présente les objectifs que je poursuis dans l'accompagnement avec l'enfant et je présente ma recherche et les questionnements que je porte. Je questionne également les parents et l'enseignante sur l'évolutivité de l'enfant et ce qu'ils ont remarqué de sa présence à son corps. Pour ce faire, je donne aux parents un petit questionnaire deux semaines avant la rencontre (voir annexe 2, p.251). Ce questionnaire leur permet d'être plus attentifs à certains points : sommeil, appétit, relation avec les autres, détente, etc., et d'observer l'enfant dans son quotidien. Ce moment d'échange est précieux dans ma collecte de

données et me permet d'avoir une vision globale de mon accompagnement auprès de l'enfant.

3.3 Recueillir : les outils de ma collectes de données

J'utilise un journal de récit de pratique pour chacun des enfants que j'accompagne, c'est l'outil principal de ma collecte de données. Je nomme cet outil journal de récit de pratique puisque j'utilise celui-ci pour faire le récit de la rencontre de gymnastique sensorielle que je vis avec l'enfant. Il s'agit d'un journal où je consigne mes récits de pratique à la suite de nos rencontres : j'écris les paroles qui ont été échangées, l'évolutivité corporelle de l'enfant, ses questions et ses compréhensions spontanées, etc. J'utilise le dialogue avec l'enfant; en le questionnant sur son corps, sur ses douleurs ou sur les endroits confortables de lui et grâce à ce qu'il me partage, il me parle de sa façon de s'articuler dans le monde, de ses difficultés et de ses instants de bonheur. J'utilise également la spontanéité de l'enfant; lorsque la confiance est installée, il me raconte ouvertement ce qu'il vit et j'adapte ma rencontre à ses difficultés d'adaptabilité du moment. Je rends compte de cet échange dans le journal de récit de pratique; ce que l'enfant me révèle en parole peut avoir une résonance équivalente dans son corps, dans le lien qu'il a avec la Vie. C'est pour cette raison et parce qu'il me parle tout autrement de lui à travers cet autre outil que je lui demande à la fin de chacune de nos rencontres de me faire le dessin de ce qu'il perçoit de son corps. Il me fait un dessin de lui dans le journal de récit de pratique que nous avons et il peut également prendre le temps d'écrire comment il se sent. Les dessins que je recueille sont de précieux indices de ses changements perceptifs, de son image de soi et de l'éveil de sa conscience corporelle.

Pour chacune de nos rencontres, je crée un protocole qui sera mon guide et qui me permettra de préparer la rencontre en m'appuyant sur un objectif précis. Les protocoles de rencontre sont bâtis selon les besoins spécifiques de chaque enfant et j'ai la souplesse de modifier mon projet au cours de la rencontre si l'enfant a d'autres besoins. Pour chacun

d'eux, j'ai tout de même préconisé un éveil graduel du corps permettant à la fois d'ouvrir la conscience à l'espace – intra-corporel, péri-corporel et extra-corporel –, à la temporalité grâce à la rythmicité et à la cadence tout en apprivoisant la lenteur et l'éprouvé de ce qui se vit de l'intérieur. J'ai le souci de faire évoluer les consignes et de ce qui est à percevoir dans la construction des protocoles de rencontres.

Je fais un suivi à chaque semaine auprès des enseignant(e)s de mes collaborateurs; je leur suggère des moyens de réinvestir ce que nous avons travaillé au niveau sensoriel. J'informe au besoin les parents de ce qui est possible pour eux de poursuivre comme réinvestissement à la maison. À la fin de nos douze rencontres, j'ai organisé un moment pour le suivi et l'évaluation du travail à partir de la présence au corps en mouvement. Cette rencontre réunit l'enfant, les parents, l'enseignante et moi-même.

Ma collecte de données, pour ce qui est de mon cheminement d'accompagnatrice, se fait grâce à un journal me permettant de garder les traces de mon propre cheminement d'auto-formation. « Le journal est un instrument d'exploration personnelle, de clarification et de connaissance de soi. Il s'agit d'une structure qui va permettre de porter une attention soutenue et systématique à une partie de notre vie. » (Paré, 1987, p.23) Pour me permettre de consigner mes données, j'ai emprunté à Barbier (1996) son concept de journal d'itinérance. Le journal d'itinérance était dans mon processus de prise de données fort intéressant puisqu'il s'agit :

[...] d'un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie. (Rugira, 1999, p. 95)

Le journal d'itinérance est intéressant dans ma démarche par son caractère relativement singulier et privé. Il s'agit pour moi de consigner au fur et à mesure de mes transformations internes mon vécu intime et de le faire en toute liberté. Comme le précise Barbier (1996, p. 96), on consigne dans un journal d'itinérance, des pensées, des sentiments, des désirs et des rêves très secrets. « À la lecture d'un journal d'itinérance, on y rencontre des citations,

des développements des parties théoriques à côté des passages plus anecdotiques ou, encore, des poèmes, des contes, des chansons, voire même des dessins. » (Rugira, 1999, p. 95). Je retiens la poétique de cette itinérance qui est la mienne et la consigne dans un journal qui est tout d'abord brouillon et duquel je vais extraire les grandes lignes qui constitueront mon récit d'auto-formation.

3.3.1 Traces de ce qui s'éveille ou l'intérêt du dessin

C'est par le corps que passe l'acte du dessin, qui permet au sujet de projeter et de reconnaître son existence. (Coste, 1975, p. 11)

L'enfant, comme je l'ai mentionné plus tôt, après chacune des rencontres me fait le dessin de son corps tel qu'il le perçoit dans l'instant. Le dessin est un partenaire bien précieux puisqu'il m'informe directement des changements et des acquis perceptuels de l'enfant. « Le dessin a le pouvoir de regrouper des sensations, des perceptions, des impressions éparses et leur donner une unité. » (Coste, 1975, p. 23) L'enfant dessine le corps qu'il habite dans l'instant, le dessin qu'il m'offre est à l'image de ce qu'il perçoit de lui-même, de ce qu'il rencontre dans son intériorité. « Le tracé retrouve en général avec une rigueur l'image que l'enfant a de son propre corps, de ses possibilités motrices. » (Coste, 1975, p. 24). Le dessin que l'enfant fait de lui-même, l'image de soi qu'il met sur le papier, me donne accès à ses imperceptions, aux zones de son corps qu'il ne ressent pas et qui ne font pas partie de son image de lui. « Dans cet acte, l'enfant découvre l'épaisseur et les possibilités de son corps, aiguise le regard qu'il porte sur le monde, qu'il modèle et qu'il peint pour y faire sa place. » (Coste, 1975, p. 11)

Le dessin de l'enfant est pour moi une trace de l'évolutivité de son image de soi et de l'actualisation de ses perceptions : « L'enfant transpose sur la feuille son état d'âme et son état d'esprit sans vraiment s'en rendre compte. » (Bédard, 2002, p. 12) Puisque les perceptions du corps n'ont pas de mémoire, l'outil du dessin permet à l'enfant de garder une trace de ce qu'il a découvert, ce qui lui permet de mieux assimiler ses apprentissages kinesthésiques et sensoriels. L'utilisation du dessin n'est pas pour moi un objet d'interprétation, il

s'agit plutôt d'un portrait de l'immédiat que l'enfant m'offre et duquel je me laisse imprégner. Je n'utilise pas les dessins à des fins interprétatives mais plutôt comme étant le portrait du moment pour l'enfant, une façon différente pour moi d'observer et d'accueillir comment il se sent, et de valider ma propre lecture de sa réalité du moment et de l'évolution de notre travail.

3.4 La constitution de mes données

La cueillette de mes données de recherche a été faite avec régularité et assiduité, dès le début de ma recherche. Consigner mes rencontres avec les enfants dans le journal de récit de pratique fut une priorité pour moi. Par souci de rendre réellement compte de ce qui se donnait à voir, à entendre et à vivre lors de nos rencontres, je prenais soin de tout noter dès la fin de la rencontre et parfois même en la présence de l'enfant lorsque les mots qu'il employait avaient une justesse telle qu'il était primordial de le noter intégralement. « Après chaque séance d'observation ou chaque entrevue, le chercheur s'astreint donc de rédiger ce qu'il a vu, entendu, ressenti ou pensé. » (Deslauriers, 1991, p. 60) Cette assiduité fut récompensée lors de la condensation de mes données puisque j'avais accès à plusieurs détails que ma mémoire seule n'aurait pu consigner. J'ai fait de même pour ce qui est de mon journal d'itinérance. La consignation de mes données se faisait, dans mon journal d'itinérance, de façon plus spontanée au gré des rencontres signifiantes et importantes au sein de mon intériorité et de mon corps en mouvement.

La condensation des données de ma recherche s'est faite en regard de ma question de recherche à partir de mes données brutes, celles recueillies dans mes journaux de récits de pratiques auprès des enfants et dans mon journal d'itinérance. « La constitution des données désigne le processus de sélection, de simplification et de transformation des informations brutes. » (Deslauriers, 1991, p. 59) Cette première sélection des données, que je nomme condensation des données, m'a permis de faire des choix analytiques. « La condensation est une forme d'analyse qui consiste à élaguer, trier, distinguer, rejeter et organiser de telle

sorte qu'on puisse en tirer des conclusions "finales" et les vérifier. » (Miles et Huberman, 2003, p. 29) Cette condensation des données brutes m'a amenée à produire le récit d'accompagnement de chacun des enfants, le récit d'accompagnement de Samuel, de Justine et de Sophie. Pour ce qui est de mon récit d'auto-formation, cette condensation m'a permis de le constituer. Pour ce faire, je m'inspirais de ma question de recherche ainsi que de mes objectifs. Je prenais le temps d'être disponible à mes données, d'avoir suffisamment de calme pour pouvoir avoir l'ouverture d'y recueillir ce qu'elles m'apprenaient à propos de ce que je cherche. Cette étape est primordiale puisque c'est à partir de mes récits que je fais mon analyse; alors il était nécessaire pour moi de faire un élagage juste dans mes données pour ne retenir que celles qui me parlent de ce que je cherche. « La réduction prépare l'analyse : la façon d'organiser les données jette les bases sur lesquelles elle s'élaborera. » (Deslauriers, 1991, p. 59).

3.5 L'analyse des données

La phase d'analyse est le lieu où l'on met en lien les données condensées pour en soutirer du sens en regard au sujet de recherche et ceci en démontrant comment elles répondent à la question de recherche. J'analyse pour les besoins de cette recherche des données qualitatives de façon qualitative. L'analyse est empreinte de mon regard de ce qui selon ma perception des données a un sens. Comme le précise Deslauriers (1991, p. 79), il s'agit d'un travail de création. « L'analyse est un travail d'artisan qui porte la marque du chercheur ; l'intuition s'y mêle au savoir-faire et à la touche personnelle. »

À la lumière de ce qu'est le processus de l'analyse, je me dois de préciser quelles sont pour moi les références me permettant de tirer du sens de mes nombreuses données. Tout d'abord, comme je le mentionnais dans le cadre théorique (section 2.4), il est possible de constater qu'il y a une activation de la potentialité lorsqu'un enfant a accès à de nouvelles possibilités de perception, d'expression ou d'action, lorsqu'il a enrichi son rapport perceptif à son corps. Lorsque l'enfant bouge autrement, il accède ainsi à de la nouveauté perceptive,

à une nouvelle articulation avec sa corporéité qui lui permet de gagner en richesse et en possibilité. Je considère aussi les moments où l'enfant me donne des indices qu'il est maintenant autrement dans son rapport avec les autres et dans sa vie. Lorsque le gain de présence à son corps en mouvement lui a permis de gagner en sensibilité et en possibilités dans son quotidien, je peux ainsi constater qu'il a accès à de nouvelles potentialités. En résumé, je construis mes observations et mon analyse de données en faisant ressortir les moments où l'enfant enrichit son rapport perceptif à son corps en mouvement, en m'appuyant sur les moments où il bouge autrement et en prenant en considération la résonance qu'ont ces nouveautés perceptives dans sa vie.

La lecture que je fais de mes données condensées n'est pas de nature interprétative. J'ai fait le choix de ne pas interpréter les données mais de les mettre en perspective lorsqu'elles semblaient avoir du sens par rapport à mon questionnement. Il ne peut y avoir d'interprétation de ce qui se dévoile puisque le mouvement du corps est un langage qui me révèle l'intelligence adaptative dont l'enfant a fait preuve. Il s'agit d'une intelligence qui me révèle les stratégies d'adaptation utilisées par l'enfant face aux expériences de sa vie, qu'elles soient extérieures ou intérieures. Je me base, pour faire mon analyse, sur des faits du corps, sur des données corporéisées que je relie entre elles et dont je peux voir l'intelligence évolutive. « [...] l'analyse représente les efforts du chercheur pour découvrir les liens à travers les faits accumulés. » (Deslauriers, 1991, p. 79) Les faits dont j'essaie de tirer du sens sont sous la forme d'observation du mouvement de l'enfant, des paroles que nous échangeons et à travers les dessins qu'il fait de son corps. Évidemment, il s'agit de mon regard sur la chose et comme le fait si habilement remarqué Deslauriers (1991, p. 73) : « [...] tous les chercheurs n'étudient pas la même chose, ne la voient pas de la même façon, n'en tirent pas les mêmes leçons ni les mêmes idées. Cela n'est pas contradictoire en soi, personne ne peut épuiser la réalité à lui seul. »

Tableau 3
Présentation synthèse de ma recherche qualitative

Mon approche de recherche	Une recherche qualitative de type existentielle
Mon courant de recherche	Le courant de Recherche-Formation
Ma méthode de recherche	La méthode Heuristique
Mon terrain de recherche et l'échantillonnage	<p>Premier pôle : mon récit d'auto-formation</p> <p>Deuxième pôle : mon accompagnement auprès des enfants, de mes collaborateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samuel, 11 ans • Sophie, 9 ans • Justine, 8 ans
Les outils de ma collecte de données	<ul style="list-style-type: none"> • Mon journal d'itinérance • Les journaux de récits de pratique auprès des enfants. Ces journaux contiennent les récits de nos rencontres, les protocoles et les dessins des enfants • Rencontres de suivi et d'évaluation avec les parents et les enseignants
Condensation des données	<ul style="list-style-type: none"> • Récit d'auto-formation • Récit d'accompagnement de Samuel • Récit d'accompagnement de Justine • Récit d'accompagnement de Sophie
Analyse des données	<ul style="list-style-type: none"> • L'analyse n'est pas de nature interprétative • L'analyse se base sur des faits du corps me permettant de dire que l'enfant a enrichi son rapport perceptif à son corps en mouvement, qu'il bouge autrement et se vit autrement.

CHAPITRE IV

LES DONNÉES ET L'ANALYSE

PARTIE I : MON RÉCIT D'AUTO-FORMATION OU L'ART DE RENAÎTRE À SOI

« *Ce que je trouve est mille fois plus beau que ce que je cherche.* » (Bobin, 1997, p. 97)

« *Autrement dit, notre attitude à l'égard du corps reflète celle que nous avons choisie explicitement ou non à l'égard de l'Absolu.* » (Bernard, 1995, p. 8)

« *Chacun de nous est l'univers dans le langage de sa personnalité.* » (Dürckheim, 1997, p. 81)

J'avais le souhait au début de cette recherche d'apprendre à apprivoiser mon corps, à mieux l'habiter. Mon corps étant le lieu de mon expérience humaine et de mon apprentissage. Il me fallait m'approcher de lui, ressentir réellement comment je me suis sensoriellement construite au contact des expériences de vie qui sont les miennes. *Il me fallait apprendre à* laisser les possibles de la voix de mon corps émerger tout en lui faisant confiance. Ma propre difficulté d'adaptabilité étant le point de départ de mon questionnement, cette difficulté ainsi que ma démarche pour me transformer fécondent grandement l'accompagnement que je me suis proposé de faire auprès des enfants lors de cette recherche. Pour transformer une pratique, une façon d'être au monde, il faut s'appuyer, en plus des conditions extrinsèques, sur la transformation du praticien. Ma propre démarche et l'accompagnement des enfants se dynamisent l'une l'autre pour atteindre l'objectif d'une meilleure adaptabilité autant pour l'un que pour l'autre. Tout l'intérêt de présenter ce récit d'auto-formation vient de ce lien entre mes propres découvertes et la pratique d'accompagnement à médiation corporelle que je créais. De plus, je rappelle qu'un des objectifs de cette recherche est de développer une présence à soi à partir du corps en mouvement pour l'accompagnatrice.

Ce récit d'auto-formation est un hymne à mon corps, à ma vie et au renouvellement de soi. J'y présente l'essence des découvertes et des transformations majeures m'ayant permis d'explorer de nouvelles potentialités qui étaient en devenir. Le souci de me rencontrer sensoriellement était d'une importance réelle pour accéder à un mieux-être et pour pouvoir accompagner le plus fidèlement possible les enfants dans leurs propres découvertes corporelles. J'ai choisi d'apprendre de mon corps en mouvement, au quotidien. Je me suis appuyé sur les propositions de la PPM pour m'éveiller à une nouvelle façon d'être, une nouvelle façon d'être avec les autres et d'être au monde.

Tout au long de ce récit, tout ce qui sera écrit en caractère italique sera textuellement tiré de mon journal d'itinérance et ce qui sera écrit entre ces citations italiques me permettra de faire des liens entre elles. Les citations n'ayant pas de référence bibliographique sont des notes personnelles prises lors des formations. J'ai pris soin de noter qui en est l'auteur. De plus, il est important de préciser que mon récit d'auto-formation est rédigé dans l'ordre chronologique de ce que j'ai rencontré à l'intérieur de moi. Il est intéressant de voir que tout s'imbrique et que la transformation a une logique évolutive.

Il est important, avant de commencer la lecture de ce récit, d'avertir le lecteur à propos de la description de l'expérience du corps sensible. Les impressions sensibles, les sensations décrites ici s'offrent à la faveur des cadres d'expérimentation proposés par la PPM; elles sont subjectives et propres à ce que l'auteur est. Leur description ne permet pas au lecteur non entraîné à cette pratique d'accéder à l'expérience partagée et l'excursion hors de cadre des perceptions habituelles peut laisser le lecteur non entraîné avec un sentiment d'étrangeté. Par contre, le partage de ces expériences subjectives permet au lecteur de découvrir de l'intérieur ce que le travail du corps en mouvement peut donner à vivre et à rencontrer. En voilà tout l'intérêt.

Mon premier contact sensoriel avec mon corps s'est fait grâce à la gymnastique sensorielle. À l'intérieur d'un cours optionnel offert par les programmes en psychosociologie à l'UQAR et donné par Monsieur Marc Humpich et Madame Jeanne-Marie Rugira. Je

n'ai gardé que peu de traces avec ces premiers moments d'intimité avec moi, même s'ils ont inscrit dans moi et d'une façon définitive le goût de moi. Désormais je vais vivre avec une intense nostalgie de moi-même et de la saveur du monde dès que je vais m'éloigner de moi. Par la suite, j'ai fait plusieurs rencontres avec mon corps et ce qui l'anime à l'aide de la fasciathérapie, une thérapie manuelle somato-psychopédagogique initiée par le professeur Danis Bois et son équipe de recherche. La somato-psychopédagogie permet à travers ces différents protocoles d'activer son potentiel de croissance et d'auto-guérison ainsi que de rencontrer consciemment la façon dont on habite son corps, sa vie et le monde. Mieux encore, il faut dire qu'elle permet de transformer notre manière habituelle d'être au monde et de dépasser nos limites individuelles, familiales et culturelles.

Les premières données que j'ai recueillies dans mon journal d'itinérance sont des moments de ces rencontres de fasciathérapie. Ma fasciathérapeute était Susan Sirois, une femme merveilleuse avec une expérience solide de cette pratique psychosociale.

Je me suis tout d'abord rencontrée sensoriellement dans mon corps en apprivoisant les différentes parties de celui-ci, les différentes parties de mon être. Je commence mon exploration de mes jambes en gymnastique sensorielle. *Mes jambes sont différentes l'une de l'autre. Mon rapport à chacune est différent. J'ai la sensation que ma jambe gauche est rigide et essaie de tout contrôler, elle me fait mal à cause d'une sciatique. Ma jambe droite, je n'ai pas confiance en elle, j'ai une blessure récurrente au genou droit depuis l'adolescence. Il y a de la rigidité dans mes jambes et lorsque je fais de la gymnastique sensorielle je les sens différentes.*

À ce moment j'exprimais le besoin de prendre contact avec mes jambes et d'essayer de sentir si je les habitais réellement différemment. Mon genou droit me faisait souffrir depuis plusieurs années, j'étais allée voir plusieurs spécialistes : physiothérapeutes, chiropraticiens et j'avais même eu une opération à l'adolescence. La rotule de mon genou était instable et j'avais fréquemment des luxations. Pour éviter d'en avoir et pour stabiliser mon genou, je portais un bandage élastique depuis cinq ans. Ce bandage m'était maintenant

indispensable autant physiquement que psychologiquement, il s'agissait de ma béquille. J'ai un traitement de fasciathérapie qui me fait rencontrer nouvellement mes jambes. *Lorsque tu poses tes mains sur mon genou droit je perçois tout de suite une tension à l'intérieur, il réagit. Cette partie de mon corps a de la difficulté à être touchée, à faire confiance depuis la blessure qu'elle a eue. Un peu plus tard, Susan pose ses mains sur mon fémur droit. Elle me dit qu'elle sent que mon fémur est tout petit entre ses mains et qu'il est tourné vers l'intérieur, elle ne reconnaît pas le plus grand os du corps. À l'intérieur de moi il y a une grosse émotion qui naît et je lui dis : " Mon fémur n'a pas grandi ." Je sens ma peau, je sens mes muscles mais je ne sens pas mon fémur. Il se dissimule, je ne le sens pas sous les mains de Susan, je ne sais pas à quoi il ressemble et qu'elle est sa forme dans mon corps. Après quelques prises différentes en d'autres endroits sur mon fémur quelque chose se relâche, je sens mieux sa main et je commence à percevoir qu'il y a un os en dessous. Maintenant c'est au tour de ma jambe gauche. Je sens plus facilement ce qu'est un fémur, j'y ai accès dans ma jambe gauche.*

Les jours suivants un traitement de fasciathérapie, les choses continuent de bouger à l'intérieur, de prendre forme et de se clarifier. À la suite de ce traitement, je trouve qu'il est primordial pour moi de rétablir une relation harmonieuse avec mes jambes, avec mes racines. *Je prends conscience de mon fémur, j'y pense souvent. Je le sens fragile. Je commence seulement à avoir une image floue d'un fémur, mais pas de celui qui est dans mon corps. Lorsque j'ai fait de la gymnastique sensorielle j'ai senti vraiment mes jambes raides, elles étaient non-coordonnées avec le reste de mon corps. Il n'y avait aucune fluidité. Comment est-ce que je fais pour bouger quotidiennement avec des jambes comme ça ?*

Dans les jours qui ont suivi j'ai pensé à mes jambes en essayant de les sentir, de faire de la gymnastique sensorielle pour les éveiller sensoriellement. Un souvenir me revient alors. Lorsque j'étais nouveau-né, j'ai eu de l'âge de un mois jusqu'à sept mois des plâtres aux deux jambes. Ces plâtres couvraient mes jambes des chevilles au-dessous des genoux et avaient pour fonction de faire reprendre une forme normale à mes jambes qui étaient tournées vers l'intérieur à la naissance. Ma jambe droite était plus fortement tournée vers

l'intérieur. Ma mère m'avait déjà dit que je pleurais souvent à cause de mes plâtres, ils me faisaient souffrir car mes jambes grandissaient dans une forme prédéterminée en ayant peu de liberté. C'est le thème du prochain traitement. *Susan comprend mieux ce qu'elle a senti lors du dernier traitement au niveau de mon fémur. Ma jambe a appris à compenser, elle ne connaît pas les mouvements physiologiques que la main de Susan essaie de l'amener à redécouvrir. C'est plein d'inconnu, je sens du vide à l'intérieur à chaque nouvelle orientation de mouvement. Ouf ! Ensuite lorsque Susan pose sa main sur mon fémur, je le sens qui brûle comme du feu. C'est comme si c'était la première fois que cette partie de mon corps était touchée. La brûlure se fait sentir surtout au niveau de l'articulation de la hanche. Elle s'estompe après un certain temps, je la laisse être. On recommence le mouvement de base dans chacune des directions au niveau de mon fémur. Il commence dans toute sa résistance à apprendre le chemin naturel de son mouvement. Enfin après plusieurs voyages je sens que ma jambe repart seule au point d'appui, elle a elle-même l'impulsion. Je ne sens par contre pas distinctement le fémur, je sens plutôt que c'est une masse qui se déplace.*

La semaine suivant le traitement, je fais de la gymnastique sensorielle et je sens ma jambe qui est raide et clandestine par rapport au reste de mon corps. Je fais une intériorisation qui me fait découvrir que *je sens que ma jambe droite n'est pas déposée sur le sol par rapport à ma jambe gauche. Je la sens sensoriellement surélevée de deux centimètres par rapport au sol. Pourtant elle touche physiquement le sol comme mon autre jambe. Dans une autre intériorisation, le jour suivant je sens des picotements, une chaleur dans mes jambes. Je ressens ces sensations très discrètes pour la première fois.*

Je commence à avoir de l'eczéma sur ma jambe droite à la suite de ces découvertes. Est-ce la mémoire du contact du plâtre sur ma peau? Malgré la difficulté de cette rencontre avec moi-même, il y a de beaux changements. *Lorsque mon corps est bien relâché, j'essaie de faire faire à mon fémur son mouvement de base. Je sens ses résistances mais je suis heureuse de sentir quelque chose. Ma jambe a plus d'assurance, je la sens plus solide, plus équilibrée et moins vacillante quand je m'appuie dessus. C'est une sensation toute*

nouvelle, sentir que cette jambe aussi a sa solidité. L'eczéma sur ma peau ne guérit pas malgré tous mes bons soins. La peau qui est frontière reste en réaction.

À l'aide des découvertes que je fais grâce aux outils que sont la fasciathérapie, la gymnastique sensorielle et l'introspection sensorielle, je comprends mieux comment mon corps s'est organisé. Mon fémur a été laissé de côté dans ce travail de redressement de mes jambes de nouveau-né puisque les plâtres arrêtaient au niveau des genoux. Mes genoux, particulièrement mon genou droit, étaient tiraillés entre un fémur tourné vers l'intérieur et un tibia remis en place de force. Il y a donc une distorsion au niveau du genou. J'ai un autre traitement, les mains de Susan qui me touchent m'aident à découvrir de nouvelles choses. *C'est difficile ce que je sens dans mon corps. J'ai une sensation accompagnée d'une image très claire. Je ressens tout mon corps comme étant une unité, un seul morceau et ma jambe droite est là mais ne fait pas partie de mon corps de la même façon que le reste. Je suis comme une unijambiste. Je ne sens pas les mains de Susan sous ma jambe. C'est un membre frigide dans un corps vivant. Plus tard dans le traitement, je sens une chaleur du corps qui se dirige vers la jambe droite. Je me mets à sentir la jonction du fémur et du bassin. Ma jambe envoie des fluctuations de chaleur vers le haut, vers le reste de mon corps. Elle s'active, souhaite une réconciliation avec mon corps.*

Ce qui est impressionnant de ce travail avec le corps, c'est que lorsque je mets à ma conscience une perception, je constate que l'instant suivant elle est déjà autre; il y a rapidement des transformations qui me demandent de prendre en compte l'écoulement du temps d'une immédiateté à l'autre. Dans les jours qui suivent, je fais une intériorisation sensorielle et je constate encore une fois que j'ai la sensation que ma jambe droite est surélevée par rapport à ma jambe gauche. Après chaque découverte, je marche différemment, je n'ai plus les mêmes jambes. En gymnastique sensorielle, *j'ai des jambes qui ne connaissent plus les mouvements, même les mouvements de base que je fais depuis des mois. Elles tremblent et sont pleines de nouvelles sensations. Ce n'est pas très confortable des jambes qui tremblent. Elles s'éveillent. Miraculeusement, deux jours après ma séance de fasciathérapie la peau au niveau de mon tibia qui était couverte d'eczéma est guérie.*

Pour la première fois, je crois bien pour la première fois de ma vie, je sens le sol qui résonne sous mes pieds lorsque je marche.

La sensation que j'ai ressentie à quelques reprises que ma jambe droite était surélevée par rapport à ma jambe gauche prend une autre forme. En effet, je découvre que cette sensation est généralisée à tout mon corps. Le côté droit de mon corps semble suspendu et moins perceptible à ma sensation et le côté gauche est plus ancré, plus facilement ressenti. Je prends maintenant en compte cette observation dans mon travail sensoriel. Susan me fait un traitement, elle touche ma jambe droite au niveau du genou. *Je sens ma jambe plus solide et plus réelle. Il y a plus de collaboration dans ma sensation entre le tibia et le fémur. Les deux semblent collaborer ensemble et mon genou n'est plus entre les deux, il est avec les deux. Susan m'amène dans des mouvements de base avec mon fémur. Encore une fois, le début est plein d'hésitation avec encore un sentiment d'aller vers l'inconnu mais rapidement je sens ma jambe gagner en fluidité et en ouverture. Dans l'évolutivité du mouvement de ma jambe, Susan l'amène dans un mouvement vers l'intérieur et tout d'un coup tout devient noir. Il y a à l'intérieur de moi une sensation de vide, une grande vague d'émotion. Ma jambe se souvient, elle est de retour dans son antre et a retrouvé la position qu'elle avait à ma naissance. Je rencontre du même coup la charge émotionnelle, la souffrance inscrite dans mon corps, dans la mémoire de mes cellules. Le reste du traitement est flou, je n'en ai aucun souvenir. Le lendemain de cette expérience, il y a eu sur ma jambe au niveau du tibia une irruption réactionnelle très intense de ma peau. J'avais de l'eczéma partout comme jamais je n'en ai eu. Malgré tous mes bons soins ma peau ne peut pas guérir. Elle est souffrante et disgracieuse. Ma jambe réagit à mon dernier traitement de fasciathérapie, elle ne veut pas être touchée. Parallèlement, je me découvre nouvellement dans mes jambes. J'ai du plaisir à les découvrir et à les sentir au quotidien en marchant, en faisant du ski de fond et en dansant.*

J'essaie d'aller voir dans mon corps ce qui est dit par ma peau. J'ai de la difficulté, j'ai la sensation que mon corps est en réaction, que je suis en réaction. Avec Susan, j'ai l'intention d'aller prendre contact avec ma peau. Sa main m'aide et je découvre que les

pores de la peau du haut de mon corps sont ouverts, je les vois jaune lumière profond et bien distincts. Je ne sens pas la peau de mes jambes. Les pores sont fermés, sans couleur et gris. C'est difficile de soigner une peau habitée de cette façon. Après quelques prises et un contact avec la peau de mes jambes, il y a du changement, elle devient plus vivante et plus chaude. C'est la première fois à ce moment que je sens que ça picote, qu'il y a du sang qui circule dans ma jambe gauche. C'est moins perceptible dans ma jambe droite. Susan m'invite à faire le voyage du sang de mon cœur à ma jambe droite pour sentir l'irrigation de ma peau. C'est difficile, je n'arrive pas à sentir le sang circuler. Elle m'invite alors à partir de ma jambe pour aller vers mon cœur. Cette fois ça fonctionne. Ma jambe s'éveille, je sens mes orteils qui picotent et puis ça chatouille autour de mes os. Ma jambe peut aller vers mon corps, je sens bien qu'il peut y avoir un ralliement dans mon corps de cette façon. Je comprends que d'une certaine façon c'est mon corps qui ne coopère pas avec ma jambe. La peau de ma jambe m'exprime que cette partie de mon corps ne veut pas être touchée parce qu'elle n'est pas acceptée comme elle est, dans sa façon d'être. Ma peau après cette prise de conscience devient beaucoup moins chaude; au début de ma rencontre avec Susan, elle était bouillante et en réaction sous sa main.

Dans la semaine qui suit ce traitement, je vois une différence sur ma peau; dès le lendemain l'aspect de ma peau s'est amélioré. Je rencontre à ce moment d'autres difficultés. Je suis en lutte intérieure. Mon corps ne collabore pas avec ma jambe, il y a une scission à l'intérieur, une difficulté d'acceptation. Ma jambe n'est pas reçue, j'ai de la difficulté à ressentir de la compassion. Je refuse ma jambe dans ce qu'elle est avec son apparence du moment. Je sens maintenant ma jambe droite beaucoup plus solide, consciente de sa force. Elle n'a plus la même fragilité. Ma jambe est vivante mais sa vie n'est pas entendue par le reste de mon corps.

Ma peau me parle, elle n'a plus sa chaleur intense ni son insoutenable irritation. Elle est maintenant sèche, immobile, insensible ou trop sensible, elle est crevassée. Je la découvre encore chaude parfois, surtout à la fin d'une journée ou après avoir fait de la gymnastique sensorielle.

Je sens maintenant des spasmes dans ma jambe, des spasmes qui partent de ma jambe et se dirigent vers le haut de mon corps. C'est désagréable comme sensation mais pour moi c'est un signe qu'il y a de la vie.

Je croyais que la guérison se ferait seule, après la dernière fasciathérapie que ma peau se réparerait miraculeusement. Il y a encore un effort à donner. Ce n'est pas ce que je rencontre, je lutte, je suis tiraillée. Dans ma conscience, l'apparence de ma peau me repousse, j'ai de la difficulté à entrer en contact avec elle. Je sens que mon rapport à cette partie de mon corps est ainsi depuis longtemps, c'est difficile à dénouer et à renouer dans un contact vivant. Je sens que ce qui ressort sur ma peau au niveau de mon tibia vient de loin, vient de la souffrance de l'os.

Lors de l'intériorisation de ce matin, j'ai eu comme image une fine pellicule diaphane m'entourant le corps. À l'intérieur de cette frontière si mince, c'était vivant, coloré et plein de chaleur. Je commence à comprendre que l'histoire de ma peau est celle de mon rapport au monde et que je considère celle-ci comme une frontière protégeant la vie qui m'habite du monde qui m'entoure.

Il y avait maintenant une urgence pour moi à la suite de ces prises de conscience; je devais comprendre mon rapport à ma peau pour pouvoir transformer mon rapport au monde. Je voyais maintenant clairement le lien entre les deux. J'ai donc suivi le projet proposé par mon corps de rétablir une relation avec ma peau et ce grâce à la précieuse présence de Susan encore une fois. Je veux comprendre si la peau est réellement frontière. *J'ai vu, senti qu'il n'y avait pas de frontière en soi en entrant en contact avec un organe de mon corps grâce à l'aide de Susan. Toutes les parties du corps humain vivent l'une par rapport à l'autre sans frontière mais avec des contours. La frontière est une barrière. Le contour est un lieu d'échange malléable permettant le partage. J'ai clairement compris cela de l'intérieur et ma peau au même moment s'est détendue de partout. Je l'ai sentie respirer sans avoir à se protéger. Ma peau respire, comme c'est agréable ! Je n'ai pas de frontière, j'ai des contours.*

L'expérience ressentie que la peau n'est pas une frontière a rapidement modifié, dans les jours suivants, mon rapport avec les gens qui m'entourent. Une détente profonde et une nouvelle ouverture se présentaient à moi. Il y a eu une transformation de ma vision d'être. *J'unifie ma vie en étant liée à ceux qui m'entourent. Je me sais cellule du grand corps de l'humanité. En transmettant, en échangeant grâce à mes contours donneur-receveur, je me confirme dans ma démarche d'être unifié du plus profond de soi et je sais que cela a des répercussions sur l'humanité. Je comprends que ceux que je rencontre et qui me dérangent éveillent en moi des parties que j'accepte moins facilement. Ils ont à m'apprendre dans mes immobilités, dans mes nouveaux projets de mises en mouvement. Et ceux autour de moi aussi de cette façon bougent et se transforment. Je sens que je peux avoir du pouvoir en présence sur le changement global. Ce sont des découvertes ressenties, venant de l'intérieur et réconciliantes de mon humanité. Ça me réconforte et me repose dans ce qui me relie avec les autres. Ça me fait du bien, je peux me permettre de sentir les autres autour de moi au lieu d'ériger mes frontières. Je peux ouvrir maintenant les portes de mon ressenti, de mon cœur non seulement lorsque je suis avec des proches mais à tout moment. Un changement dans mon rapport aux autres qui me donne accès à des informations nouvelles.*

Je commence à comprendre de l'intérieur que si je me redécouvre, si je me réapproprie mon être dans toutes ces parties, ce sont des parties de ma richesse d'être humain avec lesquelles je renoue. Du même coup, lorsque je me vis autrement, les autres et la planète sur laquelle je suis ont accès à de la nouveauté. Mes lectures viennent confirmer mes nouvelles compréhensions.

« Si tu te résous toi-même, le problème du monde est résolu. » Henry de Montherlant

J'ai fait plusieurs jours de gymnastique sensorielle à la suite du dernier traitement de fasciathérapie, un stage était prévu à ce moment-là. Ma peau qui avait nouvellement changé de statut dans le rapport que j'entretenais avec elle en profita alors pour faire un grand nettoyage. Un moment de purification de mon être en changement. *Mes contours sont en réaction. J'ai eu une grosse réaction allergique en rencontrant des chats, j'ai fait de l'eczéma partout. J'avais l'impression que mes vieilles conceptions, mes vieilles structures*

se purifiaient. Mon mollet, mon tibia, ma peau m'ont fait souffrir. J'avais réellement de la difficulté à marcher. Ma peau suintait, il y avait de la lymphe qui en sortait. J'étais enflée; au niveau de la cheville je faisais de l'œdème. À force de souffrir je me sentais me rigidifier. J'étais envahie par plein d'émotions comme si la lymphe qui coulait de ma jambe était des larmes enfouies très loin dans mon corps. Ma jambe était spasmée. Je me sentais fragile et émotive. Malgré la souffrance rencontrée, je savais que cela était nécessaire, je me sentais me purifier de mes vieilles mémoires.

Il y a eu une autre étape importante pour moi durant les derniers jours. Vu l'état de ma peau je ne pouvais plus mettre le bandage élastique sur mon genou droit que je porte depuis cinq ans. Sans cette béquille qui me permettait de vivre normalement avec ma jambe blessée, je me sentais nouvellement fragile. Il s'agit d'un changement important dans la confiance que j'accorde à ma jambe. Je la sens maintenant suffisamment solide pour qu'elle se porte seule. C'est une libération physique et psychologique pour moi.

Lorsque ma peau a cessé de sécréter de la lymphe, elle a commencé à guérir véritablement. De la peau neuve se refait depuis. Ma cheville est tout de même restée enflée durant une autre semaine comme s'il s'agissait de la dernière étape pour ma jambe dans son processus de guérison. Le tout ayant commencé avec la naissance de la perception de mon fémur, l'acceptation de la réalité de mon genou, le tibia étant pour moi le lieu de l'enfouissement des mémoires cellulaires de souffrance et la cheville porteuse de mon implication dans l'action me permettant de faire le pas suivant.

Tout ce que je rencontre dans ma vie et que j'ai de la difficulté à accepter en ce moment résonne dans mon tibia. Ce qui me dérange me démange et s'exprime à travers la peau de cette partie de mon corps.

Je prends quelque temps pour intégrer toutes ces transformations. Je retourne ensuite en fasciathérapie pour continuer à prendre soin de ma peau. Je me suis sentie fragmentée; lorsque je suis allée à la rencontre de ma peau aujourd'hui j'ai clairement senti que pour moi la peau était différente partout : la peau du visage, la peau du ventre, la peau des

mains etc. Je n'avais jamais senti que je percevais mon contour morcelé de cette façon. Je n'avais jamais pris conscience que la peau était une grande enveloppe étant la même partout, sans couture. J'avais une perception erronée de ma peau et peut-être que cette perception m'empêchait d'entrer en contact que par morcellement. Peut être que je suis en relation avec seulement une partie de moi à la fois avec les autres personnes. J'offre une ou plusieurs parties de mon morcellement et non tout de moi dans ma globalité.

J'ai écrit les textes suivants lors d'un atelier d'écriture auquel je participais.

Corps tissé, corps unifié, corps vivant

Être, le tisserand de soi. Je me construis, je me tisse maille par maille, couleur par couleur. Tisser les parties de soi en une grande toile, créer l'œuvre de soi(e) en s'unifiant au cœur du liant. Le cœur de soi(e), le centre de l'être étant le point de départ et le point d'arrivée du fil qui me traverse. Tisser sa toile en ramifiant ce qui est en dérive, ce qui est loin de soi. Comme une vague qui retourne à sa source, laisser le fil retrouver le chemin de ce qui le réunifie. Chaque partie de soi(e), chaque bout de tissu à la texture du grand corps, des fils se lient, se délient, s'associent, s'harmonisent pour se créer, communiquer l'essence de l'être, l'essence de soi(e).

Se redécouvrir dans ses contours, s'explorer dans la texture de chaque bout de son tissu corporel. Tissu de chair, de goût, de saveur, d'odeur, de texture. Tissu de vie, tissu de soi, tissu qui s'amplifie et se rayonne lorsque le souffle de vie, le souffle énergie l'habite, le rencontre. Tissu qui vibre, tissu qui se vibre et devient l'écho de ce qui le résonne, de ce qu'il rencontre. Tissu vivant, tissu du corps qui donne forme à l'espace, tissu qui prend chair, tissu qui prend peau. Peau de tisserand, tisserand qui se ressent dans sa chair, dans son tissu, dans sa saveur et sa couleur. Je suis tisserand, je tisse ma vie et je me goûte dans mon essence.

Peau frontière, peau contour

Fasciathérapie, sur la table je me rencontre, un instant dans ma peau. J'ai senti mes contours fragmentés : la peau du cou, la peau des mains, la peau du ventre. J'ai conscience d'une enveloppe différente dans ses parties, d'un tissu de moi permettant le contact avec l'extérieur par morceau : échange de la main, échange du visage, échange du ventre. Mais où sont les coutures reliant les parties fragmentées, la peau à tisser? Il n'y a pas de couture, il n'y a que le lisse de ma peau qui me définit. J'ai la sensation d'avoir l'extérieur morcelé et l'intérieur en quête d'unité. Je vis avec le morcellement de mes contours, clairement à ma conscience l'image prend forme, se déforme et se transforme. Nouvelle quête, nouvelle conquête. La peau est le trait d'union du jaillissement, de ce qui respire et

palpite au fond de mon être. La conscience de l'éveil, guérissante, engage maintenant la danse avec ma vitalité-amour en quête d'unification.

Parallèlement à toutes les rencontres que je faisais à ce moment dans mon rapport à moi je travaillais en accompagnement avec Samuel. Au moment où je me suis mise à entrer en relation avec la façon dont j'habitais ma peau, je commençais à travailler avec lui sa relation à son espace péricorporel. La reliance entre ce que je découvrais et le thème de mes accompagnements auprès de Samuel me permettait de mettre immédiatement en pratique ma nouvelle façon d'être. *Je fais le lien, la synchronicité de ce que je rencontre dans mon être en mouvement et de ce que je vis avec les enfants que j'accompagne à partir du corps en mouvement est évidente. Tout s'imbrique dans mon projet d'être présente à moi. Depuis deux semaines, les thèmes que j'aborde avec les enfants lors de nos rencontres je les vis par la suite lors de mon traitement de fasciathérapie.*

Ma jambe droite prend du mieux, je vis des changements dignes des efforts et de la constance que je mets à me vivre de façon sensible. *Je n'ai plus de spasmes dans la jambe droite et les démangeaisons sur ma peau ont disparu. Je ressens mes jambes de plus en plus de la même façon l'une par rapport à l'autre. Ma jambe droite a un espace pour vivre dans mon corps. La sensation et la confiance se construisent petit à petit, de changement en changement. Même ma fixité mentale par rapport à ma jambe droite se transforme, j'apprivoise et apprends à aimer une partie de mon corps que j'avais délaissée. Je fais confiance en la force de guérison de la vie et j'ai la patience d'accepter les changements et les transformations.*

« Chaque fois qu'une partie nouvelle de soi s'éveille, il faut qu'elle réapprenne à s'inscrire dans l'espace. » Marc Humpich

Comme je le soulignais dans la problématique de ce mémoire, au départ de la recherche la constatation que j'étais moi-même inadaptée à ce que me révélait mon intériorité et à mon rapport aux autres fut pour moi une prise de conscience fondamentale. Pour développer sa potentialité d'être humain, j'évoquais qu'il devait y avoir un rapport

symétrique entre notre intériorité et ce qui nous entoure. Dans ma démarche d'autoformation à médiation corporelle, j'étais amenée à gagner en adaptabilité dans les sphères de mon être qui étaient inadaptées. *Je me comprends maintenant clairement dans ma façon d'être avec ceux qui m'entourent. Je sais maintenant quelles sont les forces à l'intérieur de moi et je peux m'ouvrir à ce que mon sensible m'offre comme information lorsque je rencontre une autre personne. Mais j'ai pris une habitude d'être en relation et j'ai de la difficulté à réapprivoiser une nouvelle façon d'être. C'est évident maintenant que mon eczéma vient de ma façon d'entrer en relation. Par ma peau je me protège. Je peux apprendre à faire résonner la présence de l'autre en moi sans avoir peur de ce que je sens.*

Pendant un atelier d'écriture que je fais, une phrase résonne profondément et fait sens pour moi. Elle me fait penser à ma peau et à ma jambe droite ainsi qu'à toutes les autres parties de moi qui sont ignorées. Elle me donne des envies de compassion et d'amour.

« Il n'y a rien d'indésirable ou d'inutile en moi. Il n'y a rien à enlever, il n'y a que le rejet de soi à guérir. » Jeanne-Marie Rugira

Lors d'une intériorisation sensorielle j'ai senti un disque très dur au niveau de ma gorge, un blocage. Ce disque me révélait ma difficulté à dire non, ma difficulté à me dire. Je suis restée à cet endroit, tout doucement je sentais le disque se transformer et s'assouplir. Je sais dire non avec mon corps, avec ma peau, mais j'ai de la difficulté à le dire avec des mots. Je peux apprendre à me dire et permettre à ma gorge de s'ouvrir. Ma peau n'a plus à me dire, maintenant ce sera ma voix qui le fera.

Je me pose différemment face à l'autre. Je suis présente, je ne suis plus en fuite. Plus je suis présente, plus je ressens l'autre avec précision et plus ce que je nomme est juste. Ça me libère tellement de savoir que je peux sentir et apprendre à nommer avec précision. J'ai des éclaircis dans ma vie de toutes parts.

Ma jambe droite devient vivante, je sens mon pied. J'ai remarqué que lorsque je fais de la gymnastique sensorielle elle devient chaude. Le sang continue de purifier.

