

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**DE L'ÉLAN VITAL À L'ÉMERGENCE DU SUJET CRÉATEUR:**  
*Par-delà les retenues, entrer dans un processus autopoïétique au contact du Sensible*

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales  
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© KAREN ARSENAULT

Juin 2012

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.



**Composition du jury :**

**Serge Lapointe, président du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Marc Humpich, codirecteur de recherche, Université Fernando Pessoa**

**Pierre-André Dupuis, examinateur externe, Université Nancy**

Dépôt initial le 28 novembre 2011

Dépôt final le 1<sup>er</sup> juin 2012



## REMERCIEMENTS

Le temps est venu pour moi d'honorer mon chemin, le chemin parcouru. Je voudrais remercier profondément toutes les personnes qui ont été pour moi des précieux alliés dans ce projet de recherche, de formation et de rédaction. Mes remerciements vont à tous ces êtres qui ont accompagné de près ou de loin, avec patience et bienveillance, ce précieux et si exigeant chemin de recherche, de formation et de création. Cette quête de mon accomplissement. Comme dans tout projet trans-formateur, ce mémoire de recherche constituait pour moi non seulement une quête d'accomplissement, mais aussi l'aboutissement d'un flot incontestable de rencontres, d'interactions, d'échanges et de découvertes. Plus qu'un processus de formation, j'ai le sentiment de sortir d'un véritable *parcours initiatique*. Je me suis vue traverser une série d'épreuves morales, intellectuelles, émotionnelles et physiques pour accéder à une plus grande maturité, pour naître à ma pensée propre, comme à ma pratique professionnelle. Finalement, comme dans toute épreuve initiatique, j'ai pu me rendre à son aboutissement grâce à la présence d'un bienveillant guide qui dans ce cas-ci fut ma directrice de recherche. Je suis arrivée au terme de cette recherche grâce au support inconditionnel de ma directrice de recherche, madame Jeanne-Marie Rugira, professeure au département de psychosociologie et travail social à l'UQAR. Grâce à sa présence créatrice et à l'intégrité de sa démarche existentielle, je dépose enfin ce mémoire. Un geste qui me redresse, qui me permet de lever un regard renouvelé sur ma vie et sur le monde. J'ai pour elle une gratitude infinie.

Je tiens également à remercier mon co-directeur de recherche, monsieur Marc Humpich, professeur associé de l'Université Fernando Pessoa et professeur associé du Département des Sciences humaines de l'UQAR. Grâce à son enseignement, j'ai découvert les outils de la somato-psychopédagogie et, grâce à sa présence, j'en ai vu les promesses. Et par ce fait même, j'ai découvert une passion pour l'accompagnement du changement

humain par la médiation du corps et de son mouvement. J'en ai fait le pilier unificateur de ma pratique d'accompagnement.

Ma reconnaissance s'adresse également à tous les praticiens-chercheurs du Sensible qui ont su mettre en forme une vision innovante et prometteuse pour l'accompagnement du changement humain. Au contact de certains d'entre eux et grâce à leur enseignement, j'ai découvert une partie de mes aspirations personnelles, professionnelles et existentielles. Mille fois merci à Danis Bois, à Ève Berger, à Nadine Quéré et à Jean Humpich.

Je tiens à remercier également mes compagnons de route et mes alliés de coeur, qui tissent maintenant depuis plus d'une décennie ma démarche de recherche, de formation et d'accompagnement. À leur côté, je découvre encore la force de marcher avec d'autres dans une même intention. Je savoure actuellement la richesse croissante de nos singularités. Merci tout particulièrement à Jean-Philippe Gauthier, à Monyse Briand, à Pascale Bergeron, à Marie Beauchesne, à Myra-Chantal Faber, à Agnès Noël, à Sylvie Hogue, à Martine Menu, à Josée Lachance et à Marc-Antoine Dion. Avec chacun d'entre vous, une nouvelle porte s'est ouverte dans ma vie, un espace co-créateur s'est révélé.

Et c'est avec beaucoup de tendresse et de fierté que j'honore avec gratitude la présence soutenante et aimante de mon conjoint Richard. Lui, qui durant toutes ces années a su voir mes pas, mes essais, mes retraits, mes engagements, avec une bienveillance constante dans le coeur, une confiance sans faille dans le regard.

Je ne pourrais pas clore ces remerciements, sans faire un clin d'oeil tout particulier à ma famille, qui a longtemps rêvé avec moi l'accomplissement de ce projet de recherche et pour qui la fin de ce projet de recherche est le début d'une promesse pour nous tous. Ils sont tous là, au coeur de cette recherche comme au coeur de ma vie et ce, pour toujours. C'est avec une tendre reconnaissance que je remercie Céline, Cyndie et Vianney pour leur patience et le respect qu'ils ont su si bien incarner tout au long de mon cheminement de maîtrise.

## RÉSUMÉ

Cette recherche portait comme premier objectif la prise en compte des expériences vécues par la praticienne-chercheuse, en vue de lui permettre de découvrir et d'accueillir les contours d'une pratique d'accompagnement sensible et originale au carrefour des sciences sociales, des sciences perceptives et de la pratique artistique.