Je m'ouvre et je me sens m'ouvrir aux autres en devenant plus généreuse de ce que je suis. Je suis là, plus présente sans avoir à me mettre dans une position d'observatrice. Les gens le sentent et me disent que je suis plus accessible.

J'ai fini mes rencontres avec Samuel; qu'il est beau ce petit bonhomme. Ce fut un privilège pour moi de l'accompagner et un délice de le voir se transformer. Je suis émerveillée par la Beauté de l'être qui danse avec la transformation de sa vie.

Quelques mois s'écoulaient entre ces écrits et les suivants. Pendant ce temps, je continue à faire de la gymnastique sensorielle et des introspections. Je suis en voyage; sur la route, je prends des notes mais je savoure principalement la guérison de ma jambe droite qui se poursuit. Ma peau se guérit entièrement à ce moment. Mon journal d'itinérance prend à la suite de ce voyage une autre forme; mes expériences du corps en mouvement en constituent toujours la majeure partie mais j'y ajoute des citations de parole ayant des résonances particulières pour moi. Mes découvertes corporelles me donnent nouvellement accès à des pensées qui sont de plus en plus corporalisées, qui émergent de l'expérience de mon corps. Plusieurs des extraits suivants de mon journal d'itinérance sont des réflexions, des compréhensions qui émergent grâce à mon travail sur le corps. Au moment où je reprends véritablement l'écriture de mon journal d'itinérance, j'ai le projet d'aller à la rencontre de mes hanches et de mon sacrum, parties de mon corps que je ressens difficilement lorsque je fais de la gymnastique sensorielle. Je recommence également simultanément les rencontres avec les enfants; cette fois-ci c'est avec Justine et Sophie.

« La fidélité du corps fait que ce qu'il a goûté, il ne l'oublie pas. Le regard vers l'intérieur démontre à l'infini que la Vie est constamment au rendez-vous. » Marc Humpich

Je suis dans le doute. Je sens qu'il y a dans mon corps du doute. J'apprends en même temps que j'aime le doute puisqu'il me demande de chercher et de clarifier l'expérience que je vis pour accueillir le doute suivant. Depuis que je travaille mes hanches et mon sacrum, je contacte le doute et la peur qui m'habitent. Ça me donne le vertige tellement ça me semble lointain et que ça semble dépasser les expériences que j'ai vécues

dans ma vie présente. En fait, j'ai l'intuition de contacter à cet endroit de mon corps les doutes et les peurs de l'humanité entière. En fasciathérapie, je contacte mon sacrum. C'est le socle, le soupirail sacré du corps, la porte d'un monde de profondeur. J'ai toujours évité la gravité mais elle se révèle maintenant à moi en cet endroit. Je fais le choix d'aller visiter l'ombre qui s'y présente. J'ai acquis une belle confiance en ce que je ressens et je sais que c'est de plus en plus ajusté.

Je me sais privilégiée, je sais que je suis à ce moment véritablement au bon endroit et au bon moment. J'ai rendez-vous à chaque instant avec ma vie et des pensées pleines de gratitude surgissent lors de ces moments que je m'accorde pour rendre sensible ma vie.

Le sens s'impose sans preuve, la Vie est confirmante de sensibilité.

Célébration dans l'instant de l'étincelle que je reconnais.

L'amour de la vie est le sacré qui se dévoile. Le partage s'infiltré alors de partout, des yeux de l'aimé au coucher du soleil.

Cette gratitude qui jaillit se laisse également dévoiler dans mon corps en mouvement.

Expérience émouvante. J'entre dans la danse en gymnastique sensorielle. Je me mets en intention de sentir un mouvement me traverser. Il vient, je sens la Vie qui me traverse, je sens son chemin en moi. La globalité de mon corps étant de plus en plus accessible. Haut-bas, avant-arrière, gauche-droite. Un mouvement me traverse et me dépasse et un autre en sens contraire prend la relève. Le mouvement de Vie se croise et se danse dans la perception de ma matière, de l'enveloppe charnelle que je me suis choisie dans cette vie. Il me faut des pores bien ouverts et une confiance pour faire l'expérience de cette réalité. Prémisse du début d'un ressenti nouveau. Je n'initie plus le mouvement avec ma volonté, je l'écoute et me laisse transformer.

Je fais un rêve, un rêve lucide dont je me souviens clairement. Je suis dans la forêt, je suis confortable et je sens qu'il y a des gens avec moi. Je sens mon amoureux qui est là, je

reconnais le goût de sa présence en moi. J'ai trois chiens qui sont en liberté et qui s'amuse autour de moi. De beaux chiens avec des noms magnifiques. Je suis bien, je me sens présente à moi et à ce qui m'entoure. Il y a un chalet en bois rond. J'entre à l'intérieur et je vois qu'il y a plein de gens, certains que je connais et d'autres que je ne connais pas. Je suis surprise car je suis capable d'être aussi confortable à l'intérieur dans le chalet qu'à l'extérieur. Je suis capable d'y être et d'être moi-même, fidèle à mon essence. C'est vraiment nouveau pour moi. Je suis inquiète et je pense à mes trois chiens qui sont en liberté à l'extérieur. Je vais dehors les retrouver, je rencontre le même bien-être et la présence de mon amoureux. Aller-retour entre l'intérieur et l'extérieur où je suis encore heureuse et surprise d'être confortable et toujours aussi naturellement en contact avec le goût de moi. Unification de ma fidélité à moi.

Je suis de plus en plus gourmande de me ressentir grâce à mon corps en mouvement et j'essaie de transmettre le goût de soi et cette envie de découvrir le propre de sa vie aux enfants que j'accompagne. Albert Jacquart le dit bien : « L'essentiel de l'éducation n'est pas de nourrir mais de donner de l'appétit. »

« Le corps est une occasion qui vous est donnée. Il n'appartient pas seulement à vous-mêmes, mais à tous ceux avec lesquels vous êtes en interaction. C'est un cadeau donné et gagné par vos actions, pour exprimer dès le présent, la beauté de la Création. » (Ywahoo, 1994, p.120)

Dans le projet de reprendre contact avec mon bassin, je découvre aussi que je prends conscience de ma féminité, de mon être en tant qu'entité féminine. C'est un autre regard que je porte sur mon être en mouvement, un regard permettant la naissance de qui je suis aujourd'hui avec ce que je porte comme transmission culturelle et familiale et avec ce que je porte de la femme que je souhaite devenir.

Découverte du mouvement des hanches pour m'aider à redresser mon dos dans la chorégraphie de la Respiration. La linéarité du bassin appuyée par la solidité des pieds au sol me donne une nouvelle sensation d'incarnation dans ma matière. Je me sens de plus en

plus souvent traversée par des vagues, des pulsations de vie autonome. Les vagues ont une force qui traverse ma globalité. Je me sens éponge.

Intériorisation. Je sens des palpitations au niveau de mon foie. J'y suis attentive. Il s'agit de vagues douloureuses montant jusqu'au côté droit de mon cœur. J'ai aussi mal dans les reins, quelque chose se purifie.

La colère, le contrôle et la peur. Voilà ce qui est transmis à travers les femmes de ma lignée et qui se loge dans mon sacrum, mon bassin, mon foie, mes reins. Je dois oser être dans la vérité et apprendre à nommer, nommer, nommer. Je purifie de vieilles mémoires. J'ai nommé à ma mère l'histoire de la lignée des femmes, leurs relations de femme avec les hommes. Ce fut libérateur pour moi de dire et d'être écoutée. Je me choisis et me définis en tant que femme. Je me découvre différente et je m'épanouis auprès de celui qui a les yeux qui me rendent belle.

Un ami me tire au Yi-king avec cette intention que je porte de trouver ma voie féminine :

*S'entraîner au passage des Ravins
Il y a onde porteuse
Unifier le cœur
Favorisant
Agir amène à se surpasser*

Plonger dans le ravin (peur, colère, contrôle) permet d'être accueillant, de trouver sa puissance de femme.

Je vais en fasciathérapie avec le projet de travailler la posture de mon bassin, de mes lombaires et de mon sacrum. Une fois dans mon corps je sens que ma hanche gauche est compacte et que ma hanche droite est fuyante et peu définie dans ma sensorialité. Après une observation plus globale, je constate que c'est partout pareil dans mon corps, il y a une disparité entre le côté droit et le côté gauche. Même dans mes narines l'air circule plus librement du côté droit. J'entre donc en contact, à l'aide de la main de Susan, avec la densité de mon côté gauche. Je l'invite à avoir de la souplesse, à se laisser toucher et

traverser par la vie. L'hémisphère droit de mon cerveau, je le sens, a également la même retenue face à la vie. Il s'agit de tout mon potentiel intuitif et créatif qui laisse passer la vie que par brides. Je sens qu'il y a au fil du traitement de l'évolutivité, il y a un lâcher-prise dans le côté gauche de mon corps. Je comprends que mes hanches compensent ce déséquilibre en se cambrant vers l'arrière pour soutenir ma colonne. Le côté droit de mon corps vers la fin du traitement est plus défini et mon côté gauche plus détendu. Le soir même j'ai de la douleur au genou, à la hanche droite et dans le bas du dos. Il y a du changement, je le sens vraiment. Je comprends aussi que la retenue de ce que je sais, de ce que je ne dis pas depuis toujours est inscrit, compact dans mon corps. Laisser la vie toucher ces parties de moi immobiles, c'est oser laisser des données nouvelles jaillir. Il s'agit d'oser être fidèle à moi-même et d'ouvrir ma voix.

Mes lectures se mettent au service de nourrir mes réflexions et mon projet de transformation.

« La vie s'attriste de ne pouvoir nous atteindre que rarement. » (Bobin, 2001b, p.59)

« La sainteté est le goût puissant de cette vie comme elle va – une capacité enfantine à se réjouir de ce qui est sans rien demander d'autre. » (Bobin, 2001b, p. 67)

Ma présence à moi-même à travers ma relation au sensible se transforme : une nouvelle présence à ma respiration, une nouvelle présence attentionnelle, une nouvelle présence au geste, une nouvelle présence à l'instant et une nouvelle parole.

Intériorisation. J'entre en relation avec ma respiration. Elle est haute. J'expérimente une autre façon de respirer, plus en profondeur sans oublier de respirer dans ma peau. Je réussis à descendre ma respiration au niveau du ventre, donnant vie à cette partie de mon corps.

Lorsque j'amène ma conscience dans les parties de moi avec ma volonté, je rencontre mes limites d'être humain, les limites de mon mental qui ne tient pas compte de la globalité de mon être mais regarde que la partie visitée à ce moment. Je sens que ma volonté contrôle les apprentissages, limite ce qui s'offre à moi. Lorsque je suis seulement présente,

accueillante, ce qui s'offre à moi est toujours surprenant et nouveau. Ce que je rencontre est plus grand et touchant que ce que ma limite volontaire peut m'offrir. J'ai confiance et me laisse découvrir maintenant de cette façon.

« L'exercice, quel qu'il soit, a pour but le geste pur. Qu'est-ce que le geste pur ? C'est le geste purifié de l'ambition, de l'angoisse, du vouloir faire qui s'originent dans le moi. Dans ce geste pur se manifeste alors l'intention de l'Être. Ici encore il faut éviter d'envisager la perfection. Personne ne peut se maintenir dans le geste pur. C'est une direction que prend celui qui s'exerce. Le geste pur est une notion fructueuse dans le sens où elle éveille la conscience de ce qui n'est pas juste. » (Dürckheim, 1997, p.79)

La présence dans l'instant. Celle qui capte l'odeur du bois, sent la caresse dans la chaleur du feu, reçoit et émet l'instant de cet instant. De présent en présent je me révèle à moi-même de sensations lucides.

Ce qui m'intéresse ou me met en difficulté à l'extérieur se retrouve à l'intérieur.

M'accorder une parole en faisant confiance à sa portée. Lorsque je ne sabote pas ce que je sens, je me renouvelle dans ma possibilité à me dire.

« Tous ont cessé de danser pour beaucoup penser. » (Bois, 1993)

En gymnastique sensorielle, ce soir je découvre l'atlas. La première vertèbre qui sert de plateau de soutien à ma boîte crânienne. Il s'agit de la jonction entre ma verticalité et ma tête, l'articulation d'une affirmation incarnée. Oui !

La sagesse est là, il suffit de l'éveiller. Je fais de la gymnastique sensorielle et je remercie mon corps d'être aussi fidèle, d'être le Temple de ma vie. Je le reconnais ainsi. Journée où tout est clair, j'ai l'impression d'avoir accès à de l'information, de la nouveauté perceptive à chaque mouvement. Ma respiration s'est approfondie dans la douceur. J'ai choisi de nourrir la vie entièrement, sans avoir peur.

En fasciathérapie j'apprivoise avec Susan le psoas, muscle profond reliant la colonne vertébrale aux membres inférieurs. Le muscle du côté gauche est beaucoup plus détendu que celui de mon côté droit. Celui-ci est bien noué, pourtant je lui offre une place dans l'histoire de mon corps en l'accueillant comme tel. J'aime sentir me transformer, me ressentir différente dans le temps.

Simplicité. J'ai une attention à ma respiration qui se transforme. La respiration m'informe simplement de ma présence à moi. Je sens mon sternum, ouverture nouvelle. Ma jambe droite gagne en solidité, ma peau en souplesse. Plus je m'affirme, plus ma jambe s'affirme dans ses pas. De la même façon je suis plus à l'écoute et l'information se laisse entendre, s'offre. Je découvre le langage du silence, celui qui est entendu d'une présence à l'autre. Je nourris l'humus de mon être.

Mon rapport à mon corps devenant plus harmonieux je peux maintenant trouver plus facilement de sens à mon expérience. Une intuition me donne une compréhension nouvelle de l'approche sensible grâce au corps en mouvement.

La faculté d'amour guérit le corps physique. Elle est l'équivalence de la sensibilité perceptive dans le corps.

Ma faculté d'amour qui nourrit le lien que j'entretiens avec la Vie est équivalente à ma faculté de perception et de sensibilité dans mon corps. J'en ai l'intuition. Mes zones de non-amour sont des parties de moi n'ayant pas accès à ma présence sensible. J'apprends à agrandir ma faculté d'amour en acceptant d'aimer et de réhabiter les zones que j'ai désertées.

Nouveauté perceptive en gymnastique sensorielle. Je sens que lorsque les bras montent, les omoplates descendent et lorsque les bras descendent, les omoplates montent. Ça donne une toute nouvelle perspective à mes bras et permet à mon sternum une sensation d'ouverture encore plus précise.

Devenir la Vie, être dans ma vie. Accepter la trajectoire de celle-ci, l'accueillir dans tous les interstices de moi et ce sans être le moteur de cette chose. Je fais maintenant confiance au principe actif et me donne les moyens d'y accéder. Je comprends que ce n'est pas le contenu de ce que je rencontre à l'intérieur de ma matière qui est difficile à accueillir mais c'est plutôt ma façon de m'articuler avec ce que je rencontre qui me pose problème.

Ce qui fut extrait de mon journal d'itinérance et constitue mon récit d'auto formation démontre clairement les transformations perceptives que je rencontre. Cette réappropriation a une histoire qui me semble cohérente. Après la réappropriation de mes jambes et la rencontre de ma peau, mon corps m'offre d'approfondir ma relation aux autres en me permettant d'ouvrir ma voix. La parole en PPM est considérée comme ayant un mouvement grâce à la prosodie, la rythmicité et le timbre de sa voix; c'est une partie du corps. La nouvelle possibilité que j'ai de m'exprimer m'amène alors à prendre conscience de ma respiration, à ressentir l'ouverture de mon sternum. Parallèlement, en moi s'éveille la perception de mon bassin et de mon sacrum, lieu de ma féminité qui se trouve doucement un goût qui lui est propre. Mon rapport à mes perceptions se transforme également, j'utilise moins souvent ma volonté et j'ai plus facilement une attitude de confiance et d'accueil à ce qui s'offre à moi et cela devient plus facile à mettre en mouvement.

L'expérience se construit d'instant en instant et nous dévoile différent à chaque souffle. J'apprécie de plus en plus le pas de me sentir en changement à chaque instant. Je prospecte ma vie.

Je fais un stage sur les habitudes et le changement en Pédagogie Perceptive du Mouvement. Aujourd'hui j'ai vécu un moment de grâce. Lors d'un accompagnement en mouvement avec une autre personne, j'ai eu accès à ce qu'il y a de plus beau en moi, à ce que je protège et dévoile qu'en parcelle, à ce que je n'assume pas depuis toujours. Je suis enveloppante, aimante, pleine de douceur, maternante. J'ai senti des instants de plénitude où je me suis découverte porteuse d'une part de l'Universel unique. Je me sens plus solide

dans mes perceptions et ça me permet d'explorer, d'assumer, de distribuer, d'appivoiser cette bonté que je perçois maintenant et que j'ai envie de laisser germer. Je me suis sentie en contact avec l'absolu de l'amour de cet instant.

Intériorisation. Je sens ce matin le mouvement aller de plus en plus dans les parties de moi immobiles. Je perçois mieux ma structure globalement, je contacte maintenant mieux mes os. J'ai compris l'épaisseur de mes contours, leur utilité de jadis. J'ai senti que cette protection dense protégeait mon essence. Je sais maintenant que ces contours n'ont plus dans leur forme actuelle leur raison d'être. Ce matin pendant quelques instants, j'ai senti que ce qui m'entourait ressemblait étrangement à ce que je ressentais à l'intérieur de moi. Il s'agit pour moi d'une correspondance intime qui permet à la peur de l'autre de ne plus exister sous sa forme habituelle. Ce que je rencontre est ajusté et mon corps est la caisse de résonance équivalente à ce qui est reconnu.

Accompagnement d'une autre personne en mouvement. Je suis ici avec l'autre, maintenant. Je ressens que cette disponibilité de présence est la condition de l'écoute réelle à l'autre, à soi et à plus grand que soi. S'apercevoir grâce à cette présence me permet d'être lucide de proximité à ce qui se présente.

« Vivre sa propre intrépidité nécessite donc, tôt ou tard, cinq principes en inter-relation : une écoute de soi, une conviction intime, une confiance absolue, un engagement total et une rigueur permanente. » « ...la vraie nature individuelle est par vocation unique. » (Bois, 1989)

J'ai le laboratoire approprié pour faire les passages que je dois rencontrer.

À partir de ce moment j'ai terminé mon terrain de recherche auprès des enfants. Je poursuis la prise de note sur mon propre cheminement d'auto-formation. Les derniers extraits de mon journal d'itinérance sont des moments vécus au cours d'un stage de quatre mois en France. J'ai fait ce stage au Collège International de la Méthode Danis Bois à Paris. J'avais comme projet de continuer à me former aux propositions de la PPM auprès des

chercheurs de cette pédagogie à médiation corporelle. Ce fut un stage très important; les rencontres sensorielles que j'y ai faites étaient fondamentales et le lieu d'apprentissage était inspirant pour moi. J'ai eu la chance de faire plusieurs formations auprès de gens engagés entièrement dans leur cheminement. Les rencontres corporelles qui suivent sont principalement extraites des diverses formations que j'ai eu la chance de vivre à Paris.

Je fais une formation sur l'accordage somato-psychique, l'équilibre du corps et du psychisme. Je ressens consciemment pour la première fois en gymnastique sensorielle les deux hémisphères de mon cerveau bouger. L'hémisphère gauche de mon cerveau, en lien avec le côté droit de mon corps, est plus libre et malléable aux propositions qui lui sont faites. L'hémisphère droit manque pour sa part de confiance, il a plus de contrôle sur lui-même et il est moins libre de ses mouvements. L'arrière de mon crâne est plus dense que l'avant, celui-ci étant plus mobile. Le travail en mouvement propose un assouplissement à ma dure-mère, j'en ai mal à la tête.

Pour le lecteur, je peux comprendre ici que l'idée que les hémisphères du cerveau puissent se mettre en mouvement puisse être étrange. Mais pour une conscience entraînée, il est possible de sentir des mouvements de déplacement infime à l'intérieur de la boîte crânienne, le cerveau comme toutes les autres parties du corps est sensible et peut offrir une sensation de mouvement subjectif.

Bouger son corps dans une lenteur sensorielle donne accès à plus d'une information de son mode de mise en action.

« Notre niveau de lenteur nous informe sur notre capacité de profondeur, sur notre capacité d'accès à notre sensorialité. » Agnès Noël

Intériorisation. J'ai accès à mon corps globalement, je sens une douce effluve m'enveloppant. Je sens pour la première fois qu'il y a une peau recouvrant mes os. Elle est rigide au niveau de mon tibia droit. Je sens l'intérieur des os de mes bras, la vie qui les habite. Je n'ai pas partout accès à cette sensation, c'est difficile pour moi dans ma cage thoracique. Ma tête ne tient pas sur ma colonne ce matin, elle part dans tous les sens et ne

trouve pas l'endroit de sa solidité. Je n'avais pas senti cette dissociation jusqu'à présent, peut-être l'expérience en mouvement sur les hémisphères du cerveau d'hier n'y est pas pour rien. J'essaie de la porter avec ma volonté au lieu de laisser être cette fragilité du moment. Je prends acte de mes perceptions.

« Les non-dits créent de la densité dans la matière. Ils doivent avoir une voix, le corps a besoin de la voix pour se dire. Lorsqu'on accepte de soi à soi sa propre pensée on gagne profondément en humilité. » Agnès Noël

Rêve de cette nuit. Avec le travail de la formation en accordage somato-psychique j'ai rêvé que je voyais bien, que mes yeux ne faisaient plus de myopie. Après avoir délié mes pensées, mes yeux se sont mis à avoir accès à la clarté. Ils n'avaient plus à être dans l'illusion de ne pas voir la réalité. J'ai eu un sommeil agité.

« On a besoin d'être actif pour changer. On abandonne quelque chose de soi que lorsque quelque chose d'autre se propose. Lorsqu'on est passif on essaie d'enlever des choses et on rencontre nos peurs, nos incertitudes. Être actif c'est être en apprentissage, être dans son processus de création. » Agnès Noël

Le sens lorsqu'on est à l'écoute trouve tous les lieux pour s'introduire et se dévoiler.

« Demande au Gardien, Tu n'as qu'à lui demander, il a la clé et il va t'ouvrir. » Ce sont les paroles que mon amoureux m'a dites dans un de ses rêves. Demander équivaut pour moi à ouvrir ma voix et à m'affirmer.

La nuit suivante, je fais un rêve vraiment étrange. Je me trouve un travail, je dois faire de l'argent pour partir en voyage dans quelques semaines. Je suis embauchée dans l'usine où travaille ma mère. Je vais visiter mon lieu de travail, rencontrer les gens avec qui je travaillerai. Ma mère connaît l'endroit et m'y amène en voiture. Pour se rendre à l'usine, il faut passer sur une passerelle, qui comme un pont-levis s'abaisse, elle est en métal et très étroite. Il faut être précis dans la conduite pour ne pas tomber. J'ai peur, je ne sais pas si je peux faire confiance en la conduite de ma mère. Elle me suggère de ne pas

trop regarder en bas. Je regarde et je vois que l'on est très haut et que tout en bas il y a d'immenses carcasses de viande comme chez le boucher qui attendent de se faire débiter. La voiture commence à se diriger, grâce à d'autres ponts qui s'abaissent vers l'endroit où je vais travailler. Je me rends alors compte que je vais être dans le trou noir de l'usine, le sous-sol presque sans lumière, là où personne ne va. C'est sombre et humide. Il y a l'homme qui est responsable de cette partie de l'usine et deux jeunes qui y travaillent. Il y a aussi un chien qui ressemble à un lynx gris. L'homme m'accueille et me dit qu'il est heureux d'avoir quelqu'un de nouveau qui vienne travailler avec eux. Tous les gens qui sont engagés ne restent pas habituellement, il n'y a personne qui vient les visiter ici. Il est le seul à avoir passer vingt ans dans cette partie de l'usine. Il ne me semble pas malsain mais je vois bien qu'il n'a aucune ambition de changer ou de faire évoluer quoi que ce soit dans sa vie. Je remarque que ça sent mauvais, ça sent la mort, le carnée, l'humide et je me rappelle qu'il y a des carcasses de viande tout le long du chemin pour venir ici. Je m'intéresse aux deux jeunes qui travaillent là, je leur parle, leur pose des questions sur qui ils sont. Je capte instantanément leur mal-être et leur désespoir. L'homme me fait visiter notre partie de l'usine et je me rends compte qu'il y a là une machine pour faire de la viande hachée. Nous devons faire de la viande hachée avec les carcasses et ensuite nous devons la mettre selon sa texture dans différents contenants qui serviront ensuite à faire de la nourriture pour les chiens. L'horreur, une usine de viande. Je vais travailler avec de la viande morte, j'ai la nausée. Je refuse, je m'en vais et je dis à ma mère que jamais je ne ferai de choix qui me coupe de mon évolutivité, de mon épanouissement d'être. Je peux faire le choix d'être moins à l'aise financièrement pour mon voyage mais je serai riche dans mon intériorité, riche dans la réalisation de mon être. Je sors dehors au soleil, il y a de la verdure et les arbres dansent au vent. Je respire.

Ce rêve était un rêve lucide, il était très clair pour moi que je le vivais en le rêvant. Le message qu'il comporte me semble se révéler de lui-même. Il est important de préciser que je suis végétarienne depuis plusieurs années, alors la symbolique de la viande est très forte.

Je viens de terminer une formation avec Didier Austry sur la Présence dans l'animation et la relation pédagogique du formateur avec les étudiants. J'y ai mieux compris le mouvement de ma parole. Je ne vais pas toujours au bout de l'impulsion de ma parole et je ne laisse pas suffisamment celle-ci prendre le temps d'un point d'appui lorsque j'arrive à la fin d'une séquence. Ma parole, tout comme mon mouvement corporel, va naturellement dans des circularités. La circularité est un espace clos, un dialogue confortable de moi à moi. J'apprends à donner à ma parole un mouvement de base, une direction et un engagement. Cette nouveauté me permet d'avoir plus de clarté dans ce que j'exprime, plus de tonus dans ma voix. Je sais que ces directions vont me permettre d'être nouvellement attentive pour investir autrement ma parole, de lui permettre d'être incarnée au lieu de flotter et de rester vague. Après ce stage, j'ai de l'eczéma au niveau de la gorge pendant quelques jours. Ce n'est pas un hasard.

« On rencontre dans le verbe la même présence qu'au corps : densité, fluidité, fixité, mobilité. La pensée est également un mouvement. » Danis Bois

Ce matin tout doucement je me laissais porter par mes pensées en me disant que je m'étais choisi un bien drôle d'endroit pour ce stage. Je me donne les moyens de fluidifier ma densité et de gagner par le fait même en liberté d'être dans un environnement qui me semble être l'opposé de ce que je laisse nouvellement naître en moi. Paris est dense de partout, dans les regards, dans le béton, dans la carapace dont les gens se couvrent. Pour ne pas ajouter à ma propre densité, je me fais donc renard et j'essaie de danser avec le vivant que je cherche partout où il se cache. Et à mon agréable surprise je vois de l'herbe qui pousse à travers le béton. Humilité, la vie est encore plus tenace que je le croyais.

Je fais l'expérience pour la première fois de traiter en fasciathérapie. Je ne suis pas certaine de pouvoir le faire. Pleine d'hésitation je pose mes mains et puis je sens la vie dans l'autre, je sais déjà l'écouter. Ce que je sens en l'autre ressemble étrangement à ce que je perçois en moi. C'est un cadeau de me savoir capable de percevoir sous mes mains le mouvement et de pouvoir apprendre à l'accompagner. La Vie en l'autre m'émeut.

C'est vraiment particulier, je vis maintenant consciemment mes contradictions. Elles m'amènent à faire constamment des choix. Je mets en mouvement ma densité et je suis constamment face à mes expériences dans la position de choisir de ne pas m'approprier de nouvelles densifications. Pourtant je n'investis pas tout puisque je fais des allergies à la pollution parisienne, réaction à ce qui m'agresse. Je retrouve aussi quotidiennement mes habitudes de réaction mais cette fois je sais que j'ai le choix de me réinventer à chaque fois de nouvelles actions et de nouveaux mouvements. Je suis en vigilance d'être.

Je remarque dans mon mouvement de l'évolutivité dans mes amplitudes. Mes genoux gagnent en amplitude; mon psychique aussi, simultanément. Je sens que pour moi tout se joue dans les premiers instants de mon engagement dans la direction d'un mouvement. Je dois investir le souffle premier qui porte la grandeur de la direction. Ça me parle de ma vie en ce moment.

La position naturelle de ma jambe droite est une torsion : mon pied est en ouverture et mon genou pointe vers l'avant. Spontanément et naturellement, je place ma jambe de cette façon lorsque je suis debout. Maintenant je ressens consciemment la douleur de cette posture, je sens de la tension dans les ligaments de mon genou. Je porte le projet de rééduquer cette position qui a fait sens pour moi pendant si longtemps. J'y porte une attention du cœur, certainement semblable à l'attention que porte une mère à l'enfant qui grandit en elle.

Je suis en stage sur la relation entre l'écriture et le mouvement avec Jacques Hillion. Quelques phrases qu'il nous partage me parlent particulièrement en ce jour : « Une fois qu'il y a cohérence dans la communion des mots, il y a naissance de sens. Le sens naît de l'ouverture et de la disponibilité. Parfois on ne le laisse pas naître, on part avec un sens tout fait. Alors on ne laisse pas la place à l'émergence du Réel. Le mouvement qui est en soi, celui de l'écriture ou du corps, est le vrai sens qui se révèle en ce moment. » « Si on part d'un point d'appui, on part de soi réellement. Il faut attendre la bonne impulsion, celle

du sensoriel qui me mettra dans le lieu du non-spécifique, de la grande intelligence de la vie. » « Reconnaître et accueillir ses immobilités puisqu'elles sont soi. »

Voici un des nombreux petits textes que j'ai faits, lors de ce stage, sous forme d'écriture codifiée ou, pour le dire autrement, d'écriture sensorielle. Je me découvre ayant une écriture circulaire, métaphorique et existentielle.

Au départ il y a l'arbre de soi, la structure qui permet de nous élever. De ce qui rend l'homme debout, dans sa verticalité, sa dignité d'être, il y a un socle. Les racines de soi permettent le contact, la relation à ce qui nous nourrit, à la Terre. En contact avec ma pulsation première j'ai le pouvoir, la force d'aller plus loin, de chercher plus haut et d'agrandir les branches de mes possibles. Je suis le lien qui unit la force terrestre à l'infini du ciel.

Au cours de cette formation sur l'écriture et le mouvement, nous avons fait de la psychocinèse, de la lecture du mouvement. La lecture en psychocinèse se fait principalement grâce à l'empathie, à ce qui est vu ou ressenti lorsque l'autre bouge devant soi. *La justesse de la restitution de soi à travers l'écriture ou le mouvement est la relation directe que j'ai en cet instant avec mon état intérieur, avec la part objective du subjectif.*

Commentaires fait par ceux avec qui je travaille suite à la lecture de mon mouvement sur le biorythme sensoriel :

« Il y a un goût de lenteur. Le déploiement et l'ouverture vers le haut donne une sensation de relation à Dieu, à plus grand que soi. Il y a une relation à l'espace visible, l'amplitude subjective va au-delà de l'amplitude physique. Il y a une curiosité de la tête, elle explore l'espace. » Ce jour-là, je me dévoilais en mouvement sous cette forme.

« C'est un art de trouver l'alchimie exacte qui relie des mots entre eux pour doser au plus juste ce que la fibre de l'âme ressent. » (Bois, 1999, p.147)

Je suis en stage de pulsologie avec Nadine Quérée, la sphère de la fasciathérapie qui s'intéresse aux liquides du corps – le sang, la lymphe. « Lorsque les liquides ne circulent

pas bien dans le corps, c'est identique dans le psychisme. Le travail sur le sang est un travail de nettoyage des mémoires. » Nadine Quérée

Je touche les liquides, je suis émue au plus profond de moi, il s'agit là de toucher la substance fondamentale. Il s'agit du rythme de la vie qui bat en soi, la tonalité musicale du corps. J'ai ressenti sous mes mains un respect pour la vie qui se choisit un rythme, une force et une direction. J'ai touché des os secs et d'autres moelleux de sang. J'ai touché le mouvement lent de la lymphe qui nettoie et enrobe. J'ai maintenant le projet d'apprendre à toucher la vie, de rendre mes mains sensibles et à l'écoute. Un nouveau chemin me permettant d'être encore plus amoureuse de la vie.

J'ai compris aujourd'hui en faisant de la fasciathérapie que du point de vue sensoriel, la Vie a tous les possibles à chaque instant à sa disposition. C'est en donnant une direction à mon attention que j'accompagne une part de possible au bout de son voyage.

Depuis une semaine, suite à la formation en pulsologie, j'ai mal à la moëlle de mon tibia droit. Très en profondeur je sens que ça bouge et que ça reprend vie mais je rencontre beaucoup de souffrance. Je sens une pulsation dans ma profondeur. Mon os retrouve une nouvelle rythmicité.

Vivre avec mon amoureux au quotidien me transforme. Sa présence me permet de me découvrir une beauté que je ne me reconnaissais pas. Il y a entre nous un partage et un bien-être profond qui me fait rencontrer une part d'amour dans son essence réel. Il y a là une tendresse, un partage infini et naturel, laissant vivre les questions et accueillir ce qui se présente.

En mouvement à deux, je rencontre une difficulté à garder une constance de relation en gardant la couleur de mon essence propre. Être présente à moi et laisser-vivre l'autre. Je reconnais que ce qui se dévoile et se partage est beaucoup plus grand que ce que je devine et que ce que je veux, c'est ce qui me fait peur. Et lorsque le dialogue, à force de

s'appriivoiser, a trouvé son mouvement, je rencontre de la fluidité et de la richesse réciproque.

Fasciathérapie avec Marc. Le travail de toutes les formations se fait sentir, il y a de l'équilibre et de la sagesse dans mon mouvement. On doit aller plus en profondeur pour y trouver du chaos, une partie de moi plus désorganisée, plus spontanée et pétillante. Ma jambe droite n'est pas figée dans sa difficulté, elle coopère bien au changement, elle est dans son évolutivité. Libération des viscères, c'est très profond et ça me fait du bien. J'ai de plus en plus conscience de mes viscères, je les ressens. Je sens que le travail sur mon diaphragme a une répercussion jusque dans ma gorge. Je sens dans ma gorge un noyau qui se dégage. Après le traitement, ma voix est plus claire, mais elle a parfois des oscillations de modulation passant du clair au brouillé.

« Or la beauté n'existe que si on la regarde. Pense à toute cette beauté qui n'existe pas parce que les hommes ne prennent pas la peine de l'observer. » (Bois, 1999, p.227)

Je suis en formation et Danis Bois nous anime une thérapie manuelle. Je sens le mouvement en vrille du cœur dans la cage thoracique d'une autre personne. Son cœur qui bascule à gauche et à droite. Je ressens l'évolutivité du mouvement d'un cœur qui palpite. Il s'agit là d'un dialogue de l'essentiel. Cette communication, je le sens, comporte toutes les composantes et les maladresses d'un dialogue parlé. C'est un moment de grâce, à cet instant toute la Beauté du cœur de l'homme existe à ma perception.

Je suis vide de demande et remplie de remerciements.

J'ai compris toute l'importance de la chorégraphie de l'accordage somato-psychique. Comme un instrument que je dois accorder régulièrement, je dois accorder tout mon être à ma propre transformation. Je peux réaccorder sensoriellement ce qui a bougé dans mes pensées et dans les libérations de mon corps.

Fasciathérapie avec Marc. Il a posé ses mains sur mon thorax, mon cœur et mes poumons. J'ai senti une pression remonter jusque dans mon tympan gauche. J'avais de la

difficulté à avaler, quelque chose de coincé dans la gorge. Ensuite il me fait un travail sur l'épaule droite. Je sentais une aiguille qui me piquait l'intérieur, à la jonction de l'humérus et de l'épaule et ce pendant un bon moment. Lorsque j'ai compris qu'il s'agissait de mon perfectionnisme, ma volonté de tout vouloir bien faire qui était immobilisé à cet endroit, au même moment mon épaule s'est libérée. Il pose ensuite ses mains sur mes cervicaux, je sens de petits détails, des mouvements latéraux que je n'avais jamais ressentis. Ensuite le crâne, pour la première fois je sens vraiment du mouvement qui va dans tous les sens. C'est un émerveillement de sentir ma boîte crânienne qui glisse et qui est mobile. Lors d'un mouvement avant-arrière de l'occiput, je sens quelque chose se relâcher dans ma gorge. Je sens que ce qui bouge dans ma boîte crânienne, bouge au même moment dans différents endroits de mon corps. Une caresse de mon crâne à mon corps. Mes idées bougent et je sais que j'ai maintenant de l'espace pour de nouveaux apprentissages.

J'ai compris une belle chose aujourd'hui. Je me sens vivante, reconnaissante, émerveillée par la Beauté. Toute ma vie j'ai trouvé le regard nécessaire pour être en contact avec la Beauté. Je suis maintenant entourée, dans la ville de béton, vivant dans ce que l'homme transforme à l'excès, un lieu où la Beauté se compte par petit don, par gouttelette de pureté. Ma quête est maintenant de faire l'effort de trouver la Beauté au lieu qu'elle s'offre à moi généreusement. Je reconnais que la Beauté demande un effort d'intention, de porter un regard pour la reconnaître dans ce que je découvre et dans mon intériorité. Mon émerveillement n'est plus seulement nourri par la Beauté du croissant de lune ou de la lueur de la lumière dans les yeux d'un autre, il est nouvellement nourri de mes propres élans d'amour et de pureté pour la Vie en moi. Parcelle du numineux, je sens un goût de vie fragile.

« Si vous considérez le corps comme l'ensemble des gestes exprimés, alors il est l'expression d'une vie. La beauté du corps dépend également de ce que l'homme a digéré les expériences mauvaises de sa vie autant que les bonnes. » (Dürckheim, 1997, p.78)

« Il te faudra faire de ta danse une prière afin que le mouvement nettoie toutes les racines du souvenir. Trop vieille pour épouser la nouveauté du présent. » (Bois, 1993)

Je viens de terminer une formation sur la mise en jeux de soi avec Didier Austry, la cohérence du mouvement et de la voix. Je rencontre ma difficulté à accompagner mon mouvement sensoriel d'un mouvement vocal. Dans ma parole, je ne déploie pas toute mon amplitude. Le sensoriel est extrêmement sensible à l'attention et je réussis à percevoir le lien en moi de l'impulsion de ma parole et de ma corporéité. Il me faut laisser le temps de se déployer à cette nouvelle possibilité d'amplitude.

Je suis en formation sur le quatrième degré du mouvement codifié avec Agnès Noël. J'éprouve que ma qualité de vie ne dépend pas de l'environnement extérieur mais de la perception que j'ai de ma place dans l'existence, de mon lien de sens avec ma qualité de vie intérieure. L'environnement intérieur de soi.

En apprenant le quatrième degré, je sens mon mouvement me transformer en temps réel. J'ai compris dans mon corps une cambrure du dos (position du sumo) que je n'avais jamais expérimentée. Un mouvement physiologique qui m'était inconnu. Lorsque je l'emboîte dans ma sensation il y a un relâchement, un pétilllement dans mon cerveau et une chaleur qui se diffuse dans mon corps. J'expérimente la force de l'apprentissage du geste par l'empathie, une façon subtile d'apprendre que j'aimerais découvrir plus en profondeur tellement elle mobilise mon plaisir d'apprendre de mon corps.

Intériorisation. Je constate que je cherche à apprendre trop activement au lieu de laisser venir à moi ce qui s'offre à connaître. L'intention alors est légèrement différente et je dois la clarifier au début de chaque intériorisation. Apprendre ici se fait grâce aux nuances qui s'offrent à vivre, quelque soit ce qui m'anime c'est ce que j'ai à apprendre à cet instant. Je mets donc en état d'accueil et me laisse surprendre. L'expérience est différente et de ce lieu mon corps se fera complice de l'apprentissage sans le provoquer, tout en l'accueillant. C'est difficile pour moi d'apprendre cette nouvelle posture.

À travers les formations suivies au Collège International de la Méthode Danis Bois j'avais également le projet de faire des stages auprès de personnes travaillant à l'aide de la Pédagogie Perceptive du Mouvement avec les enfants.

Je suis allée faire un stage auprès d'une fasciathérapeute, Isabelle, qui travaille auprès de bébés et de jeunes enfants en thérapie manuelle. Ce fut riche d'être auprès d'elle et de voir les bébés être à l'écoute et attentifs au mouvement interne. Leur spontanéité est telle qu'ils répondent immédiatement en exprimant leur bien-être ou leur inconfort. Ils sont en phase avec les nuances et les expriment corporellement dans l'instant. Je suivais les traitements par l'empathie.

Je fais un stage auprès d'une femme superbe, Diane, une fasciathérapeute qui travaille auprès des femmes enceintes. Elle les accompagne tout au long de leur grossesse pour certaines et pour d'autres elle fait un travail plus spécifique de préparation à l'accouchement. Elle travaille avec une autre femme qui fait sa formation en fasciathérapie et qui est sage-femme. J'assiste à leur rencontre et ce qui est cocasse c'est que les deux accompagnatrices sont elles aussi enceintes. C'est absolument magnifique. Elles apprennent à la mère à danser autour de son bébé, à l'inviter dans son mouvement pour qu'ils communiquent et collaborent ensemble en vue de l'accouchement. Elles mettent leurs trois enfants en lien puisque eux aussi sont les acteurs du traitement, sont concernés par ce qui se vit. Je suis totalement disposée à accueillir l'expérience, je suis empathiquement disponible et ce qui se vit à l'intérieur de moi en résonance à ce qui se vit entre ses femmes me touche profondément. Je ressens pendant le traitement le lien qu'il y a entre différentes parties du corps : les cervicaux et le bassin, l'occiput et le sacrum, les mastoïdes et les ailes iliaques, le menton et la symphyse pubienne. La danse de l'accouchement est celle de multiples divergences et convergences. La femme au moment de la délivrance se glisse dans une divergence pour permettre à l'enfant de naître en convergence. La rythmicité naturelle a son intelligence. Je suis émue et heureuse d'être une femme pour pouvoir un jour vivre la grandeur de cette expérience d'accompagnement mutuel.

Fasciathérapie avec Marc. Mon corps m'a surpris aujourd'hui en m'entraînant dans une reptation libératrice. Sans connaître quelle était la partie de moi qui entraînait les autres, sans savoir quelle serait la direction juste, je me laissais glisser dans la danse offerte par mon corps. Moments de surprises, de découvertes des zones de ma colonne vertébrale et de mon thorax qu'il me semble n'avoir jamais senti bouger auparavant. J'ai dû de l'intérieur accepter entièrement l'expérience. J'ai goûté l'humilité de faire totalement confiance à la grande intelligence qui se déployait à travers mon corps. J'ai de la gratitude devant tant de fruits qui me sont offerts. Et pour la première fois à la suite de cette reptation, de façon palpable je perçois un silence incarné, un silence qui a une réelle profondeur et qui a pris vie dans ma matière. J'y ai goûté quelques secondes. J'accède aussi au cours de ce traitement à une nouvelle façon de porter mon regard. J'expérimente qu'il y a plus que le plan horizontal habituellement disponible au niveau de mes yeux mais qu'il y a également des amplitudes, un panorama constamment présent qui peut s'offrir. Je peux apprendre à chercher l'endroit qui élargit mon regard et lui donne accès à de nouveaux possibles au-delà de ce que je connais. Perception fragile mais que je souhaite investir.

*« Cherche, cherche encore.
Si tu veux connaître les lois de l'Univers.
Découvre d'abord les lois invisibles
De ton propre corps. » (Bois,1993, p.72)*

« Toute inspiration est suivie d'une expiration, me disait-il. Cette réalité s'appliquait à toutes mes idées, chacune d'elles devant expirer pour donner naissance à un nouvel élan. » (Bois,1993)

Intériorisation. Je goûte de nouveau subtilement un silence en moi, tout d'abord dans mon tronc et ensuite dans mes membres. J'invite mes pensées virevoltantes à épouser le silence de ma matière. Mon cerveau droit goûte le silence, mon silence. Mon cerveau gauche est toujours actif dans des pensées, je ne le sens pas se déposer. Il prend tout le temps de l'intériorisation pour se rallier, pour s'apaiser. Dans les derniers instants, j'ai accès à une fragile unité. C'est pour moi une indication que je ne suis pas accordée. J'ai

vraiment senti une dissociation, un désaccordage entre mon corps et mon cerveau gauche qui tenait à son individualité dans l'expérience de ce matin.

Plus tard, pendant cette journée de formation, on fait la chorégraphie de l'accordage somato-psychique. Je sentais encore mon cerveau gauche résister et tout doucement ça s'est transformé. J'étais par la suite entièrement présente, je me savais accordée. Je sens maintenant la nuance entre les moments où je suis dans une unité somato-psychique et les moments où je ne le suis pas.

Je sens de la douleur dans mon genou droit, au niveau des ligaments. J'observe l'accordage entre mon cerveau gauche et mon genou.

Journée de formation sur le travail d'accordage, plus précisément sur la mémoire et l'écoute avec Danis Bois. Je sens que cette journée fait bouger une résistance dans mon sacrum, mes fondations bougent.

Je suis en stage avec Diane, la fasciathérapeute travaillant avec les femmes enceintes. J'apprends une vie qui est celle du corps d'une femme avec sa capacité infinie d'adaptation, physiologique et réelle. C'est un espace infini de découvertes. Ici, c'est la grande Danse du sensible. L'histoire de l'accouchement, de l'allaitement se raconte comme la plus belle des histoires. Même la souffrance de l'accouchement est vue avec un regard permettant de la transformer en une sorte de plaisir. J'apprends l'histoire d'amour entre le cœur et l'utérus, le lien qu'il faut éveiller entre eux deux pour qu'ils communiquent et s'entre-nourrissent au moment de tous les instants. J'apprends la vitalité infinie de l'enfant qui est dans un contact pur avec sa pulsion de vie. Diane posait son attention sur les parties du corps de l'enfant qu'elle sentait avoir besoin d'être réaxées à travers le ventre de la mère. Elle l'encourageait de ses mains sensibles à trouver sa voie de passage et à utiliser son potentiel pour trouver sa solution. C'est magnifique, je suis bercée par l'émerveillement de l'aventure de la vie. Cette expérience fait germer en moi le goût d'apprendre à accompagner la mère et l'enfant.