Il s'agit d'une recherche-formation qui présente une praticienne-chercheuse dans son processus de trans-formation et d'auto-formation au contact des expériences sensibles vécues en art, en accompagnement somato-pédagogique et en intervention relationnelle. D'inspiration phénoménologique et herméneutique, cette recherche s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Elle a été menée selon une méthode qualitative inspirée de l'approche méthodologique de type heuristique. L'analyse des données qualitatives a été réalisée en mode écriture et elle s'est déployée sous forme d'histoire de vie et de récits de formation et de pratique.

Cette démarche impliquée et implicite a permis à la praticienne-chercheuse que je suis devenue de voir le jour, de se développer intellectuellement, professionnellement et existentiellement. Elle a donc constitué pour moi une véritable mise en acte et mise en forme de ma pratique singulière comme de mon devenir psycho-socio-professionnel. Toute cette quête de sens, de connaissance et de création s'est appuyée sur les cadres pratiques de l'accompagnement des systèmes humains par la médiation du corps en mouvement et sur des références théoriques issues du paradigme du Sensible. Un cheminement situé au carrefour de l'expression, de la perception et de la création. Cette recherche-formation a permis de développer une analyse réflexive d'une pratique métissée. Une pratique d'accompagnement du changement humain et de création au contact du Sensible.

Finalement, la praticienne réflexive qui émerge de ce long processus sait entretenir de façon autonome un dialogue prometteur dans la création de connaissances et de sens directeur pour enrichir ses multiples praxis et soutenir l'évolution de son agir professionnel.

Mots-clés: Transformation – Heuristique – Phénoménologie – Herméneutique – Somato-psychopédagogie – Élan vital – Sujet créateur – Sensible – Autopoïèse – Praxis



## ABSTRACT

This research was primarily aimed at taking into account the experiences of the practitioner-researcher in order to enable her to discover and better foster the contours of a sensible and original practice of accompaniment set at the crossroads of social sciences, perceptual sciences and her artistic practice.

This research-formation introduces a practitioner-researcher set in the process of transformation and self-formation in relation with her own experiments in regard to the Arts, to somato-education accompaniment and to relational intervention. Of phenomenological and hermeneutic inspiration, this research is set in a comprehensive and interpretative paradigm. It was carried out in a qualitative methodological approach of a heuristic type. The qualitative data analysis was performed in a writing mode and deployed as a life story mainly focused on stories of training and work practices.

This self-involving initiative has allowed the practitioner-researcher to come to life anew, to further develop intellectually, professionally and existentially. This research process has been a moving force in terms of shaping my own singular practice and molding my professional being as a psychosociologist. The basis for this quest, as quest for meaning, knowledge and creation, was set upon such practical frameworks as those used in the practice of accompanying human change, more so, by focusing on the mediation of the body in relation to motion and also in reference to the theoretical paradigm of the Sensible - a round point at the crossroads of expression, perception and creativity. This research-formation has enabled me as a researcher-practitioner to further develop a reflective analysis of such a multifaceted practice as the practice of accompaniment of human change and creative work in contact with the Sensible.

Finally, the reflective practitioner that has emerged from this long process now knows how to maintain and develop an independent and promising dialogue in respect to the creation of knowledge and meaning, which in turn now feeds and enhances her multiple praxis and supports the development of her professional act.

Key words : Transformation – Heuristic – Phenomenology – Hermeneutic – Somatic-psychoeducation – Vital force – Creative Being - Sensible – Autopoiesis – Praxis



## TABLE DES MATIÈRES

|  |           |
|--|-----------|
| REMERCIEMENTS.....   | vii       |
| RÉSUMÉ.....  | ix        |
| ABSTRACT.....  | xi        |
| TABLE DES MATIÈRES.....  | xiii      |
| INTRODUCTION.....  | 1         |
| <b>CHAPITRE 1 : LA DEMARCHE REFLEXIVE COMME PROCESSUS<br/>AUTOPOÏÏTIQUE: ETUDE SENSIBLE DE L'EMERGENCE DE MA PRATIQUE<br/>PSYCHOSOCIALE.....</b> | <b>5</b>  |
| 1.1    À la genèse de cette aventure de recherche-formation.....   | 5         |
| 1.1.1    De l'émergence de ma question de recherche.....   | 8         |
| 1.1.2    De la question à l'exploration ou oser marcher sur les sentiers non balisés.....  | 13        |
| 1.1.3    Orientation de recherche.....   | 14        |
| 1.2    Question de recherche.....  | 15        |
| 1.3    L'implication comme posture et comme démarche de recherche inductive.....   | 15        |
| 1.4    Pour un paradigme interprétatif et compréhensif.....  | 20        |
| 1.5    L'heuristique : vers une démarche méthodologique d'inspiration<br>phénoménologique et herméneutique.....                                  | 24        |
| 1.5.1    La recherche heuristique à quel prix ?.....   | 27        |
| 1.5.2    Une recherche inductive et heuristique à quelles conditions ?.....  | 29        |
| 1.6    Terrain de recherche.....   | 31        |
| 1.7    De l'exploration à la compréhension : un chemin de co-naissance.....  | 32        |
| 1.7.1    Méthode d'analyse qualitative en mode écriture.....   | 35        |
| <b>CHAPITRE 2 : RECIT DE VIE PERSONNELLE.....</b>  | <b>39</b> |
| 2.1    Introduction.....   | 39        |
| 2.2    Une injonction reçue en héritage: à la source de ma soif de créer.....  | 40        |
| 2.2.1    Ma naissance racontée par mes parents : <i>une expérience éprouvante</i> .....  | 40        |
| 2.2.2    Ma naissance racontée par mon père : <i>une expérience ouvrante</i> .....   | 43        |
| 2.2.3    Un accueil sur fond de détresse maternelle et de dissolution familiale.....   | 43        |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 2.2.4   | Les modèles parentaux.....   | 44        |
| 2.2.5   | Retiens-toi... si tu veux vivre heureuse.....  | 45        |
| 2.2.6   | La voie du père : la peinture comme voie d'existence et antidote à la retenue .....  | 46        |
| 2.3   | À l'orée de l'adolescence : la découverte de l'expérience des états modifiés de conscience .....                               | 48        |
| 2.3.1   | De la consommation à la déception, la honte et le secret.....  | 48        |
| 2.3.2   | Tout pour voir « l'envers du décor » .....   | 49        |
| 2.3.3   | Du désir de voir autrement à la quête de Dieu.....   | 50        |
| 2.3.4   | De la transformation de mes rapports à la Vie et à ma vie.....   | 51        |
| 2.3.5   | La lecture, un pont entre corps et esprit.....   | 52        |
| 2.4   | À l'orée de la majorité... l'appel des arts.....   | 54        |
| 2.4.1   | À l'art comme à l'Autre ? .....  | 55        |
| 2.4.2   | Naître aux relations humaines .....  | 57        |
| 2.4.3   | Prendre corps et apprendre à se relier à soi comme aux autres.....   | 57        |
| 2.5   | Conclusion : Apprendre à bâtir sa propre vie, un parcours autopoïétique.....   | 62        |
| <b>CHAPITRE 3 : L'ECRITURE COMME CHEMIN D'AUTO-ENGENDREMENT .....</b> |  | <b>65</b> |
| 3.1   | De la retenue à l'intelligibilité, sur les traces de mon écriture.....   | 65        |
| 3.1.1   | L'écriture et le journal : le quotidien au service du devenir.....   | 66        |
| 3.2   | De la mésestime de soi comme mode d'exister : une rencontre percutante au cœur de ma chair engagée dans l'acte d'écriture..... | 69        |
| 3.3   | L'écriture, une voie pour apprendre à rester juste à son égard malgré la tristesse .....                                       | 70        |
| 3.4   | Écrire depuis mon corps <i>sensible</i> : la description d'une expérience formatrice et soignante .....                        | 72        |
| 3.5   | Le <i>conatus</i> ou un effort pour apprendre la joie de vivre : <i>un chemin vers mes élans</i> .....                         | 75        |
| 3.5.1   | Du <i>conatus</i> à l'intelligence <i>sensible</i> : une force intérieure au service du pouvoir persévérer .....               | 76        |
| <b>CHAPITRE 4 : UN RECIT DE PRATIQUE ARTISTIQUE.....</b>              |  | <b>81</b> |
| 4.1   | Introduction .....   | 81        |
| 4.2   | De l'art à la relation – Du corps à l'art et à la relation .....   | 83        |
| 4.3   | Face à la peur de l'autre : le corps comme support et l'art comme antidote .....   | 85        |
| 4.4   | La pratique photographique ou se former à voir .....   | 87        |
| 4.5   | De la perception à la mise en action : un chemin créateur.....   | 90        |
| 4.5.1   | Une invitation dans mon atelier de photographie.....   | 90        |
| 4.5.2   | Sur les traces de mes prises de vue : quelques récits phénoménologiques.....   | 94        |
| 4.6   | La photographie : une pratique créatrice et autoformatrice.....  | 100       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>CHAPITRE 5 : RECIT DE PRATIQUE .....</b>  | <b>103</b> |
| 5.1 Naître à une forme socio-professionnelle, un itinéraire de recherche-formation-<br>création.....                     | 103        |
| 5.2 Se mettre en oeuvre, oeuvrer dans la collectivité: découvrir sa vocation en toute<br>liberté.....                    | 105        |
| 5.2.1 À la recherche de mon <i>métier</i> intime, de ma praxis vitale.....   | 105        |
| 5.2.2 À la bordure d'une pratique active, une philosophie de vie.....  | 107        |
| 5.3 Ma démarche en recherche visuelle: une quête d'incarnation par la création<br>artistique. ....                       | 110        |
| 5.4 Ma démarche d'accompagnement somato-pédagogique: une quête<br>d'incarnation par le toucher corporel .....            | 115        |
| 5.4.1 Accompagnement manuel au contact du Sensible : une pratique dialogique.....  | 117        |
| 5.4.2 Revenir et réfléchir sur ma pratique d'accompagnatrice au contact du Sensible.                                     | 122        |
| 5.4.3 Accompagner, toucher et soutenir une dynamique de réciprocité vivante.....   | 122        |
| 5.4.4 Accompagner au contact du Sensible : une histoire de création.....   | 123        |
| 5.5 Créer, accompagner et entreprendre, vers quelle convergence ?.....   | 125        |
| 5.5.1 Le rapport à l'imaginaire .....  | 127        |
| 5.5.2 Rapport au corps et au tonus .....   | 128        |
| 5.6 Un chemin d'émergence du sujet créateur et de sa participation au monde .....  | 129        |
| 5.6.1 La question des limites, de la finitude et de l'incarnation au cœur de<br>l'expérience du mouvement créateur ..... | 133        |
| <b>CONCLUSION.....</b>   | <b>137</b> |
| <b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>  | <b>141</b> |