Au fil d'une discussion avec Marc, notre dernier moment parisien ensemble, il me questionne et son questionnement m'amène à mieux comprendre mon processus. Je comprends que lorsque je reconnais en moi une immobilité, que ce soit une immobilité de pensée ou une immobilité du corps, je lui porte une attention discrète et aimante. Comme une grossesse de soi permettant la renaissance et la transformation. Il me fait constater que tout naturellement pour moi tout a un sens. Je me questionne donc sur cette certitude et ça se clarifie. Je n'interprète pas le sens mais je constate qu'il y a un sens dans tout ce qui se propose à moi. Ce sens est pour moi au service de la seule grande intention qui soit celle du vivant, de la Grande Intention. La guerre, le mal-être, la folie humaine est pour moi la perte de l'intention du vivant, de la direction et de l'orientation qui va en ce sens. Nous présumons alors savoir là où doit nous amener le mouvement de notre vie et nous ne lui laissons pas le temps de se révéler à nous avec son sens.

Je suis choyée d'avoir la chance de vivre l'expérience de ma vie à chaque instant.

Mon séjour de formation à Paris a pris fin sur ces réflexions. J'ai arrêté la prise de notes pour la maîtrise dans mon journal d'itinérance sur ce texte tiré du *Seigneur de la Danse* de Danis Bois. C'est un hymne à la Vie.

*« Ose dire Père à celui qui t'a créé
Dans le ventre de l'Univers.
Souviens-toi de ta Mère
Celle qui te berce au rythme de la Vie
En dedans de ton corps.*

*Alors seulement le fils que tu es
Dansera à nouveau dans sa chair
Blessé par l'oubli.
Tes frères de jeu seront la douceur
Le bonheur et la lumière.
Et ta sœur aînée dansera
Dans l'invisible beauté de ton corps.
Tu deviendras l'être le plus important
De cette Terre
Car en ce lieu tous sont égaux. »*

PARTIE II : L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS

« Lorsqu'il se centre l'enfant expérimente : qu'il est facile d'y accéder (être présent) et que cela n'appartient qu'à lui ; que c'est juste, c'est ce qu'il sent; que ce sera toujours le plus important pour lui : c'est de l'intérieur qu'il tire ses forces ; que c'est un monde illimité et merveilleux, il n'en aura jamais fini l'exploration. » (Manent, 1990, p. 218)

4.2 Le récit de Samuel

4.2.1 La demande et le contexte

Samuel est un jeune garçon actif, il a douze ans et il est en sixième année. La demande d'un travail en mouvement à partir du corps m'a été fait par son enseignante. Elle avait préalablement parlé du projet aux parents, ceux-ci étaient intéressés par l'approche et n'ont pas hésité à tenter l'expérience. Depuis le début de l'année scolaire Samuel a des difficultés de concentration qui affectent entre autres ses résultats et sa présence en classe. Il bouge continuellement en classe et a beaucoup de difficulté à mobiliser son attention sur une tâche proposée. Il a également une mauvaise posture. C'est un petit garçon très charmant qui est conscient de ses difficultés et qui veut s'investir dans le projet. Il avait déjà fait quelques fois de la gymnastique sensorielle avec une autre personne ainsi qu'avec son enseignante en classe, il connaissait déjà un peu le travail à partir du corps en mouvement.

4.2.2 Les rencontres d'accompagnement avec Samuel

Première rencontre :

Le protocole

Premier contact. Qu'est-ce que tu viens chercher dans nos rencontres en gymnastique sensorielle ? Qu'est-ce qui te motive ?

Présentation du journal de bord

Objectif : Installer la verticalité, créer et faire vivre un premier contact avec le corps en mouvement.

Intériorisation, conscience des appuis et de la solidité (pieds au sol, verticalité, bassin)

Mouvement debout, où est ma verticalité ?

Mouvement de base en latéralité, conscience de la verticalité qui se promène avec l'aide des mains placées à l'avant au niveau de la colonne vertébrale.

Mouvement en latéralité avec conscience sur la verticalité, sentir lorsqu'on est centré.

Dessin

Dès la première rencontre, Samuel m'a nommé ce dont il avait besoin, ce qu'il venait chercher en faisant de la gymnastique sensorielle. « Je viens pour que ça m'aide à me concentrer. Mais parce que j'ai aussi envie de faire du mouvement. J'ai mon cou qui est raide aussi, je ne sais pas si avec le mouvement on peut le relaxer, si ça peut m'aider à être mieux dans mon cou. » Il y avait déjà, au niveau familial, une recherche de moyens alternatifs pour aider l'enfant à mieux se concentrer, entre autres grâce à des séances d'acupuncture. Lors de cette première rencontre, j'invite Samuel à se déposer dans son corps en lui faisant prendre conscience de ses appuis : pieds au sol, bassin sur la chaise, colonne vertébrale. Il me dit spontanément lorsque je lui demande s'il sent bien ses pieds au sol : « Je n'ai pas souvent les pieds au sol, bien appuyés. » Et il me démontre comment il place ses pieds habituellement lorsqu'il est assis sur une chaise. Il me dit aussi qu'il s'est déjà cassé la jambe gauche deux fois au niveau du fémur lors d'accidents de ski alpin. Je lui demande ensuite comment il sent sa colonne vertébrale. « Je la sens croche dans le milieu vers le bas, c'est comme si je sentais une courbe. Elle arrête au milieu de mon cou, elle va du bas du dos au milieu de mon cou. » Cette intériorisation me permet de savoir quelles sont ses diverses perceptions. Il est déjà attentif et très curieux de se ressentir.

« En fait je la sens, ma verticalité se déplace avec moi dans le mouvement gauche-droite, j'avais jamais senti ça comme ça. » Voilà que déjà après quelques voyages dans le mouvement de base en latéralité, il a des sensations justes. Son corps dès que je l'invite à se mettre en mouvement présente des douleurs; aujourd'hui c'est à la cuisse gauche, Samuel ressent comme des spasmes dans ses muscles. À la fin de cette première rencontre je l'invite à ressentir sa colonne vertébrale et lui demande comment il se sent. « On dirait que

je la sens plus droite. Je me sens assis plus droit. » Et puis, « Je sais que si je travaillais en classe tout de suite je serais plus calme, plus concentré. » À la lumière de notre première rencontre, je peux mieux me situer par rapport à ce que je remarque de Samuel. C'est un enfant charmant, volubile et ayant confiance en lui. Il ressent bien son corps et il est intuitif. Il semble flotter, ne pas toucher le sol de ses pieds. Je remarque qu'il sort facilement de son intériorité lorsqu'il me parle. Le travail à faire à partir du corps en mouvement est de lui donner les moyens de trouver les ressources internes sur lesquelles s'appuyer pour pouvoir se concentrer plus facilement, l'amenant à constater les moments où il est présent et les moments où il est moins attentif à ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur.

Le dessin

Dans le dessin qu'il me fait de lui à la suite de cette première rencontre, je reconnais bien ce qu'il m'a nommé de son corps, de ses sensations. Les pieds qu'il se dessine ne sont pas en appui au sol, il y a un petit déhanchement dans son bassin qui est probablement dû à la perception qu'il a d'une courbure dans sa colonne vertébrale au niveau lombaire. Il précise et dessine la douleur qu'il a recontactée dans son fémur gauche.



Figure 1 (Samuel - rencontre 1)

Deuxième rencontre

Objectif : Solidifier l'attention au corps et prendre plus conscience de ses ancrages.

Mouvement haut-bas assis

Mouvement haut-bas assis avec le bras devant pour suivre le mouvement du tronc.

Mouvement haut-bas debout avec les bras pour se sentir ancrer et se sentir grandir

Intériorisation

Dessin

Lors de notre deuxième rencontre, Samuel est agité. Je l'invite à se déposer brièvement dans son corps avant de lui proposer des mouvements; je l'amène entre autres à poser son attention sur ses pieds et il me dit : « Je ne sens pas mon petit orteil gauche, je sais qu'elle touche le sol mais je ne le sens pas le toucher. » Il observe et nomme bien ce qui se passe dans son corps et il est déjà moins agité qu'au début de la rencontre. Après avoir fait quelques mouvements d'enroulement et de déroulement de la colonne assis (mouvement de base haut-bas), Samuel me dit : « Ça me fait mal ici (milieu du dos – dorsale basse). Je ne suis pas habitué d'être droit, je suis toujours assis comme ça. » Il me montre sa position habituelle avec son dos courbé. À la fin de cette deuxième rencontre, j'ai pu plus facilement comprendre comment était Samuel lorsqu'il était agité et avait de la difficulté à se concentrer. Tout au long de notre rencontre, il est peu motivé, a de la difficulté à être attentif plus de quelques secondes et il fait rapidement les mouvements que je lui propose. Je remarque plus clairement que sa verticalité, la façon dont il habite sa colonne vertébrale, est courbée et que ses deux pieds sont rarement en contact avec le sol. Par contre, il fait facilement et spontanément des liens entre les mouvements que je lui propose et sa façon d'être au monde dans son quotidien.

Le dessin

Il fait son dessin de notre deuxième rencontre très rapidement en prenant tout de même soin d'écrire ce qu'il avait rencontré dans son corps : douleur au dos, petit orteil insensible et mollet étiré. Par rapport à son premier dessin le tronc et les jambes sont plus solidement déposés l'un sur l'autre, les contours de son corps sont moins bien définis et les pieds ne touchent pas encore une fois le sol.



Figure 2 (Samuel – rencontre 2)

Troisième rencontre

Objectif : Travailler la différence entre l'ouverture dans un mouvement et le retour sur soi.

Prendre conscience de sa façon d'habiter son cou.

Mouvement haut-bas assis avec ouverture et fermeture

Premier mouvement du biorythme sensoriel - oscillation

Deuxième séquence du biorythme sensoriel (mouvement de base avant-arrière)

Troisième séquence du biorythme sensoriel (dissociation)

Exercice pour le cou

Dessin

« J'ai fait une compétition de gymnastique en fin de semaine et puis avant de commencer je me suis arrêté et j'ai pris le temps de me mettre dans mes pieds. J'ai fait ce mouvement-là (mouvement de base haut-bas debout). J'ai trouvé qu'à ma compétition ça m'a aidé. Quand mes jambes étaient à l'arrière, je sentais comment elles étaient placées, si mes pieds étaient pointés, si mes jambes étaient écartées. Je sais mieux comment est placé mon corps, ça m'aide. » Samuel est heureux de découvrir déjà des changements dans sa façon d'être dans son corps. Il prend l'initiative de me nommer qu'aujourd'hui il aimerait prendre soin de sa verticalité. Il se met en projet pour porter attention à sa colonne vertébrale durant cette rencontre, il prend le temps de le suggérer à son corps. « Tu le mets dans ta tête (son projet de perception – la verticalité) et ma tête veut réussir à sentir. Tu sais

ma verticalité, j'y pense des fois et je trouve qu'elle est plus droite déjà. » Nous en sommes à notre troisième rencontre. Je félicite Samuel de l'attention qu'il porte déjà à son corps. Il me compare alors à un tuteur comme ceux que l'on met près des arbres, l'aidant à déployer sa verticalité, sa solidité intérieure.

Lorsqu'on se pose dans notre corps pour commencer l'exploration du jour, il me dit : « Tu vois, je sens déjà mieux cette semaine mon petit orteil sur le sol. » Et plus tard, après avoir fait un mouvement avant-arrière debout avec la conscience sur les appuis des pieds au sol, le mouvement des hanches et le déroulement de la colonne, Samuel me dit : « C'est drôle, tu me fais faire des choses qui font bouger des parties de mon corps que je ne suis pas habitué de bouger comme mes hanches. Mes hanches, je n'y pense pas quand elles bougent, ce n'est pas comme mon bras. Et puis, quand on va lentement je les sens se déplacer, c'est pas comme ce mouvement (aller-retour du bras), quand ça va vite, je ne sens pas ce qui se passe. » Je comprends que doucement dans son corps il ressent la pertinence du choix de la lenteur avec lequel il avait de la difficulté au début de nos rencontres. On termine notre troisième rencontre avec un exercice pour son cou en prenant conscience que notre cou c'est aussi une partie de notre verticalité. « Je sens que ma tête est capable de se tenir mieux toute seule. Avant elle était comme ça (poser vers l'arrière), je l'accotais sur mon dos. Maintenant, elle est capable de se tenir toute seule parce que tu m'as fait comprendre que mon cou c'est ma verticalité. Et puis avant quand je faisais ce mouvement de cou, ça donnait des petits coups à l'intérieur, j'aimais pas ça. Maintenant ça ne le fait plus, c'est plus facile. » La lucidité de Samuel m'impressionne et sa présence à son corps s'éveille, il fait des liens pertinents à partir de ce que je lui propose. Il se construit, déjà sa verticalité est plus droite, elle est douloureuse également puisqu'elle s'éveille à sa présence. Ses pieds sont plus naturellement posés au sol. Il fait les mouvements que je lui propose avec de grandes amplitudes, surtout lorsqu'il s'agit d'être en ouverture et parfois ses trop grandes amplitudes lui font perdre l'équilibre.

Le dessin

Dans son dessin, pour la première fois ses pieds sont bien en appui sur le sol et sont à peu près proportionnels au reste du corps. Sa tête est plus solidement appuyée sur son cou et elle est mieux centrée. Ses épaules sont moins suspendues vers le haut et semblent plus détendues. Il écrit sur son dessin les douleurs qu'il a ressenties au niveau du bas du dos et il a écrit qu'il a senti que sa hanche gauche a forcé. Je lui demande de me dessiner à côté de son image de lui comment il ressent sa verticalité dans l'instant, après avoir fait de la gymnastique sensorielle. La facilité qu'il a dans ses mouvements à aller dans l'ouverture se retrouve clairement dans l'ouverture axiale de ses bras.



Figure 3 (Samuel – rencontre 3)

Quatrième rencontre :

Objectif : Construire l'image de soi et affiner le sentiment de soi en prenant conscience de son mode principal de perception sensorielle.

Intériorisation sur la conscience de ses contours

Échauffement avec le mouvement de base en latéralité

Première séquence de la chorégraphie de la Fleur :

Suivre la main du regard, laisser le déroulement de la main dans la limite du champ visuel

Suivre la main du regard avec les yeux fermés

Regard fixe et yeux fermés, laisser la main dans la limite du champ visuel. Sentir le déroulement. Même séquence avec l'autre main.

Dessin

Nous en sommes à notre quatrième rencontre. Samuel fait maintenant les explorations de réinvestissements que je lui propose à chaque semaine depuis le début des rencontres. Lors des premières rencontres, il oubliait de faire ces explorations mais maintenant qu'il ressent des changements dans ses perceptions corporelles il s'implique et est motivé par son changement. « J'ai parlé des mouvements que l'on fait ensemble à mon professeur de gymnastique et je lui ai dit que ça m'aidait. Je lui ai montré des exemples de ce que je faisais. Cette semaine, pour la première fois je me suis classée premier de mon club, et je sais que c'est parce que j'ai plus conscience de mon corps. »

Nous faisons lors de cette rencontre une intériorisation en prenant conscience de nos contours, de notre corps dans l'espace. « Hé ! C'est bizarre, je réussis à voir tout le contour de mon corps mais ici ça bloque (de la hanche droite jusqu'au genou), je perds ce bout là, après ça continue mais je ne suis pas capable de voir le contour de ma cuisse. » Nous portons donc une attention à sa cuisse qui n'est pas dans la perception de son corps. Tout au long des mouvements sensoriels que je lui propose par la suite, il a des douleurs au niveau des muscles de ses cuisses et au niveau de son bras droit. En fait, il fait ses mouvements de gymnastique sensorielle en lenteur retenue; il est contracté. Je lui suggère donc de mettre son attention sur les parties de son corps qui s'étirent lors des mouvements – muscles antagonistes – et son corps réussit à bouger avec une lenteur plus relâchée.

« En gymnastique, j'ai aussi remarqué que c'était plus facile parce que maintenant quand je suis sur le trampoline et que je fais des doubles tours je peux fermer mes yeux et je sais exactement comment est placé mon corps. Je le sens un peu comme mon bras dans l'exercice qu'on vient de faire, sans le regarder. »

Le dessin

Le dessin de comment Samuel se sent dans son corps à la suite de cette rencontre est fait avec des contours plus épais, vert. Il a choisi encore seulement une couleur pour se dessiner. Ses bras, au niveau du creux axillaire, sont toujours en ouverture et ses pieds sont

plus gros et plus massifs, dans leur solidité cette fois. Par contre, ses pieds sont un peu moins bien appuyés sur le sol. Il écrit sur son dessin les douleurs qu'il a rencontrées dans ses jambes et son incapacité à voir le contour de sa cuisse gauche. Il écrit également la lourdeur ressentie dans son bras droit lors de l'exercice. Il est fidèle à ce qu'il ressent dans son dessin.

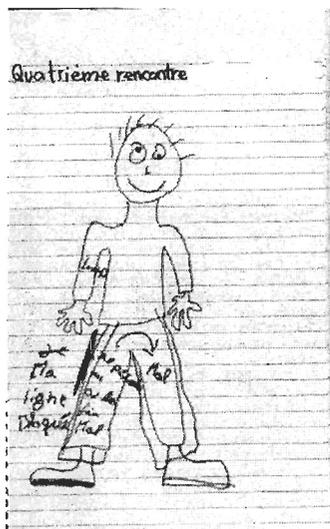


Figure 4 (Samuel –rencontre 4)

Cinquième rencontre :

Objectif: Apprivoiser la lenteur relâchée. Se mettre en intention, porter attention
Mouvement en latéralité décortiqué. Pieds, cheville, genoux, hanche. Sentir le déroulement de chaque articulation dans la lenteur

Mouvement assis avant-arrière. Goûter le déroulement de sa lenteur.

Relaxation, intériorisation au sol. Se sentir plein, vivant, sentir les nombreux appuis en contact avec le sol.

Exploration de la semaine : Se sentir plein, sentir ses contours, intériorisation couchée. Faire le dessin de soi en sentant ses appuis.

Dessin

À la cinquième rencontre, Samuel est heureux de me dire qu'il a fait son exploration de la semaine. « Je voyais mon contour. Ça va mieux, maintenant je vois un petit bout de plus de ma cuisse, de celle que je ne voyais pas. C'était de plus en plus facile au fur et à mesure que je le faisais. » Et il ajoute : « Puis c'est plus facile pour moi dans plein de

choses. Hier ou avant-hier, j'avais un gros examen de mathématique, très long. Au début, ça allait bien, j'allais vite mais après un bout de temps je trouvais ça difficile, j'étais fatigué et j'avais de la misère à me concentrer. Alors j'ai arrêté, j'ai mis mes pieds par terre, j'ai fermé mes yeux et j'ai fait comme ça (position lors de l'intériorisation sensorielle). J'ai fait comme on fait ensemble et je suis allé dans mes appuis, après ça j'ai été capable de continuer mon examen. » Il a réinvesti tout seul ce que l'on fait ensemble. Notre discussion se poursuit et il me dit : « C'est drôle, avant dans la classe j'étais toujours en train d'écouter tous les bruits, de tourner ma tête et de bouger. Maintenant je suis capable d'être à l'intérieur de moi et à l'extérieur de moi en même temps et je suis moins distrait. » Cette prise de conscience est très importante pour lui; il me dit qu'il peut maintenant être en lui, à l'intérieur, sans se perdre et être à la fois en contact avec ce qui se passe autour de lui, à l'extérieur comme il le nomme.

Le projet perceptif que je lui propose est une découverte de la lenteur. « Ouf ! Moi je n'aime pas beaucoup ça la lenteur. » Il me dit qu'il veut porter attention aujourd'hui à son cou. « J'ai mal à mon cou, je dois l'accoter comme ça pour qu'il me fasse moins mal (il dépose son cou sur son dos vers l'arrière). » Je lui montre des schémas de la colonne vertébrale et je lui rappelle grâce aux schémas que son cou fait aussi partie de sa verticalité. S'il réussit à changer son rapport conscient avec son cou en le voyant comme étant une partie de sa colonne vertébrale, son cou serait probablement plus confortable. « Je ne pensais pas ça moi, je ne sentais pas que mon cou pouvait s'appuyer sur ma colonne vertébrale. » Je l'aide donc à sentir cet alignement de son cou sur sa colonne en l'accompagnant manuellement dans de petits mouvements du cou sur le mouvement de base avant-arrière.

Samuel est bien présent à lui-même lors de cette cinquième rencontre, il réussit à percevoir des détails dans son mouvement, il me décrit entre autres fidèlement le mouvement de chacun de ses segments (hanche, fémur, genoux, tibia, cheville) sur le mouvement de base en latéralité. Cette perception des détails est nouvelle pour lui, il s'applique à bien ressentir ce que fait chacune de ses articulations. « Ma cuisse gauche me

fait encore mal. Et puis plus on va lentement, plus je sens. Ça fait forcer mes chevilles parce qu'elles vont lentement et je sens bien tout ce qu'elles font comme mouvement. » Je remarque que Samuel est plus posé, sa posture s'améliore et ses pieds sont plus au sol.

Le dessin

Dans son dessin à la suite de cette rencontre, il représente bien son cou qui n'est pas posé sur la verticalité de sa colonne vertébrale, il y a un désaxage de son cou par rapport à son tronc. Ses pieds gagnent en solidité, ils sont plus solides dans sa perception et il les dessine plus gros et mieux appuyés au sol. Il décrit ses douleurs fidèlement comme il le fait tout au long de notre rencontre : ses chevilles qui ont forcé dans la lenteur, ses douleurs au cou et à la cuisse gauche.



Figure 5 (Samuel- rencontre 5)

Sixième rencontre :

Objectif : Solidifier l'espace intracorporel à partir de la conscience du pré-mouvement dans les mouvements de base. Déplacer tout de soi, s'engager.

Intériorisation

Latéralité gauche-droite debout. Tout de moi s'engage vers la gauche, la droite.

Mouvement avant-arrière assis. Tout de moi s'engage vers ...

Mouvement haut-bas accompagner des bras (piston) avec tout de moi.

Marcher avec tout de soi et hors de soi, simulation pour sentir la différence.

Exploration : Faire des pistons en engageant tout de soi dans la direction, sentir les ancrages
Dessin

Lors de notre sixième rencontre, je sens Samuel agité, ses pieds ne restent pas au sol, il bouge beaucoup et me parle constamment. Il me dit qu'il a fait son exercice d'exploration, celui de sentir ses contours et d'essayer de se sentir plein et détendu de l'intérieur. Il a même fait faire l'exercice à sa mère. « Je réussissais toujours à faire mon contour mais c'était plus difficile pour moi de me sentir plein. Je me sentais plus détendu après. » On regarde ensuite les schémas corporels. Je lui fais remarquer encore une fois le cou, la colonne vertébrale qui va se déposer dans le berceau du bassin. « Oui, je vois en fait la colonne et le bassin c'est le plus important, c'est comme le centre de mon corps et les jambes et les bras s'y attachent mais ne soutiennent rien. » Il a raison et je lui fais remarquer également comment ses pieds sont également des appuis importants puisque lorsqu'on est debout tout le poids du corps, tout le corps est soutenu par les pieds.

On commence cette rencontre par se déposer dans son corps avant de bouger. Rendu à son mollet ... « J'ai mal au mollet droit, c'est bizarre je n'aime pas ça le sentir. Comment ça sentir mon mollet ça me fait ça ? C'est comme si le sentir plein de vie ça me faisait mal. Une petite intériorisation et ça me fait ça. » Je lui parle de l'éveil des parties de lui lorsqu'il leur offre sa présence, son attention et je lui suggère de trouver un endroit de confort en lui tout en accueillant son mollet dans sa réalité d'aujourd'hui. Il gigote beaucoup, je termine rapidement et l'invite à bouger debout.

Je lui propose lors de cette sixième rencontre de s'engager dans ses mouvements de gymnastique sensorielle en s'engageant avec sa globalité, avec tout son être. Il me dit à la suite du mouvement de base en latéralité : « Du côté droit, c'est difficile, ça me fait mal à cause de mon mollet. Du côté gauche, c'est facile et plus confortable. » Un peu plus tard il me dit : « Ca va mieux mon mollet, ça me fait moins mal. » Samuel est agité aujourd'hui, il fait ses mouvements rapidement et est peu présent à ce qu'il ressent, donc ses perceptions sont moins précises.

Le dessin

Dans le dessin qu'il fait de lui, je vois la fébrilité de son intériorité; il choisit comme couleur pour son dessin le rouge. Il continue de se dessiner avec une couleur unique. Il se dessine avec un sourire immense mais un peu figé. Son visage est de plus en plus précis et il se ressemble plus, il prend le temps de dessiner ses cheveux. Il y a moins d'ouverture dans le côté droit de son corps, principalement au niveau du creux axillaire du bras. Il écrit sa douleur au mollet droit et son agitation interne sur son dessin. Il note également qu'il est bien dans son corps. Ses pieds sont moins solides, moins appuyés principalement du côté droit, mais ils sont présents dans son dessin, donc dans sa conscience.



Figure 6 (Samuel – rencontre 6)

Septième rencontre

Objectif : Intracorporel. Travailler la dissociation en ouverture et en fermeture, souplesse de la verticalité.

Mouvement de latéralité en penchant le tronc à gauche et à droite. Sentir l'ouverture et la fermeture dans le corps. Allongement des muscles (antagoniste). Se sentir souple mais solide.

Biorythme sensoriel : Ouverture et fermeture des différents segments : épaule, omoplate, hanche, ischion. Courbure et souplesse de la colonne.

Intériorisation

Lors de cette septième rencontre, Samuel est fier de me dire qu'il a fait son exercice de la semaine qui était les pistons (mouvement de base haut-bas debout). Je lui demande si en général lors de cet exercice c'était plus facile pour lui d'aller vers le haut ou vers le bas. « C'est plus facile pour moi d'aller vers le haut. Est-ce que c'est parce que je suis plus sociable, ouvert et que je ne suis pas gêné ? » Je suis grandement surprise par la perspicacité de son lien et comment il fait naturellement le transfert de ce qu'il rencontre dans son mouvement et qu'il découvre de sa façon d'être au monde. « Est-ce qu'il faut que je sois aussi confortable en haut qu'en bas ? » Effectivement, c'est ce que l'on fait ensemble, on essaie de retrouver l'équilibre naturel de ton corps et de découvrir de nouvelles parties de toi que tu as moins explorées, qui sont peut-être moins confortables.

Je lui parle de notre dernière rencontre et lui partage que je n'ai pas l'impression d'avoir atteint notre objectif de travail, je lui suggère d'explorer de nouveau et autrement ce projet prochainement. « Oui, c'est vrai que c'était difficile pour moi d'être là la dernière fois. Je suis d'accord pour qu'on le refasse. » Aujourd'hui, je le retrouve très curieux de la nouveauté perceptive que je lui propose. « C'est drôle, depuis la dernière fois je sens mon mollet droit tout le temps, comme s'il était là maintenant. Mais c'est comme s'il faisait toujours un petit peu mal; alors je crois que c'est mon projet d'être plus confortable dedans. »

Je l'invite dans un mouvement de base en latéralité avec une inclinaison du tronc. Après quelques voyages, je l'invite à porter attention dans son corps sur quelles sont les parties de lui qui sont ouvertes, qui s'allongent dans le mouvement. « Quand je suis comme ça, ma jambe étirée est ouverte et ma jambe qui absorbe mon poids, qui est plié, est fermé. » Je l'amène à sentir dans son tronc qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qui s'étire. « Oui ! C'est tout le côté vers lequel je suis penché dans ma colonne qui est fermé et l'autre est allongé, ouvert. Et puis maintenant, j'ai moins mal au mollet. » Il ressent très bien les ouvertures et fermetures de son corps. Je lui fais ensuite ressentir les dissociations sur un mouvement de biorythme sensoriel. « Bien, oui ! C'est vrai que ça ouvre d'un côté et que

ça ferme de l'autre. J'avais jamais senti que mes hanches et les os des fesses faisaient ça. » Samuel est plus déposé, moins agité qu'à notre dernière rencontre. Il me parle en déposant bien ses pieds au sol. Je vois dans son mouvement une évolutivité; après quelques voyages d'un même mouvement, sa coordination est meilleure et plus confortable. Sur le mouvement de base en latéralité il a un dévissage de ses hanches et la coordination est plus difficile. Par contre, sur le mouvement de base avant-arrière qu'on a exploré à l'aide du biorythme sensoriel il est dans des amplitudes justes et a un bon mouvement de base.

Le dessin

Pour son dessin, il choisit le bleu. Il se dessine avec les traits de son visage qui semble plus apaisé. Son cou commence à être dans son dessin de plus en plus faisant partie de sa verticalité. L'équilibre de son corps semble plus présent entre le côté gauche et le côté droit. Ses pieds ont retrouvé une solidité et de bons appuis. Il nomme l'étirement et la sensation de fermeture de sa colonne, il l'a donc réellement sentie. Il écrit également la douleur qui s'est atténuée dans son mollet droit.



Figure 7 (Samuel – rencontre 7)

Huitième rencontre :

Objectif : S'engager dans son mouvement avec tout de soi. Intracorporel.

Intériorisation : globalité, être à l'écoute de la nouveauté intérieure.

Engager tout de soi : Fente avant-arrière

Mouvement debout en latéralité

Mouvement haut-bas assis

Dessin

« J'ai mal au cou aujourd'hui. » Je lui demande de me préciser exactement les endroits de son cou qui lui font mal. Son objectif pour cette huitième rencontre est donc de porter attention à son cou, de le détendre. Après l'intériorisation sensorielle, il me dit : « C'est drôle, tu me dis d'aller visiter mon bras jusqu'à mes mains par l'intérieur. Et ce bras-là (droit), je l'ai senti se remplir jusqu'à ma main vraiment rapidement, je l'ai bien senti. L'autre aussi (gauche) mais ça allait moins vite. » On commence ensuite à bouger sur un mouvement de base en latéralité, il va trop rapidement et ce dès le début. Je transforme alors un peu ma proposition pour l'amener graduellement dans la lenteur. Je l'invite ensuite à réellement prendre le temps de proposer à son corps que chacune de ses parties, du petit orteil jusqu'au bout des cheveux, s'engage dans son mouvement vers la droite ou vers la gauche. Samuel par la suite réussit très bien le mouvement, je le sens plus engagé, plus présent dans sa globalité. « Ouf ! Ça m'a détendu, j'ai eu presque l'impression de m'endormir tellement j'étais détendu partout. Je le sentais bien que toutes les parties de moi allaient à droite ou à gauche et ça me reposait. »

J'introduis par la suite un nouveau mouvement, une façon différente d'explorer le mouvement avant-arrière grâce à un mouvement de fente vers l'avant et vers l'arrière. Et lorsque Samuel a compris le mouvement dans sa corporéité, on l'explore en engageant tout de soi dans la direction. « Je le sens bien le mouvement. C'est plus confortable pour moi d'aller avec toutes mes parties vers l'avant, je le sens plus. » Nous terminons la rencontre en faisant la carte d'exploration de ce qu'il apprend en gymnastique sensorielle. Cette carte lui servira d'aide-mémoire pour la rencontre de suivi et d'évaluation que nous aurons la semaine suivante avec sa mère et son enseignante. J'ai remarqué qu'aujourd'hui Samuel

avait le dos plus courbé qu'à l'habitude. Il a mal à son cou et je découvre que son mal se situe plus précisément à la base de ses cervicaux. Il a réussi aujourd'hui à goûter à une grande détente; il est de plus en plus présent et doux avec lui-même.

Le dessin

Le visage que Samuel dessine est de plus en plus semblable à ce qu'il est réellement. Il dessine son pied droit toujours moins solidement posé sur le sol que son pied gauche. Dans son dessin, son corps devient de plus en plus proportionnel et son tronc est mieux aligné avec le bas du corps. Il continue à nommer fidèlement sur son dessin les rencontres corporelles : mal de cou au début de la rencontre, son mollet droit qui est plus confortable et le moment où il a senti que sa main droite était pleine de sa présence.

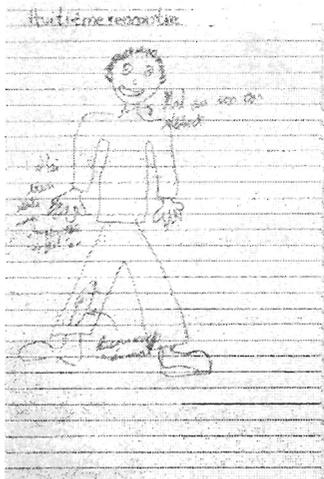


Figure 8 (Samuel – rencontre 8)

Neuvième rencontre :

Objectif : Explorer l'espace péricorporel, la texture de sa bulle.

Intériorisation : Sentir dans son corps ce qui est placé à l'horizontale et à la verticale, le nommer. Sentir sa bulle, se sentir dans une bulle, couleur, texture, grandeur.

3 premières séquences de la chorégraphie de l'Envol

Fente avant-arrière avec les tiroirs (mouvement des bras)

Dessin

Samuel était heureux de la rencontre de suivi et d'évaluation que nous avions eue pendant la semaine; il était fier de lui et il s'est senti reconnu. Je lui parle de son espace péricorporel et du projet sensoriel que j'ai avec lui pour cette rencontre. Il me dit ce sur quoi il aimerait porter son attention : « J'ai mal à mon cou, ça me ferait du bien de travailler mon cou. » L'intériorisation s'est bien déroulée, Samuel a réussi à se déposer et à éveiller son corps à une belle globalité. Il s'agissait d'abord d'éveiller son espace intracorporel pour ensuite avoir accès à son espace péricorporel. Je l'invite ensuite à imaginer sa bulle, à essayer de la ressentir autour de lui pour me permettre de savoir comment il la perçoit avant d'aller l'explorer en gymnastique sensorielle. « Ma bulle je la voyais autour de moi comme ça (il me la dessine dans l'espace). Elle est verte et comme une vitre, je peux voir à travers. » Est-ce qu'elle va jusqu'à tes pieds ? Est-ce que elle est confortable, qu'il y avait une chaleur, une texture à l'intérieur de ta bulle ? « Oui, elle va dans le sol, mais elle est plus mince au sol et elle est plus proche de mon corps ici (épaule, tronc, jambe). J'étais confortable dans ma bulle mais je n'ai rien senti de particulier. » « Tu sais, il y a des personnes qui ont des bulles plus petites, comme moi. C'est des personnes à qui ça ne dérange pas d'être proches des autres, d'être collées et touchées. Et il y a des personnes qui ont de grandes bulles et qui ont besoin de beaucoup d'espace. Elles aiment moins les contacts et sont plus renfermées. »

Nous travaillons ensuite debout, sur le mouvement de base en latéralité à laquelle j'ajoute une chorégraphie des bras permettant l'exploration de l'espace péricorporel. J'amène Samuel à sentir l'air que ses bras traversent. « C'est drôle, je sens vraiment que mes mains sortent de ma bulle ici (au niveau des épaules) et ici elles sont de retour dans ma bulle (mi-chemin à 10h10). » Et puis dis-moi comment est-ce que tu sens que tes mains ne sont plus dans ta bulle ? « Eh ! bien, l'air n'est pas pareil. C'est comme s'il y avait une coupure, mes mains ne sont pas dans le même air, c'est comme ça que je le sens. » Et lorsque tes mains sont au-dessus de ta tête quelle sensation as-tu ? « Au-dessus de ma tête mes mains sont revenues dans ma bulle. Je sens vraiment la différence quand elles sont dans ma bulle et quand elles ne le sont pas. » Il s'agit pour Samuel d'une imperception sensorielle puisque ses mains sont également dans son espace péricorporel au niveau de ses

épaules. Je l'invite ensuite dans un mouvement de fente avant et arrière avec la sensation de pousser l'air qui nous résiste, de rencontrer autrement son espace péricorporel. « Je sens vraiment l'air que je pousse et c'est plus facile pour moi de la sentir quand je la pousse, quand je vais au bout de ma bulle vers l'avant plus que vers l'arrière. » Et puis je termine en prenant des nouvelles de son cou : « Je n'ai plus mal, je l'ai replacé dans l'axe de ma verticalité et ça va bien. » Samuel est détendu lors de cette rencontre. Il se dépose facilement et il a été facile pour moi de l'amener à vivre une belle intériorisation. Son mouvement en latéralité est de mieux en mieux, il est plus solide et d'une linéarité plus pure au niveau de son bassin.

Le dessin

Samuel me dessine spontanément sa bulle dans son dessin. Il a choisi un stylo pour se dessiner, ce qui a fait que son contour aujourd'hui était plus affirmé. Sa tête repose cette fois-ci dans l'axe, sur un cou solide. Son pied droit encore une fois a moins d'appui au sol que le gauche et il me précise dans son dessin que la douleur à son mollet droit a disparu.

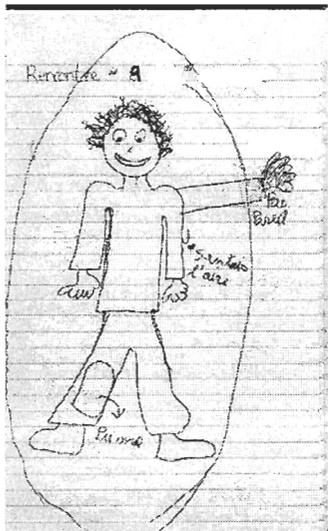


Figure 9 (Samuel – rencontre 9)

Dixième rencontre

Objectif : Explorer l'espace péricorporel, sentir sa bulle.
 Intériorisation à partir de la bulle, se sentir enveloppé, entouré.
 Fente avant-arrière avec les tiroirs.
 Première séquence de la chorégraphie de la Respiration
 Bras en avant et en arrière pour sentir l'air que l'on traverse.
 Dessin

Samuel avait oublié de faire son exercice d'exploration de cette semaine. Son projet aujourd'hui est : « J'ai encore mal au cou, j'aime quand j'y pense avec toi, ça me soulage. » Nous commençons à bouger sur un mouvement de fente avant et arrière, avancer dans quelque chose qui nous résiste. Samuel a une belle attention et il va rapidement dans le sensoriel. « Je sens vraiment sur mes mains que c'est comme si je poussais l'air de ma bulle, que je la traversais et que j'allais au bout. Je sens mieux lorsque j'avance dans ma bulle. » Nous explorons ensuite une nouvelle séquence de mouvement, la première séquence de la chorégraphie de la Respiration qui se fait sur un mouvement de base haut-bas. C'est un nouveau mouvement pour Samuel, alors on prend le temps de le comprendre et de le sentir dans le corps pour ensuite le mettre en lien avec son espace péricorporel. « Ça m'étire les chevilles ici (au niveau du tendon d'Achille). Ma jambe droite me fait mal. J'ai souvent mal à cette jambe-là, c'est bizarre parce que ce n'est pas elle que je me suis cassée et qui a eu une opération. » Je discute un peu avec lui de sa jambe droite, de la compensation qu'elle a dû faire pour l'autre jambe qui était blessée. Je l'invite à se détendre et à poser son attention sur le déroulement et l'enroulement de sa colonne pour les prochains voyages et la douleur dans sa jambe s'atténue. On fait ensuite un mouvement avec les bras qui explorent en dissociation l'espace à l'avant et à l'arrière du corps. « Mon bras à l'avant est plus facile à sentir, on dirait que j'oublie mon bras à l'arrière. » Voilà donc l'exploration de la semaine, il faut aussi arriver à sentir et à habiter l'espace péricorporel qui est à l'arrière de son dos aussi. Comment va ton cou ? « Ça va mieux, je n'ai plus mal. »

Je note à la fin de cette rencontre que je le sens réellement plus solide et sa verticalité est plus droite, son cou tient mieux sur sa colonne. Il fait maintenant ses mouvements dans une lenteur relâchée, dans le sensoriel. Il a de bonnes amplitudes et de plus en plus de souplesse et de fluidité.

Le dessin

Il me dessine sa bulle et me dit : « Je sens que ma bulle est haute et va loin dans le sol maintenant. » Tu as de la place dans ton espace, qu'est-ce que tu crois qu'il arrive avec notre bulle lorsqu'on grandit ? « Voyons, la bulle grandit avec les gens; ça ne se peut pas sinon; on ne peut pas avoir une bulle trop petite. Elle grandit avec nous notre bulle. » Dans son dessin, sa tête est moins bien centrée sur son cou cette fois. Il écrit de nouveau sa douleur à son mollet droit. Son pied droit est plus semblable à son pied gauche dans son contact au sol, sa solidité semble mieux et plus uniforme mais il a tout de même dessiné un dessous de pieds plus affirmé à gauche. Sa bulle est proportionnelle à son corps, il gagne de l'amplitude dans la perception de son espace péricorporel.

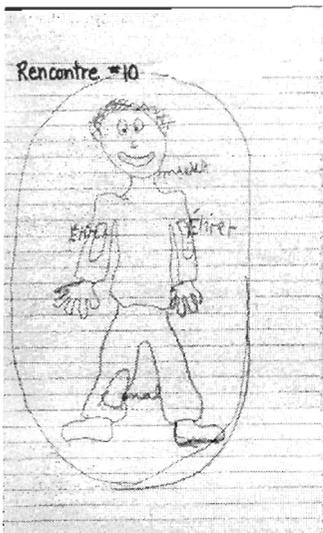


Figure 10 (Samuel – rencontre 10)

Onzième rencontre

Objectif : Découvrir l'espace extracorporel. Se situer dans l'espace.

Petite expérience, les yeux fermés se sentir situer par rapport au mur et aux objets de la pièce.

Intériorisation, éveil de son corps, intracorporel.

Péricorporel. Mouvement de réchauffement. Piston, ouvrir et fermer les bras.

Latéralité conscience du mur à gauche et à droite, je m'approche, je m'éloigne.

Fente avant et arrière. Je m'avance et je me dépose, remplis l'espace entre moi et le mur.

Première séquence de la Respiration, je m'approche du plancher, je m'approche du plafond.

Dessin

C'est notre avant-dernière rencontre. Samuel me dit : « J'ai une question. Qu'est-ce que tu vas faire des notes de mon journal, tout ce que tu as écrit ? » Je lui rappelle que je fais une recherche et que mes notes vont me servir pour cette recherche. « Toi ta recherche c'est pour aider les êtres humains à sentir leur corps, à se détendre. » Il me dit qu'il a fait son exploration de la semaine. « Je l'ai fait cette semaine; c'était dans la lenteur, sentir ma bulle en la traversant avec un bras à l'avant et un bras à l'arrière. C'était encore plus facile pour moi de sentir mon bras à l'avant. C'est normal, je suis plus conscient et je sens plus ce qui est à l'avant de moi parce que je le vois. Mon bras à l'arrière, je le sens moins bien parce que je suis dans mon dos, je suis moins dans ma bulle à l'arrière. » C'est très juste ce qu'il m'explique par rapport à ce qu'il sent, je lui demande de me dire s'il sent que sa bulle est de la même épaisseur à l'avant qu'à l'arrière. « Elle est pareille sauf que je pense moins à l'arrière, j'essaie moins souvent de le sentir. »

Je commence cette rencontre avec de petits exercices pour éveiller tout d'abord son rapport à lui-même, son espace intracorporel; ensuite nous éveillons l'espace péricorporel pour pouvoir aller travailler dans l'espace extracorporel qui est le projet d'aujourd'hui. « Je ne veux pas que ce soit mon cou aujourd'hui mon projet. J'ai le goût que ce soit de sentir pour vrai, je vais essayer mon extra-bulle. » Ton extra-bulle (avec un sourire) ? « Oui, ce qui est en dehors de ma bulle, moi je l'appelle mon extra-bulle. » Nous commençons notre expérimentation sur un mouvement de latéralité gauche-droite. J'amène son attention à percevoir que lorsqu'il se déplace d'un côté il s'éloigne du mur opposé et se rapproche de

l'autre mur. Je l'invite ensuite à percevoir que l'espace entre lui et le mur est habité de sa présence, s'agrandit ou devient compact. « Ouf ! Je sens vraiment quelque chose de nouveau mais je ne sais pas c'est quoi. » Nous allons ensuite dans un mouvement de base haut-bas sur la première séquence de la chorégraphie de la Respiration. Je l'invite à habiter l'espace à travers ce mouvement qui le sépare du plancher et du plafond. « C'est plus facile de sentir que je m'approche du plancher parce que la distance est moins grande et que ça fait partie de ma bulle. »

Nous terminons cette expérimentation l'amenant à sentir son espace extracorporel sur un mouvement de fente avant et de fente arrière, lui permettant d'explorer l'espace à l'avant et à l'arrière de lui. « Je sens mieux l'espace entre moi et le mur en arrière de moi. Lorsque je m'approche de ce mur, je sens l'air qui se compacte dans mon dos et lorsque j'avance, je sens que l'air s'éloigne parce que l'air est moins compact. C'est drôle parce que je sens vraiment quelque chose dans mon dos et je ne sais pas c'est quoi. Ce n'est pas comme un picotement ou une chaleur, c'est autre chose. On n'est pas obligé de tout dire avec des mots ce que l'on sent. C'est difficile avec des mots mais je sais que je sens quelque chose et que c'est nouveau. » Son exercice d'exploration de la semaine est d'essayer de sentir où il se situe dans différents endroits par rapport à ce qui l'entoure et ce les yeux fermés. Il doit essayer de sentir ce qui se trouve dans son espace extra corporel. Nous nous amusons un peu avec cette proposition avant de terminer. « C'est un peu comme se servir de son instinct. » Tu peux le nommer comme ça. Tous les êtres humains ont le potentiel de sentir ce qui les entoure mais il faut se pratiquer à éveiller notre perception, notre capacité à sentir autrement. « Tu sais, je ne l'ai jamais dit à personne mais ce n'est pas la première fois que je fais des choses comme sentir les choses ou les gens autour de moi. Parfois je me pratique dans ma chambre, sur mon lit, à sentir où sont les choses autour de moi. »

Dans les notes que je prends à la fin de cette rencontre, j'écris que Samuel est posé, joyeux et il semble confortable dans son corps, plus facilement détendu. Il est volubile, parle beaucoup mais il reste en contact avec lui-même, avec son intériorité. Il gagne

Et l'histoire de ma dernière rencontre avec cet enfant attachant fut aussi riche de découvertes que les précédentes. Samuel s'était beaucoup amusé à faire l'exploration de la semaine; il avait essayé de se situer par rapport aux gens et aux choses dans sa classe et dans sa chambre. Je lui demande de me faire un dessin avant que l'on commence à se mettre en mouvement. « J'ai oublié de te dire. Depuis deux jours, j'ai mal au-dessus du genou droit. C'est bizarre, c'est comme s'il y avait quelque chose de coincé à l'intérieur. J'étire ma jambe mais ça ne change rien, c'est tannant et inconfortable. » Et comment va ton cou ? « Ça va bien, il ne me fait pas mal aujourd'hui. » « Aujourd'hui j'ai envie de me faire du bien pour notre dernière rencontre. J'ai envie de faire des mouvements debout, j'ai besoin de bouger un peu. »

Nous commençons sur un mouvement de base avant-arrière debout. Je l'amène ensuite sur le début de la chorégraphie du cœur. Samuel va loin dans ses amplitudes et il perd l'équilibre. « (Perte d'équilibre vers l'arrière) Oups ! C'est normal que ça fasse ça, le poids de mon corps a dépassé mes talons et j'ai perdu l'équilibre, je vais aller moins loin. » On continue sur le mouvement de la chorégraphie du cœur. « Wow ! On dirait vraiment que c'est mon cœur qui me pousse et que je m'envole. Je l'aime ce mouvement-là, il me fait du bien à l'intérieur. » Tout au long de ce mouvement, je l'amène à percevoir la dissociation, le déroulement des articulations, l'ouverture et la fermeture. Samuel parle peu, il est présent à ce qui se passe dans son corps et atteint une belle détente globale. Et comment va ta douleur au genou ? « Ça va mieux, mon genou me fait moins mal. »

Je demande à Samuel de choisir un mouvement assis dans lequel je vais l'accompagner manuellement, un mouvement qui lui ferait du bien. « Le mouvement comme ça (haut-bas), on grandit et on revient sur soi. » J'accompagne donc Samuel manuellement dans ce mouvement haut-bas. Il a une bonne amplitude, une belle lenteur porteuse de douceur et de détente. Il est en lenteur relâchée et apprécie le déroulement de son mouvement. De cette dernière rencontre, j'ai noté que Samuel était présent à son corps, il se ressent de mieux en mieux. Il est plus calme et se dépose plus facilement. Il pose ses pieds au sol de façon de plus en plus naturelle. Sa verticalité s'est améliorée, je le vois à sa

posture, il gagne à chacune de nos rencontres en solidité et la courbure de son dos a presque disparu.

Je lui ai posé quelques petites questions pour savoir ce que notre travail lui a apporté. Je lui ai demandé ce que nos rencontres en gymnastique sensorielle lui avaient fait découvrir à l'intérieur de lui, les nouvelles choses qu'il a ressenties ? « Ça me permettait de sentir les différentes parties de mon corps s'étirer; je ressentais ce que je faisais, les mouvements que je faisais. Je goûtais à ce qui se passait dans mon corps. Je sentais plus et aussi j'avais mal à des places de mon corps qui s'éveillaient, comme mon cou. Je développais mon sixième sens, ma proprioception. Je faisais des liens avec toi avec ma vie, comme quand on parlait de gymnastique. Ça me permettait aussi de mieux comprendre des choses à l'intérieur de moi. » Je lui ai demandé aussi comment il se sent maintenant dans son espace, est-ce qu'il est plus conscient de ce qui est autour de lui en classe ou à la maison ? « Je sens bien dans mon espace, dans ma bulle. Mais avant aussi c'était comme ça sauf que maintenant j'en ai conscience. Je fais des liens avec ce qu'on voit ensemble et dans ma vie. J'ai pas besoin d'exercice pour le faire, maintenant je ferme les yeux et je sens mieux où sont les choses, où sont les gens. Je continue à le faire tout seul. » Avec les autres, je lui demande si ses relations ont changé ? « J'étais déjà ouvert, sociable. Je sentais les gens déjà. Mais maintenant, je suis plus en moi, je suis plus présent. Avant j'étais toujours tourné vers l'extérieur. » Est-ce que tu ressens de la détente après nos rencontres, est-ce que tu vois une différence ? « Oui, je suis plus calme, j'avais moins envie de bouger et c'est plus facile de me concentrer. » Qu'est-ce que tu retiens, que tu aurais envie de refaire seul ?

« Je veux faire encore l'exercice sur l'extrabulle en fermant mes yeux pour sentir où sont les choses autour, je le fais déjà. Je veux continuer à avoir conscience de ma verticalité pour aider mon cou. Je fais attention pour sentir le plus possible mes pieds au sol. »

Le dessin

Dans ses deux dessins, surtout celui du début de la rencontre qu'il a pris plus de temps à faire, il a les pieds bien déposés au sol, même son pied droit est en contact. Je retrouve moins d'amplitude dans son creux axillaire et il se dessine avec moins d'amplitude en prenant moins d'espace sur la feuille; son dessin de lui-même est plus petit. Il précise que sa douleur au genou s'est transformée à la suite de la pratique en gymnastique sensorielle.

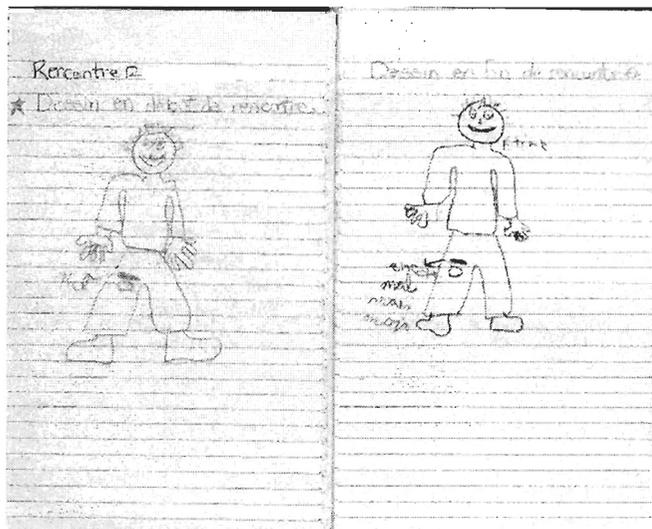


Figure 12 (Samuel – rencontre 12 A) Figure 13 (Samuel – rencontre 12 B)

4.2.3 Rencontre de suivi et d'évaluation

Nous avons fait cet entretien durant la semaine suivant notre huitième rencontre. Il y avait l'enseignante de Samuel, sa mère, Samuel et moi. Cette rencontre avait pour but de présenter le travail que nous faisons en gymnastique sensorielle; je présentais également les objectifs que je poursuivais avec Samuel, le journal de nos rencontres avec les dessins et je présentais brièvement mon sujet de recherche. Je profitais également de cette rencontre pour recueillir les observations de sa mère et de son enseignante et je leur ai suggéré des pistes de réinvestissements de notre travail pour encourager Samuel dans son quotidien. Samuel commença la rencontre en présentant à sa façon, à l'aide de sa carte d'exploration,

ce qu'il fait avec moi et ce qu'il a découvert dans son corps. Samuel me surprend, il donne des explications précises de ce que je lui propose et appuie ce qu'il dit avec des exemples en mouvement. Le résumé qu'il fait de ses découvertes est complet et je le vois s'exprimer clairement en faisant des petites démonstrations de ce qu'il rencontre dans son corps.

L'enseignante de Samuel avait observé que la posture de Samuel s'était réellement améliorée. Tout au long de l'automne, elle demandait constamment à l'enfant de se redresser, de s'asseoir mieux. Elle a vu rapidement du changement dans sa posture depuis le début des rencontres en gymnastique sensorielle. Étant plus présent à lui-même, il fait plus facilement les transferts de ses apprentissages d'une matière scolaire à l'autre. Elle a remarqué également que les nouveaux apprentissages qu'il fait sont plus solides. Il a une meilleure concentration, ce qui l'aide à avoir de nouveaux apprentissages plus posés et mieux compris puisqu'il a gagné en solidité. Elle me dit qu'elle a vu que ses pieds étaient plus souvent au sol. En classe et dans le groupe, il est plus attentif et moins agité par ce qui se passe autour de lui.

La mère de Samuel m'a présenté ses observations à partir du questionnaire que je lui avais fait parvenir pour lui suggérer des pistes d'observations. Elle me dit que Samuel adore les rencontres qu'il a avec moi en gymnastique sensorielle. Elle a remarqué que depuis le début de nos rencontres son sommeil avait changé. Il a un sommeil plus profond et dort plus longtemps qu'avant. Parfois il avait l'air fatigué et elle le sent moins fatigué maintenant. Il est moins agité en général; entre autres, elle le remarque par rapport à ses mains qu'il bougeait constamment et avec lesquelles il gesticulait. C'était la première fois que la mère de Samuel remarquait qu'il avait le dos rond. Elle a vu un réel changement dans sa posture. Il est plus calme, il était dans une période d'agressivité face à son frère; elle croit que ça s'est amélioré à cause qu'il est plus calme mais elle n'en est pas certaine. Samuel lui parlait des douleurs qu'il ressentait à la suite de nos rencontres, principalement celles au dos et au genou. Elle trouve que le changement le plus grand c'est sa posture et son calme. Elle trouve que son enfant est un petit garçon extraordinaire et qu'il est capable de sentir les autres.

Je termine la rencontre en leur partageant ce que j'ai observé depuis le début de mon travail avec l'enfant. Samuel fait des liens étonnants entre ce que l'on fait et sa vie. Il a une grande lucidité et je peux aller très loin dans ce que je lui explique et lui propose. Il est curieux et a soif d'apprendre. Ses pieds sont plus au sol, il a des appuis conscients maintenant et sa concentration est meilleure. Il a une meilleure écoute et est plus présent à son intérieur rapidement. Sa posture se transforme à vue d'œil, sa colonne vertébrale est plus droite et plus solide. Il gagne en fluidité dans ses mouvements. Il a également une bonne évolutivité dans ses mouvements et sa conscience du corps se développe rapidement.

4.2.4 Que peut nous apprendre le processus de Samuel ?

Au risque d'être tautologique, le lecteur nous en excusera, il nous semblait important de revenir sur chaque expérience d'accompagnement pour essayer de saisir l'essentiel de ce que la singularité de la démarche de chaque enfant peut nous apprendre sur les promesses d'un tel travail. En effet, rappelons que nous avons trois types d'enfants très différents dans leur manière d'être au monde. Même si pour les trois, nous étions face à des difficultés d'adaptabilité, leurs besoins et demandes étaient variés. Le retour à chaque cas va nous démontrer la pertinence des outils de la PPM pour faire face à différentes problématiques que vivent des enfants en difficultés d'adaptation scolaire et sociale. Rappelons que la spécificité de ce travail consiste à créer des conditions pour activer le potentiel des enfants plutôt que de les enfermer dans les limites imposées par les différentes problématiques qu'ils vivent.

Notre analyse va porter autour de deux axes qui me semblent fondamentaux dans l'activation de la potentialité de l'enfant. Tout d'abord, nous ferons ressortir quelles ont été les nouvelles perceptions de l'enfant et quelles sont les données me parlant de celui-ci comme étant un enfant qui bouge et perçoit autrement son corps ou plutôt en quoi a-t-il développé son potentiel d'adaptabilité. L'accès à de nouvelles perceptions de son corps en mouvement, de nouvelles possibilités pour lui d'agir, d'interagir et de s'articuler autrement

avec le monde, est pour moi une façon de constater qu'il a accès à l'activation de nouvelles potentialités. Dans un deuxième temps, en regard des découvertes corporelles propres à l'accompagnement du corps en mouvement, qu'est-ce qui me permet de constater que l'enfant vit autrement, qu'il rencontre des changements et de la nouveauté dans sa vie quotidienne ?

Au départ, Samuel avait des aptitudes à être en contact avec son corps et à se ressentir. Je pouvais le constater par sa facilité à nommer clairement comment il percevait, et ce dès la première rencontre, les parties de son corps. Dès le début, son projet était clair : il voulait, grâce à l'accompagnement que je lui proposais, trouver une façon d'avoir une meilleure concentration. *Il était donc en projet et engagé dans cette démarche, ce qui a sûrement facilité sa motivation.* J'ai rapidement pu constater que, malgré le fait qu'il avait une facilité à percevoir son corps, dès qu'il se mettait en mouvement des douleurs corporelles se faisaient rapidement sentir.

Les nouvelles perceptions disponibles pour Samuel furent nombreuses; presque à chacune de nos rencontres, il avait accès à une prise de conscience importante de sa façon d'habiter son corps. Dès la deuxième rencontre, à travers un mouvement proposé, il prend conscience que sa posture habituelle est une posture dans laquelle il a le dos courbé. « *Je ne suis pas habitué d'être droit.* » À la suite de cette constatation perceptive de son dos, il prendra soin de porter attention à sa colonne vertébrale. Il porte attention spontanément aux parties de son corps qu'il ressent moins et rapidement il voit les changements que cela lui procure. « *Je sais mieux comment est placé mon corps, ça m'aide.* »

Lors de mon accompagnement auprès de cet enfant, j'ai eu plusieurs occasions de constater qu'une imperception corporelle peut être source de douleur. Samuel me nommait presque à chacune de nos rencontres qu'il avait des douleurs au cou ou ailleurs dans son corps. Après quelques rencontres et un éveil de perception de son cou, il me dit : « *Je ne pensais pas ça moi, je ne sentais pas que mon cou pouvait s'appuyer sur ma colonne vertébrale.* » Le travail perceptif pour remettre de la conscience dans son cou lui permettra

de le déposer sur l'axe de sa colonne vertébrale. Ce travail de conscience de soi commence alors véritablement à transformer son rapport à lui à ce moment puisque maintenant il a accès à son imperception. Et, vers la neuvième rencontre, cette imperception devenant pour lui une nouvelle perception il me dit, lorsque je prenais des nouvelles de son cou : « *Je n'ai plus mal, je l'ai replacé dans l'axe de ma verticalité et ça va bien.* » Il suffisait pour lui d'un peu d'aide pour porter attention à son cou et par la suite il a retrouvé un certain bien-être à être dans cette partie de son corps.

Les nouvelles perceptions qu'il a de sa corporéité alimente sa réflexion et le questionne. « *Oui, je vois en fait la colonne et le bassin c'est le plus important, c'est comme le centre de mon corps et les jambes et les bras s'y attachent mais ne soutiennent rien.* » Sa réflexion est juste mais il oublie les appuis de ses pieds au sol qui en position verticale supportent tout le poids de son corps. Et c'est probablement pour cette raison que ses pieds ne sont pas encore régulièrement en contact conscient avec le sol à ce moment de nos rencontres. Il prend aussi conscience que percevoir des parties de son corps les éveille grâce à la présence qu'ils leur offrent. Cette découverte le questionne. « *J'ai mal à mon mollet droit; c'est bizarre, je n'aime pas ça le sentir. Comment ça sentir mon mollet ça me fait mal ? C'est comme si le sentir plein de vie ça me faisait mal. Une petite intériorisation et ça me fait ça.* » À la rencontre suivante il me dit : « *C'est drôle, depuis la dernière fois je sens mon mollet droit tout le temps, comme s'il était là maintenant. Mais c'est comme s'il me faisait toujours un petit peu mal alors je crois que c'est mon projet d'aujourd'hui d'être plus confortable dedans.* »

Samuel comprend que mes propositions lui permettront de bouger autrement et que l'expérience de bouger autrement lui permet de se ressentir différemment. Cette proposition de bouger est principalement ressentie pour lui à travers la lenteur, ce qui lui fait me dire : « *C'est drôle, tu me fais faire des choses qui font bouger des parties de mon corps que je ne suis pas habitué de bouger, comme mes hanches. Mes hanches, je n'y pense pas d'habitude quand elles bougent, ce n'est pas comme mon bras. Et puis, quand on va lentement je les sens se déplacer, quand ça va vite je ne sens pas ce qui se passe.* » Il

prend à ce moment conscience que l'intérêt de la lenteur est, entre autres, de lui permettre de sentir le déroulement de son mouvement lui donnant une possibilité de se ressentir plus précisément.

À partir de notre cinquième rencontre, Samuel réussit à percevoir des détails de son mouvement, entre autres au niveau de ses articulations. Corporellement, je peux à ce moment voir qu'il y a du changement dans sa posture, que ses pieds sont plus facilement au sol. Le changement corporel perceptible dans son mouvement, que je peux constater dans sa posture, se reflète également plus clairement dans le dessin de cette cinquième rencontre. La perception des détails qu'il gagne lors de cette rencontre lui permet par la suite d'avoir accès à plus de globalité. Ce qui lui fait dire quelques rencontres plus tard : « *Ouf ! Ça m'a détendu, j'ai eu presque l'impression de m'endormir tellement j'étais détendu partout. Je le sentais bien que toutes les parties de moi allaient à droite ou à gauche et ça me reposait.* » Par la suite, il fut beaucoup plus facile pour lui, principalement à partir de la neuvième rencontre, de se déposer dans son corps, d'être présent à une globalité lui permettant de se ressentir plus complètement. Cet accès à sa globalité était impossible sans qu'il ait eu d'abord accès, par un travail d'enrichissement perceptif et de rééducation de son attention, aux détails de son corps et au mouvement de ses articulations.

Une fois qu'il a réussi à établir un lien plus solide et réel avec son intériorité, son espace intracorporel, il fut plus facile pour moi d'introduire la perception de son espace péricorporel. Il avait déjà une compréhension de son espace péricorporel puisque au tout début il m'a dit : « *Tu sais, il y a des personnes qui ont des bulles plus petites, comme moi. C'est des personnes à qui ça ne dérange pas d'être proches des autres, d'être collées et touchées. Et il y a des personnes qui ont des grandes bulles et qui ont besoin de beaucoup d'espace. Elles aiment moins le contact et sont plus renfermées.* » Malgré cette belle compréhension de l'espace péricorporel, j'ai pu constater rapidement qu'il avait des imperceptions dans sa façon d'habiter cet espace, d'habiter sa bulle. Une de ses imperceptions se situait au niveau des épaules et il l'exprimait ainsi : « *C'est drôle, je sens vraiment que mes mains sortent de ma bulle ici (au niveau des épaules) et ici elles sont de retour*

dans ma bulle (un peu plus haut, environ à mi-chemin vers le haut). » Il avait cette sensation parce que, selon lui, l'air n'était pas pareil à cet endroit, comme s'il y avait une coupure et que ses mains n'étaient pas dans le même air. Naturellement il illustre cette découverte dans son dessin à la fin de la rencontre, cette découverte faisant maintenant partie de son image de lui. Il prend également conscience d'une autre imperception qu'il a au niveau de son espace péricorporel. Il constate son imperception et me l'explique selon ce qu'il en comprend. Il fait cette découverte à travers l'exercice lui demandant d'explorer son espace péricorporel avec un bras à l'avant et un bras à l'arrière. « C'était encore plus facile pour moi de sentir mon bras à l'avant. C'est normal, je suis plus conscient et je sens plus ce qu'il y a à l'avant de moi parce que je le vois. Mon bras à l'arrière, je le sens moins bien parce que je suis dans mon dos, je suis moins dans ma bulle à l'arrière. » Je lui demande de me dire s'il sent que sa bulle est de la même épaisseur à l'avant et à l'arrière. « Elle est pareille sauf que je pense moins à l'arrière, j'essaie moins souvent de le sentir. »

Dans l'expérience de la découverte de son espace extra-corporel faite lors des dernières rencontres, Samuel pouvait constater de lui-même et me partager que ce qu'il ressentait était pour lui de la nouveauté. « C'est drôle parce que je sens vraiment quelque chose dans mon dos et je ne sais pas c'est quoi. Ce n'est pas un picotement ou une chaleur, c'est autre chose. On n'est pas obligé de tout dire avec des mots ce que l'on sent. C'est difficile avec des mots, mais je sais que je sens quelque chose et que c'est nouveau. » Toute expérience nouvelle, surtout au niveau perceptif, amène également une difficulté à rendre compte, à nommer ce qui a été ressenti puisque cette nouveauté ne faisait pas partie de ce qui a déjà été vécu.

Tout au long de nos rencontres, j'ai pu constaté l'évolutivité de Samuel dans sa façon d'être en mouvement. Il a, entre autres, réussi à gagner en équilibre au niveau de l'amplitude de ses mouvements. Au début, il faisait ce que je lui proposais en allant dans de trop grandes amplitudes et, au fur et à mesure qu'il gagnait en présence perceptives à lui-même, il réajustait naturellement ses amplitudes. Il a gagné également en solidité dans ses mouvements, ses pieds étaient plus au sol et sa verticalité est devenue plus solide au cours

des rencontres, il a amélioré visiblement sa posture. Son cou tenait mieux sur sa colonne et il devenait de plus en plus confortable dans cette nouvelle position. Il a également gagné en évolutivité au niveau de son attention et de sa capacité à être dans une lenteur relâchée lorsqu'il se mettait en mouvement. Plus la présence à son corps se développait, plus Samuel affina sa façon d'être en mouvement et évoluait dans son rapport perceptif à son corps. Il m'était possible de voir qu'il était plus présent et attentif lorsqu'il me parlait, puisqu'il était particulièrement volubile; il restait tout de même en contact avec lui-même, avec son intériorité. Il avait une meilleure écoute et était plus présent rapidement à son intériorité au fil des rencontres. Je pouvais également constater une certaine évolutivité à travers de petits changements dans ses dessins, dans son image de soi.

Samuel a la capacité de faire facilement des liens entre ce qu'il rencontre dans son mouvement et ce qu'il vit. Après quelques rencontres, le fait d'être plus conscient de son corps lui permet d'avoir de belles réussites dans son quotidien, principalement en gymnastique où il réinvestit spontanément ses apprentissages corporels. À partir de la cinquième rencontre, il perçoit des changements grâce au réinvestissement qu'il fait : *« Puis c'est plus facile pour moi dans plein de choses. Hier ou avant-hier, j'avais un gros examen de mathématique, très long. Au début, ça allait bien, j'allais vite mais après un bout de temps je trouvais ça difficile, j'étais fatigué et j'avais de la misère à me concentrer. Alors j'ai arrêté, j'ai mis mes pieds par terre, j'ai fermé mes yeux et j'ai fait comme ça (position de l'intériorisation sensorielle). J'ai fait comme on fait ensemble et je suis allé dans mes appuis; après ça j'ai été capable de continuer mon examen. »* Il fait, lors de cette même rencontre, une prise de conscience fondamentale par rapport à sa difficulté de concentration. *« C'est drôle, avant dans la classe, j'étais toujours en train d'écouter tous les bruits, de tourner ma tête et de bouger. Maintenant, je suis capable d'être à l'intérieur de moi et à l'extérieur de moi en même temps et je suis moins distrait. »*

À chacune des rencontres où Samuel fut agité, moins présent, je remarquais qu'il faisait rapidement ce que je lui proposais en se laissant moins toucher par ce qu'il rencontrait à l'intérieur. Je pouvais retrouver cette agitation dans son dessin, dans son

image de lui, entre autres dans le dessin qu'il a fait à la suite de notre sixième rencontre. Il s'est dessiné cette fois en choisissant la couleur rouge, et je pouvais voir que ses pieds étaient moins déposés au sol sur son dessin comme tout au long de cette rencontre.

Samuel fait des réflexions par rapport à comment il est dans sa vie et comment il se rencontre dans son mouvement. Lors de notre septième rencontre, je lui demande s'il est plus confortable pour lui d'aller vers le haut ou vers le bas sur un mouvement de base debout haut-bas. « *C'est plus facile pour moi d'aller vers le haut. Est-ce que c'est parce que je suis plus sociable, ouvert et que je ne suis pas gêné ?* » Naturellement il fait le transfert de ce qu'il rencontre dans son mouvement. Et puis, il a l'intuition qu'il doit trouver dans son mouvement un équilibre au niveau du confort, un équilibre qui se transférera dans sa vie. « *Est-ce qu'il faut que je sois aussi confortable en haut qu'en bas ?* »

La rencontre de suivi et d'évaluation avec l'enseignante et la mère de Samuel fut riche de découvertes sur ce qui s'était transformé dans sa vie quotidienne. Entre autres changements signifiants me permettant de constater que ses découvertes du corps en mouvement lui donnaient plus d'adaptabilité, son enseignante a constaté que Samuel était plus présent à lui-même et que cela lui permettait de faire plus facilement les transferts de ses apprentissages d'une matière scolaire à une autre. Les nouveaux apprentissages qu'il faisait maintenant étaient plus solides. Sa concentration s'étant améliorée, c'est ce qui lui permettait d'avoir des apprentissages plus posés et solides. En classe et dans le groupe, il réussit à être attentif et moins agité par ce qui se passe autour de lui. Elle a rapidement remarqué que sa posture s'était améliorée et que ses pieds sont plus souvent au sol, ces changements physiques étant probablement en lien avec l'amélioration de ses apprentissages et de sa concentration. La mère de Samuel m'a donné d'autres renseignements me permettant de constater les changements de l'enfant. Elle m'a entre autres partagé que Samuel avait maintenant un sommeil plus réparateur et qu'il dormait plus longtemps qu'avant. Il s'éveille plus reposé. Il est plus calme et moins agité en général et elle me donne quelques exemples de ce qui l'amène à constater qu'il est plus calme : meilleur

rapport avec son frère, il gesticule moins avec ses mains. Elle a vu réellement du changement dans sa posture; en fait elle me dit qu'elle n'avait jamais constaté que son enfant avait une mauvaise posture et que maintenant elle constate que sa posture s'est améliorée.

Les mots de Samuel sont les plus signifiants à mon avis pour exprimer ce qu'il a rencontré et découvert à l'intérieur de lui avec le travail du corps en mouvement.

« Ça me permettait de sentir les différentes parties de mon corps s'étirer, je ressentais ce que je faisais, les mouvements que je faisais. Je goûtais ce qui se passait dans mon corps. Je développais mon sixième sens, ma proprioception. Je faisais des liens avec toi avec ma vie, comme quand on parlait de gymnastique. Ça me permettait aussi de mieux comprendre des choses à l'intérieur de moi. » Il m'a aussi dit comment il se sentait maintenant dans son espace : *« Je me sens bien dans mon espace, dans ma bulle. Mais avant aussi c'était comme ça sauf que maintenant j'en ai conscience. Je fais des liens avec ce que l'on voit ensemble et dans ma vie. J'ai pas besoin d'exercice pour le faire; maintenant je ferme les yeux et je sens mieux où sont les choses, où sont les gens. Je continue à le faire tout seul. »* Il a constaté d'autres changements, des différences après nos rencontres : *« Oui, je suis plus calme, j'avais moins envie de bouger et c'est plus facile de me concentrer. »* Et puis il me dit qu'il souhaite continuer de rester attentif à certaines parties de lui que nous avons éveillées ensemble : *« Je veux continuer à avoir conscience de ma verticalité pour aider mon cou. Je fais attention pour sentir le plus possible mes pieds au sol. »* Ce que Samuel a appris tout au long de nos rencontres me permet de mieux comprendre que la présence qu'il a gagnée à son corps lui permet maintenant d'avoir accès à de nouvelles possibilités de lui-même. Il a gagné en concentration et en attention; il a gagné en conscience de son corps, ce qui lui a permis d'améliorer sa posture et tout ceci lui permet maintenant de faire des apprentissages scolaires plus signifiants. Il a également accès maintenant à une conscience que ce qu'il découvre de lui dans son mouvement c'est aussi des parties de lui qui lui permettent de mieux se comprendre dans sa vie, d'avoir un regard différent sur sa vie. On peut constater, à la fin de cette analyse, que même si les

contraintes de l'environnement n'ont pas changé, la modification du rapport à soi de Samuel a permis plus de confort et plus d'adaptabilité. Que ce soit dans son rapport à lui, aux autres et au monde. On constate également que l'essentiel de ces apprentissages a pu être transféré aussi bien en milieu scolaire et parascolaire, qu'en milieu familial. Le rapport à ses apprentissages et à son implication scolaire, à ses activités sportives, comme à son sommeil et à la relation avec son frère (aux dires de sa mère) en témoignent. On pourrait donc dire sans risque d'exagérer que cet enfant a gagné en très peu de temps en adaptabilité et que le travail réalisé a permis d'activer de nouvelles potentialités grâce à son corps en mouvement.

4.3 Le récit de Justine

4.3.1 La demande et le contexte

Justine est une enfant bien particulière; elle a eu depuis sa plus jeune enfance plusieurs évaluations et diagnostics venant de divers spécialistes. On lui a diagnostiqué une légère déficience intellectuelle. Elle est née avec un torticolis congénital et était prématurée de six semaines. Elle a été suivie en chiropractie pour améliorer son torticolis. Elle a commencé à marcher à 18 mois, lorsque son torticolis fut guéri, et n'a jamais rampé ni marché à quatre pattes. Un ergothérapeute lui a diagnostiqué une lacune au niveau proprioceptif. Elle a plusieurs imperceptions corporelles, n'a pas conscience de son schéma corporel entier, ce qui fait que son image de soi n'est pas complète. Elle a également des problèmes avec son équilibre et sa concentration. Au niveau social, elle n'a pas conscience de son espace péricorporel et de celui des autres, tous les êtres humains sont potentiellement ses amis et elles entrent spontanément dans leur espace.

La demande de travailler à partir du corps en mouvement avec Justine m'a d'abord été faite par son grand frère. Celui-ci connaissait bien la Pédagogie Perceptive du Mouvement

puisqu'il pratiquait lui-même la gymnastique sensorielle. Il m'a donc demandé s'il m'était possible de rencontrer sa petite sœur pour lui faire explorer la présence à soi à travers le corps. Il souhaitait que je l'accompagne pour l'aider à avoir plus conscience de sa corporéité. J'ai eu aussi le consentement de ses parents pour explorer les propositions du corps en mouvement avec Justine. Je suis également allée rencontrer l'enseignante de Justine pour savoir un peu ce qui serait utile de travailler pour elle et pourrait l'aider en classe. Justine est dans une classe spécialisée. Elle m'a fait une demande principalement au niveau de son attention.

4.3.2 Les rencontres d'accompagnement avec Justine

Première rencontre

Objectif : Prendre contact et faire une première exploration des propositions du corps en mouvement.

Petite intériorisation : un doux nuage qui te visite et vient éveiller ton corps

Mouvement de base avant-arrière assis

Mouvement de base gauche-droite debout (équilibre et pieds au sol)

Dessin

Cette semaine porter attention à ses pieds au sol

Dès notre première rencontre, je découvre une petite Justine très énergique et bougeant constamment. De plus, c'est une enfant pleine de joie et d'enthousiasme, elle est curieuse de découvrir ce qu'est la gymnastique sensorielle. Je remarque rapidement qu'elle a une capacité d'attention assez restreinte et je devrai l'amener régulièrement dans la nouveauté dans mes propositions pour lui permettre de garder son attention éveillée. Je lui demande si elle a déjà fait de petites relaxations, de petits voyages guidés à l'intérieur de son corps. « Oui, dans ma classe on se couche et on écoute de la musique. » Je l'invite donc à se déposer un peu sur sa chaise avant de se mettre en mouvement. Je l'amène à prendre contact avec son corps à l'aide de sa respiration. Elle place alors naturellement ses mains au niveau de son plexus solaire et se détend. Je lui demande après quelques instants comment elle fait pour sentir qu'elle est à l'intérieur d'elle. « C'est comme un petit nuage ici (au niveau de son plexus). » J'utilise donc l'image de son petit nuage plein de douceur et je

l'invite à le laisser se promener un peu partout dans son corps. Je l'observe et je comprends que pour sentir une partie de son corps elle a besoin de la toucher; je la laisse utiliser son mode de perception pour éveiller son corps en le touchant. Elle fait l'exercice très rapidement; en fait, elle me devance.

Pour la proposition suivante, un mouvement de base avant-arrière assis, je la laisse explorer à sa vitesse. Elle est assez rapide mais elle veut bien faire les choses et elle reste attentive à ce que je lui propose et réajuste sa vitesse en fonction de la mienne qui est plus lente. J'utilise avec elle la métaphore de tenter de ralentir suffisamment notre vitesse pour atteindre la lenteur de la tortue. Dans le mouvement suivant, mouvement de base debout en latéralité, je peux observer sa difficulté à être en équilibre et sa façon de s'adapter à ce que je lui propose. Encore une fois, après avoir exploré la vitesse et son rythme naturel, je l'amène à faire le mouvement comme une tortue, et la lenteur l'aide un peu dans son équilibre.

À la fin de la rencontre, je note que Justine est une enfant joyeuse, énergique, vivante et chaleureuse. Elle est également très attachante et ne semble pas avoir d'inhibition ou de frontière physique avec les gens. Elle est très kinesthésique, elle a besoin de se toucher ou d'être touchée pour se ressentir. Je vais pouvoir facilement, à travers ce que je lui propose, utiliser cette habileté perceptive. Je remarque qu'elle a de la difficulté à garder les pieds au sol. Je dois mettre mes pieds sur ses orteils pour lui faire sentir le sol et pour qu'elle prenne conscience qu'elle gigote ses pieds dans tous les sens constamment. Je lui demande donc cette semaine de porter attention à ses pieds et d'essayer de les mettre le plus souvent au sol possible; je fais part de ce projet à son enseignante pour qu'elle lui rappelle. Elle est naturellement très rapide dans ses mouvements, elle bouge beaucoup et s'excite facilement. C'est difficile pour elle de se ressentir puisqu'elle a peu d'attention, elle a une capacité de concentration assez restreinte. Dans les mouvements que je lui propose, elle va loin dans ses amplitudes, elle est expressive dans son corps. Elle a donc peu d'équilibre. Le dessin qu'elle me fait d'elle me permet de constater que son image de soi est restreinte et qu'elle a plusieurs imperceptions. Je crois que les difficultés d'adaptabilité de cet enfant se situent au

niveau corporel : elle a une image de soi restreinte, ce qui l'amène à avoir peu d'équilibre et de confiance en son corps. Je souhaite dans mon projet d'accompagnement avec elle, à la suite de cette première rencontre, l'amener à travailler sur ses difficultés d'adaptabilités en affinant son image de soi et améliorant son équilibre. Ce sont les deux objectifs d'accompagnement que je me donne et à travers lesquels je veux développer de nouvelles potentialités lui permettant peut-être de gagner en adaptabilité.

Le dessin

Elle me fait le dessin de comment elle se sent dans son corps à la suite de notre rencontre. Je peux voir qu'elle a rarement les pieds au sol et que ceux-ci bougent constamment lorsqu'elle fait son dessin. Son dessin est assez surprenant, elle se dessine tout en tronc sans bras et sans jambes. Elle ajoute de petits pieds à son monobloc. Elle se dessine souriante et ajoute des cheveux. Son dessin de sa corporéité est assez limité, je m'informe donc à son enseignante et celle-ci me confirme que Justine fait des dessins d'elle-même semblables en classe.

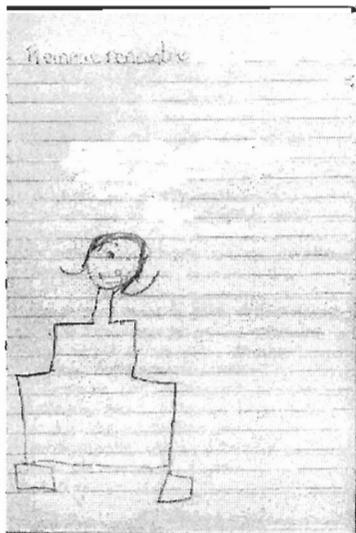


Figure 14 (Justine – rencontre 1)

Deuxième rencontre :

Objectif : conscience de l'ancrage au sol, conscience des bras et première approche de la lenteur

Mouvement de base haut-bas assis avec les bras, goûter la lenteur

Mouvement de latéralité debout gauche-droite avec la verticalité

Mouvement de latéralité gauche-droite en ajoutant les bras

Dessin

Cette semaine : pieds au sol

Je l'invite d'abord à se déposer et à laisser son petit nuage doux qui se promène dans son corps pour amener le calme et le bien-être. Elle a besoin de toucher les endroits d'elle que je nomme pour les ressentir, c'est sa façon de construire son espace intracorporel. Nous portons une attention particulière sur l'ancrage de ses pieds au sol et sur sa verticalité. Je l'invite à éveiller sa colonne vertébrale. Justine ne connaissait pas le nom de cette partie de son corps, elle était très heureuse de la découvrir. J'ai touché sa colonne pour lui faire sentir et je lui ai ensuite montré une colonne vertébrale sur les dessins des schémas du corps que j'amène à chacune des rencontres que je fais avec les enfants.

Le premier mouvement que je lui propose est un mouvement des bras sur la chaise, un mouvement haut-bas, j'y ajoute ensuite le tronc. Je constate rapidement qu'il y a une dissociation de ses bras lorsqu'ils vont vers le haut, ils ne sont pas coordonnés ensemble. Lorsqu'on ajoute le tronc, je constate qu'il y a également une coordination difficile entre ses bras et son tronc. Le mouvement suivant est un mouvement de base en latéralité debout. C'est la première fois qu'on met cette proposition en pratique, ses hanches ont une déviation et elle va dans de trop grandes amplitudes.

Mes observations à la suite de cette deuxième rencontre sont les suivantes. L'équilibre de Justine est très précaire lorsqu'elle est debout parce qu'elle n'a pas conscience de ses pieds, elle ne les sent pas. Je vais devoir trouver des façons de l'amener à prendre conscience de ses pieds et à les ressentir. Sa lenteur est un peu mieux cette semaine mais je dois l'aider à gagner en lenteur relâchée. À la fin de notre rencontre, je remarque que les traits de son visage sont détendus, elle semble bien.

Le dessin

Cette fois elle se dessine avec une colonne vertébrale bien visible et y ajoute des jambes de chaque côté. Le travail en mouvement d'aujourd'hui n'y est certainement pas étranger. Elle a mis sa tête tout au bout de sa colonne et elle se dessine souriante. Elle a utilisé pour son dessin une seule couleur et n'y a ajouté aucun détail : cheveux, doigts, orteils. Malgré qu'on ait commencé à éveiller la perception de ses bras, Justine ne l'a pas suffisamment senti pour pouvoir les intégrer à son image corporelle.

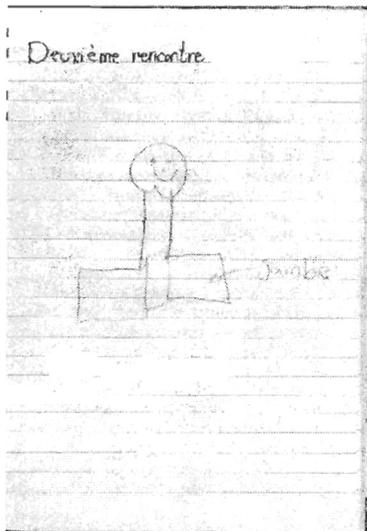


Figure 15 (Justine -- rencontre 2)

Troisième rencontre

Objectif : les ancrages et verticalité, on prend aussi conscience de nos hanches

Intériorisation : on touche nos ancrages (hanche, colonne vertébrale et pieds)

Mouvement de base assis haut-bas, solidité des ancrages, verticalité qui se déploie

Latéralité debout avec conscience de la linéarité des hanches. Ancrage des pieds. Que fait ma verticalité ?

Mouvement de base haut-bas debout. Remarquer la solidité des pieds et de la verticalité qui se déploie. Ajout des bras à la fin ...

Dessin.

Cette semaine porter attention à ses pieds au sol et sa verticalité.

Justine est très excitée aujourd'hui; c'est l'Halloween et elle me raconte en sautillant sur un pied et sur l'autre son costume, la collecte de bonbons, etc. Je lui demande ce qu'elle

ressent dans son corps lorsqu'elle est excitée comme aujourd'hui, où ressent-elle son excitation ? « C'est plein de joie en moi et c'est dans mon cœur. » Je commence notre rencontre en lui montrant les schémas du corps humain en insistant sur la colonne vertébrale, en lui montrant les hanches. Je touche sa colonne pour lui faire ressentir et je l'invite à toucher ses hanches, à en faire une petite exploration tactile en s'aidant du schéma pour les découvrir. Elle regarde attentivement les dessins et est très intéressée.

Je remarque que Justine se dépose plus rapidement et facilement aujourd'hui, elle m'offre son attention différemment déjà, de façon plus soutenue. La première proposition en gymnastique sensorielle est un mouvement assis haut-bas l'invitant à sentir la solidité de ses hanches, sa verticalité qui s'étire et s'enroule sur elle-même. Je l'accompagne manuellement dans ce mouvement pour lui permettre d'être soutenue et pour lui donner accès à son ressenti et à une lenteur plus relâchée. Je constate qu'elle a une belle ouverture, une bonne expansion dans son mouvement vers le haut mais que c'est difficile pour elle de revenir vers le bas, de faire un retour sur soi en enroulant sa colonne. La lenteur est saccadée dans son corps sous mes mains. Dans mes propositions en mouvement de base debout, j'ajuste mes propositions pour qu'elle soit dans de petites amplitudes, pour lui permettre ainsi de gagner en solidité et en confiance dans son équilibre. Le mouvement de latéralité debout est difficile pour elle et ses hanches ne vont pas dans la proposition de linéarité, elles dévissent. Elle oublie également de plier ses genoux. Dans le mouvement haut-bas debout, elle est saccadée, ses bras ne sont pas solidaires avec le bas de son corps. Le manque de coordination qu'elle a entre le haut et le bas de son corps l'amène à être en difficulté avec son équilibre. Toutes ces constatations me permettent de mieux comprendre comment elle se vit dans son corps, dans son mouvement.

Je note à la suite de cette rencontre qu'au tout début Justine était surexcitée; je dois poser mes orteils sur ses pieds pour qu'ils restent au sol lorsqu'elle me parle. Lorsque je marche avec elle pour me diriger vers le local, je remarque qu'elle sautille constamment et perd très souvent l'équilibre. J'observe que lorsqu'elle est en position debout ses pieds sont ouverts, ils pointent vers l'extérieur. Elle est plus attentive à ce que je lui suggère et elle est

persévérante dans ses découvertes. J'ai une bonne collaboration de son enseignante, celle-ci réinvestit ce sur quoi Justine doit porter son attention pendant la semaine.

Le dessin

Son dessin est beaucoup plus coloré aujourd'hui, elle se dessine avec son costume de clown. Elle ajoute des détails : ses cheveux et ses orteils. Elle me demande d'écrire le mot colonne vertébrale à l'endroit de sa colonne. Ce qui m'indique que sa colonne fait de plus en plus partie de sa conscience d'elle-même. Elle encercle son ventre et me demande d'écrire qu'elle se sent bien dans son ventre, que c'est heureux et doux à l'intérieur. Elle a pris plus d'espace cette fois sur la feuille pour se dessiner, ses bras sont encore une fois inexistantes.



Figure 16 (Justine – rencontre 3)

Quatrième rencontre :

Objectif : Éveil des hanches et des bras

Dessin avant de bouger de comment elle se sent

Mouvement de base avant-arrière assis, conscience de la solidité des hanches

Mouvement de base gauche-droite assis, conscience des hanches et des épaules

Mouvement de base debout haut-bas, sensation de déplacement de ses bras dans l'espace

Intériorisation

Dessin

Cette semaine : hanche, verticalité

Justine est une petite boule de joie aujourd'hui, elle m'attendait avec impatience et avait hâte de faire de la gymnastique sensorielle. Je remarque qu'elle marche plus posément aujourd'hui lorsque nous nous dirigeons vers le local et ce malgré son excitation, elle sautille moins. Je commence cette rencontre en lui demandant de me faire un dessin de comment elle se sent aujourd'hui. Après qu'elle ait terminé son dessin, je lui demande si elle sait combien elle a d'orteils, je lui pose cette question puisque je vois sur son dessin qu'elle s'en soit dessiné seulement trois sur chaque pied. Elle me dit qu'elle ne le sait pas. Je lui demande alors d'enlever ses souliers et de toucher ses orteils. Elle découvre alors qu'elle a cinq orteils sur chaque pied. J'ai l'occasion de constater que ses pieds sont raides, elle a peu de flexibilité dans sa voûte plantaire, ce qui me permet de comprendre qu'elle puisse avoir de la difficulté à ressentir le sol sous ses pieds. Je lui demande si elle a pensé à ses pieds au sol pendant la semaine. « Oui, j'avais les pieds comme ça parfois (ne touchant plus le sol) et mon enseignante me disait de les mettre par terre, alors j'y pensais. » Et ta verticalité, est-ce que tu te souviens de ta verticalité ? « Non » Je touche sa colonne vertébrale et lui rappelle ce qu'est sa verticalité.

Nous commençons par un mouvement assis avant-arrière. Justine est attentive, elle écoute ce que je lui suggère. Je l'accompagne manuellement pour lui permettre de prendre contact avec le déroulement de son mouvement, son mouvement est saccadé au début. Je sens sous mes mains que son corps reconnaît maintenant plus facilement les propositions de lenteur, elle se relâche graduellement. Lorsqu'elle va vers l'arrière, ses orteils lèvent du sol, elle va donc un peu trop loin dans son amplitude. Je travaille ensuite l'éveil de ses épaules en lien avec son bassin sur un mouvement assis en latéralité. Cette proposition est beaucoup plus difficile puisqu'elle perd l'équilibre au début, elle va dans de trop grandes amplitudes. Elle aborde souvent la nouveauté, les nouveaux mouvements que je lui propose rapidement, ce qui l'amène dans de trop grandes amplitudes. Je lui fais stabiliser ses hanches, lui fait prendre confiance en leur solidité et ça devient plus facile pour elle. Je peux voir qu'elle a peu de mobilité dans ses épaules et son cou. Et puis dans le dernier mouvement que je l'invite à faire, le mouvement des pistons avec les bras qui traversent l'espace, il y a un

manque de coordination entre le haut et le bas de son corps et entre ses bras. Son bras gauche n'est pas coordonné dans sa vitesse avec son bras droit, il est beaucoup plus rapide.

Je termine avec une intériorisation sensorielle, elle est plus calme et attentive maintenant. Je lui demande ensuite de me montrer sur mes schémas corporels où sont les épaules, les hanches, la colonne vertébrale et les pieds. Je lui demande ensuite de me les montrer sur elle; elle réussit à les identifier tous correctement que ce soit sur son corps ou sur le schéma corporel. Elle est curieuse et aime bien ce petit jeu. Elle me demande où sont certaines parties de son corps qu'elle ne reconnaît pas sur le schéma, elle me demande de lui montrer l'arrière des genoux, les coudes etc.

À la fin de notre rencontre, je note que Justine est heureuse de me rencontrer, elle m'attendait avec un sourire splendide. Elle me touche beaucoup, elle est proche de moi lorsqu'elle fait ses mouvements assis ou debout. Il y a une belle complicité entre nous. Elle commence à me nommer ce qu'elle perçoit, elle fait maintenant des phrases beaucoup plus longues, interagit plus et pose des questions sur ce que l'on explore.

Le dessin au début de la rencontre

Elle se dessine tout en jaune avec un petit chapeau violet. Pour la première fois, elle se dessine avec un tronc distinct et qui est plus volumineux que la colonne vertébrale seule de la semaine dernière. Elle ajoute également des bras pour la première fois à ce dessin, ce qui est une belle nouveauté dans sa perception d'elle-même.