*Je compris peu à peu que les liens du sol ne me destinaient pas à rester prisonnière du sol, comme le voulait la tradition orale de mon milieu d'origine. Je compris peu à peu que les liens du sol étaient justement ce dont j'avais besoin pour me libérer de ma vision étroite de l'avenir.*

*N'étais-je pas encore faite d'argile?*

Romain Rousseau (1983)  
*Parole d'argile et de potier*

## INTRODUCTION

*Cheminer, c'est faire du chemin, ce qui veut dire à la fois, le faire (le tracer) et le parcourir. Ce qu'il faut considérer également, même si ça se conçoit avec un peu plus de difficulté, c'est que rien n'indique jusqu'où ira ce chemin ni où aboutira celui qui chemine.*

Jeanne-Marie Rugira

### **Le sujet de cette recherche**

Mon inscription dans cette démarche de recherche-formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a été pour moi un véritable engagement dans un projet de transformation, une démarche de création et un processus de production de sens et de connaissance. Cette démarche a été une occasion inestimable pour découvrir et explorer ma pratique émergente en accompagnement et en création. Dans le cadre de la présente recherche, la posture de praticienne-chercheuse que j'apprivoisais m'incitait à mettre ma pratique relationnelle, ma démarche artistique ainsi que ma pratique d'accompagnement au cœur de mon questionnement d'apprenti chercheur. Dès le début de cette recherche, mon expérience de vie et de formation était au centre de mon exploration. Mes questions et orientations de départ avaient comme visée principale d'orienter ma démarche de recherche ainsi que mon devenir personnel et professionnel.

## À l'origine de ma question de recherche

Ma formation d'accompagnatrice du changement, comme il sera démontré plus loin, s'est déroulée sur un fond de questionnement inspiré de mon expérience de vie et de la culture d'accompagnement en psychosociologie et somato-pédagogie, dans laquelle je baignais depuis les débuts de ma formation universitaire. Je portais des questions qui tournaient autour de l'élan vital, de la pensée et de l'agir singuliers. J'étais engagée dans une quête de transformation et d'apprentissage au contact du *corps sensible*, ce lieu de moi apte à incarner une puissance de changement autonome et pourtant dialogique. En parallèle, je portais un profond désir d'exercer une profession inspirée et inspirante au cœur de la collectivité. J'observais cependant, qu'au fur et à mesure que je me donnais les moyens de saisir à leurs sources mes propres élans, une dynamique de retenue dont je peinais à comprendre les tenants et les aboutissants inhibait à la fois mes actions et mon expression. Je voulais comprendre ce qui se joue au cœur de ces expériences de retenue de mon élan vital et j'espérais trouver au cœur de mon expérience singulière des chemins d'émergence de ma capacité à être sujet, acteur et créateur de mon existence dans le monde.

Dans ma démarche de maîtrise, je poursuivais donc trois objectifs de recherche. Je souhaitais :

- Explorer, à travers mon parcours de recherche-formation-crédation, les conditions qui ont participé à mon émergence comme sujet co-créateur.
- Identifier, à partir de mon expérience de praticienne-chercheuse, les conditions mises en oeuvre au sein de l'action, qui ont contribué à me sortir de la retenue comme mode premier d'exister.
- Documenter, à partir de mon expérience personnelle, académique et professionnelle, le chemin singulier de la mise au monde de la praticienne métissée que je suis devenue et de la spécificité de sa pratique.

## La structure de ce mémoire

Ce mémoire se divise principalement en deux parties, constituées au total par cinq chapitres.

La première partie est en fait le premier chapitre, à savoir la problématique, le cadre de référence, le cadre épistémologique et méthodologique. Elle tente donc de problématiser l'objet de cette recherche, de traiter de ses assises axiologiques, paradigmatiques et épistémologiques et de clarifier les concepts de base comme les références théoriques et pratiques qui ont balisé tout ce travail de production de connaissance et de sens.

La deuxième partie comporte, quant à elle, quatre chapitres qui tentent de présenter mes données de recherche, tout en les analysant qualitativement en mode écriture. Le premier chapitre traite de mon histoire de vie présentée sous forme de fragments d'histoires vécues intégrés dans un texte à la fois descriptif, réflexif et analytique. Le chapitre deux rend compte de mon expérience de formation, l'écriture comme expérience fondatrice. En effet, écrire mes journaux de recherche a été dans mon processus de recherche une voie d'auto-formation et une pratique efficace d'auto-accompagnement. Les chapitres trois et quatre constituent un récit de transformation où j'explore les voies de passage qui m'ont été offertes pour soutenir le déploiement de mon potentiel formateur autant sur le plan existentiel, intellectuel et professionnel. L'émergence de mon agir professionnel est le cœur des récits de pratique consignés dans ces deux derniers chapitres. Le lecteur assistera à la naissance d'une pratique multidisciplinaire, qui mêle les arts visuels, l'intervention en relations humaines ainsi que l'approche somato-pédagogique de l'accompagnement.