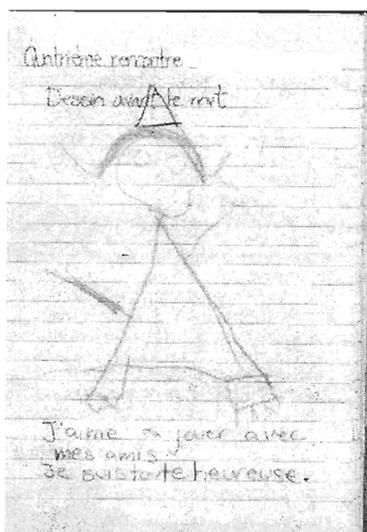


Figure 17 (Justine –rencontre 4 A)

Le dessin à la fin de la rencontre

Elle se dessine de nouveau dans son costume de clown de l'Halloween. Elle me demande d'écrire qu'elle se sent bien dans son corps, dans ses pieds par terre. Je peux voir que lorsqu'elle se dessine cette fois, ses pieds sont effectivement plus au sol. Elle se dessine en prenant plus d'espace sur la feuille si je compare ce dessin à ceux du début. Elle utilise plusieurs couleurs mais l'ensemble de son corps est dessiné en violet. Elle se dessine sans cheveux cette fois mais j'ai encore une fois le bonheur de retrouver ses bras dans son image d'elle.

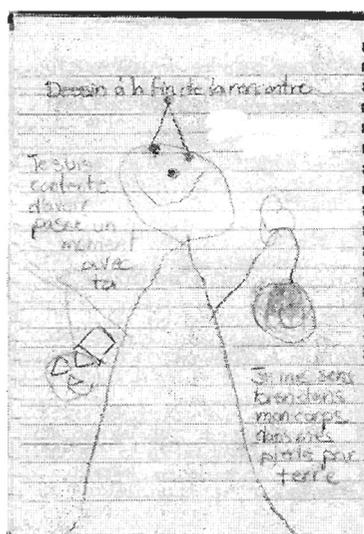


Figure 18 (Justine – rencontre 4 B)

Cinquième rencontre :

Objectif : Équilibre, la conscience des hanches

Intériorisation

Mouvement assis haut-bas avec les bras qui montent, conscience des hanches et de leur solidité

Mouvement debout en latéralité sans les articulations, sentir la répartition du poids dans les pieds et le point d'équilibre

Dessin

Cette semaine petite exploration sur l'équilibre en latéralité. Pieds au sol.

Je profite maintenant de nos déplacements vers le local pour lui faire prendre conscience de ses pieds, pour lui permettre d'être présente à ce qu'elle fait lorsqu'elle marche. Elle perd habituellement l'équilibre dans les escaliers, je prends donc le temps de lui faire prendre conscience de chaque pas, de ses pieds qui se déposent au sol. Elle marche déjà mieux qu'au tout début et sautille moins, ce qui améliore son équilibre. Je lui fais remarquer qu'elle a plus d'équilibre lorsqu'elle marche. Elle est fière d'elle et ressent les résultats de ses efforts d'attention. Elle me dit que pendant la semaine elle a pensé à ses pieds au sol, son enseignante lui demandant souvent de le faire. Elle a aussi pensé un peu à sa verticalité en se tenant plus droite mais elle n'a pas pensé à ses hanches.

Lorsque je l'invite à se déposer dans son corps avant de se mettre en mouvement, elle se met à gigoter. J'écourte donc l'introspection en me disant que je devrai trouver d'autres façons de faire l'éveil sensoriel plus adapté à elle. On se met alors en mouvement sur un mouvement de base haut-bas assis accompagné de ses bras. Je l'accompagne pour les premiers voyages manuellement en lui suggérant de porter attention à ses bras. Elle a de la difficulté à bouger et à porter attention à plusieurs parties de son corps à la fois, je dois donc l'amener très progressivement à découvrir de nouvelles perceptions. Je dois lui donner qu'une consigne à la fois et être certaine qu'elle l'a bien comprise avant d'en ajouter une nouvelle. Encore une fois son bras gauche n'est pas coordonné avec son bras droit. Je peux remarquer que son mouvement est beaucoup moins saccadé et qu'il y a déjà une meilleure coordination entre le haut et le bas de son corps.

Je travaille la sensation de la répartition du poids de son corps sur ses pieds à l'aide du mouvement de base en latéralité debout. Cet exercice est important dans le travail de son équilibre, il lui permet de se faire des points de repère sensoriels grâce à la perception du déroulement de son poids. Au début elle va dans de trop grandes amplitudes et puis peu à peu elle entre en contact avec le déroulement de son poids sous ses pieds. Après quelque temps, elle réussit à identifier le moment où elle passe au point milieu du déroulement de son poids, au point d'équilibre de son corps. Elle réussit véritablement à sentir son point d'équilibre. Cette semaine, je lui demande d'observer la répartition de son poids sur ses pieds à différents moments.

Après une discussion avec son enseignante, elle me dit que le problème principal de Justine dans ses apprentissages scolaires c'est sa difficulté de concentration. Je trouve qu'elle réussit à être de plus en plus longtemps attentive lorsqu'on fait de la gymnastique sensorielle; cette capacité d'une meilleure attention lui permettra peut être d'améliorer sa concentration.

Le dessin

Elle se dessine en prenant beaucoup d'espace sur la feuille aujourd'hui, elle dessine Justine à l'école avec sa boîte à lunch. Elle a des cheveux et un beau sourire. Elle dessine ses jambes à la continuité de son tronc et je vois de petits pieds bien droits apparaître tout au bout. Elle a dessiné ses bras en y ajoutant des mains et des doigts qu'on ne peut distinguer clairement.

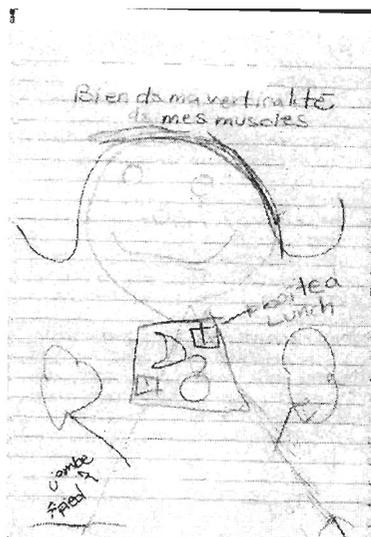


Figure 19 (Justine – rencontre 5)

Sixième rencontre :

Objectif : travailler le sentiment de soi et l'équilibre

Intériorisation au sol : prendre conscience des parties de soi en contact avec le sol

Mouvement debout avant-arrière, conscience du poids, équilibre, ajouter les bras

Mouvement latéralité assis, conscience du mouvement des épaules et solidité des hanches.

Dessin

Cette semaine : point d'équilibre en latéralité debout

Justine est de bonne humeur et elle l'exprime en sautillant jusqu'au local. Elle perd souvent pieds dans les escaliers et j'en profite pour lui en faire prendre conscience. Elle connaît maintenant bien la routine de nos rencontres, elle prend l'initiative de placer les chaises pour nous deux et d'enlever ses souliers. Elle est prête à commencer. Je la surprends en l'invitant à se coucher au sol sur le dos pour commencer cette rencontre. « Wow ! C'est nouveau ! » Je lui suggère une exploration, elle doit me nommer les parties de son corps qui sont en contact avec le sol en ce moment, lorsque tu es couchée sur le dos. « Et bien, il y a ma tête, mes bras et mon dos. » Justine est couchée au sol mais elle n'a pas allongé ses jambes par terre, je lui répète quelques fois de les allonger et elle les laisse tout de même repliées. « Il y a mes mains et ma verticalité. » Est-ce que tu peux me dire où et comment ta verticalité touche le sol ? « Bien oui, tout ici c'est mon dos et ça touche le sol

(elle touche sa colonne). Mais ici c'est ma verticalité aussi mais ça ne touche pas le sol (vertèbre au niveau du cou) à cause de ma tête. » Je suis étonnée par la précision de ce qu'elle me dit par rapport à sa colonne vertébrale, sa perception est juste. Je l'invite à déposer ses jambes au sol en lui disant qu'il lui manque encore des parties de son corps qu'elle n'a pas nommées; je lui donne un indice en lui demandant si ses fesses touchent le sol. « Bien oui, toute là ça touche le sol (elle touche ses fesses qui sont en contact avec le sol) » C'est plus difficile pour elle de sentir ses jambes, ses pieds; ses membres inférieurs sont pour Justine une zone d'imperception. Je l'invite donc à toucher l'arrière de ses jambes, ses mollets et ses pieds. « Est-ce qu'on peut faire la même chose sur le ventre ? » Alors dis-moi ce qui est en contact avec le sol lorsque tu es sur le ventre ? « Mon bedon, mes bras, mes mains, une oreille et une joue. » Quoi d'autres ? « Il y a l'os ici (iliaque) » Elle est maintenant au bout de ses perceptions, elle ne peut pas me nommer ses membres inférieurs parce qu'elle ne les sent pas et ce malgré qu'ils soient sur le sol. Ce sera pour une prochaine fois mais cette petite exploration me permet d'avoir des pistes sur ce que je dois principalement éveiller maintenant dans sa perception de son corps.

On commence à bouger sur l'exercice de latéralité debout avec la conscience du transfert de poids. Déjà, je peux voir que dans son corps il y a une transformation, sa latéralité est meilleure et elle perd beaucoup moins l'équilibre que lors de la dernière rencontre. Il y a quelque chose qui s'est intégré dans son mouvement, il est plus solide malgré qu'elle ne l'a pas pratiqué cette semaine. Elle joue maintenant avec la sensation de poids avec beaucoup de plaisir. Le mouvement suivant me permet de continuer à travailler sur la sensation du transfert de poids mais cette fois sur le mouvement avant-arrière debout. Je l'amène à ressentir le déplacement de son poids de ses orteils, tout le long de sa voûte plantaire et dans ses talons. Je dois l'amener à faire plusieurs réajustements dans ses amplitudes car elle perd souvent l'équilibre. La conscience de son point d'équilibre est plus difficile dans cette direction que pour la latéralité. Je l'invite à prendre en charge son mouvement en trouvant son propre rythme et en sentant l'impulsion de départ du prochain voyage dans l'autre direction. Elle doit, pour réussir à sentir le prochain départ, prendre un temps d'arrêt au bout de chaque voyage. Elle expérimente et je l'accompagne dans cette

nouveauté. Je l'invite à imaginer que ses pieds sont comme des racines, je lui montre l'image d'un arbre dans un livre en lui montrant que la solidité de l'arbre vient de ses racines bien ancrées dans le sol. « Maintenant, est-ce que je peux te dire quand c'est le moment d'aller à l'avant et quand c'est le moment d'aller à l'arrière et toi tu fais comme moi. » Elle commence à vouloir prendre en charge l'animation, ce qui m'indique qu'elle gagne en confiance dans les sensations de son corps.

On poursuit avec un mouvement assis, les exercices debout sont exigeants pour Justine dû à la gestion de son équilibre qui lui demande beaucoup d'attention. Je l'invite dans un mouvement de latéralité assis en l'amenant à porter attention à sa verticalité et à la solidité de ses appuis. Elle a une meilleure conscience du mouvement que fait sa colonne vertébrale, elle ressent bien lorsque sa verticalité passe au point milieu et est bien alignée avec son bassin. Elle a peu confiance aux appuis de ses hanches sur sa chaise dans ce mouvement, elle se tient avec ses mains sur la chaise. Je dois lui rappeler d'aller sentir le contact de ses pieds au sol pour l'aider dans cet exercice.

Justine est latéralisée, elle connaît bien sa droite et sa gauche. Lorsqu'elle est attentive, je peux constater qu'elle a plus d'équilibre. Ses pieds sont raides et peu sensibles, je communique avec ses parents pour leur suggérer de lui faire des massages aux pieds, de les toucher et de l'encourager à les poser au sol. Son enseignante me dit qu'elle remarque que Justine a beaucoup plus confiance en ses capacités motrices. Pour la première fois cette semaine, elle a fait de la balançoire à bascule à la récréation. Justine avait toujours refusé auparavant d'aller sur cette balançoire parce qu'elle avait peur. Elle y va maintenant et elle fait aussi des choses qu'elle ne faisait pas avant, elle joue plus physiquement et participe aux jeux des autres enfants. Ces changements dans sa confiance motrice ont été également observés par son enseignant d'éducation physique.

Le dessin

Justine se dessine tout en forme géométrique aujourd'hui. Elle me demande d'écrire qu'elle aime faire des mouvements avec moi et qu'elle aime se tenir debout. Je vois de nouvelles parties de son corps apparaître sur son dessin, elle est de plus en plus précise et globale. Il y a cette fois un cou, un ventre et un abdomen. Elle se dessine maintenant avec deux jambes bien distinctes directement collées à son tronc. Elle a des bras, elle ne s'est pas dessinée de cheveux cette fois et son visage arbore un beau sourire. Son dessin est tout en noir.

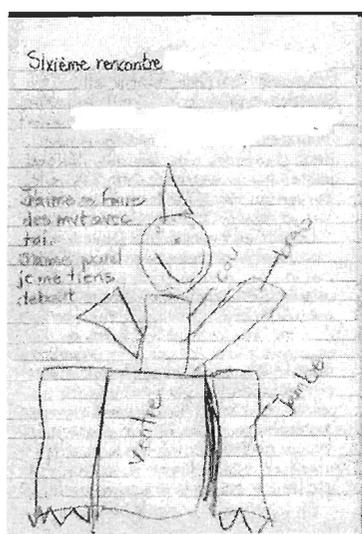


Figure 20 (Justine – rencontre 6)

Septième rencontre :

Éveil : Je rampe comme un serpent avec tout mon corps.

Mouvement assis gauche-droite, solidité des hanches et des pieds

Mouvement haut-bas debout, solidité des pieds, équilibre, ajouter les bras

Mouvement du cou

Dessin

Justine est plus calme que d'habitude aujourd'hui, elle a un petit rhume. Je peux voir qu'elle marche de mieux en mieux, elle est moins sautillante aujourd'hui. Lorsque je l'amène à être attentive elle réussit à bien monter et descendre les escaliers et sa démarche est plus affirmée. Elle prend de nouveau l'initiative de préparer la salle pour notre rencontre. Je lui demande si elle comprend pourquoi je lui demande d'être constamment

attentive à ses pieds au sol. « Bien, je suis plus en équilibre. » Et dans la classe est-ce que ça change quelque chose pour toi ? « Je travaille mieux, c'est moins difficile de comprendre. » Je comprends qu'elle commence à comprendre l'importance de ressentir son corps, ses pieds à travers ce qu'elle me dit. Le petit exercice d'éveil que je lui propose est cette fois d'être un serpent et de ramper au sol en s'aidant de ses quatre membres. Le serpent peut s'immobiliser pour se reposer, rouler sur le dos ou sur le côté; l'important c'est que son corps de serpent soit en contact avec le sol. Je dois au début lui rappeler de s'aider de ses jambes et de ses pieds pour avancer. Justine a beaucoup de plaisir à faire cet exercice, elle se trouve des maisons et de petites cachettes pour son serpent. Après quelques temps de déplacements; je lui demande de s'immobiliser sur le dos et ensuite sur le ventre et je lui nomme les parties de son corps qui sont en contact avec le sol pour les éveiller à sa conscience.

Nous allons ensuite dans un mouvement de latéralité assis. Je lui rappelle au début de poser ses pieds au sol pour avoir plus d'équilibre. Elle est très attentive au déroulement du mouvement dans son corps et utilise moins ses mains pour tenir la chaise. Ses hanches sont plus solides mais elle doit encore gagner en perception de ses hanches pour pouvoir avoir plus confiance en leur solidité. Elle fait ensuite un mouvement du cou seulement qui va vers la gauche et vers la droite. Elle fait l'exercice avec beaucoup de douceur et d'attention. Dans le mouvement de base haut-bas debout je lui fais remarquer comment elle a de plus en plus d'équilibre et elle a accès à une lenteur plus sensorielle, ce qui était impossible au début de nos rencontres. Je suis étonnée de voir comment son mouvement dans cette direction a gagné en solidité et en évolutivité. Lorsque je l'invite à ajouter ses bras, le bas de son corps fait moins bien le mouvement puisqu'elle devient attentive à la nouveauté de ses bras. J'accompagne ses bras pour quelques voyages. Elle prend de l'assurance et je la laisse continuer d'explorer seule. Le haut et le bas de son corps ainsi que ses bras se coordonnent ensemble. Elle fait trois aller-retour magnifiques, coordonnés et sans perte d'équilibre. Je suis vraiment émue de la voir accomplir une telle réussite, de voir la transformation de son corps. Je lui demande de me faire quelques mouvements avant-arrière debout qu'on a travaillé la semaine précédente pour lui montrer comment son corps

était plus en équilibre. Elle m'a fait le mouvement avant-arrière en s'en rappelant seule et elle l'a réussi sans difficulté, sans perte d'équilibre.

De retour en classe, je montre à son enseignante le dessin que Justine a fait de son corps. Celle-ci me confirme que c'est la première fois que Justine réussit à faire un dessin de son corps aussi complet. Je partage également à son enseignante que l'équilibre de l'enfant s'améliore réellement à chaque semaine. Justine en profite pour lui montrer son équilibre en faisant un mouvement de latéralité et ensuite une séquence avant-arrière. Son enseignante me dit également qu'en classe sa concentration ne s'améliore pas mais que pour la première fois depuis qu'elle fréquente l'école, Justine a réussi à rencontrer l'hygiéniste dentaire sans avoir peur. Elle a habituellement terriblement peur et refuse de la rencontrer puisqu'elle panique. C'est une belle petite réussite pour elle, elle gagne en confiance dans différentes sphères de sa vie.

Par hasard, le soir même je rencontre le père de Justine. Je lui montre les dessins de son enfant et lui partage que cette semaine j'ai vraiment noté de grandes améliorations dans son mouvement. Il est touché puisque c'est la première fois qu'il voit un dessin de son enfant aussi précis. Il me dit qu'il a remarqué que depuis deux semaines sa fille est plus physique et semble avoir plus confiance en son corps. Elle est plus tonique et veut jouer physiquement avec lui. Il me demande de faire un travail sur sa bulle, sur son espace pour qu'elle en prenne conscience. Il m'explique que Justine n'a pas conscience de son espace et, étant très chaleureuse, elle va spontanément voir les gens sans avoir conscience qu'elle peut être un peu envahissante pour eux. Je demande à son père d'encourager sa fille à mettre ses pieds au sol et à lui faire des massages pour l'aider à assouplir et à ressentir ses pieds. Il réfléchit et me dit qu'elle n'a effectivement pas souvent les pieds au sol dans son quotidien. Il va donc aider son enfant à porter attention à ses pieds.

Le dessin

Justine m'a fait un dessin de son corps le plus réel et le plus complet depuis le début de nos rencontres. Elle affine son image de soi et ajoute de petits détails à son dessin

comme des dents et des pinces retenant ses cheveux. Pendant qu'elle dessine je lui demande combien elle a de jambes ? « Deux » Et combien elle a d'orteil ? « Dix ! » Et combien as-tu de doigts ? « Dix » Elle va par elle-même vérifier sur son dessin et se rend compte qu'il lui manque des doigts, elle prend le crayon jaune et les ajoute. Elle me demande d'écrire qu'elle se sent heureuse, bien dans son cœur. Qu'elle aime travailler avec moi et qu'elle apprend plein de belles choses. Déjà je suis capable de faire des mouvements et j'adore ça.

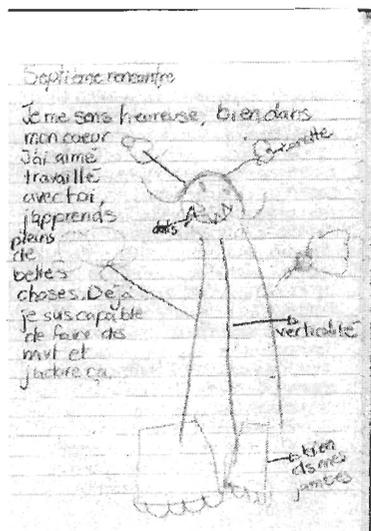


Figure 21 (rencontre – 8)

Huitième rencontre :

(Nous avons un invité, son frère qui vient faire de la gymnastique sensorielle avec nous)

Objectif : Être en intention et en attention, équilibre, commencer à sentir sa bulle.

Intériorisation : on fait la roche, quelle partie de mon corps touche le sol

Mouvement en latéralité avec la conscience du point milieu, point d'équilibre

Bulle, petit jeux sensoriels. Elle ferme les yeux et je m'approche d'elle.

Mouvement gauche-droite avec les bras, on dessine notre bulle, notre espace péricorporel

Dessin

Cette semaine penser à sa bulle

Justine est très heureuse puisque nous avons aujourd'hui un invité, son frère qui pratique déjà un peu la gymnastique sensorielle. Justine l'a elle-même appelé la semaine dernière pour l'inviter. Arrivée au local, elle place des chaises pour nous trois. L'exercice

d'éveil que je lui propose l'invite cette fois à être une roche qui prend des formes différentes lui permettant d'éveiller la sensation de son corps. Je lui demande de me nommer les parties de son corps qui sont en contact avec le sol. Encore une fois pour Justine il est difficile de nommer ses jambes, ses hanches et ses bras. Je lui ai proposé quelques positions de roche pour être certaine que tout son corps touche le sol et qu'elle sente le plus de parties d'elle en contact avec le sol.

Dans le mouvement de base en latéralité debout, je vois que Justine se souvient bien de ce mouvement, il est maintenant mieux intégré dans son corps. Je me permets de lui faire découvrir de nouvelles perceptions disponibles à travers ce mouvement, je l'amène à affiner ses perceptions. Elle est attentive et explore les propositions que je lui fais. Après quelques voyages je l'invite à être encore plus lente et lui propose d'explorer les yeux fermés. Le travail les yeux fermés a été impossible pour elle depuis le début de nos rencontres dû à la fragilité de son équilibre. Mais son équilibre s'étant grandement amélioré, elle réussit à fermer les yeux et à faire quelques voyages qu'elle réussit très bien. Je peux voir qu'elle a une meilleure conscience de sa verticalité, elle semble avoir de plus en plus de sensation dans ses jambes et elle a plus confiance en ses jambes. Je commence ensuite à introduire la conscience de son espace péricorporel. Je lui explique que tous les êtres humains ont un espace qui leur appartient tout autour de leur corps et que l'on peut appeler la bulle. Je lui fais faire un petit jeu sensoriel pour avoir un premier contact avec l'espace de notre bulle. Les yeux fermés, elle doit me dire lorsqu'elle sent que je suis dans sa bulle, dans son espace. Je peux alors vérifier que la perception de son espace, la sensation que quelqu'un est très proche d'elle est très petite. Elle a une sensation de son espace péricorporel lorsque je suis à environ soixante centimètres de son corps.

Nous faisons de nouveau le mouvement debout en latéralité en l'amenant à être présente à ses articulations et en y ajoutant les bras. Je peux voir que ses hanches ont gagné en linéarité puisqu'elles dévissent beaucoup moins, elle oublie parfois de plier ses genoux et ses bras ne sont pas toujours coordonnés. Même si j'ai ajouté les bras, après quelques ajustements elle réussit à ne pas oublier le bas de son corps et à être plus globale. Après

quelques voyages et lorsque la coordination de ses bras fut plus confortable, je l'invite sur le même mouvement à dessiner le contour de sa bulle. Je l'invite à imaginer quelle a des crayons au bout des doigts. Quelle est la couleur de tes crayons au bout des doigts ? « Rouge ! » Je l'invite à imaginer qu'à chaque aller-retour ses doigts laissent une trace pour limiter la grandeur de sa bulle tout en ressentant l'espace que traversent ses bras. Dis-moi comment est-ce que tu ressens l'espace autour de toi maintenant ? « Je suis dans ma bulle. C'est chaud et c'est plein de lumière jaune. »

J'ai remarqué aujourd'hui que sa concentration en général est plus difficile probablement à cause de la présence de son frère. Lorsque je vais reconduire Justine dans sa classe après notre rencontre, son enseignante me montre le dessin d'un pommier que Justine a fait ce matin. C'est la première fois que l'enfant fait un dessin aussi clair et réaliste en classe en utilisant les bonnes couleurs : il y avait un tronc, des pommes, du feuillage, un ciel et une lune. Et puis pour la première fois cette semaine elle a réussi un exercice de mathématique sur une notion avec laquelle elle avait de la difficulté depuis toujours. Elle a réussi à se concentrer suffisamment longtemps pour le faire parfaitement.

Le dessin

Justine me demande d'écrire sur la feuille de son dessin qu'elle aime le nouveau jeu que je lui ai appris. Elle me demande d'écrire aussi qu'elle avait découvert aujourd'hui qu'on pouvait être proche, qu'on pouvait être loin. Elle a fait cette fois un très beau dessin avec des jambes qui prolongent sa colonne vertébrale, quelque chose qui me semble être des hanches, des orteils, des bras et des mains avec des doigts. Elle a ajouté à son image de soi des oreilles, une nouveauté.

expérimenter tant les yeux ouverts que les yeux fermés. Je lui demande comment est son espace, sa bulle.

« C'est tiède à l'intérieur, confortable, bleu à l'intérieur avec le contour rouge. »

Je refais avec elle le petit jeu sensoriel en lui demandant de sentir les yeux fermés lorsque je suis dans sa bulle. Elle réussit cette fois à me sentir lorsque je suis à l'amplitude exact de sa bulle à l'avant et du côté gauche. Elle a par contre plus de difficulté à me sentir lorsque je suis à l'arrière et du côté droit. Pendant qu'elle me fait son dessin, je lui dis que j'ai l'impression qu'elle commence à réellement mieux sentir sa bulle. « Oui, je vais l'amener ici quand on se rencontre. À la garderie, je l'amène toujours. » Et puis je lui demande ce qui se passe lorsqu'elle est à la maison et en classe. « J'écoute des films avec ma verticalité et puis ma bulle, ils sont toujours avec moi maintenant. »

Le dessin

Elle me demande d'écrire qu'elle aime ça lorsque je viens dans sa bulle, qu'elle le sent. Elle me dit également qu'elle aime ça voir sa bulle lorsqu'elle ferme les yeux. Elle me demande d'ajouter qu'elle est bien dans sa tête parce qu'elle pense à Noël qui arrive bientôt. Elle me dessine une petite Justine avec une très longue colonne vertébrale; en fait elle se rend compte qu'elle est trop longue et me demande de l'écrire sur la feuille de son dessin. Elle ne distingue pas dans son dessin d'aujourd'hui son tronc de ses jambes. Elle dessine de petits pieds au bout de ses jambes et y ajoute des orteils. Elle a des cheveux, un beau sourire, des bras et des mains avec des doigts. Elle n'a pas dessiné sa bulle.

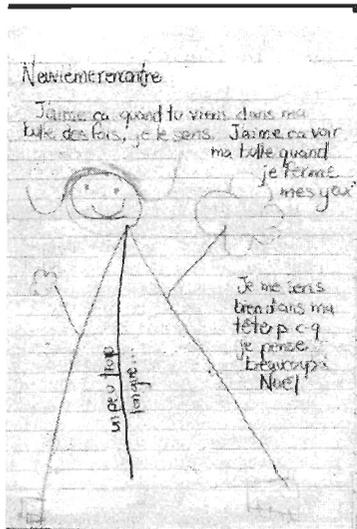


Figure 23 (rencontre – 9)

Dixième rencontre :

Objectif : Bilan de ce qui est intégré

Dessin avant de bouger

Mouvement haut-bas assis pour lui faire reprendre contact avec son corps, accompagnement

Équilibre ; gauche-droite debout et avant-arrière

Bulle : haut-bas debout.

Dessin

C'est le retour des vacances de Noël et je n'ai pas vu Justine depuis un peu plus de deux semaines. Elle est heureuse de ses vacances du temps des fêtes, je sens pourtant qu'elle a de la tristesse, une inquiétude. Je la questionne un peu sur ce qui se passe mais elle ne semble pas pouvoir le nommer précisément, c'est l'humeur du jour. Je commence cette rencontre en lui demandant de me faire un dessin de comment elle se sent dans son corps aujourd'hui. Je vois que Justine a de la difficulté à être attentive dès le début et je décide de la faire travailler en mouvement pour la remettre en présence à son corps. Je commence avec un mouvement assis haut-bas avec lequel je l'accompagne. Elle va très vite vers le haut et elle prend peu d'expansion dans cette direction. Elle a par contre un bon

mouvement de retour, plus lent. Elle est peu bavarde aujourd'hui, elle observe et fait ce que je lui propose.

Elle me demande pour aller à la salle de toilette. Je l'accompagne puisqu'elles sont loin de notre local. Sur le chemin je lui demande de me dire qu'elle partie de son pied touche le sol en premier lorsqu'elle marche. « L'avant de mon pied. » Je lui demande d'être plus attentive et d'essayer de sentir si ce sont ses orteils, le milieu de son pied ou ses talons qui touchent le sol en premier. Après quelques pas où elle est bien attentive, elle touche l'arrière de son pied et me dit que c'est cette partie qui touche le sol en premier. On profite de cette escapade à la toilette pour marcher avec la présence à nos pieds. Je lui demande d'en faire son exploration de la semaine, être attentive au déroulement du mouvement de ses pieds lorsqu'elle marche.

De retour au local, je lui fais faire quelques mouvements de base debout pour vérifier où en est son équilibre. Dans le mouvement de base en latéralité, je peux tout de suite apprécier ce qu'elle a gagné en équilibre. Elle a encore parfois de la difficulté à plier les genoux. Elle a grandement gagné en solidité dans ses jambes mais elles restent encore fragiles; elle doit être attentive à ce qu'elle fait pour avoir de l'équilibre. Dans le mouvement avant-arrière, c'est plus difficile pour elle mais elle a amélioré la perception de ses amplitudes, elle est plus ajustée donc a un meilleur équilibre. Je l'invite ensuite dans le mouvement de base haut-bas dans l'intention de travailler son espace péricorporel. Je peux constater que Justine aujourd'hui a de la difficulté à aller vers le bas, à plier ses genoux. Son équilibre est bon. J'ajoute les bras, je lui laisse quelques voyages pour coordonner le bas et le haut de son corps et je l'amène dans la perception de sa bulle. Comment est ta bulle aujourd'hui ? « Rose! » Je lui demande de me dessiner autour d'elle le contour de sa bulle avec cette couleur qu'elle peut imaginer autour d'elle. Elle réussit à dessiner assez fidèlement le dessin de l'espace péricorporel qui l'entoure, les distances sont de plus en plus réelles. Par contre, sur le dessin qu'elle me fait d'elle à la fin de cette rencontre, sa bulle est minuscule et se trouve au niveau de sa poitrine.

Le dessin au début de la rencontre

Justine me fait un superbe dessin d'elle au début de la rencontre. Elle est tout de bleu avec un tronc ayant une épaisseur, une colonne vertébrale, des jambes avec des orteils tout au bout, des bras, des mains et des doigts. Elle se dessine avec des cheveux rouge, de grandes oreilles et un visage souriant malgré qu'elle ne soit pas très souriante aujourd'hui. Elle me demande d'écrire qu'elle se sent bien dans son corps aujourd'hui. Son image de soi s'est admirablement améliorée.



Figure 24 (rencontre – 10 A)

Le dessin de la fin de notre rencontre

Elle fait rapidement le dessin de comment elle se sent dans son corps à la fin de notre rencontre. Il est un peu moins précis que celui du début de la rencontre. Elle écrit cette fois elle-même sur son dessin qu'elle se sent bien et qu'elle aime faire des mouvements. Elle choisit encore une fois le rouge et le bleu. Elle se dessine d'énormes jambes qu'elles rattache à son tronc par ce qui semble être des hanches. Et pour la première fois depuis que nous travaillons l'éveil de sa présence à son espace péricorporel elle me dessine sa bulle. Elle ne la dessine pas autour d'elle mais au niveau de son thorax et de son cœur. C'est un début, elle dessine sa bulle maintenant, une petite victoire perceptive qui s'ajoute à son image d'elle.

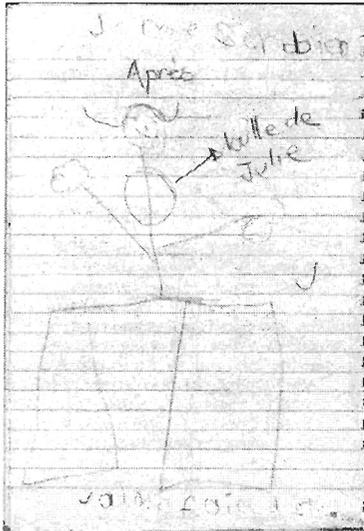


Figure 25 (rencontre – 10 B)

Onzième rencontre :

Exercice d'éveil : Les Anges dans la neige

Mouvement avant-arrière debout. Ajout des bras du biorythme sensoriel en continuité

Mouvement assis de son choix

Petit jeu de la bulle

Dessin

Remise du canevas d'observation pour les parents.

Justine va bien aujourd'hui, je la sens plus présente que la dernière fois, elle est moins dans un état apathique. En marchant vers le local, je constate qu'elle pose mieux ses pieds au sol, elle ne sautille plus. Je lui demande si selon elle tous les êtres humains ont des bulles. « Bien, oui ! Je le sais maintenant que tout le monde a une bulle. » Je lui demande comment ça va à l'école, si elle a parfois de la difficulté avec ce qu'elle apprend ou bien de la difficulté à se concentrer. « Ce que j'apprends n'est pas trop difficile et je passe une bonne journée. Mais des fois je vais dans la lune, je n'écoute plus mon enseignante et je regarde partout autour de moi. » Et est-ce que tu as des trucs pour t'aider à écouter, à être plus attentive, peut-être qu'on pourrait dire à être sur la terre au lieu de sur la lune ? « Bien, je peux essayer de regarder toujours mon enseignante. » Oui, mais si tu la regardes est-ce que tu crois que ça veut dire que tu l'écoutes nécessairement, est-ce que tu connais des moyens qui t'aident à être plus attentive. Elle cherche une bonne réponse. Je lui rappelle

que les moyens pour être plus attentive sont à l'intérieur d'elle : ses pieds au sol, la sensation de son bassin appuyé sur la chaise et sa colonne vertébrale.

L'exercice d'éveil est un petit jeu au sol permettant la connexion des hémisphères gauche et droit du cerveau : les Anges dans la neige. Cet exercice permet également de coordonner les bras et les jambes. Lorsqu'elle fait l'ange, elle manque de coordination entre ses membres supérieurs et inférieurs. Je lui demande de me nommer à la suite de l'exercice les parties d'elle en contact avec le sol. Elle a une conscience d'elle-même plus précise mais elle ne perçoit pas ses fesses sur le dos. Sur le ventre, elle oublie de me nommer les hanches et la poitrine. Elle me nomme pour la première fois ses orteils, ses talons, ses épaules dans la position sur le dos et sur le ventre et ce sans que je lui donne des pistes pour le faire.

Je l'invite ensuite dans un mouvement avant-arrière debout. Mon projet de travail avec elle aujourd'hui est de lui faire sentir la continuité du geste, une certaine fluidité. Je constate que la proposition de la continuité du geste lui demande beaucoup de présence. « Ouf ! C'est difficile pour moi, c'est un nouveau mouvement que j'apprends. » Je l'encourage à continuer l'exploration; elle le fait tout d'abord rapidement, ce qui l'aide à sentir ce qu'est la continuité du geste et tout doucement elle peut ralentir. Au début sa fluidité est saccadée mais rapidement elle gagne en évolutivité. Je trouve qu'elle manque de confiance dans son équilibre aujourd'hui, tout comme au début elle reste près de la table pour pouvoir s'y appuyer.

Je demande à Justine de choisir un mouvement assis avec lequel je vais l'accompagner manuellement. Elle choisit un mouvement assis gauche-droite. C'est beaucoup plus facile et confortable pour elle cette fois d'explorer la continuité du geste parce que je l'accompagne et il y a moins de segments de son corps qui sont sollicités dans la position assise. Ses hanches sont plus solides que la dernière fois que nous avons fait ce mouvement et sa lenteur est beaucoup plus ajustée et confortable. Son corps est moins tonique que d'habitude, elle est plus relâchée. Nous travaillons ensuite la conscience de son espace

péricorporel debout. Je l'introduis tout d'abord à quelques petits exercices de construction de son espace. J'ai particulièrement insisté sur la perception de l'espace péricorporel devant elle, derrière elle et vers le bas. Elle ne construit pas spontanément ces espaces, ce sont probablement encore des lieux d'imperceptions pour elle. Elle est quelle couleur ta bulle aujourd'hui? « Elle est rouge! » Je refais ensuite le jeu sensoriel où elle doit m'indiquer lorsqu'elle sent que je suis à l'intérieur de son espace. Justine semble maintenant développer des indices intérieurs lui permettant de sentir lorsque je suis dans sa bulle. Elle me sent maintenant dans le contour de son espace avec la bonne distance.

Je rencontre son enseignante et je lui montre le dessin de Justine en lui parlant de ses progrès perceptifs. Je lui demande sa collaboration dans le travail de la conscience de l'espace péricorporel en lui suggérant des façons de réinvestir le travail. Son enseignante me dit que depuis le retour du congé de Noël, Justine a de moins en moins de capacité d'attention en classe. Elle en a informé ses parents qui ont eu l'idée de faire passer un examen de la vue à leur enfant. Il s'est avéré que Justine a une myopie sévère et n'a pas la vision en trois dimensions. Elle aura des lunettes.

Le dessin

Justine prend aujourd'hui beaucoup plus d'espace sur la feuille et elle choisit différentes couleurs pour faire son dessin. Elle a des jambes bien distinctes, un tronc droit et fort, des orteils. Elle a ajouté à la perception de son corps des épaules pour la première fois. Elle s'est dessinée avec des cheveux et un visage souriant. Elle dessine encore une fois sa bulle tout autour de son ventre, toute petite.



Figure 26 (rencontre – 11)

Douzième rencontre :

Objectif : Intégration de ce qui a été fait

Intériorisation

Travail sur la continuité dans le geste avec la chorégraphie de la Respiration

Bulle – l'espace péricorporel

Accompagnement assis de son choix

Carte d'exploration d'idées pour la rencontre de suivie et d'évaluation avec ses parents

Dessin

C'est notre dernière rencontre. Elle est de bonne humeur et coquette avec ses nouvelles lunettes. Nous commençons par une introspection sensorielle. Lors de l'exercice elle ne touche plus les parties de son corps que je nomme, elle réussit à faire l'introspection les yeux fermés et se laisse entraîner dans le voyage à travers son corps. Je lui fais faire un jeu au sol, le jeu du Flip-flop qui permet de mettre en lien le cerveau gauche et le cerveau droit et améliore la coordination des quatre membres. J'éveille plus précisément l'ancrage de ses pieds au sol debout grâce à un autre petit exercice tiré du Chi Gong. Elle réussit à avoir un bel équilibre. Je l'invite ensuite sur la chorégraphie de la Respiration qui est sur un mouvement de base haut-bas debout. Je l'ai préparée à être attentive, à être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur d'elle. Après quelques voyages, la coordination du haut et du bas

de son corps s'installe. Elle réussit très bien l'enchaînement de la Respiration par trois fois. Je suis fière d'elle.

Nous éveillons ensuite son espace péricorporel. Cette fois c'est moi qui construit le contour de sa bulle autour d'elle, je mime la délimitation de son contour et je l'amène à le ressentir. Elle veut un contour rouge aujourd'hui. Je lui demande ensuite avec ses bras de sentir son espace, de le visiter. Justine, dis-moi est-ce que ta bulle est à l'intérieur de toi ou à l'extérieur de toi ? « À l'intérieur de moi (elle touche son ventre). » L'endroit que tu trouves confortable à l'intérieur de toi, ce n'est pas ta bulle. À l'intérieur de toi, tu peux avoir des endroits confortables comme ton ventre ou ton cœur. Lorsqu'on a dessiné, construit ta bulle rouge tout à l'heure est-ce qu'elle était à l'extérieur ou à l'intérieur de toi ? « À l'extérieur de moi. » Oui, tu as raison, c'est ta bulle et elle est à l'extérieur de toi, autour de toi. À l'intérieur de toi tu as aussi un endroit confortable que tu me montres et qui est dans ton ventre, dans ton cœur, mais ce n'est pas ta bulle. Dis-moi est-ce que la chaise sur laquelle tu es présentement assise est dans ta bulle, dans ton espace ? « Oui, elle est dans ma bulle. » Je discute ensuite avec elle du respect de la bulle des autres, du fait que l'on doit approcher certaines personnes plus doucement que les autres. Elle semble comprendre bien ce que je lui explique. Elle choisit de se faire accompagner manuellement sur un mouvement haut-bas assis pour terminer la rencontre. Elle semble fatiguée, elle n'est plus présente à ce qu'elle fait et exagère ses amplitudes en se laissant porter par moi. Je lui demande donc de faire un mouvement assis avant-arrière sans que je l'accompagne et ensuite je l'accompagne de nouveau sur son mouvement haut-bas. Elle est plus ajustée et explore réellement son mouvement par la suite. Je lui demande avant son dessin de me faire sa carte d'exploration d'idée sur laquelle elle doit noter ce qu'elle a appris avec moi grâce au travail en mouvement. Cette carte servira à Justine d'aide-mémoire lors de la rencontre de suivi et d'évaluation avec ses parents.

Le dessin

Je suis très surprise, pour la première fois Justine dessine sa bulle tout autour d'elle, en violet et en deux parties. C'est un grand changement, elle a saisi que sa bulle était autour d'elle. C'est une belle intégration que je ne pourrai malheureusement pas réinvestir puisque c'est notre dernière rencontre. Elle me dessine une petite Justine avec un schéma corporel beaucoup plus affiné à chaque rencontre. Elle a une colonne vertébrale, des épaules, des bras et des mains, deux jambes et le bon nombre d'orteils. Elle me demande d'écrire que tout les jeudis elle a aimé faire des mouvements avec moi.



Figure 27 (rencontre – 12)

4.3.3 Rencontre de suivi et d'évaluation

Je rencontre la mère de Justine à la maison; Justine est vraiment très heureuse que je vienne lui rendre visite. J'ai eu plusieurs échanges avec son enseignante; en fait à chaque semaine nous nous parlions et le suivi du travail s'est donc fait avec elle au fur et à mesure. Son enseignante a donc préféré ne pas être présente puisqu'elle n'avait pas autre chose à ajouter.

La mère de Justine, dès le début de la rencontre, a eu besoin de me parler; elle m'a expliqué la difficulté de son accouchement, son enfant était prématurée et elle avait un torticolis congénital. Justine était de petite taille, elle avait de la difficulté à se nourrir à cause de reflux gastrique et elle a des troubles du sommeil depuis toujours. Elle me dit aussi que le corps de son enfant était tendu, hypertonique durant toute la première année de sa vie. Elle a reçu plusieurs massages depuis le début de sa vie, a rencontré des chiropraticiens, un ergothérapeute, un ostéopathe. Elle se fait suivre présentement en ostéopathie; son thérapeute remonte jusqu'à sa naissance, il travaille sur sa boîte crânienne pour améliorer son sommeil et ses troubles de l'attention. L'école suggère le Ritalin mais la mère de Justine essaie un suivi en ostéopathie pour éviter la médication.

Justine raconte à sa mère ce que nous avons fait ensemble en lui expliquant les mots qu'elle a inscrits sur sa carte d'exploration d'idée lors de notre dernière rencontre. Elle explique clairement tout ce qui était sur la feuille avec quelques petites hésitations pour situer le mollet et pour la verticalité. Elle prend ensuite la peine de montrer chacun des dessins de nos rencontres à sa mère et de lui faire la lecture de ses commentaires. Au passage, j'explique à sa maman l'évolutivité des changements perceptifs qui se dénote sur le schéma corporel de sa fille. L'apparition des différentes parties du corps qui équivaut à l'élaboration d'une plus grande conscience de soi.

Je lui partage ensuite mes observations de changement. Justine est une petite fille persévérante, pleine de curiosité et ayant un intérêt constant pour ce que je lui propose. Elle a maintenant une meilleure conscience de son schéma corporel, il est plus complet et plus détaillé. Son équilibre est plus affirmé, elle est plus présente à son corps donc elle exagère moins ses amplitudes et a un meilleur équilibre. Elle est plus confiante dans sa posture et a plus confiance dans son corps. Ce qui fut confirmé par son enseignante, lors des récréations elle ose plus et est plus confiante pour jouer et ceci fut confirmé aussi par le professeur d'éducation physique. Elle a également une meilleure coordination du haut et du bas du corps mais il reste encore du travail à faire. Ses pieds sont maintenant beaucoup plus au sol, mais il faut continuer à y travailler et continuer de réinvestir avec la conscience de la

marche. L'évolutivité fut constante dans son exploration corporelle. Elle a plus de solidité (hanche, plus de sensation dans les jambes). Elle est plus ajustée dans ses mouvements, dans ses amplitudes et sa lenteur.

Sa mère me fait ensuite part de ses observations. Elle a remarqué que depuis nos rencontres Justine est de plus en plus autonome et capable de rester seule, elle a plus confiance en elle. Elle a plus de persévérance à la tâche et sa capacité de précision dans ce qu'elle fait s'est améliorée. Ses dessins sont plus élaborés et elle a plus conscience de son corps donc elle est maintenant capable de nommer où elle a mal. Ce qui est un grand changement pour Justine de nommer précisément ce qui lui fait mal dans son corps. Elle a plus confiance dans son corps et elle est donc plus encline aux activités physiques, elle a moins de peur, elle est plus téméraire. Depuis qu'elle a ses lunettes – ce qui coïncide avec le moment où elle a saisi que sa bulle était autour d'elle – elle va moins spontanément dans l'espace des étrangers. Sa mère trouve également que Justine a une meilleure posture, ses pieds sont plus souvent au sol et sa démarche est plus solide. Elle est plus présente à son corps, donc moins dans son monde imaginaire et commence à développer des repères spatiaux-temporels (jour de la semaine, la date).

Je donne à sa mère quelques petits conseils pour réinvestir notre travail : continuer de lui rappeler l'importance de sa posture pour l'aider à se concentrer, à se solidifier. Lui faire des massages des jambes et des pieds, et dans les parties de son corps où il y a le moins de mobilité. Je discute de quelques petits trucs pour aider Justine à avoir un meilleur sommeil. Suggère aussi à sa mère, lorsqu'elle marche avec elle, d'éveiller la conscience de la marche pour développer l'enracinement. Lui parler de sa bulle, lui rappeler que les gens qu'elle ne connaît pas ont un espace privilégié qu'il faut respecter.