Ce mémoire déploie mon rêve personnel et professionnel, celui de développer une pratique professionnelle plurielle et trans-disciplinaire, une approche d'accompagnement de la personne, une pratique créatrice en constante évolution et nichée à même mon élan vital. L'émergence du sujet créateur crée un lieu en moi où je peux enfin articuler la multiplicité des formes de mon agir, tout en consignant la continuité de mon désir de créer.

*À l'inverse de la dialectique de la contradiction, la dialectique de la participation, au lieu de chercher à conquérir le monde par une série de victoires remportées contre les résistances successives, nous apprend à le pénétrer en faisant jaillir en nous une pluralité de puissances auxquelles le réel ne cesse de répondre.*

Louis Lavelle

## CHAPITRE 1

### LA DÉMARCHE RÉFLEXIVE COMME PROCESSUS AUTOPOÏÉTIQUE: ÉTUDE SENSIBLE DE L'ÉMERGENCE DE MA PRATIQUE PSYCHOSOCIALE

*Pour un être conscient, exister consiste à  
changer, changer à se mûrir, se mûrir à se  
créer indéfiniment soi-même.*

Henri Bergson

#### 1.1 À LA GENESE DE CETTE AVENTURE DE RECHERCHE-FORMATION

Je me souviens, je viens de terminer mon baccalauréat en communication option relations humaines à l'UQAR. J'ai été intensément formée à l'intervention psychosociologique. Je suis supposée être prête pour aller sur le marché du travail, accompagner des processus de changements dans des systèmes humains complexes. Je me sens jeune et inexpérimentée. Je me sais en attente de ma forme propre d'incarnation dans le monde. Je me sens marcher vers la maturité. Je me vois mal aller sur le marché du travail. J'ai fait mon stage de fin de baccalauréat à Paris, au Collège International Méthode Danis Bois<sup>1</sup>, lieu d'enseignement de la **fasciathérapie**<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Aujourd'hui, la forme académique de la formation privée regroupe maintenant deux établissements distincts, à savoir l'école supérieure de fasciathérapie et l'école supérieure de somato-psycho-pédagogie.

<sup>2</sup> **La fasciathérapie** est une thérapie manuelle qui agit sur toutes les structures du corps (os, articulations, ligaments, artères, cœurs, poumons, etc...) et en particulier sur « *les fascias* », des fines membranes qui enveloppent et relient entre eux tous les éléments du corps. Ces membranes sont animées d'un mouvement lent, source de vitalité qui garantit le maintien de la vitalité dans le corps, la liberté de nos articulations et le confort de nos mouvements. Le fasciathérapeute, grâce à un entraînement perceptif, capte cette activité

J'ai déjà entamé, de manière non encore tout à fait assumée, une formation qui me conduira plus tard au statut de praticienne en **somato-psychopédagogie**<sup>3</sup>. Je ne sais pas encore quoi faire de ma vie de jeune adulte. Je sais que je ne me sens pas tout à fait prête à commencer une vie professionnelle. Je me vois épouser des formes variées d'expression possible dans le monde, mais elles sont encore trop inachevées. C'est au cours d'une discussion aux allures d'accompagnement, avec celle qui deviendra quelques mois plus tard ma directrice de recherche, que nous avons évoqué pour la première fois la possibilité pour moi de faire une *maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR*. Cette idée est apparue lorsque nous avons mentionné que j'avais une pratique en émergence en intervention psychosociologique et une pratique émergente en accompagnement par la médiation du corps en mouvement et qu'en plus de ça, j'avais une pratique artistique en latence, mais que je ne pouvais pas continuer de négliger sans nuire à la longue à mon propre déploiement comme personne, comme femme et comme professionnelle. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales accueille des praticiens d'expérience qui veulent réfléchir sur leurs pratiques en vue de les renouveler, d'en tirer du sens et des savoirs partageables. Je comprenais, dans cette discussion, qu'une étude des pratiques pouvait soutenir non seulement un renouvellement de pratique mais aussi un développement professionnel et une mise en forme d'une pratique singulière, originale et innovante. C'est donc avec cette intention de fond que j'ai timidement débuté ma scolarité de *maîtrise en étude des pratiques psychosociales*.

---

non visible mais vitale, il libère ainsi les zones de tensions dans le corps, restaure la cohérence et la rythmicité interne. La fasciathérapie libère ainsi toutes les structures et corrige le mouvement gestuel dans différentes amplitudes. Elle sollicite les forces d'auto-régulation de l'organisme.