4.3.4 Que peut nous apprendre le processus de Justine ?

Au départ, Justine avait des aptitudes qui m'amenaient à avoir un accompagnement différent de celui de Samuel. Elle avait une capacité d'attention restreinte, ce qui me

demandait de me renouveler rapidement dans mes propositions et je devais plus distinctement lui présenter une consigne à la fois, graduellement. Elle allait spontanément dans la vitesse dès que je l'invitais à se mettre en mouvement; j'ai pu utiliser sa spontanéité et sa propension à aller rapidement dans ce qui était proposé. Elle bouge naturellement beaucoup et s'excite facilement. Ayant une image de soi restreinte (voir premier et deuxième dessin), elle avait besoin de se toucher pour se ressentir, d'être touchée aussi pour pouvoir avoir accès aux sensations de son corps. C'est une enfant très kinesthésique. Elle était à prime abord curieuse, joyeuse, énergique et coopérative, ce qui me permettait d'utiliser toutes ces belles qualités dans le travail d'exploration du corps. Ses difficultés d'équilibre m'ont amenée à travailler autrement les propositions du corps en mouvement en allant tout doucement, entre autres vers les exercices debout qui la mettaient au départ en difficulté. Elle était aussi beaucoup moins volubile que Samuel et c'était plus difficile pour elle de parler de ce qu'elle ressentait dans son corps, ce qui me demandait d'être plus présente à son mouvement, à tous les petits changements perceptibles dans son corps. Finalement, le réinvestissement de ce que l'on explorait ensemble se faisait réellement puisque l'enseignante a collaboré à ce que je proposais du début à la fin des rencontres. Cette collaboration fut un élément de continuité puissant permettant à Justine d'avoir une attention plus soutenue à son corps entre nos rencontres.

Dès le début du travail, principalement grâce à son premier dessin, j'ai pu prendre contact avec les nombreuses imperceptions corporelles de Justine. Entre autres, elle ne connaissait pas la colonne vertébrale, je l'ai aidée à la ressentir en la touchant, lui permettant de faire connaissance avec cette partie structurante de son corps. Rapidement j'ai pu observer qu'elle n'avait pas de lien sensoriel avec ses pieds, elle ne sentait pas les appuis de ses pieds au sol et d'ailleurs ses pieds étaient très peu souvent au sol. Pour éveiller les différentes parties de son corps imperçues, j'ai utilisé plusieurs façons : le toucher, les images de mes schémas corporels, le contact du corps avec le sol et les différentes séquences de mouvement. Je l'accompagnais souvent manuellement pour la soutenir en éveillant son corps et en l'aidant à se ressentir.

Le plus fidèle moyen pour moi de voir quelles étaient les parties de son corps qui étaient d'abord des imperceptions et qui apparaissaient ensuite dans son image de soi était le dessin. L'apparition des nouvelles parties d'elle qu'elle ressentait se révélait dans ses dessins dès qu'elle les reconnaissait. Par exemple, sa colonne vertébrale est apparue dès le deuxième dessin et elle l'a ensuite dessinée à chaque fois en l'affinant au fur et à mesure de sa perception. Lorsqu'elle a pris conscience du nombre d'orteils qu'elle avait, elle a par la suite pu dessiner le bon nombre d'orteils sur ses pieds. Il y eut de cette façon au cours de nos rencontres l'apparition dans son image d'elle-même de ses bras, de ses épaules, de ses hanches et de plus en plus de détails précisant son rapport perceptif à son corps. Par la suite, ce n'est plus seulement à travers ses dessins que les nouvelles parties de son corps qu'elle ressentait furent nommées mais également à travers les propositions que je lui faisais, principalement lors des exercices d'éveil de son corps au début des rencontres. Elle me nomma des parties d'elle, jusqu'alors imperceptibles, et ce dès notre quatrième rencontre : ses épaules, ses hanches, sa colonne. Ses pieds et ses jambes restent par contre pour elle pendant plusieurs rencontres les zones les plus difficiles à percevoir. Par exemple, lors de l'exercice d'éveil au cours duquel je lui demandais de ramper comme un serpent elle n'a pas spontanément utilisé la propulsion de ses jambes et de ses pieds pour avancer. Petit à petit, au cours des rencontres elle prend de plus en plus contact avec ses membres inférieurs, elle les ressent de mieux en mieux. Sa démarche s'est d'ailleurs améliorée visiblement au fil du travail que nous faisons ensemble.

La perception de sa colonne vertébrale s'est rapidement précisée et cette possibilité de mieux la ressentir lui a permis d'améliorer sa posture. Lors de notre sixième rencontre, Justine m'a surpris en me disant lors de l'exercice d'éveil comment elle percevait sa colonne lorsqu'elle est allongée sur le dos : « *Bien oui, tout ici c'est mon dos et ça touche le sol (elle touche sa colonne). Mais ici c'est ma verticalité aussi mais ça ne touche pas le sol (vertèbres cervicales, au niveau du cou) à cause de ma tête.* » La précision de cette juste perception m'a permis de comprendre que son rapport à sa colonne s'était affiné. Une autre des difficultés rencontrées par Justine dans le travail en mouvement était la coordination des différentes parties de son corps. Que ce soit la coordination de ses

membres, ses bras ou ses genoux par exemple, ou bien la coordination du haut et du bas de son corps, c'était une difficulté présente dans presque chacun de ses mouvements. Tout au long du travail que nous avons fait ensemble, il y a eu de l'évolutivité dans sa coordination. J'ai pu le voir principalement dans la coordination de ses deux bras ensemble. La coordination du bas et du haut de son corps a été fragile jusqu'à la fin mais elle a tout de même réussi à gagner en cohérence à ce niveau.

Lors des premières rencontres, Justine allait spontanément dans de trop grandes amplitudes dans son mouvement. Je retrouvais la même amplitude dans sa façon d'être spontanée et expressive dans sa vie. Les grandes amplitudes dans lesquelles elle allait ainsi que le manque de sensorialité qu'elle avait dans les jambes et dans les pieds semblaient être des causes de son manque d'équilibre. Elle avait d'ailleurs de la difficulté à aller dans les propositions de mouvement debout, elle avait peu confiance en ses jambes, à son équilibre. Doucement, je l'ai amenée à explorer des amplitudes de son mouvement un peu plus ajustées et ça lui a permis d'avoir accès à de petites réussites au niveau de son équilibre. Ses pieds étaient raides, ils manquaient de flexibilité, étaient en hypertonicité et avaient peu de sensation. Dès le moment où j'ai commencé à travailler la sensation de ses pieds à l'aide du déroulement du poids de son corps elle a commencé à avoir une relation perceptive avec cette partie de son corps. En plus de l'aider dans la conscience de son équilibre, la sensation du déroulement du poids de son corps lui a permis de ressentir ses pieds petit à petit. Elle a pu me dire lors de notre neuvième rencontre que maintenant elle percevait ses pieds. « *Je pense seule à mes pieds au sol.* »

Son attention au début de nos rencontres était sautillante. De ce fait, j'ai dû adapter mes propositions, lui suggérer des exercices d'éveil plus physiques que les intériorisations sensorielles lui permettant d'explorer d'une façon plus kinesthésique. Elle avait de la difficulté à poser son attention sur plusieurs parties de son corps à la fois. Je devais donc l'amener sensoriellement dans une partie de son corps en étant certaine qu'elle y avait accès avant d'en ajouter une autre. Au cours des rencontres, j'ai pu remarquer des changements au niveau de sa capacité d'attention. Dès la troisième rencontre, elle réussit à m'offrir une

attention plus soutenue, moins sautillante. L'amélioration de ses possibilités d'attention vont de pair avec sa persévérance dans le geste proposé. Plus elle a eu de capacité à être attentive, plus elle a été persévérante dans son mouvement et j'ai alors pu lui faire des suggestions d'exploration plus détaillées. J'ai remarqué dans le développement de son attention que plus elle est attentive, plus elle est en équilibre. Elle a de petites réussites au niveau scolaire; pour la première fois elle a réussi à intégrer un concept mathématique avec lequel elle avait de la difficulté depuis longtemps, elle a réussi à être attentive suffisamment longtemps pour le comprendre et pour réussir l'exercice demandé. Son attention restera tout de même fragile jusqu'à la fin de nos rencontres et elle n'utilisera pas par elle-même les appuis corporels que nous développerons ensemble, son enseignante devant régulièrement lui rappeler. Probablement que son problème de myopie, diagnostiqué à la fin de nos rencontres, avaient également une incidence sur ses capacités attentionnelles. Il aurait fallu poursuivre un travail plus spécifique sur l'attention pour avoir des résultats significatifs et développer une plus grande solidité attentionnelle avec cette enfant.

La confiance en son corps s'est transformée au fur et à mesure que ses perceptions s'affinaient et qu'elle avait un meilleur équilibre. Elle me l'a entre autres démontré lorsqu'à notre sixième rencontre elle m'a demandé de prendre en charge l'animation d'un mouvement. « *Maintenant, est-ce que je peux te dire quand c'est le moment d'aller à l'avant et quand c'est le moment d'aller à l'arrière et toi tu fais comme moi.* » Cette demande m'a indiqué qu'elle gagnait en confiance dans les sensations de son corps, qu'elle prenait de l'autonomie dans son mouvement. Lors de cette même rencontre, son enseignante et son professeur d'éducation physique ont confirmé que Justine gagnait en confiance dans ses capacités motrices. Elle expérimente des choses qu'elle n'avait jamais fait, comme la balançoire à bascule, elle joue plus physiquement et participe aux jeux des autres enfants. Lors de notre septième rencontre, j'ai pu voir des changements majeurs au niveau de l'équilibre de Justine. Que ce soit sur les mouvements de bases debout ou bien dans la solidité de ses hanches dans un mouvement sur chaise, le changement était réel. Elle commence à faire le transfert de l'importance de sentir son corps, de sentir ses pieds au sol lors de cette même rencontre. Je lui demande pourquoi je lui rappelle constamment d'être

attentive à ses pieds au sol et elle me répond : « *Bien, je suis plus en équilibre.* » Et lorsque je lui demande si en classe cette perception change quelque chose, elle me dit : « *Je travaille mieux, c'est moins difficile.* » Ce qu'elle développe comme attention à son corps porte des fruits : une meilleure compréhension et de petites réussites dans différentes sphères de sa vie. À la fin de cette rencontre, Justine m'a fait le dessin le plus complet et le plus précis de son corps depuis le début de nos rencontres. Son enseignante et son père n'avaient jamais vu un dessin aussi complet et précis de la part de l'enfant.

Nous avons commencé ensemble à introduire la conscience de son espace péricorporel à partir de la huitième rencontre. En fait, à ce moment elle avait une présence plus développée à son espace intracorporel, une présence à elle-même, ce qui me permettait de lui proposer l'exploration de ce qui est dans son espace péricorporel. J'ai pu facilement voir que sa présence à son espace péricorporel était peu développée, dès les premiers exercices, je constatais qu'elle avait un tout petit espace. L'espace péricorporel étant celui de la rencontre, du rapport à l'autre. Peu à peu, lors des rencontres suivantes, nous avons construit les perceptions de celui-ci. Ce qui lui fait dire à notre neuvième rencontre : « *J'écoute des films avec ma verticalité et puis ma bulle, ils sont toujours avec moi maintenant.* » Elle commence à comprendre que sa bulle est constamment présente, que c'est un espace qui lui appartient. Elle me dit aussi au même moment qu'elle aime ça que je vienne dans sa bulle, qu'elle le sent. Par contre, elle ne représente pas encore sa bulle dans son dessin, elle ne fait pas encore partie de ses perceptions. Elle commence à dessiner sa bulle, lors de la dixième rencontre, au niveau de son ventre et plus tard au niveau de son thorax et de son cœur, elle ne la perçoit pas encore autour d'elle. En lui demandant si selon elle tous les êtres humains ont des bulles, elle me répond : « *Bien, oui ! Je le sais maintenant que tout le monde a une bulle.* » Elle développe au fil des rencontres des indices intérieurs lui permettant de sentir lorsque quelqu'un est dans sa bulle et de sentir les contours de son espace péricorporel de façon plus ajustée. La confusion entre la perception de sa bulle à l'intérieur d'elle et non à l'extérieur d'elle a tout de même perduré jusqu'à la douzième rencontre. C'est alors que dans son dessin est apparue sa bulle, son espace péricorporel autour de son corps, certes en deux parties mais elle l'a tout de même

suffisamment perçue pour la dessiner autour d'elle. Je ne pourrai réinvestir ce fragile apprentissage et en voir les répercussions dans son quotidien.

Les observations de la mère de Justine m'ont permis de constater quels étaient les transformations et les transferts qu'elle avait fait de son corps en mouvement au quotidien. Selon elle, à la suite de nos rencontres son enfant était plus autonome et elle avait plus confiance en ses capacités corporelles, en son corps. Ce qui lui permettait maintenant de nommer plus précisément lorsqu'elle se sentait malade où était sa douleur. Elle est maintenant plus encline aux activités physiques, elle a moins peur. Cette plus grande confiance en elle lui a permis de rencontrer pour la première fois l'hygiéniste dentaire de l'école entre autres. Elle est plus présente à son corps donc elle est plus près du réel, moins dans son monde imaginaire. Ce qui lui a permis en classe de faire le dessin d'un pommier le plus réaliste que ce qu'elle a jamais fait et ce qui lui permet maintenant de développer des repères spatiaux-temporaux, elle a conscience des jours de la semaine et de la date de plus en plus. Finalement, la mère de Justine trouve que son enfant a une meilleure posture, une démarche plus solide et les pieds plus au sol.

À la lumière de mes rencontres avec Justine, je peux voir que les propositions du corps en mouvement lui ont permis d'éveiller plusieurs potentialités lui permettant d'être différente dans son quotidien. Son rapport à son corps, à son équilibre, à ses apprentissages et aux autres s'est transformé. Ses dessins, je crois, sont les traces les plus fidèles de l'évolutivité de son changement, d'une plus grande présence à son corps et de la confiance qu'elle a gagnée à travers son image de soi affinée.

4.4 Le récit de Sophie

4.4.1 La demande et le contexte

Sophie est une petite fille de dix ans qui est dépassée par sa situation familiale, elle porte une grande tristesse et n'a pas la motivation de fonctionner et de faire des efforts pour réussir dans le milieu scolaire. Elle fait rarement ses devoirs et arrive fréquemment en retard à l'école, trouvant à chaque jour une nouvelle raison expliquant son retard. Ce qu'elle aime par-dessus tout, ce sont les arts : la peinture, le dessin, la danse. Elle est dominante avec ses pairs, a de la difficulté à se faire des amis et a plusieurs carences au niveau social. Elle a la posture d'une enfant écrasée par la vie et sa voix lorsqu'elle parle est éteinte et monocorde, elle n'ose pas prendre la place qui lui revient dans un groupe. C'est une enfant intelligente et elle utilise parfois le mensonge pour s'inventer une vie plus agréable ou bien pour se sortir de certaines situations. Ma rencontre avec cette enfant fut un coup de cœur. Un ami faisait son stage de fin de baccalauréat dans la classe de Sophie, je connaissais également bien l'enseignante de cette classe. J'ai vu un petit vidéo où les enfants de la classe présentaient le fonctionnement de leur classe. Lorsque j'ai vu Sophie sur le vidéo, lorsque j'ai vu sa posture et sa façon de s'exprimer, j'ai eu un appel très fort à l'intérieur de moi. Je devais l'accompagner à partir du corps en mouvement. Son enseignante fut enchantée de la proposition, elle tentait de trouver de l'aide pour accompagner d'une façon ou d'une autre l'enfant. Sa mère me donna également son accord pour explorer les propositions du corps en mouvement avec Sophie.

4.4.2 Les rencontres d'accompagnement avec Sophie

Première rencontre

Présentation de ce que l'on va faire ensemble

Intériorisation

Première conscience de sa verticalité

Mouvement assis haut-bas

Mouvement assis avant-arrière

Mouvement de latéralité debout – conscience de la verticalité qui se déplace

Dessin

Exploration : pieds au sol

Le contact se fait rapidement et facilement pour moi avec cette enfant. Je lui explique ce que l'on va faire ensemble, les propositions que je souhaite explorer avec elle grâce à la gymnastique sensorielle. Je lui demande si elle a des attentes, une motivation à participer à nos rencontres. Qu'est-ce qui te ferait du bien ? Est-ce que tu as des douleurs aujourd'hui ? « Je n'ai pas vraiment d'idées, je sais que je veux me sentir bien dans mon corps. J'ai toujours mal ici (sous la cuisse droite), c'est comme si ça tirait à l'intérieur. » « Je veux apprendre des nouvelles choses. »

Nous commençons par une petite intériorisation, une façon pour moi de l'inviter à se déposer et à tourner son regard vers ce qui se passe à l'intérieur. Elle garde les yeux fermés tout au long de l'intériorisation, elle est confiante. Elle me parle au cours de l'intériorisation, me dit : « Dans mon livre d'anatomie à la maison j'ai vu que la colonne c'était plein de petits morceaux d'os un par-dessus l'autre et qu'il y avait plein de sang, des muscles qui viennent la rendre vivante. » À la fin de l'intériorisation, je lui demande si elle est inconfortable d'avoir les yeux fermés et de communiquer avec moi de cette façon. « Non, c'est comme lorsque je dors je n'ai pas peur et j'ai les yeux fermés. »

Elle se met ensuite en mouvement; je peux voir sur le premier mouvement que je lui suggère que ses pieds sont peu au sol. Sur le mouvement assis avant-arrière qui suit, c'est plus difficile pour elle d'aller vers l'arrière, de se déposer, de se reposer dans cette position. Nous faisons une petite séquence de mouvements debout sur la latéralité; je l'amène à porter son attention sur sa verticalité qui se déplace et sur le déplacement de son poids sous ses pieds. Je lui demande quel est le mouvement de ses hanches lorsqu'elle déplace son poids de gauche à droite ? « Elles sont à l'horizontale, elles vont comme ça (elle me dessine une ligne horizontale de gauche à droite) » C'est une première exploration pour elle, alors elle est hésitante au début de chaque mouvement, son corps doit s'organiser au fil de mes propositions. Elle me dit pendant la rencontre : « Le stagiaire de ma classe m'a dit que c'est

difficile pour moi de me concentrer à l'école parce que je pense toujours à mon père et que le mouvement va m'aider pour ça. » Et toi qu'est-ce que tu en penses ? « Je pense que c'est vrai, je veux me sentir mieux dans mon corps. »

Je lui demande de me dessiner comment elle se sent dans son corps à la suite de la rencontre. « Moi je n'ai pas envie de dessiner mon corps pour te dire comment je vais, je veux dessiner autre chose. » Je la laisse faire son dessin, elle dessine une chute d'eau et une fleur. Elle me parle d'elle, de sa famille, des animaux qu'elle a à la maison pendant son dessin. « J'aime les chutes. J'ai déjà vu la chute Neigette, j'étais vraiment émue comme si je retrouvais ma mère, ma mère Nature. » Qu'est-ce que ça me dit de comment tu te sens ce dessin ? « Je me sens comme ça, je descendais comme une chute et je me balançais comme une fleur. » Je lui demande ensuite de me faire un dessin d'elle. Elle doit cette semaine porter attention à ses pieds au sol.

J'ai rencontré une enfant ouverte et pleine de volonté pour arriver à un mieux-être. Elle a une bonne connaissance de son corps et elle est curieuse. Elle est habituellement dans une posture soumise lorsqu'elle est assise, mais lorsque je lui fais penser à sa verticalité elle se tient plus droite. Elle est confortable les yeux fermés, elle a confiance. Elle est sensible et a un côté artistique très développé, elle adore dessiner.

Dessin

Elle se dessine pleine de couleur, avec des vêtements différents de ceux qu'elle portait ce jour-là. Elle a de l'ouverture dans son corps, au niveau des bras, des jambes. Elle semble avoir dessiné ses jambes comme lorsqu'elle est sur le mouvement de latéralité. Elle ne prend pas beaucoup d'espace sur la feuille. Je l'invite à écrire des mots pour exprimer ce qu'elle sent, comment elle se sent. « Je vais écrire seulement un mot et ce n'est pas sur mon corps. » Elle écrit le mot bonheur. Pourquoi ? « Parce que je me sens heureuse. »



Figure 28 (Sophie – rencontre 1)

Deuxième rencontre

Intériorisation

Mouvement de latéralité debout

Mouvement de latéralité avec conscience de la verticalité

Mouvement haut-bas debout avec les bras

Dessin

Exploration : Pieds au sol et verticalité

Je sens Sophie lasse et triste aujourd'hui lorsque je la rencontre. Je lui demande si elle a pensé à ses pieds au sol. Elle me dit qu'elle y a pensé au moins une fois par jour. Je commence avec une intériorisation en lui suggérant d'écouter le voyage de son corps que je lui propose et d'essayer de sentir ce qui se passe à l'intérieur d'elle. Cette fois-ci elle est plus attentive et m'interrompt moins souvent. Lorsque je lui parle de se détendre, d'aller sentir ses trapèzes, elle me dit que sa mère a déjà eu ce muscle-là déchiré par son père qui la battait. Elle me dit que parfois elle a mal à cet endroit. Je lui explique que cette douleur ne lui appartient pas, qu'elle est dans le corps de sa mère. Je commence à comprendre que son rapport à son corps est construit autour de la violence physique qu'elle a rencontrée dans son milieu familial.

Nous nous mettons en mouvement et j'insiste pour l'amener à avoir une attention particulière à sa colonne. Dans le mouvement de base en latéralité, je remarque qu'elle plie peu les genoux. Je dois lui proposer de les délier, de leur permettre d'absorber le poids de son corps. Après quelques voyages, en lui suggérant de percevoir le poids de son corps dans ses pieds, j'ajoute la conscience du déplacement de sa verticalité. Elle sait comment se fait le mouvement de sa colonne vertébrale. Je l'invite à percevoir le moment où elle passe au point milieu de son voyage. Elle réussit bien à percevoir le moment. Elle se lasse rapidement de ce que je lui propose, même si je lui offre de la nouveauté perceptive. Elle se fatigue lorsque je lui fais faire de la gymnastique sensorielle debout. Elle veut faire du mouvement assis.

Elle me demande si elle peut faire le mouvement suivant assis au sol au lieu de la faire sur une chaise et elle me dit : « J'ai une idée, pour bien sentir ma verticalité et pour être bien droite, je pourrais utiliser le mur en m'accotant comme ça pour faire mes mouvements. » Je lui explique que c'est une bonne idée d'utiliser le mur pour sentir sa colonne mais qu'elle doit aussi réussir à être dans sa verticalité sans être appuyée sur un mur. Il faut arriver à sentir sa verticalité et aider les petits muscles autour de sa colonne à se soutenir eux-mêmes. J'utilise son idée pour lui permettre d'explorer sa proposition. Je l'invite ensuite à s'éloigner du mur et à aller dans un mouvement haut-bas assis. Elle adore cette direction de séquence en mouvement; j'anime en lui suggérant d'aller se faire réchauffer par le soleil et de revenir chez elle, dans son cœur, dans sa maison. Je l'invite à porter attention au mouvement de balancement que l'on retrouve dans ses hanches. « Est-ce que je peux faire le mouvement comme debout (celui de latéralité) mais assis. J'ai envie, je suis certaine que ça me ferait du bien. » Elle fait ce dernier mouvement avec beaucoup de douceur et de présence. Je l'invite à se bercer elle-même de gauche à droite en portant attention à sa verticalité.

Tout au long de ce moment passé avec elle, j'ai pu constater qu'elle a une bonne connaissance de son corps; par contre je ne sais pas jusqu'à quel point elle le ressent. Elle a un grand besoin d'être écoutée, de me parler d'elle. Elle me raconte entre autres les

cauchemars qu'elle a fait la nuit précédente et me dit qu'elle en fait souvent. La période du dessin est un moment où elle me parle beaucoup. Cette semaine elle doit observer sa verticalité.

Dessin

Elle me dessine rapidement comment elle se sent aujourd'hui. Son dessin est tracé avec des contours noirs. Elle se dessine avec un demi-sourire sans bras et sans pieds. Elle ajoute une fleur à son chandail et y met de petites gouttes de sang qui tombent de la fleur, comme s'il s'agissait de pleurs. Le seul détail de couleur de son dessin est le rouge des gouttes tombant de sa fleur. Ce dessin est pour moi un indice de comment elle se sent de l'intérieur, de sa tristesse.

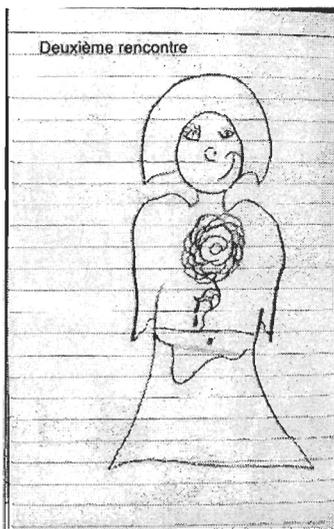


Figure 29 (Sophie –rencontre 2)

Troisième rencontre

Objectif : sentir que j'ai un corps et qu'il est vivant, connaître mes ancrages.

Dessin

Intériorisation

Mouvement avant-arrière assis

Mouvement avant-arrière, ajout des bras

Mouvement haut-bas debout avec les bras

Dessin

Exploration : Porter attention à ses ancrages

Sophie a de belles couleurs au visage aujourd'hui, son visage semble plus dégagé et ouvert. « Je vais bien. » Est-ce que tu as pensé à ta colonne vertébrale cette semaine, à aller lui dire bonjour au moins une fois par jour ? « Ouais ! parfois mais j'ai oublié aussi... » Je lui rappelle qu'elle doit faire l'effort d'être attentive à son corps lorsque je lui demande. Elle fait un dessin de comment elle se sent dans son corps avant de faire de la gymnastique sensorielle.

Je commence l'intériorisation. Elle m'interrompt souvent pour me partager ses pensées. « Pourquoi c'est si important de bien sentir mes pieds au sol ? » Je lui parle de la Vie qui est en elle, de son souffle et de son sang qui la nourrit. De l'importance de se construire une solidité de l'intérieur et d'être consciente de ses ancrages. Et lorsque j'évoque ces réflexions, elle fait un lien et elle me raconte qu'à un moment elle a eu très peur de perdre sa mère, que celle-ci était hospitalisée et que Sophie avait peur de la perdre. Elle me raconte aussi qu'elle a déménagé et changé d'école très souvent. En lui parlant de sa solidité intérieure, elle a fait un lien avec les nombreuses mouvances de sa vie, source d'insécurité. Je termine l'intériorisation, qui a été entrecoupée de notre conversation, en lui suggérant d'envoyer de la détente grâce à son souffle dans toutes les parties de son corps.

Dans le mouvement avant-arrière assis, elle porte attention à la solidité de ses hanches mais également à leur mobilité. Elle comprend qu'il est impossible pour elle de faire ce mouvement si ses pieds ne sont pas au sol. Je remarque qu'elle fait ce que je lui suggère en étant de plus en plus dans sa sensorialité et dans une belle lenteur. Elle ajoute ensuite les bras dans ce mouvement de base. Elle ouvre son thorax et nourrit son cœur d'amour et ramène ensuite cet amour et cette douceur dans son intériorité. Elle va tout d'abord en ouverture, vers l'avant, dans de trop grandes amplitudes et c'est plus difficile et inconfortable pour elle d'aller vers l'arrière. Elle adore ces propositions et termine en se sentant apaisée et remplie de douceur. Son visage est calme et elle est détendue.

Nous faisons ensuite un mouvement haut-bas debout avec les bras. Elle fait ce mouvement un peu trop rapidement et a de la difficulté à synchroniser ses bras et son tronc.

Je l'amène à ressentir l'ancrage de ses pieds au sol et la solidité de sa verticalité. « Quand je suis debout, ce sont mes pieds qui soutiennent mes jambes verticales et c'est ma colonne qui fait que mon tronc est droit. Pis mes hanches c'est comme la coupure entre les deux. » Oui ! Je lui fais sentir que les hanches dans leur mobilité sont plutôt l'union que la coupure mais pour l'instant elle les ressent de cette façon. Elle me dit qu'elle fait de l'épilepsie et qu'elle prend des médicaments pour contrôler ses crises. Elle fait son dessin à la fin de notre rencontre et me dit : « J'essaie de me rappeler les mouvements à des fois chez moi et je ne m'en souviens jamais. C'est parce que je fais de l'épilepsie et que ça me fait oublier des choses. » Est-ce que tu peux me nommer quels sont tes ancrages, les parties de ton corps qui sont solides lorsque tu t'y appuies ? « Ben, on a vu qu'il y a mes pieds, ma colonne vertébrale et je crois mon bassin. » Oui ! Tu porteras attention à tes ancrages cette semaine, tu peux utiliser ta solidité lorsque tu en as besoin. Son enseignante me dit à la fin de la rencontre qu'elle a remarqué que l'écriture de Sophie avait changé. Elle écrit maintenant plus gros et beaucoup plus lisiblement et elle commence à s'appliquer pour faire les travaux qui lui sont demandés.

Dessin

Je peux voir dans le dessin qu'elle fait d'elle au début de la rencontre qu'elle prend plus d'espace sur sa feuille et se dessine plus grande. Son visage est souriant, elle a des mains mais n'a pas mis encore une fois de pieds à son dessin. Elle a ajouté de la couleur sur ce dessin-ci.

Pour ce qui est du dessin qu'elle a fait à la fin de notre rencontre, il est cette fois encore plus coloré. Elle se dessine en mouvement, en action dans un escalier. Elle a cette fois des pieds. Elle écrit : « Bien très bien plus bien que quand je suis en classe, partout. »



Figure 30 (Sophie – rencontre 3 A) Figure 31 (Sophie – rencontre 3 B)

Quatrième rencontre

Objectif : travailler l'ouverture et la fermeture. Laisse-toi surprendre, laisse-toi apprendre de ton corps.

Intériorisation : solidité et présence

Haut-bas assis avec ouverture et fermeture des bras, du tronc

Première, deuxième et troisième séquence du biorythme sensoriel - mouvement de base avant-arrière

Dessin

Exploration : avant-arrière debout

Dès que nous nous rencontrons, Sophie me dit qu'elle n'aime pas ça la gymnastique sensorielle, elle ne veut plus en faire. J'essaie de comprendre ce qu'elle essaie de me dire en m'affirmant qu'elle n'aime pas faire de la gymnastique sensorielle. « J'arrive chez moi et il est tard, il faut que je fasse mes devoirs. Quand j'arrive ma mère est souvent pas là et j'ai envie de passer du temps avec elle mais j'arrive trop tard. Et je n'ai pas le temps d'aller jouer dehors. Pis des mouvements, j'en fais plein. Je cours, je marche. Je n'ai pas besoin de faire d'autres mouvements, j'en fais déjà. » Elle trouve plusieurs excuses de la sorte et je continue de l'écouter. « Lorsque je reviens à la maison, j'ai mal à mon corps; quand je fais du mouvement avec toi, j'ai mal à de nouvelles places dans mon corps. » Où est-ce que tu as mal ? Elle me parle de son trapèze gauche (celui où sa mère a de la douleur), son dos,

son pied droit, sa cuisse gauche. Je la rassure et lui explique qu'il est normal de ressentir de la douleur lorsqu'on éveille sensoriellement son corps. Je lui dis qu'avant de prendre une décision définitive d'arrêter nos rencontres il faudra en parler avec sa mère et son enseignante. Je sais qu'elle a peur lorsqu'elle retourne chez elle après nos rencontres parce qu'il fait noir et qu'elle doit marcher seule jusqu'à la maison. Je lui promets que nous continuerons à téléphoner chez elle à la fin de chaque rencontre dans l'espoir que quelqu'un chez elle vienne la chercher. Je la sens suffisamment intéressée pour lui proposer ce qu'il y a à découvrir dans la rencontre de ce jour. Elle lit mon protocole de rencontre, regarde les schémas du corps et décide de se mettre en mouvement avec moi. Comment te sens-tu aujourd'hui dans ton corps, dans ton moral, dans ton cœur ? « Mon corps ça va bien, mon moral aussi. À des fois j'ai des gros moments de fatigue en classe. » Comment tu expliques tes moments de fatigue ? Elle me montre sur le squelette une partie du cerveau droit qui selon elle s'endort et l'autre partie de son cerveau reste éveillée. Elle croit que c'est pour cette raison qu'elle a des moments de fatigue en classe. « Mon corps n'est pas comme celui des autres. Depuis que je prends des médicaments pour mon épilepsie ça a tout changé. Je sais que je ne suis pas comme les autres. » « Avec tes mouvements je sens que je suis déjà dans mon corps. Je le connais mais il n'est pas pareil comme les autres. Et des fois tu me dis d'aller dans des endroits de moi et je ne suis pas sûre où c'est, je peux me tromper et ne pas aller à la bonne place et ça ne marche plus... » Je lui promets que j'essaierai d'être plus précise, pour la diriger mieux. Et ton cœur ? « Mon cœur à des fois, quand je suis heureuse il est ouvert et il donne de l'amour. Il reçoit plein de belles choses, du soleil, de l'amour qui entrent à l'intérieur de moi. Des fois il est fermé et il est plein de tristesse. Il donne et il reçoit rien. » Et comment est-il ce temps-ci, aujourd'hui par exemple ? « Il est fermé. » Tu es dans ta tristesse ? « Oui, je n'ai pas parlé à mon père depuis longtemps, il ne m'a pas appelé. »

L'intériorisation n'est pas appropriée pour le moment. Sophie ne veut pas se déposer dans son corps, elle bouge, joue avec sa fermeture éclair et me parle. Je lui demande seulement de prendre quelques bonnes respirations et ensuite je l'invite à se mettre debout pour faire des latéralités dans la rythmicité. Avec la vitesse de la rythmicité, je sens qu'elle

est maintenant plus apte à bouger dans une lenteur sensorielle, nous diminuons doucement la cadence. Nous allons ensuite nous asseoir et je lui demande de faire un mouvement de base haut-bas dans lequel je l'accompagne manuellement. « Ça fait du bien quand tu me touches. Ça fait du bien à mon dos, ta main touchait où j'ai mal et suivait mon mouvement. Ma grand-mère me fait des massages dans le dos avec des huiles chinoises et ça me fait du bien aussi. » J'ai choisi de l'accompagner manuellement pour lui permettre d'accéder plus rapidement à son intériorité. Elle a beaucoup de résistance à se ressentir. Elle a des douleurs dans son dos. Le mouvement haut – bas assis évolue et on y ajoute les bras avec des ouvertures et des fermetures. Le mouvement vers le bas ressemble à un effondrement sur soi, elle a aussi de la difficulté à amener ses épaules en rotation interne. Le mouvement vers le haut est confortable et elle a une bonne ouverture. Nous continuons ensuite avec un mouvement avant-arrière debout. Elle aime ce mouvement puisqu'elle sent que ça lui fait des massages aux pieds. Encore une fois elle a une bonne ouverture mais ne va pas vers l'arrière.

Sophie commence à comprendre que ce que je lui propose à l'aide du travail corporel est impliquant et elle comprend que ça va la faire bouger et changer. Sa résistance lors de cette rencontre m'exprimait clairement sa peur de contacter son intériorité. Et même dans les séquences de mouvement proposées je retrouvais cette résistance dans sa difficulté à aller vers l'arrière. À la fin de la rencontre elle me dit que même si c'est difficile elle veut continuer nos rencontres. Je lui demande de faire pendant la semaine quelques mouvements debout avant-arrière pour sentir ses pieds et leur faire de petits massages.

Dessin

Elle se dessine rapidement, avec son costume d'Halloween. Je retrouve sur son dessin un demi-sourire, semblable à celui qu'elle avait fait lors de la deuxième rencontre. Cette fois-ci je retrouve dans son dessin de l'ouverture au niveau des bras. Elle a des mains qui ressemblent à des moignons et elle a des pieds qui semblent plus solides. Elle utilise bien l'espace de la feuille.

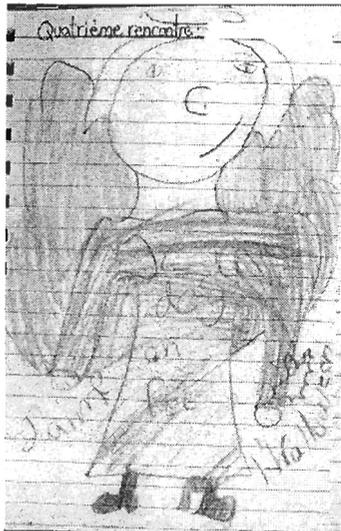


Figure 32 (Sophie – rencontre 4)

Cinquième rencontre :

Objectif : explorer l'image de soi et le sentiment de soi

Faire son contour

Mouvement avant-arrière assis

Latéralité gauche-droite debout en décortiquant le mouvement des articulations. Ajout des bras.

Intériorisation

Dessin

Sophie est en pleine forme aujourd'hui. Elle est heureuse de me voir et me serre dans ses bras. Elle me parle beaucoup et elle est très excitée. Je lui propose l'exploration de la journée, elle est curieuse et prête à commencer. Je lui demande tout d'abord de dessiner dans sa tête le contour de son corps en ayant les yeux fermés. Elle le fait en se touchant. Je lui demande de le refaire une nouvelle fois, cette fois en se dessinant encore virtuellement mais à partir de ce qu'elle sent de son corps dans l'espace. Après l'exercice je lui demande s'il y avait des parties d'elle-même qui étaient plus difficiles à faire apparaître. « Oui, mon cou et ma taille. Mais tu sais moi, je me dessinais des deux côtés en même temps en remontant de mes pieds vers ma tête. » Comment est-ce que tu fais pour aller voir ton contour, c'est quoi ton truc pour y arriver ? « Ben je fais comme s'il y avait une petite

caméra qui se promène en moi et je dessine le contour de son chemin. » Je remarque qu'elle se tient plus droite sans effort et ses pieds sont plus au sol. Je lui propose un petit réchauffement en gymnastique sensorielle assis. Nous commençons de cette façon sur un mouvement de base avant-arrière sur la chaise, elle doit essayer d'inviter toutes les parties de son corps à se diriger dans la direction de son engagement. Je lui précise que même si ses pieds sont immobiles dans le déplacement elle doit sentir qu'eux aussi vont dans la même direction que tout le reste de son corps. C'est une attention qui est subtile mais elle est curieuse de l'explorer. « Est-ce que tu vas m'aider avec tes mains comme l'autre fois ? J'aime ça quand tu m'aides avec tes mains, je sens mieux ce que tu me dis. » Oui je vais t'accompagner de mes mains. « Est-ce que je peux claquer des doigts moi-même quand je suis prête à repartir de l'autre côté ? » Oui, c'est une bonne idée. Tu peux essayer en prenant bien le temps d'arriver à ton point d'appui avant de repartir dans l'autre direction. Sophie est dans une belle douceur et elle a accès à une lenteur sensible qui lui fait du bien. Elle ne va pas dans de grandes expansions vers l'avant mais se dépose bien lorsqu'elle est à l'arrière, ce qui est différent des autres rencontres que nous avons eues ensemble. Je sens que son dos se détend, que son ventre se laisse toucher par la douceur. Elle est heureuse de pouvoir donner les départs et elle le fait d'une belle façon. Comment te sens-tu ? « Bien (elle est calme). Ça fait du bien à mon dos, ça le détend et je n'ai plus mal. »

Lorsque nous nous levons pour poursuivre dans les propositions debout, elle commence à s'animer, à me raconter des choses et à perdre sa présence à elle-même. Je l'invite à faire des latéralités avec une cadence rapide et tranquillement nous nous dirigeons vers la lenteur. Elle doit encore une fois amener toutes les parties de son corps dans une direction ou dans l'autre. Elle a de la difficulté à plier ses genoux et compense en désaxant son bassin. Elle me parle beaucoup et évite de sentir ce qui se passe dans son corps. Je varie mes propositions et celles qui semblent l'amener à se ressentir sont celles lui suggérant de faire le déplacement avec son cœur et la solidité de sa verticalité. Cette fois-ci elle porte plus attention à la tonalité de ce qui se déroule dans son corps. Elle me parle d'un rêve qu'elle fait souvent. Il s'agit d'un rêve à propos de la cicatrice qu'elle a au-dessus du genou droit. Dans son rêve, elle voit son corps couvert de cicatrices, elle en a partout : sur son

ventre, sur sa cuisse. Elle n'aime pas ça être couverte de cicatrices, ça lui fait mal. Nous terminons en prenant le temps de se déposer pour ressentir les effets de ce que nous avons fait. Je ne la retiens pas plus longtemps, elle n'est plus attentive.

Dessin

Elle écrit sur la page d'aujourd'hui : « Je suis contente des mouvements. » Cette fois-ci elle dessine son visage de façon plus symétrique, son sourire est complet. Elle a les épaules haussées et n'a pas dessiné ses mains. Elle a orné son chandail d'un gros cœur sur lequel elle a écrit I love you. Ses pieds semblent plus stables au sol comme ce que j'ai pu observer. Elle est plus proportionnée dans le dessin de son corps que la dernière fois.



Figure 33 (Sophie – rencontre 5)

Sixième rencontre

Objectif : Sentir dans la lenteur, développer son attention et sa capacité à être en intention
 Mouvement en latéralité debout – décortiqué les segments : pieds, cheville, genou, hanche
 Mouvement haut-bas assis avec les bras. Sentir le déroulement dans la lenteur
 Intériorisation au sol, se sentir pleine, vivante

Dessin

Sophie est lumineuse aujourd'hui. Elle a un beau visage dégagé et ses yeux sont clairs. « J'ai trouvé un livre sur le corps à la bibliothèque. Le même que j'ai chez moi. On

pourrait aller le prendre pour nous aider. » Nous allons chercher le livre et nous utiliserons les images du corps qu'on y retrouve tout le long de la rencontre. Nous le feuilletons rapidement, j'y cherche une image de l'articulation de la cheville. Sophie est intriguée par la colonne vertébrale. Elle me pose des questions à propos d'une image illustrant des vertèbres de la colonne et les disques qui les unissent. Est-ce que tu as pensé à tes pieds au sol et à ta verticalité cette semaine ? « Un peu ... » Je lui dis que lorsque je suis allée dans sa classe cette semaine j'étais heureuse de voir qu'elle était beaucoup plus dans sa verticalité et qu'elle avait plus régulièrement les pieds au sol. Je lui dis que je suis certaine que ça l'aide d'avoir une meilleure posture. « Quand j'écris et que je suis comme ça (affaissé sur sa chaise), ça donne cela (elle m'écrit son nom sur une feuille). Et quand je suis plus dans ma verticalité j'écris et c'est comme ça (elle m'écrit de nouveau son nom sur la feuille). » Je vois bien la différence, la deuxième fois qu'elle a écrit son nom les lettres étaient beaucoup plus rondes et elle a écrit plus gros. Je lui dis que je vois une différence Sophie, je trouve qu'elle écrit plus gros et plus clairement lorsqu'elle est dans sa verticalité. Son écriture est plus précise, c'est une Sophie plus affirmée et plus solide qui écrit. Elle me sourit et regarde de nouveau sa feuille. « C'est vrai ! ».

Nous commençons par un travail debout. Il s'agit de faire un mouvement de latéralité gauche-droite en l'amenant à ressentir les diverses articulations des membres inférieurs. Tout d'abord je lui dis que j'ai envie d'explorer avec elle ce qu'est une intention lors de cette rencontre. Est-ce que tu sais ce qu'est une intention ? « Une intention c'est comme quand on veut faire quelque chose, c'est avant de le faire. » Oui. Je lui explique que lorsqu'on a une intention d'action, un projet clair ça permet de mobiliser notre attention et de projeter ou de mettre en mouvement cette intention en y étant attentif. Nous devenons donc partenaire de notre intention et nous y portons attention. Elle semble saisir ce que je lui explique et nous allons l'expérimenter. J'utilise le mouvement de latéralité que je décortique en petites intentions qu'elle a à sentir. Je l'aide à sentir en touchant les différentes articulations. Elle réussit bien à me dire ce qu'elles font comme mouvement : la cheville qui recule, le tibia et le genou qui avancent, etc. C'est plus difficile pour elle de sentir au niveau de sa hanche. Je remarque qu'elle plie plus facilement les genoux cette

fois. Je remarque que son mouvement en latéralité est vraiment bien et je lui dis. Elle s'améliore et je sais maintenant qu'elle comprend de plus en plus ce que nous faisons ensemble en gymnastique sensorielle. « Je le sais depuis le début ce que l'on fait ensemble. Ça fait longtemps que je le comprends. Je ne peux pas encore l'expliquer mais je sais que ça me fait du bien. » « Est-ce que tu pourrais m'amener à tes cours de gymnastique sensorielle avec les grands pour que je leur parle de ce que je fais avec toi ? » Sophie, c'est une bonne idée, on va faire encore quelques rencontres ensemble pour explorer autres choses et ensuite je te promets que je t'amène avec moi faire de la gymnastique sensorielle à l'université. Elle me demande ensuite si elle peut animer les prochains voyages en claquant des doigts lorsqu'elle sent que c'est le moment du départ. Oui !

Nous faisons un exercice sur un mouvement de base assis haut-bas. Elle fait très bien ce que je lui propose dans une belle lenteur relâchée. Ses bras coopèrent avec le voyage de son tronc, je constate que ses pieds sont bien au sol. Elle va dans de belles extensions mais elle s'affaisse un peu lors du retour vers le bas. Elle est par contre plus tonique dans son affaissement. Après quelques voyages, la douleur qu'elle a à l'épaule droite s'éveille. « Ouche ! Pourquoi est-ce que ça fait toujours ça ? » Je lui donne quelques explications. Elle me parle à nouveau que sa mère aussi à mal à cet endroit. Je lui demande pourquoi Sophie a mal au même endroit que sa mère ? « Quand ma mère était enceinte de moi mon père la battait et moi j'étais dans son ventre alors ça se peut que j'aie mal à la même place que ma mère à cause de ça. » Sophie, ce que tu me dis est sûrement vrai mais maintenant tu n'es plus dans le corps de ta maman et même si tu es une petite fille généreuse et qui veut prendre soin de sa mère tu n'as pas à prendre dans ton corps des douleurs qui lui appartiennent. Je vais l'accompagner manuellement pour l'aider à détendre la douleur dans son épaule. Elle va doucement et je sens sous ma main la tension se relâcher après quelques voyages.