<sup>3</sup> **Somato-psychopédagogie** : c'est une pratique d'éducation somatique issue dans la même filiation que la fasciathérapie, elle s'appuie sur des protocoles pratiques tel que la thérapie manuelle, gestuelle, l'entretien verbal à médiation corporelle et l'instrospection sensorielle. Elle « propose d'apprendre progressivement à évoluer de manière autonome dans l'univers des perceptions intérieures qui nous habitent, nous offrant un sentiment d'exister intime et vivifiant. » (p. 20) La somato-psychopédagogie est donc une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti. [...] La mise au point théorique et pratique de la somato-psychopédagogie est l'aboutissement des travaux du professeur Danis Bois, entouré d'une équipe de praticiens-chercheurs venant de multiples horizons, notamment des domaines scientifique, médical, éducatif et artistique. (Berger, 2006, p. 12-13)

Mon tout premier questionnement de chercheuse a donc jailli de cette heureuse soirée de réciprocité créatrice avec ma future directrice de recherche. Je commençais à apercevoir que j'avais un défi beaucoup plus ample que celui de me trouver un emploi. Il me fallait me mettre au monde avant de me mettre en action dans le monde. Il me fallait accoucher d'un **sujet créateur**<sup>4</sup> et de la praticienne que je suis en train de devenir. D'où l'idée d'**autopoïèse**<sup>5</sup> qui accompagnera mon chemin de chercheuse pendant longtemps. Je comprenais aussi dans le même mouvement que je ne pourrais pas consacrer ma vie entière à une pratique professionnelle qui excluait une des dimensions qui me semblait incontournable pour mon développement. Je savais que je ne trouverais nulle part un poste qui propose de faire à la fois des arts, de l'accompagnement somatique et de l'intervention en relation humaine. Je savais cependant que négliger un de ces aspects était une stratégie stérilisante pour moi. Même si ce projet me semblait tout à fait sensé, il m'apparaissait gros, un peu trop ambitieux. Je craignais de ne pas y arriver, surtout parce que je n'avais aucune idée du chemin qu'il me fallait prendre et encore moins du temps que cela pouvait exiger. J'entendais mes professeurs me dire que faire une recherche à la première personne c'est aussi prendre le risque de soumettre le processus de recherche au rythme de notre propre croissance et maturation. J'étais entrée dans cette maîtrise avec le projet de la terminer en quatre ans et cela m'a pris le double du temps. Maintenant que je suis au bout de ce chemin, j'en vois l'intelligence et je sais que le jeu en valait la chandelle. En cours de

---

<sup>4</sup> Vincent de Gaulejac (2009) affirme que le sujet « est caractérisé par la réflexivité qui, au-delà de la simple pensée, permet d'analyser ce qui est pour s'inventer d'autres possibles. Mais aussi par ses capacités d'action, de création, de décision, de mise en œuvre, c'est-à-dire de transformation du monde dans lequel il vit et par là même de son existence propre. » p. 52 C'est dans cette optique que le sujet *créateur* me semble être l'incarnation d'une potentialité, d'un élan vital, d'un désir d'advenir à sa singularité pour être créateur et responsable de sa vie dans le monde. Le sujet créateur participe à sa propre existence et dialogue avec les exigences imprévisibles de la société, du monde, de la vie. Le dialogue avec la réalité interne et externe est le vecteur de sa créativité. En ce qui me concerne, dans ce dialogue existentielle, j'y retrouve une tension créatrice de sens qui me permet de dépasser la retenue comme mode premier d'existence et de rentrer dans l'enthousiasme de la création. Voilà pourquoi je me vis comme un sujet *créateur*.

<sup>5</sup> L'**autopoïèse** (du grec *autos* : soi-même, et *poiësis* : production, création) est dans sa définition la plus simple considéré comme la propriété d'un système à se produire lui-même et ainsi à maintenir sa structure malgré le changement de ses composantes. Ce concept a été inventé dans les années 80 par les biologistes chiliens Maturana et Varela, qui visaient notamment à définir les propriétés du vivant (dynamique d'autonomisation propre aux systèmes vivants). À ce propos, le chercheur Francisco J. Varela a écrit un ouvrage intitulé *Autonomie et connaissance, essai sur le vivant* (1989) aux Éditions du Seuil.

route, je me suis souvent découragée et questionnée. J'ai douté mais je suis heureuse d'avoir toujours persévéré. Je peux dire aujourd'hui que la praticienne que je suis devenue est la fille de ma patience et de ma constance. Une recherche inscrite au cœur de mon existence me poussait à ne pas abandonner, car dans mon cas abandonner ma recherche impliquait à mon avis abandonner mon propre processus de croissance personnelle, de formation académique et de développement professionnel.

### 1.1.1 De l'émergence de ma question de recherche

Ma première année à *la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* a été principalement consacrée à la clarification de mon champ de pratique et de recherche. Il me fallait préciser un thème ou encore un objet de recherche en vue de faire émerger de ma réflexion, de mes discussions, comme de mes lectures, une question de recherche qui englobe l'essentiel de mes préoccupations de praticienne-chercheuse. Comme mentionné précédemment, l'enjeu de développement professionnel qui orientait mon processus me demandait de trouver une voie d'articulation des trois champs d'intérêt au carrefour desquels je me tenais. À savoir la pratique artistique, l'accompagnement du changement humain par la médiation corporelle et par les pratiques dialogiques propres aux relations humaines.

Les membres de mon groupe de co-formation, que l'on appelait à cette époque une coopérative de production de savoirs, m'interpellait souvent en me demandant d'identifier les convergences et les divergences de ces trois pratiques. Je réalisais alors que c'est la praticienne que je suis, pour ne pas dire le *sujet créateur*, qui est au centre de mon action quel que soit le secteur d'activités où je m'investis. Je réalisais également que dans toutes les sphères de mes activités, je manquais encore d'amplitude, pour ne pas dire que je souffrais d'immaturité et que je peinais à transférer les connaissances acquises dans un secteur pour nourrir mon action dans tous les secteurs de ma vie. Je constatais ainsi une forme de fragmentation, voire de non articulation, qui me dispersait et s'exprimait sous forme de retenues de mes *élans créateurs*. Ce phénomène de désarticulation me tenait

éloigné de moi, de mon potentiel, de ma pensée propre et de ma capacité de transformer en réalisation concrète mes nombreuses et riches visions. C'est au bout de ma première année de scolarité, qui avait comme fonction pédagogique de nous aider à problématiser notre recherche, que je suis arrivée à me poser la question de ce que je pourrais faire pour mieux saisir mes **élans vitaux**<sup>6</sup>, les reconnaître, les valider, les accompagner et les transformer en **élans créateurs**<sup>7</sup>, quels que soient les contextes où je suis placée.

Au fur et à mesure que j'accompagnais mon processus de formation, de recherche et de problématisation, je découvrais progressivement ce qui était mis en jeu dans ma démarche d'autoformation. Je m'approchais petit à petit de la praticienne que j'avais à devenir et du processus de découverte des contours du sujet créateur toujours en devenir depuis lequel peux se construire constamment mes manières d'être au monde. C'est ainsi que le concept d'autopoïèse s'est trouvé au centre de la présente recherche. L'autopoïèse, comme on l'a déjà effleuré au début de ce chapitre, renvoie à un processus de création de soi. Dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, tel que je l'ai expérimenté tout au long de ma scolarité, le processus de recherche amène le praticien-chercheur à se confronter à ce qui l'habite, exercice au-delà duquel se produit un véritable accouchement

---

<sup>6</sup> **Élans vitaux** : Au début de ma maîtrise, je me suis sentie grandement attirée par la notion d'*élan vital* du philosophe français Henri Bergson (*Évolution création*, 1907), qui me semblait porteuse d'une vision biologique et ontologique de la notion d'Élan. De plus, la notion d'*élan vital* est un concept qui tente de soutenir la perception d'un courant évolutif qui traverse toute forme vivante, toute matière et qui est la Vie elle-même en chemin. Cette conception du mouvement de la Vie est une réponse à la vision mécaniste du vivant (Kant, Spencer) qui était très répandue à l'époque. Il amène la notion de *tendance* pour développer la notion d'élan, ce qui souligne le caractère *orienté*, c'est-à-dire de ce qui a une direction propre et autonome. Ainsi, par ma recherche, je souhaitais découvrir comme moteur de mon renouvellement une force de croissance qui est naturellement organisée pour tendre vers le Vivant et non partir de mes seules représentations comme pilotage du processus de transformation. De plus, ce concept d'élan vital du philosophe transportait dans un espace ouvert ma compréhension et ma perception du *mouvement interne*, que j'avais exploré et expérimenté par les protocoles pratiques de la *somato-psychopédagogie*. De plus, selon les travaux de Danis Bois (2009), ce *mouvement interne* est un pilier incontournable dans le concept du Sensible. Ce *mouvement* est défini comme étant une force de croissance autonome, incarnée, qui lorsque perçue consciemment par la personne devient un maître d'oeuvre d'une subjectivité corporalisée qui crée le « lieu du Sensible », un espace dialogique et créateur au coeur du sujet.

<sup>7</sup> **Élan créateur** : J'entends par élan créateur un *élan vital* qui m'habite, que je perçois consciemment et qui devient un support pour concrétiser une impulsion d'action, exprimer librement une pensée ou créer une oeuvre, intellectuelle, relationnelle ou encore artistique. C'est un élan mis en *acte*.

dans le sens que donnait Socrate à la maïeutique<sup>8</sup>. Il s'agit ici d'une véritable naissance du *sujet* chercheur. Comme le signale avec pertinence Pascal Galvani (2008, p. 9), c'est le *sujet* même de sa recherche qui mute le chercheur, grâce à un engagement résolu dans une démarche d'analyse réflexive de pratique et d'expérience qui vise la production de nouveaux savoirs, de nouvelles pratiques et des sujets renouvelés. Dans le même ordre d'idées, Gaston Pineau (2007, p. 6) rappelle à propos de la pratique réflexive la nécessité d'une autorégulation, d'un autopilotage de ses multiples sens possibles. Il ajoute, à la suite de Varela et Maturana, que la pratique réflexive est le déploiement de la boucle autopoïétique ou formatrice des systèmes vivants. Je commençais ainsi à comprendre qu'avant d'être dans un projet de recherche, j'étais d'abord dans un processus d'autoformation. C'est ce processus d'autoformation, pour ne pas dire d'autocréation, qui allait me servir de terrain de recherche dans le cadre de ce mémoire de maîtrise.