Je l'invite ensuite pour faire l'intériorisation au sol mais elle manque d'attention. Elle a déjà bien travaillé alors je lui propose de faire son dessin. Pendant son dessin elle me parle du fait qu'elle a des ennemis. Elle me dit que son pire ennemi habite près de chez elle

et que cette semaine il y a eu un gros conflit entre elle et lui auquel les parents avaient pris part. Le conflit se poursuit à l'école. Je l'écoute et lui dis ensuite ce que j'en pense. Entre autres que même dans nos pensées on peut nourrir un conflit et l'empêcher de se terminer au lieu de nourrir de belles pensées. Elle m'écoute et me dit : « Tu crois vraiment que c'est comme ça ? » Je sais qu'elle a compris ce que je lui ai expliqué. Elle est ouverte et à l'écoute de ce que je lui dis, je lui demande ce que ça fait à l'intérieur d'elle ce que je viens de lui expliquer. « Ça me fait du bien, je sais qu'il peut y avoir une fin à une chicane si je le veux à l'intérieur de moi. » Je n'ai pas le rôle d'une psychologue auprès d'elle mais je peux lui donner mon avis sur ce qu'elle me partage et l'accompagner dans nos échanges à travers ce qu'elle ressent dans son intériorité. Sophie prend des initiatives maintenant lors de nos rencontres, elle est engagée dans mes propositions et semble prendre de l'assurance et trouver des solutions à ce qu'elle vit. En classe, son enseignante me dit que Sophie fait depuis deux semaines ses devoirs et elle n'arrive plus en classe en retard comme elle le faisait depuis le début de l'année scolaire.

Dessin

Sur son dessin elle nomme la douleur qu'elle a rencontrée sur son épaule droite en écrivant : « J'ai malle ». Elle écrit également « J'aime Monyse ». Le visage qu'elle se dessine est un peu difforme, avec un grand nez, un sourire qui dépasse les limites du visage. Elle ajoute des barrettes dans ses cheveux. Elle se dessine avec les vêtements qu'elle portait ce jour-là. Ses mains font de nouveau partie de son schéma corporel. Elle a cette fois des pieds beaucoup plus gros que dans les dessins précédents et ses jambes sont en mouvement. Par contre le haut de son corps, surtout ses bras, montre peu d'ouverture et semble figé.



Figure 34 (Sophie -- rencontre 6)

Septième rencontre :

Objectif : Continuer à explorer l'attention et l'intention en découvrant la dissociation dans l'ouverture et la fermeture

Intériorisation au sol, se sentir pleine et vivante

Premières séquences du biorythme sensoriel, explorer la dissociation

Mouvement haut-bas assis avec accompagnement manuel

Dessin

Exploration : mouvement debout avant-arrière

Sophie va bien, je le vois dès que je la rencontre, son visage est clair et a de belles couleurs. « Est-ce que je peux faire un dessin avant de commencer à bouger ? Elle me dessine un magnifique iris, elle me dit qu'elle se sent comme une fleur aujourd'hui. Je lui propose de faire une intériorisation au sol, elle est heureuse de cette nouveauté. Elle est sur le dos et je lui demande quelles sont les parties de son corps qui touchent le sol. « Mes mains, ma tête, mon dos, mes fesses, mes talons, l'arrière de mes genoux. » Je lui nomme celles qu'elle a oubliées : les cuisses, les mollets, les épaules, les omoplates, bras et avant-bras. Sur le ventre, elle me nomme les parties qu'elle sent en contact avec le sol : son ventre, sa joue, ses cheveux, ses mains, ses genoux, ses oreilles. Je dois l'amener à sentir ses cuisses, ses tibias, sa poitrine, ses épaules et ses bras. En général, elle a de la difficulté à

percevoir ses jambes, ses hanches et ses épaules. Je termine en lui suggérant de sentir son corps empli de vie, en contact avec la terre.

Le mouvement suivant est debout sur un mouvement de base avant-arrière permettant au tronc de faire une flexion et une extension. Je l'amène à explorer la dissociation présente au sein de son bassin en lui demandant de toucher ses ailes iliaques et ses ischions. On s'échauffe d'abord sur un rythme plus cadencé et c'est elle qui claque des doigts pour donner le départ. Elle a le bon tempo. Elle a envie de parler et me demande : « Qu'est-ce que tu as fait en fin de semaine ? » Je suis surprise par son intérêt et son ouverture, sa conscience des autres qui semblent prendre une nouvelle forme. Elle me raconte sa propre fin de semaine et me parle ensuite de son père qu'elle n'a pas vu depuis longtemps. Simultanément elle bouge et je vois que l'ouverture est difficile pour elle vers l'avant, elle a de la difficulté à la percevoir dans ses hanches. Elle sent bien la dissociation par contre lorsque je mets ses iliaques en perspective par rapport à ses ischions et elle a un bon mouvement vers l'arrière. Son équilibre s'est grandement amélioré et elle explore de plus grandes amplitudes. Elle voit que j'ai une écharde dans le doigt et me donne quelques conseils pour réussir à l'enlever. « Moi, ça fait trois ans que j'ai une mine de plomb d'un de mes crayons dans le doigt. C'est comme si j'avais de l'arbre dans la main. » Tu crois que le plomb vient de l'arbre ? « Oui, mais de toute façon on a tous de l'arbre en nous. » Est-ce que tu peux m'expliquer ça ? Elle me montre un os sur les schémas du corps que j'amène à chaque rencontre. « En nous, il y a de l'arbre, de l'air, de l'eau. » Tu me dis que notre corps est composé des éléments de la nature : des arbres, de l'air, de l'eau, du feu ... « Ben oui, les os, ton pied, ils ne sont pas apparus comme ça, il faut bien que ça vienne de quelque part. Il y a de l'arbre, de l'eau (elle se touche le ventre) et même plus de choses que possible que l'on puisse savoir (le divin) en chacun de nous. » Plus de choses que possible ? « Ben oui, dans notre corps, dans nos muscles, il y a aussi plus de choses que possible que l'on puisse savoir. Il y a la Vie mais autrement que ce que l'on peut savoir. » Oui, il y a la Vie de la façon dont tu en parles à l'intérieur de nous Sophie. Elle me regarde avec un immense sourire et des yeux très lumineux. Elle est heureuse, on se comprend.

On termine avec un mouvement assis haut-bas sur la chaise. Je l'accompagne manuellement. C'est elle encore une fois qui donne le départ et s'engage dans son voyage lorsqu'elle sent que c'est le bon moment. Elle attend le bon moment et est de plus en plus ajustée avec la réalité du mouvement interne dans son corps. Elle adore les accompagnements manuels, quelque chose s'apaise à chaque fois en elle et je le sens dans son tonus. Elle a de plus en plus de fluidité et de douceur pour elle-même. C'est plus difficile pour elle d'aller vers l'avant aujourd'hui.

Elle me parle ensuite de Noël tout en faisant son dessin. « Moi je n'aurai pas beaucoup de cadeaux à Noël. Peut-être que j'en aurai pas. L'important que ma mère dit c'est d'avoir de la nourriture sur la table. Tu sais, il y a plein de familles qui pendant Noël n'ont pas de cadeaux et ont de la difficulté à bien manger. » Tu sais Sophie, il y a aussi des enfants qui ont beaucoup de cadeaux pour Noël mais qui se sentent terriblement malheureux parce qu'ils se sentent seuls et n'ont pas beaucoup d'amour dans leur famille. « Oui, je sais. Pis leur cœur est fermé à clé parce qu'ils sont malheureux et ils se protègent. Des fois notre cœur est fermé et des fois il est ouvert. Moi mon cœur a longtemps été fermé et un jour il n'y a pas longtemps il s'est ouvert. Et maintenant il est ouvert. » Je le vois bien Sophie que ton cœur est ouvert et que tu te transformes. Tu es belle dans ton cœur ouvert. Je sais aussi qu'il y a du changement dans sa famille elle semble plus heureuse et joyeuse à la maison. Le climat familial semble meilleur. Pour la première fois sa mère est venue la chercher à la fin de notre rencontre et Sophie été très heureuse de me la présenter.

Dessin

Sur son dessin elle écrit plusieurs choses. Tout d'abord elle écrit qu'elle veut un cheval pour Noël. Elle m'écrit « plus que c'est possible » pour faire suite à notre conversation sur la Vie que l'on rencontre en soi. Et finalement elle écrit : « j'aime les mouvements et j'ai émergea (aimer ça) ». Elle se représente entrain de faire une latéralité. Elle a dessiné son visage de profil et a ajouté une goutte à son nez puisqu'elle a un petit

rhume. Ses bras sont toujours le long de son corps, mais cette fois il semble y avoir plus de souplesse dans son tronc. Elle a des mains et des pieds qui bougent.

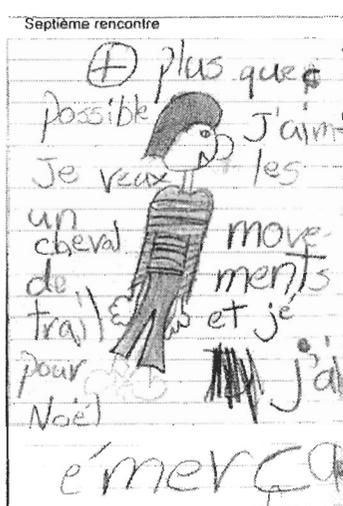


Figure 35 (Sophie – rencontre 7)

Huitième rencontre :

Objectif : en partant de l'intériorité de son corps, découvrir son espace péricorporel

Intériorisation

Mouvement de latéralité debout avec les bras

Mouvement de latéralité avec les bras qui explore l'espace avant et arrière

Mouvement assis choisi par Sophie

Dessin

Sophie semble agitée et plus nerveuse aujourd'hui, je sens que quelque chose la tourmente; elle me dit tout de même qu'elle va bien et qu'elle se sent bien. Elle a une grippe. « Je mets souvent mes pieds au sol maintenant. » Lors de l'intériorisation, Sophie me dit qu'elle sent à l'intérieur d'elle comme une vague douce qui la traverse. Cette vague monte du sol jusqu'à sa tête. Dans mes propositions à l'intérieur de l'intériorisation lorsque je lui demande de se détendre, de poser son cerveau dans sa boîte crânienne elle me dit : « À cause de mon épilepsie il y a toujours une ligne grise ici (elle me dessine une ligne sur son cuir chevelu qui part du côté droit de sa tempe et qui va vers l'arrière de sa tête). Lorsque tu me demandes d'aller dans mon cerveau je la vois. C'est toujours là que mes

crises d'épilepsie commencent, je sens toujours que ça commence à picoter sur cette ligne du côté droit de mon cerveau. » Je parle un peu avec elle de son épilepsie et elle me dit que depuis qu'elle prend des médicaments elle n'en fait plus. Je lui demande si elle faisait des crises dans des moments de sa vie en particulier, lorsqu'elle vivait un stress par exemple. Elle considère ce que je lui demande et me répond : « J'ai déjà fait une crise à mon anniversaire. Non, ce n'est pas quand je suis stressée, c'est n'importe quand, même des fois en dormant. »

Nous poursuivons sur un mouvement debout en latéralité sans utiliser les bras. On prend le temps de s'échauffer, d'amener notre attention dans le corps. Sophie a de la difficulté à plier ses genoux, j'essaie de l'amener à y porter attention. Spontanément elle fait un lien et me dit : « Peut-être que c'est difficile pour moi de plier mes genoux parce que j'ai de la tristesse dans mes genoux. J'ai écrit une lettre de Noël à mon père aujourd'hui, alors je suis un peu triste dans mon cœur parce que je ne le verrai pas à Noël et que je ne pourrai pas lui donner. Je lui ai écrit que même si je ne suis pas là avec lui pour Noël je veux qu'il pense à moi car Noël c'est fait pour ça. » On parle de sa tristesse et de ce qu'elle sent dans son corps. Je comprends maintenant pourquoi je la sentais agitée au début de la rencontre. Je lui fais remarquer que lorsqu'elle me parle de son père je vois dans sa posture et dans son corps des changements. Elle perd sa verticalité, ses épaules s'affaissent et je vois bien que sa relation avec son père lui pèse très lourd. « Oui, c'est vrai que ça me pèse lourd. Des fois je suis comme ça, quand ça va bien (elle ouvre sa gorge et elle est dans une belle solidité) on entend bien ce que je dis. Et des fois je perds ma voix et je suis toute ratatinée. C'est lorsque je suis triste. » Je vais t'aider à trouver des endroits de toi où tu es confortable et où tu as de la solidité.

Je l'amène maintenant à découvrir son espace péricorporel en lui disant que chacun de nous avons un espace, une bulle. « Oui, je sais. Ma mère me dit parfois que je suis dans sa bulle. Et ma sœur lorsqu'elle est en colère a une bulle immense et on ne peut pas la toucher. » On tente de sentir notre bulle, d'en dessiner les contours et de découvrir notre espace. Je l'invite à fermer ses yeux et à dessiner le contour de son espace. De quelle

couleur est-il ? « Noir, j'ai fait mon contour noir. » Après quelques exercices d'éveil de l'espace péricorporel, je lui demande comment elle sent l'intérieur de sa bulle. « Elle est ni froide, ni tiède, elle est chaude. Le contour est noir et l'intérieur bleu pâle avec des fleurs et des cœurs à l'intérieur. C'est confortable. » Elle doit ensuite faire un mouvement de latéralité gauche-droite mais en explorant l'espace à l'avant et à l'arrière d'elle avec ses bras. Sophie dévisse son tronc plus qu'à l'habitude, l'exercice est nouveau et elle a besoin de prendre le temps de s'adapter à la proposition. Elle a des douleurs lorsque ses bras vont visiter l'espace derrière elle.

Nous terminons cette rencontre avec un mouvement assis que je lui demande de choisir selon ce qui lui ferait le plus de bien aujourd'hui. Elle choisit un mouvement de base avant-arrière et je l'accompagne manuellement. Elle a de la difficulté à aller vers l'avant, c'est inconfortable pour elle aujourd'hui. Sous mes mains, je sens de la fébrilité dans son corps lorsqu'elle se dirige vers l'avant. Elle donne elle-même le départ des voyages, elle se fait de plus en plus confiance et je sens qu'elle est de plus en plus juste par rapport à ce qui se passe dans son corps. Je rencontre son enseignante et elle me dit que Sophie s'exprime plus souvent en classe et qu'elle participe à ce qui est proposé. Elle a aussi remarqué que sa posture était différente et qu'elle avait une meilleure qualité d'attention. Finalement, selon elle, il semble qu'elle ait de meilleures relations avec les autres enfants de la classe. De beaux changements qui lui rendent la vie plus agréable.

Dessin

Cette fois elle a envie d'écrire plusieurs choses sur son dessin. Elle écrit tout d'abord qu'elle se sent « extrêmement bien merci » dans son corps. Elle me demande d'écrire les choses suivantes : Sophie a la grippe, ce n'est pas drôle ; J'ai mal aux bras surtout vers l'arrière ; Mon cœur est un peu triste ; Genoux difficiles à plier. Cela me semble être un bon résumé de ce que nous avons expérimenté et rencontré dans son corps aujourd'hui. Sur son dessin, je peux remarquer qu'elle a cette fois-ci un cou bien visible et dégagé, elle trouve sa parole. Ses pieds ont visiblement plus de solidité et un bon appui au sol. Ses bras

n'ont pas d'ouverture au niveau du creux axillaire mais maintenant elle se dessine toujours avec des mains.

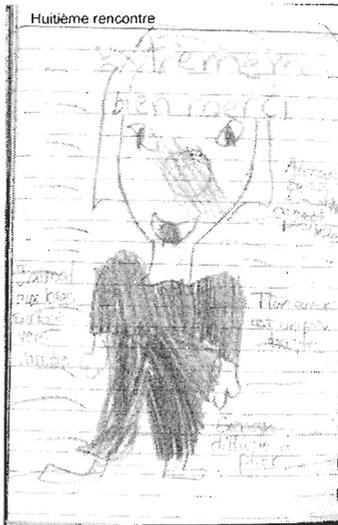


Figure 36 (Sophie – rencontre 8)

Neuvième rencontre :

Dessin

Objectif : Découvrir la continuité et la fluidité dans un mouvement ; le péricorporel
 Mouvement avant-arrière debout, 4 premières séquences du biorythme sensoriel
 Mouvement de latéralité et travail du péricorporel sur la chorégraphie de l'Envol
 A partir de l'Envol exploration de la fluidité
 Dessin

Sophie est vraiment jolie aujourd'hui et semble bien reposée de son congé des Fêtes. Je lui demande de me faire un dessin de comment elle se sent au début de notre rencontre. Elle se dessine habillée de sa robe de Noël avec sa dent qui pousse. Elle me demande d'écrire qu'elle n'a plus mal à son trapèze du côté droit. « J'ai compris que ce n'est pas moi qui ai mal à cette place dans mon corps, que c'est ma mère qui a mal là. » C'est un beau moment, je suis heureuse qu'elle ait compris et que sa perception corporelle se transforme aussi. Je lui demande de se trouver une intention, un projet de travail aujourd'hui selon les besoins de son corps. « Mes jambes. » Tu veux aller dans tes jambes, les sentir ? « Oui, mais c'est aussi que j'ai mal à mes chevilles alors je voudrais les faire bouger avec toi. »

Nous porterons une attention spéciale à tes jambes, à tes chevilles. Je lui explique mon objectif du jour et lui parle un peu de ce qu'est la fluidité.

On commence sur un mouvement avant-arrière debout. Cette séquence demande plus d'équilibre et je peux facilement voir une différence par rapport au début de nos rencontres. Son équilibre s'est amélioré et elle semble plus sûre d'elle lorsqu'elle bouge. Je remarque également qu'elle va dans des amplitudes plus ajustées, qui ne la mettent pas en difficulté. On fait ensuite les mêmes séquences dans un mouvement continu. Au début, la nouveauté de la proposition la met légèrement en difficulté et lorsqu'elle comprend comment elle doit faire elle prend plaisir à faire les mouvements que je lui suggère en continuité. J'observe déjà qu'elle accède à plus d'évolutivité et de la souplesse dans son mouvement continu.

On poursuit avec un mouvement de base en latéralité sur lequel on s'échauffe pendant quelques voyages. Je peux constater que son mouvement de base en latéralité est de mieux en mieux et elle plie ses genoux. On ajoute les bras et la conscience de l'espace péricorporel. « Mais pourquoi il faut sentir sa bulle, pourquoi c'est important ? » Je lui donne quelques explications de l'importance d'avoir conscience de cet espace qu'elle doit pouvoir habiter tout comme son corps. « Mais lorsque je me colle sur ma mère, qu'est-ce qui se passe avec nos bulles ? » Je lui explique que ça devient un espace créé par les deux personnes mais que chacun a également son espace. « Je commence à comprendre. Alors quand je vais au centre d'achat et qu'on est tassé les uns sur les autres, on est dans la bulle des autres personnes. » Oui ! à la suite de ces explications, elle commence à sentir l'air que ses bras traversent lors du mouvement de l'Envol que je lui suggère, elle ressent son espace péricorporel. Elle me fait un dessin à la fin de la rencontre.

Dessin

Dans le premier dessin, celui au début de notre rencontre, elle me demande d'écrire qu'elle n'a maintenant plus mal à son trapèze du côté droit. Elle prend du volume dans ce dessin. Ses bras sont encore bien collés sur son tronc, cette fois ils semblent presque incrustés dedans. Elle se dessine des pieds solides mais ils ne touchent pas le sol. Dans le

dessin de la fin de notre rencontre, elle écrit : « Supresme (suprême) la fluoditter c'est fluodite ». Elle veut exprimer qu'elle a adoré le travail sur la fluidité. Je suis heureuse de voir que pour la première fois depuis plusieurs semaines sur un de ses dessins elle a une ouverture au niveau du creux axillaire de ses bras. Les exercices de l'Envol me semblent ne pas y être pour rien. Elle se représente de nouveau avec des pieds solides mais qui ont peu de contact avec le sol.



Figure 37 (Sophie – rencontre 9 A) Figure 38 (Sophie – rencontre 9 B)

Dixième rencontre

Objectif : L'espace péricorporel

Intériorisation au sol

Mouvement debout de fente avant en ajoutant les bras en mouvement de tiroir

Mouvement assis haut-bas

Dessin

Sophie est en pleine forme. Elle est souriante et me montre des signes clairs de son affection et de son plaisir de me voir. Elle regarde les dessins qu'elle a fait depuis le début dans son journal de bord. Elle trouve qu'ils ont changé depuis que nous nous rencontrons. Je lui demande qu'est-ce qu'elle trouve qui a changé et elle me dit : « Je ne sais pas vraiment mais c'est sûr qu'ils sont différents, comme moi je suis différente maintenant parce que je vais mieux. » Elle me suggère d'animer elle-même l'intériorisation. « Est-ce que je peux faire tu sais l'animation comme toi quand tu me dis tu vas sentir tes pieds, tes

tibias ... » Tu veux animer l'intériorisation ! Je suis heureuse de voir qu'elle prend une si grande initiative et accueille sa proposition. Je lui explique comment je fais lorsque j'anime une intériorisation, je nomme ce que je sens et ce que je rencontre dans mon corps. Elle me surprend, elle anime l'intériorisation d'une très belle façon, c'est un vrai cadeau pour moi. Sa voix a un timbre doux et elle est sans hésitation, elle m'amène à visiter mon corps sans oublier de partie. « Je t'invite à aller bien placer ton dos, à aller détendre les muscles de ton dos. Va sentir tes pieds au sol. Tes tibias. Tes hanches. Sens bien les os de tes fesses qui sont bien assis sur la chaise. Détends ton dos. Va dans tes poumons et sens que l'air vient remplir tes poumons. Respire. Va voir tes épaules pour les sentir. Va dans les muscles de tes bras. Sens tes poignets attachés à tes mains, et tes mains attachées à tes poignets. Tes coudes, va les détendre. Ta tête. Ton visage et tous ses petits muscles. Et puis va te promener, sentir partout dans ton corps les endroits où ce n'est pas encore détendu. » Je suis impressionnée par le cheminement de Sophie. Je lui fais mes compliments et lui dis que je perçois qu'à l'intérieur d'elle tout est plus calme. Elle me parle de son sommeil et de ses réveils, elle dit qu'elle dort mieux et ne se réveille plus fatiguée. Elle me dit également qu'elle sait que sa posture est meilleure. « Sauf que quand je fais des choses ennuyantes, comme à l'école parfois, je me tiens encore découragée. Je sais que la Vie circule moins bien dans mon corps quand je suis comme ça, mais quand c'est plate c'est comme ça dans mon corps. » Et si tu faisais l'expérience lors de ces moments plates d'être quand même dans ta verticalité et de laisser la Vie circuler mieux en toi, peut-être que tu découvrirais que les choses sont plus agréables que tu le crois. Tu devrais tenter l'expérience puisque tu le sais que tu bloques la vie en toi lorsque tu prends une posture découragée. « J'ai remarqué aussi que ma voix était plus forte et meilleure lorsque je suis dans ma verticalité mais je ne comprends pas pourquoi ? » On regarde mon livre d'anatomie pour enfant et elle peut voir comment sont faites les cordes vocales qui vibrent comme des cordes de guitare et je lui fais remarquer la proximité qu'elles ont avec sa colonne vertébrale.

Je présente un nouveau mouvement à Sophie, celui des fentes avant et arrière. Elle le trouve inconfortable et me dit préférer les latéralités qu'elle connaît bien maintenant. Je lui rappelle que les premières fois qu'elle a fait des latéralités celles-ci étaient inconfortables

aussi. Elle me sourit et commence à s'investir dans la nouveauté que je lui propose. Lorsqu'elle semble plus à l'aise avec ce mouvement, nous ajoutons les bras pour nous permettre d'explorer l'espace péricorporel. Elle a un bon mouvement de ses jambes; par contre ses bras ne prennent pas l'espace de leur totale amplitude vers l'avant et vers l'arrière. Je peux constater que pour une première fois dans l'exploration de ce mouvement elle s'y est bien adaptée. Elle est maintenant plus souple face aux changements, elle a plus confiance et je le vois dans son mouvement. Nous terminons cette exploration en faisant quelques voyages dans la fluidité qu'elle adore encore autant ce jour là. Je lui propose de faire le petit jeu sensoriel permettant de découvrir comment elle habite son espace péricorporel. Elle s'applique à bien sentir son espace péricorporel dans toutes les directions.

Nous terminons cette rencontre par un mouvement assis haut-bas dans lequel je l'accompagne manuellement. C'est encore une fois elle qui claque des doigts lorsqu'elle sent que c'est le bon moment pour partir dans l'autre direction. Elle a une bonne lenteur et elle est dans un ressenti corporel. C'est doux à l'intérieur d'elle, je sens qu'elle est bien. Elle a une belle ouverture vers le haut mais sa tête ne suit pas le mouvement de son tronc lorsqu'elle se dirige vers le bas. Je décide de faire avec elle des mouvements pour rééduquer sensoriellement sa tête la semaine prochaine. Je sais qu'elle a des examens cette semaine et je lui demande si elle a des trucs pour pouvoir avoir une meilleure concentration. « Tu n'as pas à t'inquiéter, j'ai compris maintenant que ma verticalité et mes pieds au sol ça m'aide à mieux comprendre, alors je vais essayer dans mes examens. » Elle étire le temps lors du dessin, elle ne veut plus partir. Son enseignante me dit que Sophie depuis le retour du congé des Fêtes n'a plus de querelles avec les autres enfants et commence à développer de belles amitiés.

Dessins

Elle écrit sur le dessin de ce jour : « C'est drôle je me sens encore flueauditte (fluide) » et puis elle ajoute : « Mes examens ça va aller bien tu n'as pas à me demander avant de partir. » Elle se dessine en mouvement avec une jambe en fente avant. Ses pieds

sur ce dessin sont solides et touchent le sol. Elle a les mains ouvertes et je peux remarquer que ses épaules sont maintenant un peu moins suspendues.

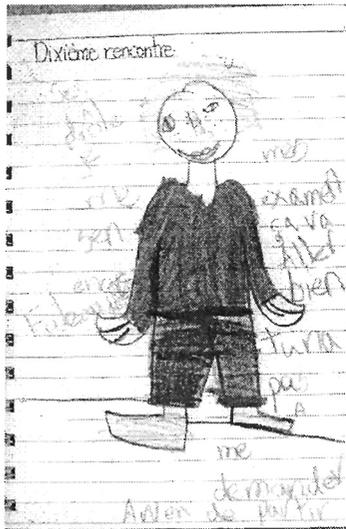


Figure 39 (Sophie – rencontre 10)

Onzième rencontre :

Objectif : Explorer l'espace extracorporel ; poursuivre l'expérimentation de l'intention et de l'attention

Mouvement de la tête – éveil de l'intracorporel

Mouvement de latéralité debout – éveil de l'espace péricorporel

Fente avant et arrière – l'espace extracorporel

Haut-bas debout – première séquence de la chorégraphie de la Respiration

Dessin

Sophie est joyeuse et heureuse de me voir, elle me démontre ouvertement son plaisir à me rencontrer et son affection. Elle veut encore une fois animer l'intériorisation et elle le fait avec beaucoup d'application. « Je t'invite à bien te déposer sur ta chaise. Mais est-ce que je peux commencer par où je veux ? » Tu peux commencer en nommant ce que tu sens en premier. « Alors place-toi bien, sois confortable sur ta chaise. Va sentir le bout de tes doigts sur tes cuisses, la paume de tes mains étalées sur tes cuisses, sens le contact de ta paume. Je t'invite à aller sentir la jointure qui attache ta main à ton avant-bras, ton poignet. Va sentir ton coude. Ton coude qui attache ton avant-bras et ton bras ensemble. Va sentir

ton bras. Maintenant va dans tes hanches, va sentir les os de tes hanches qui sont solides sur la chaise. Tes fesses, va sentir tes fesses bien appuyées sur ta chaise. Sens bien le contact. Va dans tes cuisses. Maintenant dans tes genoux. Va sentir tes chevilles. Sens la paume de tes pieds bien appuyée sur le sol. Et tu peux sentir l'énergie de la terre qui entre par tes pieds et monte dans ton corps. Va dans ta colonne vertébrale, place-là de façon confortable et sens tous les petits muscles qui se rattachent à ta colonne. Va dans ton ventre, sens qu'il y a à l'intérieur tous les petits mécanismes qui te permettent de faire la digestion. Sens tes poumons. Je te laisse aller les visiter, aller à l'intérieur pour leur donner du nouvel air. Ton cou et ta gorge, va les détendre aussi. Sens ton menton, ta bouche, ton nez, tes yeux. Et je te laisse aller sentir tout ton visage. La peau qui attache tes cheveux sur ton crâne, va la sentir. Et toutes les parties de toi que je n'ai pas nommées, va les sentir. Tu peux sentir une vague de vie et de bonheur qui te traverse et te permet de la distribuer aux autres puisque tu l'as à l'intérieur de toi. » Je suis époustouflée ! Elle m'a animé une superbe intériorisation en me nommant avec plus de précision les parties du corps à sentir. Je lui fais remarquer également qu'elle prenait bien son temps, me permettant d'aller à l'intérieur de moi explorer ce qu'elle me suggérait. Sa voix a beaucoup changé, elle est plus claire et elle a pris de l'assurance, elle était d'une douceur et d'une profondeur émouvante. Je lui dis aussi que j'ai vraiment apprécié qu'elle nomme que l'on peut sentir la vie en soi pour ensuite la partager aux autres. C'est une chose importante qu'elle a nommée. Certaines personnes croient qu'elles peuvent être de bonnes personnes pour les autres sans sentir la vie en eux. « J'aurais pu dire une vague de paix aussi. Je crois que ça se peut pas d'être bon pour les autres quand on ne se sent pas bien en dedans. » Tu as raison.

Nous expérimentons un mouvement de la tête dans lequel je l'accompagne manuellement sur l'axe de base avant-arrière. « Pourquoi il y a des bosses derrière mon cou lorsque je penche la tête en avant ? » Je lui montre les vertèbres cervicales dans un livre. Elle me pose des questions sur les disques intervertébraux et sur leur rôle. On poursuit avec un mouvement de base avec sa tête en latéralité. Cet axe de mouvement est plus difficile, elle a moins d'amplitude et elle soulève ses épaules. Elle me propose ensuite un enchaînement des deux mouvements avec un arrêt au point milieu. Elle est créative et me

suggère de plus en plus souvent des idées qu'elle a pour expérimenter en gymnastique sensorielle.

Lors du mouvement suivant de latéralité debout, je dois lui rappeler au début d'utiliser l'articulation de ses genoux. On ajoute les bras pour sentir l'espace péricorporel et je peux constater qu'elle a une meilleure perception de sa bulle. On enchaîne avec les exercices permettant l'exploration de l'espace extracorporel. Elle doit d'abord, en latéralité debout, avoir la sensation de s'approcher et de s'éloigner des murs à sa gauche et à sa droite. Il est plus facile pour elle de sentir le mur de gauche; grâce aux fentes avant et arrière elle doit chercher la perception lui permettant de sentir qu'elle s'éloigne ou s'approche du mur de la salle. Après quelques voyages : « En fait, je commence à le sentir. Il faut que je sente l'air entre moi et le mur. Les petites bulles d'air qui nous séparent. » « C'est drôle dans les exercices que tu me demandes, avant de commencer, je sais où est le mur mais le sentir ce n'est pas la même chose que de le voir. » Je lui parle de la proprioception, de ses capteurs lui permettant de se ressentir et de se situer à même son corps. On termine cette rencontre avec le mouvement de base haut-bas debout. Je peux constater qu'elle est beaucoup plus solide dans ce mouvement, elle a plus d'équilibre et une meilleure coordination qu'auparavant.

Dessin

Sophie s'applique pour me faire un dessin de comment elle se sent dans son corps aujourd'hui. Elle me parle beaucoup, elle est très joyeuse tout au long de son œuvre. Elle se dessine avec un visage de chat en me disant que lorsqu'elle fait du mouvement elle se sent comme un chat qui s'étire. Les yeux qui apparaissent sur ce dessin sont très semblables à ses yeux. Elle se dessine en mouvement, faisant une latéralité. Elle a une belle ouverture au niveau de ce bras et ses épaules sont beaucoup moins suspendues que dans ses dessins du début. Elle a un beau mouvement dans ses jambes et ses pieds sont bien appuyés sur le sol.

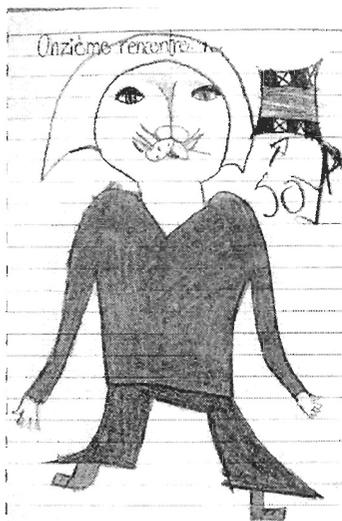


Figure 40 (Sophie – rencontre 11)

Douzième rencontre

Intériorisation

Mouvement debout, le biorythme sensoriel en continuité

Mouvement assis de son choix

Carte d'exploration pour la rencontre d'évaluation

Dessin

Sophie est souriante, elle me cherchait partout dans l'école et avait hâte à notre rencontre. « Maintenant grâce à ce que je fais avec toi je pense à mes pieds au sol et à ma verticalité. » Elle veut animer l'intériorisation pour notre dernière rencontre. « Installe-toi confortablement sur ta chaise et relâche-toi. On va toucher les parties de notre corps que je vais nommer pour mieux les sentir. (Je lui dis que c'est une idée originale) Pose bien tes pieds au sol. Touche tes tibias qui sont attachés à tes pieds, fais-le pour leur permettre de se détendre. Touche maintenant tes genoux, l'arrière de tes genoux. Tes cuisses au complet, sens-les bien. Bouge doucement tes hanches d'avant en arrière pour les sentir. Ton ventre, touche-le et sens-le calme. Tu peux maintenant amener tes mains jusqu'à ton sternum et ta cage thoracique (elle me nomme par elle-même ses deux parties de son corps, elle les a apprises au cours de nos rencontres). Détends tes poumons en leur donnant de la nouvelle air. Touche maintenant tes épaules, tes bras, tes coudes, tes avant-bras, tes mains et tes

doigts. Ton cou, touche-le pour le détendre. Tu peux aller à ta mâchoire et toucher l'attache près de tes oreilles en descendant tout le long. Touche tes oreilles. Touche aussi ton nez et en dessous de ton nez. Tu peux faire un petit massage à tes yeux pour les reposer. Tes joues aussi ont besoin de repos car tu souris souvent. Tes cheveux, va toucher comment ils sont attachés sur ton crâne. Sens maintenant une vague de tendresse et de douceur partout dans ton corps. » C'était une très belle intériorisation et elle a pris une bonne initiative dans son animation. Je sens qu'elle ressent ce qu'elle me nomme, que le schéma corporel qu'elle a d'elle maintenant est beaucoup plus complet.

Nous bougeons maintenant sur un mouvement provenant de la chorégraphie de la Biorythme sensorielle. Sophie aime beaucoup ce mouvement que je lui suggère de faire en continuité pour travailler sa fluidité. « Je sens que je me berce quand je fais ce mouvement, c'est comme s'il y avait une vague qui m'amenait à l'avant et une autre à l'arrière. » Elle a plus de difficulté à soutenir l'effort de la continuité aujourd'hui, je dois l'encourager. Je vois par contre qu'elle a beaucoup de douceur pour elle-même dans ce qu'elle fait. Elle choisit ensuite un mouvement assis avant-arrière avec lequel je vais l'accompagner manuellement. Elle a une belle évolutivité dans son mouvement. Elle le fait de plus en plus doucement et avec une belle lenteur sensorielle. Elle est plus hésitante vers l'avant que vers l'arrière. Elle me demande si elle peut elle aussi essayer de m'accompagner manuellement. Je lui donne quelques indications et elle m'accompagne de ses mains sur le même mouvement. Elle le fait avec timidité mais elle a une belle présence et une bonne écoute à ce qui se passe en moi. C'est un beau moment.

En terminant cette rencontre, je lui demande de faire une carte d'exploration d'idée lui permettant de rassembler tout ce qu'elle a appris de notre travail sur le corps en mouvement. Cette carte lui permettra d'avoir un aide-mémoire lors de notre rencontre d'évaluation avec sa mère et son enseignante. Elle s'applique à faire une belle carte. Elle l'a intitulée « Le corps humain » et fait un dessin d'elle en y inscrivant : « gauche-droite, fluidité, respiration, yoga, avant-bras, avant-arrière, haut-bas, verticalité, intériorisation,

tibia, pieds au sol, hanche, bulle ». Elle ne veut pas que notre rencontre se termine, elle aimerait que nous continuions à travailler ensemble chaque semaine.

Dessin

Elle écrit sur le dernier dessin : « J'ai hâte à la 13^{ème} rencontre. », une façon de me demander de continuer nos rencontres. Dans son dernier dessin, elle a repris sa posture de bras le long du corps. Elle a des mains et des pieds bien posés sur le sol. Un cou dégagé et un visage ouvert et souriant. Si je compare ce dessin au premier qu'elle m'a fait, elle a pris de l'amplitude, elle occupe mieux l'espace de la feuille.



Figure 41 (Sophie – rencontre 12)

4.4.3 Rencontre de suivi et d'évaluation

Cette rencontre a eu lieu à l'école en présence de Sophie, de son enseignante, de sa mère et de moi-même. Tout d'abord, il est important de préciser que ce fut difficile de se réunir et de trouver un moment pour le faire, la mère de Sophie semblait avoir de la difficulté à s'organiser. Nous avons donc dû reprendre par trois fois le rendez-vous avant de réussir à se réunir (rendez-vous non confirmé, impossibilité de se rencontrer à la dernière minute). Je commence la rencontre en leur expliquant le fonctionnement de nos rencontres,

l'intérêt de ma recherche et les objectifs que je poursuivais spécifiquement auprès de Sophie. Ensuite, ce fut au tour de Sophie. Elle a pris le temps de présenter, à l'aide de sa carte d'exploration d'idée, le travail à partir du corps en mouvement que nous avons fait ensemble et ce qu'elle en a appris. Elle a bien expliqué ce qu'elle a écrit sur sa carte en donnant des détails pour se faire comprendre. Elle fait de petites démonstrations des axes de mouvement qu'elle y a inscrits. Je suis, lors de ses explications, impressionnée par la compréhension qu'elle a de ce que nous avons travaillé ensemble.

Je présente ensuite mes observations de l'évolutivité de Sophie au cours de nos rencontres. Sophie est une petite fille pleine de ressources et elle a une vive créativité pleine de richesse. Elle avait une bonne connaissance du corps au départ et au cours des exercices je l'ai amenée à oser le sentir, à entrer en relation avec son intériorité. C'est une enfant sensible et elle a appris à valider ce qu'elle ressent de l'intérieur et elle a appris à le nommer. J'ai pu remarquer de grands changements à ce niveau. Elle a maintenant une posture plus affirmée, plus confiante. Elle prend des initiatives lors de nos rencontres, demande ce dont elle a besoin et donne ses idées. Je vois aussi qu'elle est plus tonique et marche de façon plus confiante. Elle a également plus d'ouverture (conscience de l'autre qui s'éveille) et elle peut aller à l'intérieur d'elle de façon plus confortable. J'ai pu constater qu'elle a pris de la confiance à plusieurs niveaux : dans son écriture, dans sa parole, et au niveau de ses mouvements. Elle avait plus de solidité dans ses mouvements. J'ai eu le plaisir de voir une évolutivité constante chez elle, le travail corporel est efficace pour elle.

Sophie profite du moment de cette rencontre pour nommer à sa mère ce qu'elle sent par rapport à sa vie. Elle avait le soutien affectif de son enseignante et ma présence pour lui donner confiance. Sophie nous parle de sa difficulté à être bien dans son être parce qu'il lui manque des morceaux de casse-tête de sa vie, elle se sent différente des autres et cela la blesse. Elle nous dit que, dans ses souvenirs, sa vie a commencé à quatre ans; avant pour elle c'est comme un grand trou noir. Elle a le casse-tête de sa famille devant elle et il manque le visage de son père, une pièce importante de son casse-tête de vie. Elle a besoin de connaître son histoire pour pouvoir continuer de grandir. Elle nomme aussi ici qu'il

s'agit d'une problématique qui appartient à sa mère dans sa non-acceptation de cette partie de sa propre vie. Elle parle également de sa difficulté à s'articuler avec son épilepsie, comme si une partie de son cerveau s'endormait parfois. Lorsqu'elle nous parle, pour elle, c'est comme si elle sentait qu'elle était dans un rêve. Elle parle également de sa cicatrice, de l'empreinte de ce moment où elle s'est fait à la fois punir, qu'on s'est moqué d'elle et qu'elle s'est blessé la jambe. Il y avait pour elle sa vie avant sa cicatrice et sa vie après. Comme si cet événement avait réactivé en elle tous les souvenirs de douleur inscrits corporellement dans sa chair. Souvenir qui lui laisse une marque corporelle, sa première blessure apparente, et qui fait ressurgir ses blessures imprimées par son climat familial de violence. Elle parle également de son père, des blessures qu'il fait à son cœur. Elle exprime son envie de petite fille de lui venir en aide avec tout l'amour qu'elle lui porte. Lorsqu'elle parle de ces choses-là qui sont difficiles pour elle, elle s'affaisse dans sa posture, la lourdeur de ce qu'elle vit et des incompréhensions qu'elle a besoin de clarifier lui pèse sur l'âme. Elle dit également à sa mère qu'elle ne voudrait pas être une mère comme elle, lasse et en difficulté. Elle me dit qu'elle a de la difficulté dans la réalité à faire le transfert par rapport à ce que l'on construit ensemble comme solidité. Ça lui demande beaucoup de courage d'arriver à le faire, elle sent le poids du changement réel. Elle sait qu'elle est venue sur la terre pour aider les êtres humains. Elle sait maintenant qu'elle doit tout d'abord travailler sur sa beauté intérieure pour pouvoir offrir son aide aux autres. Elle me dit qu'elle entendra souvent ma voix dans sa tête pour se rappeler que ce qui est important c'est de faire confiance à ce qu'elle sent et qui vient du dedans. Belle Sophie, elle me touche par sa lucidité et la bonté de son cœur.

Les observations de sa mère étaient les suivantes. Elle voit que Sophie a évolué, elle a repris contact avec elle-même avec la conscience de son corps qu'elle avait perdue, oubliée en se noyant dans ses difficultés. Elle va mieux dans son être, elle est plus aimante et souriante. Elle a une bien meilleure posture et elle y a accès facilement lorsqu'on lui fait penser. Elle s'exprime de façon plus claire et plus posée. Elle nomme plus calmement ses sentiments au lieu d'exploser. Elle s'affirme plus facilement verbalement et par écrit. Elle

fait moins de cauchemar, a un meilleur sommeil et elle s'éveille de bonne humeur prête à commencer sa journée.

Son enseignante pour sa part m'a partagé qu'elle a remarqué de façon très nette que l'écriture de Sophie avait grossi, qu'elle était plus confiante et affirmée. Au début de l'année, son écriture était minuscule et plus elle reprenait confiance en ses possibles, plus son écriture se transformait. Elle a une bien meilleure posture en classe, beaucoup plus enracinée et solide. Elle y a recours facilement lorsqu'on lui rappelle. Elle s'affirme plus clairement. Ses relations avec ses amis se sont améliorées, elle avait très souvent des conflits au début de l'année et maintenant ça va mieux. Les retards à l'école très fréquents en début d'année ont remarquablement diminué, elle a plus de motivation en classe. Elle est plus rayonnante, souriante et son enseignante remarque couramment sa progression dans un mieux-être global. Selon elle, il est difficile encore pour Sophie de trouver un sens à sa vie, à ce qu'elle fait, d'avoir un projet de vie et des rêves.

4.4.4 Que peut nous apprendre le processus de Sophie ?

Sophie, dès le début de nos rencontres, était dans un projet de mieux-être, un projet qui lui appartient, elle m'a affirmé lors de notre première rencontre : « [...] *je sais que je veux me sentir bien dans mon corps.* » Elle ajouta ensuite : « *Je veux apprendre des choses nouvelles.* » Les demandes de l'enfant faisaient naturellement écho au type d'accompagnement que je lui offrais. Elle avait déjà entendu parler un peu de mon travail auprès des enfants et elle avait à prime abord confiance aux propositions de la Pédagogie Perceptive du Mouvement. Ce qui lui fit dire lors de notre première rencontre : « *Le stagiaire de ma classe m'a dit que c'est difficile pour moi de me concentrer à l'école parce que je pense toujours à mon père et que le mouvement va m'aider pour ça.* » Elle ajoute : « *Je pense que c'est vrai, je veux me sentir mieux dans mon corps.* »

Elle a au départ un rapport à son corps empreint de la violence physique qu'elle a rencontrée dans son milieu familial. Elle a de bonnes connaissances à propos du corps mais

elle ne ressent pas beaucoup son corps. De plus, elle se sent différente des autres enfants. *« Mon corps n'est pas comme celui des autres. Depuis que je prends des médicaments pour mon épilepsie, ça a tout changé. Je sais que je ne suis pas comme les autres. Avec tes mouvements, je sens que je suis déjà dans mon corps. Je le connais mais il n'est pas pareil comme les autres. »* Elle me parlera quelques fois lors des moments que nous passerons ensemble de son épilepsie; pour elle c'est une maladie qui la rend différente des autres enfants. Elle met aussi sur le compte de son épilepsie les moments de fatigue qu'elle a en classe et les moments où elle oublie les choses : *« J'essaie de me rappeler les mouvements à des fois chez moi et je ne m'en souviens jamais. C'est parce que je fais de l'épilepsie et que ça me fait oublier des choses. »* Ce qu'elle ressent de son corps ce sont des endroits qui sont pour elle douloureux. *Les endroits où elle a mal dans son corps sont des endroits correspondant à des souvenirs corporels liés à son climat familial.* Par exemple, elle me parle de son trapèze en me disant qu'elle a parfois mal à cet endroit, un muscle que sa mère a déchiré lors d'une querelle familiale. La douleur de sa mère lui appartenait à elle aussi et elle me l'explique de cette façon : *« Quand ma mère était enceinte de moi, mon père la battait et moi j'étais dans son ventre, alors ça se peut que j'aie mal à la même place que ma mère à cause de ça. »* Elle me parla régulièrement aussi de la cicatrice qu'elle a au-dessus du genou droit, une blessure liée à un souvenir difficile. Un moment où on s'est à la fois moqué d'elle et où elle s'est blessée. Elle m'avait relaté un rêve récurrent (cinquième rencontre); dans ce rêve, son corps est couvert de cicatrices et celles-ci lui font mal. J'ai eu tout au long de mon accompagnement auprès d'elle à porter attention et à prendre soin de ces blessures qui l'affectaient, et ce à plusieurs niveaux. Ce fut un moment très touchant lorsque à la neuvième rencontre elle me dit d'écrire sur son dessin qu'elle n'avait plus mal à son trapèze droit : *« J'ai compris que ce n'est pas moi qui a mal à cette place dans mon corps, que c'est ma mère qui a mal là. »*

Sophie a compris après peu de temps que le travail corporel que je lui proposais était plus impliquant que ce qu'elle croyait au départ. La réticence qu'elle m'exprima en me disant qu'elle voulait arrêter la gymnastique sensorielle lors de notre quatrième rencontre me fit comprendre qu'elle m'exprimait *sa peur de rencontrer son intériorité*. Cette

rencontre me questionna, en tant qu'accompagnatrice, sur la place de la résistance dans le travail que je propose et sur la façon de gérer cette résistance. *« Lorsque je reviens à la maison, j'ai mal à mon corps quand je fais du mouvement avec toi, j'ai mal à de nouvelles places dans mon corps. »* Elle m'exprimait lors de cette discussion plusieurs sources d'insécurité pour elle; je retrouvais ce qu'elle me disait dans son mouvement ce jour-là. Elle avait de la difficulté à aller vers l'arrière dans le mouvement de base suggéré. Elle décide tout de même de poursuivre et je veille à lui rendre la vie un peu plus douce. L'accompagnement autour de la résistance rencontrée ce jour-là fut un entretien coopératif pour trouver un lieu de confort permettant à Sophie d'apprendre de son mouvement.

Les intériorisations sensorielles furent pour moi de bons indices de la construction de son rapport à son intériorité et de l'affinement de son ressenti corporel. Au départ, lors de la première intériorisation, je fus surprise de voir comment elle était confiante, elle garda les yeux fermés tout le long, même lorsqu'elle me parlait. Lors des premières intériorisations faites ensemble, elle profitait du moment pour parler, pour m'interrompre et me poser des questions. Au fil des rencontres, elle perdit tout doucement cette façon de faire et elle prit plaisir à explorer les propositions du voyage sensoriel de son intériorité. Lors de la cinquième rencontre, nous faisons une intériorisation où elle devait entrer en relation avec son contour. Lui demandant comment elle s'y prend, elle me répond : *« Ben, je fais comme s'il y avait une petite caméra qui se promène en moi et je dessine le contour de son chemin. »* Elle a à ce moment la possibilité de me nommer sa stratégie lui permettant l'apprentissage perceptif. Lors de la huitième rencontre, le moment de l'intériorisation lui donne accès à de nouvelles perceptions. Je lui demande d'entrer en relation sensorielle avec sa boîte crânienne et c'était intéressant de l'entendre me dire : *« À cause de mon épilepsie il y a toujours une ligne grise ici (elle me dessine une ligne sur son cuir chevelu qui part du côté droit de sa tempe et qui va vers l'arrière de sa tête). Lorsque tu me demandes d'aller dans mon cerveau, je la vois. C'est toujours là que mes crises d'épilepsie commencent, je sens toujours que ça commence à picoter sur cette ligne du côté droit de mon cerveau. »* Elle me dit sentir, lors de cette rencontre, à l'intérieur d'elle une vague douce qui la traverse. À la rencontre suivante : *« Est-ce que je peux faire tu sais l'animation comme toi*

quand tu me dis va sentir tes pieds, tes tibias ... » À partir de ce moment ce fut elle qui anima les intériorisations sensorielles. Ce fut magnifique pour moi de la voir se déployer dans une belle présence à elle, de voir qu'elle faisait suffisamment confiance en son ressenti et à son rapport à son intériorité pour prendre l'initiative d'animer elle-même les intériorisations. Plus elle animait et plus ses intériorisations s'affinaient en précision au niveau corporel, au niveau de son ton de voix et dans une présence sensorielle ajustée. J'invite le lecteur à prendre le temps de relire l'une des intériorisations, celle de la onzième rencontre est particulièrement belle, pour mesurer la grandeur de la transformation de Sophie. Elle a même accès à une conscience des autres qui se reflète dans son animation : « *Tu peux sentir une vague de vie et de bonheur qui te traverse et te permet de la distribuer aux autres puisque tu l'as à l'intérieur de toi.* » À la suite de cette intériorisation, on discute et elle ajoute : « *J'aurais pu dire une vague de paix aussi. Je crois que ça se peut pas d'être bon pour les autres quand on ne se sent pas bien en dedans.* » Des paroles importantes venant d'une enfant ayant des difficultés à créer des relations harmonieuses avec ses pairs, un signe pour moi de plus d'adaptabilité.

Sa façon de bouger se transforma tout au long des rencontres. Au départ, elle avait comme tous les enfants que j'ai accompagnés peu de contact de ses pieds au sol. Elle se lassait rapidement de mes propositions et, lors des premières rencontres se fatiguait facilement lorsque nous faisons du mouvement debout. « *Pourquoi c'est si important de bien sentir mes pieds au sol ?* » À la suite des quelques explications que je lui donne au cours de cette troisième rencontre, *elle fait le lien entre sa solidité intérieure et les nombreuses mouvances de sa vie qui furent pour elle des sources d'insécurité.* Tout doucement après avoir fait ce lien, elle prend conscience qu'il est impossible de faire certains mouvements assis si ses pieds ne touchent pas le sol. Elle porte à partir de ce moment attention à ses ancrages, au lieu de solidité que je l'aide à construire. « *Ben, on a vu qu'il y a mes pieds, ma colonne et je crois mon bassin.* » À partir de la cinquième rencontre, ses pieds commencent visiblement à être plus en contact sensoriel avec le sol et par la suite ce sera de même en classe et à la maison. Lors de notre huitième rencontre, elle me dit : « *Je mets souvent mes pieds au sol maintenant.* »

Elle avait également de la difficulté dans les exercices proposés à plier ses genoux, principalement sur un mouvement de latéralité. Elle compensait en désaxant son bassin. À chaque rencontre en travail debout je l'amenais à prendre conscience de ses genoux. À la huitième rencontre, elle me dit : « *Peut-être que c'est difficile pour moi de plier mes genoux parce que j'ai de la tristesse dans mes genoux.* » Cette tristesse étant en lien avec sa relation à son père. Je ne pouvais lui confirmer qu'elle avait de la tristesse l'empêchant de plier ses genoux, par contre le lien qu'elle a fait entre son état psychique et la résonance que cet état pouvait avoir dans son corps était un élément fondamental dans son lien de présence à elle-même.

J'ai pu constater d'autres transformations dans sa façon de bouger en gymnastique sensorielle. Elle utilisait lors des premières rencontres des amplitudes de mouvement la mettant souvent en difficulté, l'amenant à avoir moins d'équilibre. Au fur et à mesure de ses découvertes sensorielles, ses amplitudes devenaient plus ajustées et par le fait même son équilibre s'améliora. La synchronisation de son tronc avec ses bras ou de son tronc avec ses membres inférieurs n'était pas facile pour elle; par contre je pouvais, au fil du travail que nous faisons ensemble, noter des changements visibles à ce niveau. Elle réussit même à être suffisamment coordonnée pour apprécier et avoir du plaisir à faire les propositions sur la continuité du geste, propositions demandant une bonne coordination et de l'équilibre. Lorsque je proposais à Sophie un nouveau mouvement, elle me laissait entendre clairement qu'il était difficile et inconfortable pour elle en me demandant plutôt de faire ceux qu'elle connaissait et réussissait bien. Ce qu'elle connaissait la mettait plus en confiance. J'ai pu constater à la dixième rencontre un changement à ce niveau, elle s'adaptait plus facilement à la nouveauté et elle était plus souple et confiante dans sa capacité à apprendre.

Elle prit plaisir à se faire accompagner manuellement, à découvrir qu'elle pouvait ressentir son corps grâce à un toucher respectueux accompagnant son mouvement interne. « *Ça me fait du bien quand tu me touches. Ça fait du bien à mon dos, ta main touchait où j'ai mal et suivait mon mouvement.* » Elle me demandait d'elle-même de l'accompagner de mes mains : « *Est-ce que tu vas m'aider avec tes mains comme l'autre fois. J'aime ça*

quand tu m'aides avec tes mains, je sens mieux ce que tu me dis. » Grâce à ce type d'accompagnement, elle a eu accès à un lieu de douceur en elle; à chaque fois que je l'accompagnais de mes mains, je sentais un apaisement à l'intérieur d'elle, un changement au niveau de son tonus. On voit bien ici que l'enjeu de ce travail avec le corps ne consiste pas à enlever les symptômes, ici un rapport au toucher ayant une histoire particulière, mais à ajouter aux possibles de soi désertés et se les approprier, ce qui donne accès à plus de zones de confort et de ressources d'adaptation.

Les dessins de Sophie furent révélateurs de son évolution perceptive. Le dessin qu'elle fit lors de la deuxième rencontre était empreint de toute sa fragilité, elle utilisait peu d'espace sur la feuille, le contour de son corps était en noir, sans bras, sans pieds et avec une fleur sur son chandail versant de petites gouttes de sang. Petit à petit, elle prend de plus en plus d'espace sur la feuille, utilise des couleurs, ajoute ses mains et plus tard ses pieds. Parallèlement à la transformation de ses dessins, son enseignante me dit que l'écriture de Sophie change, elle écrit maintenant avec des lettres plus grosses, de façon plus lisible et elle commence à s'appliquer pour faire les travaux qui lui sont demandés. À la troisième rencontre, elle commence à se dessiner en mouvement; à la sixième et septième rencontre, on peut le voir encore plus clairement. Après avoir travaillé la chorégraphie de l'Envol, mouvement codifié suggérant plusieurs ouvertures des bras, je retrouve sur le dessin de la neuvième rencontre pour la première fois de l'ouverture dans ses bras au niveau axillaire. Les deux derniers dessins sont les plus représentatifs de ses acquisitions perceptives, de la transformation de son image de soi. On y retrouve de l'ouverture au niveau de sa gorge et de son visage (douzième rencontre) et une représentation plus fidèle de ce à quoi elle ressemble, particulièrement les yeux du dessin de la onzième rencontre. En regardant ses dessins à la dixième rencontre, elle trouve qu'ils ont changé, en quoi ? *« Je ne sais pas vraiment mais c'est sûr qu'ils sont différents, comme moi je suis différente maintenant parce que je vais mieux. »* Elle reconnaît son changement. Les dessins qu'elle m'offre à chaque rencontre sont des représentations d'elle m'informant d'où elle se situe à chacun de nos rendez-vous.

Cette enfant a une belle créativité et elle me suggérait souvent de bonnes idées. J'utilisais ses suggestions puisqu'elles étaient pour elle une façon de s'impliquer dans l'exploration de son corps en mouvement. « *Est-ce que je peux faire le mouvement comme debout (celui de latéralité) mais assis. J'ai envie, je suis certaine que ça me ferait du bien.* » Ses propositions étaient pour la plupart très pertinentes et il s'agissait d'initiatives lui permettant de s'impliquer directement dans son processus. Venant d'une enfant ayant au départ peu de motivation dans plusieurs sphères de sa vie et une posture d'affaissement, c'était une belle façon de reprendre goût à sa vie. Avec sa possibilité à percevoir grandissante, Sophie prit l'initiative de donner le signal du départ lors des séquences de gymnastique sensorielle, ce qu'elle fit ensuite tout le temps en étant de plus en plus ajustée avec son mouvement interne. « *Est-ce que je peux claquer des doigts moi-même quand je suis prête à repartir de l'autre côté ?* » À un autre moment, elle me suggéra ceci : « J'ai trouvé un livre sur le corps à la bibliothèque. Le même que j'ai chez moi. On pourrait aller le prendre pour nous aider. » Elle me suggéra une autre fois de l'amener avec moi à un cours de gymnastique sensorielle auquel je participais à l'université. Elle voulait montrer aux « grands » ce qu'elle était capable de faire maintenant. Ce fut un plaisir pour moi de lui faire vivre cette expérience et de la voir expérimenter les propositions des « grands ». Lors de la dernière rencontre Sophie avait envie d'expérimenter l'accompagnement manuel en m'accompagnant. Ce fut un moment très touchant pour moi, j'ai pu apprécier son accompagnement puisqu'elle avait une belle qualité d'écoute et une présence à elle suffisamment soutenue qui rendait l'instant précieux. Je pouvais alors mesurer l'ampleur de sa capacité de perception sensorielle puisqu'elle accompagnait bien mon mouvement interne, mouvement que je peux ressentir consciemment.

Cette petite fille sensible m'émerveilla tout au long de mon accompagnement auprès d'elle. Elle faisait des réflexions, en lien avec des rencontres perceptives dans son corps ou lors des moments d'entretien que nous avons, pleines de sagesse du cœur. « *Mon cœur à des fois, quand je suis heureuse il est ouvert et il donne de l'amour. Il reçoit plein de belles choses, du soleil, de l'amour qui entrent à l'intérieur de moi. Des fois il est fermé et il est plein de tristesse. Il donne et reçoit rien.* » À ce moment, lors de la quatrième rencontre, il

était fermé et plein de tristesse. Je voyais cette tristesse dans son mouvement, en particulier lorsqu'elle se dirigeait dans un mouvement de base vers le bas, celui-ci ressemblait à un effondrement sur soi. Son état psychique était rendu visible dans son mouvement. Quelques semaines plus tard, elle me parle de nouveau de son cœur : « [...] *leur cœur est fermé à clé parce qu'ils sont malheureux et ils se protègent. À des fois notre cœur est fermé et à des fois il est ouvert. Moi mon cœur a longtemps été fermé et un jour, il n'y a pas longtemps, il s'est ouvert. Et maintenant, il est ouvert.* »

À chaque fois que Sophie me parlait de son père lors de nos entretiens, je pouvais voir dans sa posture immédiatement un changement. Elle perdait sa solidité intérieure, ses épaules s'affaissaient et avaient une posture d'un enfant écrasé par le poids de cette relation difficile et pleine d'incompréhensions. « *Oui, c'est vrai que ça me pèse lourd. À des fois je suis comme ça, quand ça va bien (elle ouvre sa gorge et elle est dans une belle solidité d'elle-même) on entend bien ce que je dis. Et à des fois je perds ma voix et je suis tout ratatinée. C'est lorsque je suis triste.* » Elle fait alors le lien consciemment entre son état intérieur et l'incidence de celui-ci sur sa posture. La concordance entre sa posture et son expression d'elle-même lui fait dire de son écriture à la sixième rencontre que lorsqu'elle a une posture grâce à laquelle elle a accès à sa solidité intérieure son écriture est plus lisible et affirmée que lorsqu'elle a une posture d'affaissement. Elle comprend que sa façon d'être dans son corps a une influence sur sa façon d'être dans sa vie.

Son rapport aux autres se modifia considérablement; elle pouvait plus facilement trouver des solutions à ce qu'elle vivait en général mais plus particulièrement dans sa relation aux autres. Elle me parla, à la sixième rencontre, d'un conflit qu'elle avait avec un autre enfant. Ce conflit prenait de l'ampleur et occupait ses pensées. Je lui parle alors de l'influence de nos pensées sur notre vie, influence qui ressemble fortement à celle de l'intention lorsque nous faisons de la gymnastique sensorielle. Elle me dit : « *Ça me fait du bien, je sais qu'il peut y avoir une fin à une chicane si je le veux à l'intérieur de moi.* » Une nouvelle ouverture pour elle lui permettant d'avoir un nouveau regard sur ce conflit. Son enseignante me confirme que *les relations de Sophie avec les autres enfants s'améliorent*

par la suite, presque au même moment où nous commençons à travailler sur le rapport à son espace péricorporel. Comme pour Samuel et Justine, le rapport aux autres s'est amélioré avec la perception de l'espace péricorporel, espace de la relation à l'autre. Elle osait également s'exprimer plus souvent en classe en participant avec plus d'enthousiasme à ce qui était proposé. Il y a eu aussi du changement dans son milieu familial, elle semblait être plus heureuse à la maison dans ce qu'elle m'en disait. Sa mère était plus présente et elle vint même la chercher à la fin d'une rencontre. Sophie était très heureuse de cette attention et elle me présenta avec plaisir sa maman.

Je n'ai pu que très sommairement aborder le thème du rapport à l'espace extra-corporel, ayant fait le choix de mettre l'accent sur le rapport à son intériorité et à son espace péricorporel. Lors de la rencontre où nous avons exploré l'espace extra-corporel, elle me fit une belle réflexion sur sa compréhension de la perception de cet espace : « C'est drôle dans les exercices que tu me demandes, avant de commencer, je sais où est le mur mais le sentir ce n'est pas la même chose que de le voir. » Elle a expérimenté consciemment à ce moment que sentir, utiliser son sens proprioceptif, son corps sensible n'a pas la même résonance intérieure que d'utiliser son sens visuel.

Ce qui me nourrit du travail avec le corps en mouvement c'est que l'on touche toutes les sphères de la vie humaine : la relation à soi et à son corps, la relation à l'autre et la relation à la spiritualité. Ce dernier aspect, je le rencontrais tout naturellement régulièrement lors de ma démarche d'auto-formation. Vivre un moment où un enfant spontanément me parle de sa relation à plus grand que soi, de sa relation au spirituel fut pour moi un instant riche de sens. Venant ainsi confirmer pour moi que la vision holistique naturelle de l'enfant avait une place dans l'éveil corporel. Je la laisse vous raconter. « *Oui mais de toute façon on a tous de l'arbre en nous. En nous, il y a de l'arbre, de l'air, de l'eau.* » Elle me montre un os sur le schéma corporel et poursuit en disant : « *Ben oui, les os, ton pied, ils ne sont pas apparus comme ça, il faut bien que ça vienne de quelque part. Il y a de l'arbre, il y a de l'eau (elle se touche le ventre) et même plus de choses que possible que l'on puisse savoir en chacun de nous.* » Ce plus de choses que possible me parlait alors de son lien

avec plus grand que soi. « *Ben oui, dans notre corps, dans nos muscles, il y a aussi plus de choses que possible que l'on puisse savoir. Il y a la Vie, mais autrement que ce que l'on peut savoir.* »

Elle pouvait me dire elle-même que ce qu'elle rencontrait dans son corps en mouvement l'aidait dans sa vie. « *Je ne peux pas encore l'expliquer mais je sais que ça me fait du bien.* » « *Maintenant, grâce à ce que je fais avec toi je pense à mes pieds au sol et à ma verticalité.* » « *J'ai remarqué aussi que ma voix était plus forte et meilleure lorsque je suis dans ma verticalité [...]* » Elle m'a dit avoir remarqué que son sommeil était meilleur et qu'elle ne s'éveillait plus fatiguée. Elle sait que sa posture s'est améliorée et elle comprend qu'elle peut utiliser cette nouvelle façon d'être, entre autres, dans les moments où elle a besoin de concentration : « *Tu n'as pas à t'inquiéter, j'ai compris maintenant que ma verticalité et mes pieds au sol ça m'aide à mieux comprendre, alors je vais essayer dans mes examens.* » Elle a maintenant des moyens à sa disposition mais elle choisit le moment où elle utilise ses apprentissages corporels. « *Sauf que quand je fais des choses ennuyantes, comme à l'école parfois, je me tiens encore découragée. Je sais que la Vie circule moins bien dans mon corps quand je suis comme ça, mais quand c'est plate c'est comme ça dans mon corps.* »

La rencontre de suivi et d'évaluation m'a permis de me voir confirmer les nombreux changements dans la vie de Sophie. Celle-ci prit l'occasion de cette rencontre pour s'exprimer et parler de ses blessures qu'elle pouvait maintenant nommer puisqu'elles étaient plus claires et compréhensibles pour elle. J'invite le lecteur à relire le paragraphe résumant ce qu'elle nomma lors de cette rencontre. La lucidité et la maturité de ses propos sont impressionnantes. Elle a trouvé le lieu de son expression, sa propre parole pour se dire. La mère de Sophie et son enseignante étaient d'accord pour dire que l'enfant avait maintenant retrouvé un contact sain et nourrissant avec elle-même et que ceci avait une incidence dans plusieurs facettes de sa vie. Toutes deux avaient remarqué que sa posture, son écriture et sa façon de s'exprimer s'étaient transformées. Sa mère l'a trouvée plus aimante et souriante, ayant un meilleur sommeil et une nouvelle motivation à vivre ses journées. Son enseignante

remarqua que ses relations avec les autres s'étaient grandement améliorées et qu'elle avait plus de motivation vers un mieux-être global dans sa vie.

Pour Sophie, les propositions d'accompagnement corporel de la Pédagogie Perceptive du Mouvement étaient efficaces. Le cadre permettait une transformation lui donnant accès à de nouvelles potentialités s'exprimant dans plusieurs aspects de sa vie : au niveau de son rapport à elle-même, aux autres, à son expression etc.. Ceci lui a permis d'être plus heureuse dans sa vie en ayant maintenant suffisamment confiance en ses ressources pour trouver des solutions à ses difficultés. Je peux grâce à tout ce que j'ai évoqué ici dire qu'elle avait accès à plus d'adaptabilité l'amenant à un mieux-être dans sa vie.

CONCLUSION

Il est clair pour moi, aujourd'hui, que le mouvement du corps n'est pas seulement le déplacement dans l'espace de ses parties anatomiques, mais aussi un processus dynamique qui porte en lui une loi d'évolutivité touchant la totalité de l'être. Le mouvement représente la partie incarnée de la potentialité de l'être, il est l'antidote de la fixité.
(Bois, 2004)

Pour conclure ce travail, il me semble important de revenir sur les éclairages majeurs que cette recherche nous a offerts et sur les questionnements qu'il nous laisse. Dans un premier temps, ce travail me permet de me situer dans la lignée des travaux de Gardner sur les intelligences multiples. En effet, à la suite de Gardner (1996), nous pouvons affirmer que notre expérience d'accompagnement, appuyé sur les travaux de Danis Bois et de son équipe qui cherche à mettre à jour un autre type d'intelligence qu'ils nomment « intelligence sensorielle », démontre avec force que travailler à partir du corps en mouvement permet de vérifier que c'est à partir de l'intelligence corpo-kinesthésique, intrapersonnelle et interpersonnelle qu'on développe les autres formes d'intelligence. À l'instar du nourrisson, nous réintégrons, grâce aux développements de ces intelligences, à nouveau notre capacité d'apprendre en explorant le monde de nouveau à partir de soi, des sensations de son corps et des prises de conscience réalisées à cette occasion. Ces intelligences nouvellement mises en lumière par le travail proposé dans cette recherche sont de nouvelles potentialités de soi disponibles à sa vie. La nuance que fait Danis Bois, et par conséquent la PPM, entre l'intelligence sensorielle et l'intelligence corpo-kinesthésique réside principalement sur un travail centré sur le mouvement interne disponible grâce à la PPM.

Dans un deuxième temps, soulignons que le développement du potentiel humain dépend de notre capacité comme accompagnateur à créer des conditions pour permettre de vivre une expérience vraiment inédite, extra-quotidienne, qui met l'accompagné dans sa

véritable nouveauté. En effet, juste le fait de faire l'expérience permet de se vivre et de se percevoir autrement. C'est dans ce sens que Danis Bois (2003) rappelle avec justesse que : « Il ne peut y avoir de potentialité si on n'apprend pas de son expérience, d'une expérience qui se déroule de l'immédiat. Apprendre de son expérience, c'est être dans sa potentialité. » Cependant, il ne suffit pas d'apprendre à se ressentir dans l'instant et à valider son expérience, il faut aussi pouvoir réfléchir sur cette nouvelle expérience pour que s'opèrent des apprentissages nouveaux, en vue d'être en mesure de changer de point de vue sur soi, les autres, le monde ou les événements de sa vie. Il faudra ensuite décider d'investir ses nouvelles découvertes dans une expression, une action ou encore une relation pour que s'actualise véritablement notre nouvelle potentialité. Une nouvelle potentialité donne accès à une ouverture, une solution, une nouvelle façon de vivre, de se sentir, de se comprendre et de comprendre le monde. C'est dans ce sens que nous pouvons affirmer sans risque de nous tromper que l'éveil d'une nouvelle potentialité, aussi petite soit-elle, est source fiable d'adaptabilité.

À cette étape-ci de ma démarche, il semble pertinent de revenir sur la dynamique même de cette recherche et de souligner en fait que ce qui fait le charme de ce travail constitue aussi sa principale limite. En effet, je tiens à rappeler qu'au début de cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'étais une jeune étudiante à peine sortie de sa formation initiale, dotée d'une expérience professionnelle ajustée à son âge. Le défi devant lequel me mettait ce type de formation était alors immense. C'est pour cette raison qu'au bout de ces trois ans je termine ma maîtrise avec le sentiment d'avoir eu à tout construire, à partir de presque rien. Ceux qui connaissent la richesse et la subtilité du travail proposé par la PPM se rendront certainement compte de la pauvreté de mes propositions de travail dans mes débuts. J'étais à la fois au début de ma formation en PPM, en maîtrise et au début de mes premiers balbutiements d'accompagnement à médiation corporelle. Aujourd'hui, au bout de ma quatrième année de formation en PPM, j'aperçois avec plus de clarté ce qui manquait à mes débuts. Cependant, je regarde tout ça avec une envie profonde d'honorer mon chemin mais surtout d'honorer l'efficacité des outils de la PPM car je

constate des résultats époustouflants par rapport au peu de moyens dont je disposais. Ce constat me donne encore plus d'espoir face à ce travail et à son potentiel.

À l'intérieur de cette maîtrise, un des objectifs majeurs est de prendre conscience de ses savoirs intrinsèques pour avoir une réflexion sur sa pratique et pour la renouveler. En d'autres mots, il faut poser un regard sur ce que je fais que je ne savais pas que je faisais dans ma pratique. On entend par pratique : « ... pas uniquement le renouvellement des pratiques professionnelles, mais le renouvellement de toute pratique psychosociale que celle-ci se fasse dans le cadre d'un travail professionnel ou non. Ainsi, un père ou une mère pourrait venir réfléchir sur sa pratique psychosociale comme père ou mère. » (Lavoie, Pilon, 2005, p.73). À la lecture de ce mémoire il me semble que certains aspects de ma pratique d'accompagnement auprès des enfants ressortent, des paramètres expliquant la réussite de mes accompagnements mais qui me sont propres. Je suis une praticienne à médiation corporelle qui travaille avec des outils qui sont très efficaces, mais il faut aussi questionner la particularité qui est la mienne dans ma façon d'intervenir. Il m'est de ce fait possible de dire que la qualité de présence que j'offre aux enfants permet de créer une relation profonde et vivante pour chacun d'entre nous. Évidemment, je m'appuyais pour offrir cette qualité de présence à l'enfant sur la présence à soi que j'ai développée. Sans l'effort d'entretenir une présence à soi la plus harmonieuse et riche possible, je sais maintenant qu'il m'aurait été impossible d'offrir une présence nourrissante aux enfants. Plus je suis présente à moi, plus j'ai une présence saine dans mes relations. Je peux aussi affirmer que mon enthousiasme, mon soutien et mon écoute ont permis aux enfants de se sentir reconnus et acceptés dans toutes leurs beautés au sein de notre relation. Je veux souligner que ma capacité à m'ajuster à ce qui se présentait lors de la rencontre et à créer un lieu adapté à ce qu'ils sont m'a permis de maintenir le dynamisme du processus rencontré. Finalement, la joie de les voir s'épanouir et l'amour que j'avais pour eux ont certainement contribué à créer une belle relation entre nous et à amplifier l'efficacité des outils proposés dans cette recherche.

Les psychosociologues le savent depuis longtemps, accompagner un être en croissance, en changement, constitue toujours une entreprise systémique. L'accompagnement du changement à médiation corporelle ne semble pas vouloir échapper à cette règle de base. En effet, les outils de la PPM nous permettent de toucher l'autre au cœur de son être, en éveillant sa fibre sensible et son rapport à la vie dans son corps. Les transformations occasionnées par ce travail ont à tout coup des répercussions dans l'environnement de la personne accompagnée. De plus, l'accompagnement de Sophie nous a démontré avec plus de pertinence que les découvertes faites au sein de ce travail auraient besoin d'un support familial et psychosocial pour s'actualiser avec plus d'efficacité. La rencontre que nous avons eue avec Sophie, son enseignante et sa mère nous a prouvé que les découvertes de cette enfant avaient besoin d'être supportées par le milieu dans lequel elle vit, grandit et prend corps. J'en avais l'intuition tout au long de cette recherche puisque j'essayais constamment d'amener l'enseignante et parfois les parents de l'enfant à l'aider à réinvestir ses apprentissages dans sa manière d'être, et d'être avec les autres aussi bien à l'école qu'en famille.

Or, comme les gens autour de l'enfant n'étaient pas nécessairement dans une démarche d'apprendre de leur corps et de leur façon d'être au monde, ils ne pouvaient pas permettre aisément à l'enfant de changer dans leur regard. Cette réalité limitait parfois l'amplitude de la capacité d'exploration de celui-ci. D'un autre côté, un enfant qui se renouvelle dans un environnement incapable de se renouveler et de se questionner se trouve avec des problèmes supplémentaires d'assumer sa lucidité dans une solitude parfois écrasante. Je dirais même que les apprentissages de l'enfant, s'ils peuvent parfois stimuler son environnement, risquent aussi de mettre les personnes les plus fragiles de cet environnement en difficulté.

Cette réflexion me lance sur quelques pistes de nouveaux questionnements qui restent pour l'instant sous forme d'intuition, ils feront probablement l'objet de mes recherches à venir.

- 1) Un travail d'accompagnement du changement chez les enfants, quel que soit le médium utilisé, nécessite-t-il, pour atteindre son plein potentiel, d'être fait d'une façon carrément systémique avec une implication complète de tous les membres de la famille ou du moins au minimum avec les parents ?
- 2) Un travail à partir du corps en mouvement avec les mères enceintes serait-il un moyen efficace pour permettre à la mère et à son enfant d'accéder à une forme de présence, de communication et de collaboration qui se révélera riche et aura une continuité dans le temps ? Ce questionnement me tient particulièrement à cœur.
- 3) Au cours de cette recherche, on a pu constater de l'importance de l'implication des enseignants pour le suivi et le transfert des acquis dans la vie des enfants au quotidien. Envisager un programme de formation et de recherche pour les enseignants en formation et en cours d'exercice professionnelle en Pédagogie Perceptive du Mouvement constituerait-il un moyen efficace pour combattre des problèmes d'apprentissage et de comportement chez les enfants comme d'ailleurs le problème d'épuisement professionnel chez les enseignants ?

L'expérience de ma démarche de recherche et d'auto-formation m'a démontré au cours de ces trois ans qu'il est véritablement possible de créer des conditions pour que surgissent en soi et chez l'autre ce qui n'existait pas encore. Ce constat me semble incontournable car désormais je ne pourrai jamais plus m'intéresser à la pathologie plus qu'à la potentialité, ni me permettre de baisser les bras face à mes limites ou à celles des autres. La croissance, le changement, la guérison, sont des processus humains qui demandent du temps et de l'effort. Je me souhaite de toujours en avoir conscience et d'avoir la générosité et la patience d'offrir aux autres comme à moi-même le temps nécessaire au mouvement de la transformation.

Épilogue

L'hymne à ma vie prend à chaque jour de plus en plus de saveur à l'intérieur de moi. Elle s'amplifie maintenant quotidiennement avec la rencontre précieuse et magnifique de ma petite fille qui m'apprend et m'émerveille de son regard sur le monde. Les mots de ce récit furent le deuxième accouchement le plus grand de ma vie, l'accouchement psychique et corporelle de mon être en démarche. Ce sont les mots d'une renaissance, d'une reconnaissance, d'une croissance et d'une histoire d'amour qui se poursuit. Parfois clopin-clopant, parfois profondément, parfois joyeusement. Je me sais dans le chemin qui est le mien, je le découvre à chaque tournant, au bonheur de la rencontre des résistances qui permettent la transformation de ce que je suis vers ce que je deviens.

BIBLIOGRAPHIE

- AMFCQ. 1999. « Une thérapie par le mouvement, la méthode Danis Bois. » *Brochure de présentation de l'AMFCQ.*
- ARCHAMBAULT, Johanne, BARIBEAU, Colette et DESCHAMPS, Chantal. 1995 « Théories et pratiques de recherche qualitative. » *Revue de l'association pour la recherche qualitative (ARQ)*, numéro 14. Édité par l'Université du Québec à Trois-Rivières. 96 p.
- AUBIN, Henry. 1970 *Le dessin de l'enfant inadapté.* Toulouse : Édouard Privat Éditeur. 127 p.
- AUSTRY, Didier et BERGER, Ève. 2000. *Le mouvement. Action et sensation.* Paris : Édition Point d'Appui – Les cahiers de la MDB. 85 p.
- BARBIER, René. 1996. *La Recherche Action.* Paris : Édition Économica. 112 p.
- BARBIER, René. 1997. *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines.* Paris : Anthropos. 357 p.
- BERGER, Ève. 1999. *Le mouvement dans tous ses états.* Paris : Édition Point d'Appui. 205 p.
- BERNARD, MICHEL. 1995. *Le corps.* Paris : Éditions du Seuil. Collection Points. 163 p.
- BOIS, Danis. 1989 . *La vie entre les mains.* Paris : Guy Trédaniel Éditeur. 112 p.
- BOIS, Danis. 1993. *Le Seigneur de la Danse.* Paris : Guy Trédaniel Éditeur. 145 p.
- BOIS, Danis et ROHRBACH, Nicole. 1999. *Dolphin.* Paris : Éditions Point d'Appui, 256 p.

- BOIS, Danis et BERGER, Ève. 1995. *Le Fondamental en Mouvement. L'Univers silencieux du corps*. Paris : Les Éditions du Souffle d'Or 167 p.
- BOIS, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Paris : Édition Point d'Appui. 146p.
- BOIS, Danis et LEAO, Maria. 2002. *Support de cours. Post-Graduation. Pédagogie Perceptive du Mouvement*. Lisbonne : Université moderne de Lisbonne. Paris : Collège Internationale Méthode Danis Bois. 134 p.
- BOIS, Danis. 2003. *Notes de cours personnelles, stage de Formation continue, avril 2003*.
- BOIS, Danis. 2004. *La somatopsychopédagogie ou le Renouveau du moi*. Textes inédits, livre à paraître. Paris : Édition Point d'Appui.
- BOBIN, Christian. 2001a. *L'enchantement simple et autres textes*. Paris : Édition Gallimard. 179 p.
- BOBIN, Christian. 2001b. *Ressusciter*. Paris : Édition Gallimard, collection Folio. 165 p.
- BOBIN, Christian. 1997. *Autoportrait au radiateur*. Paris : Éditions Gallimard, collection Folio. 170 p.
- BOURRE, Jean-Paul. 1997. *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*. Paris : Presses du Châtelet. 131 p.
- CHEVRIER, J. 1991. *La spécification de la problématique*. Tiré de la Recherche sociale : de la problématique de la cueillette de données. Sillery : Édition In B. Gauthier, p.49-76.
- CHERRY, Clare. 1991 *Crée le calme en toi*. Ottawa : Les éditions du Renouveau pédagogique ERPI, 218 p.

- CIMDB - Collège Internationale de la Méthode Danis Bois. Mai 2003. *Support de cours sur la Rééducation sensorielle*. Textes inédits. Paris : Collège Internationale de la méthode Danis Bois. 19 p.
- COSTE, Jean-Claude. 1975 *Corps et graphie*. Paris : Éditions Épi, 274 p.
- COURRAUD BOURHIS, Hélène. 1999. *La biomécanique sensorielle Méthode Danis Bois*. Paris : Éditions Point d'Appuis, 97 p.
- COURRAUD, Christian. 2002. *Attention et performance*. Paris : Édition Point d'Appuis, 144 p.
- CRAIG, Peter Erik. 1988. *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine*. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur. Boston University Graduate school of Education, 1988.
- DE COULON, Jacques et all. 1993. *L'Éducation Transpersonnelle*, Éditions Trismegiste, Lavour, France, 127 p.
- DESCAMPS, Alain, ALFILLE, Lucien et NICOLESCU, Basarab. 1987. *Qu'est-ce que le transpersonnel ?* Paris : Édition Trismegiste. 110 p.
- DESJARDINS, Arnaud. 1989. *L'audace de vivre*. Paris : Éditions de la Table Ronde. 227 p.
- DESLAURIERS, Jean-Pierre. 1991. *Recherche qualitative, guide pratique*. Canada : McGraw- Hill Éditeurs, collection Thema. 142 p.
- DESLAURIERS, Jean-Pierre et KÉRÉSIT, Michèle 1997. *Le devis de recherche qualitative*. Tiré de *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Université de Montréal : Groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives. P.111-136

- DESMARAIS, Danielle ; Jean-Marc PILON. 1996. *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Montréal : L'Harmattan Inc., 204 p.
- DE SOUZENELLE, Annick. 1994. *Le symbolisme du corps humain*. Paris : Éditions Albin Michel. 491 p.
- DE SOUZENELLE, Annick et Jean MOUTTAPA. 1993. *La parole au cœur du corps : l'être et le corps*. Paris : Éditions Albin Michel. 261 p.
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf. 1985. *Pratique de l'expérience spirituelle*. Paris : Éditions du Rocher. 258 p.
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf. 1992. *Le centre de l'Être, propos recueillis par Jacques Castermane*. Paris : Éditions Albin Michel. 212 p.
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf. 1997. *Chemin de vie*. Paris : Éditions de la Table Ronde. 120 p.
- FELDENKRAIS, Moche. 1971. *La conscience du corps*. Paris : Éditions Laffont, 284 p.
- GARDNER, Howard. 1996. *Les intelligences multiples*. Paris : Éditions Retz, 236 p.
- HUMPICH, Marc. 2002. Article : *Approche perceptive de l'accompagnement en formation*.
- JOSSO, Marie-Christine (sous la direction de ...). 2000. *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Montréal : Éditions L'Harmattan Inc., 314 p.
- JOSSO, Christine. 1991. *Cheminer vers soi*. Lausanne : Éditions L'Âge d'Homme.
- KAUFMANN, Jean-Claude. 1996. *L'entretien compréhensif*. Paris : Édition Nathan 127 p.

- KÜHLEWIND, Georg. 2002. *Les enfants « étoiles »*. Paris : Éditions Triades, 152 p.
- LANDRY, Carol et PILON, Jean-Marc. 2005. *Formation aux adultes aux cycles supérieurs. Quête de savoirs, de compétences ou de sens ?* Presses de l'Université du Québec, Ste-Foy, pages 69-100.
- LEGAULT, Maurice et PARÉ, André. 1995. *Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles*. Cahiers de la recherche en éducation, vol. 2, no.1, p. 123-164.
- LEGENDRE, Renald. 1993. *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal : Guérin Éditeur. 1500 p.
- LOWEN, Alexander. 1979. *Le corps bafoué*. Montréal : Éditions du jour Tchou 283 p.
- MAÏSTERRENA, Colette. 2000. *La rééducation en mouvement*. France : Collection « Les Cahiers » Éditions du Non Verbal. 113 p.
- MANENT, Geneviève. 1990. *L'enfant et la relaxation, s'il te plaît, apprivoise-moi*. France: Éditions Le Souffle d'Or, collection Chrysalide. 255 p.
- MILES, Matthew B. et HUBERMAN, A. Michael. 2003. *Analyse des données qualitatives, 2 ième édition*. Paris : De Boeck Université. 626 p.
- NOËL, Agnès. Avril 2003. *Support de cours sur l'accordage somatopsychique*. Textes inédits. 20 p.
- NOËL, Agnès. 2000. *La gymnastique sensorielle*. Paris : Éditions Points d'appuis, 288p.
- PARÉ, André. 1987. *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Ste-Foy : Centre d'intégration de la personne inc., 81 p.
- ROLL, Jean-Pierre. 1994. *Sensibilité cutanées et musculaires*. Traité de psychologie expérimentale, PUF,11/6, pp.521-531

- ROSENBERG, Jack Lee. 1989. *Le corps, le soi et l'âme*. Montréal : Éditions Québec/Amérique 416 p.
- ROUSTANG, François 2000. *La fin de la plainte*. Paris : Éditions Odile Jacob 252 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 1999. *La souffrance comme expérience formatrice : lieu d'autoformation et de coformation*. Thèse de doctorat. Université du Québec à Rimouski : Faculté des science de l'Éducation.
- RUGIRA, Jeanne-Marie et GALVANI, Pascal. 2003. Article : *Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation*. Revue Éducation Permanente, Numéro 153, p.179-195
- SACKS, Oliver. 1992. *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Éditions du Seuil (Points Essais), 312 p.
- ST-ARNAUD, Yves. 1993. *Guide méthodologique pour conceptualiser un modèle d'intervention*. Article extrait de SERRE, Fernand. *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*. Sherbrooke : Éditions du CRP. 422 p. Pages 99-111
- STEINER, Rudolph. 1993. *Pratique de la pédagogie*. Genève : Éditions Anthroposophiques Romandes. 235 p.
- STEINER, Rudolf. 1981. *Enseignement et éducation selon l'Anthroposophie*. Genève : Éditions Anthroposophiques Romandes. 211 p.
- STEINER, Rudolf. 1985. *L'éducation de l'enfant à la lumière de la science spirituelle*. Paris : Éditions du Centre Triades. 61 p.
- STEINER, Rudolf. 1988. *Les bases de la pédagogie*. Genève : Éditions Anthroposophiques Romandes. 479 p.

STRAUSS, Michaela. 1997. *Les dessins d'enfants*. Chatou : Éditions des Trois Arches
92 p.

TREMBLAY, Monique. 1996. *L'adaptation humaine. Un processus biopsychosocial à
découvrir*. Montréal : Éditions Saint-Martin 400 p.

YWAHOO, Dhyani. 1994. *Sagesse amérindienne*. Montréal : Éditions Le Jour 287 p.

ANNEXE 1

Modèle de la lettre de présentation du projet de recherche aux parents

Monyse Briand
Étudiante à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales
À l'Université du Québec à Rimouski

OBJET : Projet de recherche : *Le développement du potentiel d'adaptabilité chez les enfants :
une relation de présence à son corps en mouvement.*

Madame,
Monsieur,

La présente a pour but de solliciter votre appui et votre collaboration pour le projet de recherche mené dans le cadre de mes études de deuxième cycle qui portent sur le développement de l'adaptabilité chez l'enfant. Ce projet se veut exploratoire. Je cherche à développer un moyen d'accompagnement efficace en vue d'offrir un soutien aux élèves du primaire dans leur apprentissage et dans leur croissance en général.

Le choix de m'appuyer sur le corps en mouvement m'a été inspiré par la Pédagogie Perceptive du Mouvement, une méthode qui a été développée par une équipe de chercheurs français et qui est enseignée actuellement à l'université de Lisbonne, à l'université du Québec à Rimouski ainsi que dans quelques autres écoles de professionnels de la santé, de l'éducation ou de relation d'aide.

En effet, le travail corporel, tel que proposé par la Méthode Danis Bois à travers la Pédagogie Perceptive du Mouvement, reconnaît qu'il y a un potentiel d'adaptabilité dans chaque enfant et elle nous propose des outils pour le mobiliser et le développer. Or, la structure et les apprentissages scolaires exigent beaucoup d'attention, une grande capacité de concentration et de la stabilité cette intention sans pour autant proposer des moyens pour le développer.

Nous faisons l'hypothèse que le travail du corps en mouvement constitue un lieu de développement du potentiel d'apprentissage et d'adaptabilité pour les enfants à qui nous demandons d'articuler avec un très grand nombre de données extérieures. En effet, ce travail devrait nous permettre d'aider l'enfant à construire et à stabiliser l'image de son corps et son sentiment d'identité, à développer ses repères spatio-temporels, à améliorer sa coordination et sa présence à lui, aux autres et à son environnement.

Dans le cadre de cette recherche, je sollicite votre autorisation pour que votre enfant puisse participer à mes ateliers d'accompagnement. Je prévois une douzaine de rencontres à raison d'une rencontre de quarante-cinq minutes chaque semaine. Au cours de ces rencontres, votre enfant sera invité à bouger (dans une forme de gymnastique sensorielle). Il va travailler parfois assis et d'autres fois debout. Au besoin, il pourrait y avoir une assistance personnelle pour garantir la justesse de ses mouvements. Je souhaite vous rencontrer pour une séance de suivi et d'évaluation et je ferai de même avec son enseignante.

En espérant une réponse favorable à ma demande, je vous prie d'agréer mes salutations les plus distinguées.

Monyse Briand
C.C. : Mme Jeanne-Marie Rugira
Professeure au département des sciences humaines à l'UQAR et directrice de mémoire

Bonjour,

Pour faire suite à la présentation de mon projet de maîtrise et du travail que je me propose de faire avec votre enfant, j'ai besoin de votre autorisation. J'aimerais recevoir, par l'entremise de l'enseignant(e) de votre enfant, une réponse au plus tard (date). Les rencontres commenceront le (jour) de cette même semaine soit (date).

Acceptez-vous que votre enfant, nom de l'enfant, participe à ce travail d'accompagnement qui se fera à raison d'une fois par semaine, le mercredi après les heures de classe. Les rencontres se feront à l'école.

Oui _____

Non _____

Signature : _____

Père

Mère

Je suis à votre disposition si vous avez des questions supplémentaires.

Merci de votre collaboration,

Monyse Briand

ANNEXE 2

Modèle du canevas d'observation préparatoire à la rencontre de suivi et d'évaluation

Bonjour,

Pour faciliter la rencontre pour le suivi et l'évaluation que nous aurons dans quelques semaines à propos du travail que nous faisons avec votre enfant, j'ai préparé une grille d'observation. Ce canevas d'observation vous permettra de porter une attention particulière à certains changements possibles et observables chez votre enfant à la suite de nos rencontres en gymnastique sensorielle. Je vous suggère de noter les changements que vous observez au fur et à mesure.

Une grille semblable sera également remise à l'enseignante de votre enfant.

Merci de votre collaboration. .

Monyse Briand

CANEVAS D'OBSERVATION EN GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Est-ce que votre enfant vous parle du travail que l'on fait ensemble?

Que dit-il de nos rencontres?

Avez-vous observé des changements et quels sont-ils?

➤ Dans la qualité de son sommeil Oui Non

➤ Dans son état au réveil Oui Non

➤ Dans sa posture Oui Non

➤ Dans ses rapports avec vous, ses frères et sœurs Oui Non

➤ Est-il plus calme, moins agité Oui Non

➤ Est-ce qu'il a des douleurs nouvelles, vous dit-il qu'il a mal quelque part?

➤ Autres observations

Avez-vous des commentaires, des suggestions?

Merci de votre collaboration