L'autoformation exprime l'action de mise en forme et de mise en sens personnel qui articule différentes sources de formation: l'existence, l'expérience pratique et les connaissances offertes dans l'environnement social. Il s'agit d'un processus vital et permanent de production d'une forme personnelle, cohérente et sensée de l'existence. (Galvani, 2008, p. 2)

Mon processus d'autoformation se faisait dans un cercle de praticiens-chercheurs que constituait ma cohorte de formation en *étude des pratiques psychosociales*. Les formateurs nous créaient des conditions pour nous entraîner à rencontrer notre expérience propre et à oser assumer la vérité de cette expérience subjective partagée au sein d'une communauté d'apprentissage. L'enjeu pour moi était de m'entraîner à oser ma pensée, à oser prendre le

---

<sup>8</sup> La **maïeutique**, héritée de Socrate, désigne une démarche de formation qui ne prétend pas donner le savoir de l'extérieur, mais aide chaque sujet à trouver en lui-même des vérités qu'il sait implicitement, à les découvrir, à les nommer, à les évaluer et à les valider. La maïeutique peut également être entendue comme une manière de faire émerger dans l'être même du sujet en formation ce qu'il porte comme une promesse et qui attend des conditions pour éclore. Du grec maieutikê, signifie : « *l'art de l'accouchement* », ici il est à comprendre dans le sens de l'art d'accoucher des sujets. La condition d'une telle entreprise est la rencontre, le dialogue. La maïeutique propose la nécessité des tiers pour découvrir ce qui loge au fond de soi ou encore pour faire émerger ce qui attend de venir au monde. Pour Socrate, on ne peut enseigner la vertu parce qu'elle tient de la conversion. Elle procède d'un mouvement de l'âme que le sujet, grâce à la rencontre d'un véritable interlocuteur à l'intérieur comme à l'extérieur, parvient à opérer en lui-même. L'art de la maïeutique montre que l'accoucheur des esprits ne transmet rien à l'âme qu'il éveille. Il la laisse nue en face d'elle-même, comme le rappelle avec brio Michelin Sauvage (1962, p.109-111).

risque de ma propre parole au sein de cette communauté apprenante en émergence. Le temps de ma scolarité a été pour moi un laboratoire de recherche de grande qualité. Je m'engageais dans toutes les activités qui nous étaient proposées à la recherche des articulations entre mon être-pensant, mon être-percevant, mon être-agissant et mon être-interagissant. J'apprenais progressivement à sortir de la fragmentation intérieure, du repli sur moi-même et de la retenue de ma créativité.

Je rêvais de me construire une *communauté articulatoire* dans mon corps comme dans tout mon être. Je souhaitais ainsi sortir du douloureux et handicapant sentiment d'écartèlement que me créait cette expérience de morcèlement que je vivais au quotidien. Une expérience qui me maintenait loin de moi, de la possibilité d'accéder à une parole authentique et donc à un vrai sentiment de reliance avec les autres et de la possibilité d'étancher ma véritable soif d'interaction, de partage et d'action dans le monde. J'ai donc choisi, suite à cette clarté offerte par mon processus de recherche-formation, de mettre au cœur de mon processus le travail corporel au contact du **Sensible**<sup>9</sup>. C'était pour moi une voie de passage incontournable pour atteindre les objectifs que j'étais en train de me fixer. Je faisais l'hypothèse que m'appuyer sur les lois de la physiologie du corps vivant me permettrait de découvrir une cohérence humaine, basée sur des lois ontologiques immanentes qui devraient me redonner à ma cohérence existentielle et relationnelle.

J'étais en étude des pratiques psychosociales. Un champ d'étude et de pratique centré sur les interactions humaines. Ma formation en somato-psychopédagogie m'avait convaincue de l'importance de soigner le rapport à soi par le rapport au corps et à l'intériorité en vue de pouvoir construire un meilleur rapport aux autres et un passage fécond de l'intuition à l'action. Le rapport au Sensible tel que défini par Danis Bois et son équipe servira donc de socle à toute ma démarche de réunification, de formation et de

---

<sup>9</sup> **Sensible** : Selon Bois et Austry (2007), « La dimension du Sensible est née d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à partir de cette expérience que se construit progressivement, chez le praticien, une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance. Un rapport que nous pourrions qualifier de créatif et qui place, [...], la présence à soi au centre du processus d'accès à la connaissance. [...] Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet. » (p.6-7)

recherche. À ce propos, Ève Berger, chercheure-praticienne en somato-psychopédagogie et collaboratrice de longue date de Danis Bois, nous explicite dans ce passage comment leur groupe de recherche entretient un rapport animé avec l'expérience du Sensible :

Notre équipe de praticiens [...] est mue par une passion commune : le vécu, l'étude et la transmission d'une expérience corporelle entendue comme lieu d'entrelacement des processus perceptifs, affectifs, cognitifs et relationnels, une expérience qui se rencontre dans une intériorité mouvante, que, thérapeutes manuels à la base, nous avons appris à toucher chez l'autre et à vivre en nous-mêmes. Cette intériorité, nommée le « lieu du Sensible », n'est pas un lieu du corps – au sens anatomique ou géographique – mais un lieu d'expérience [...]. (Bois, Josso et Humpich, 2009, p. 169)

De plus, Ève Berger (2009) soulève une spécificité incontournable du Sensible, à savoir la nature dialogique et créatrice de la relation qui peut émerger au contact de cette expérience corporelle subjective.

Le Sensible dévoile ainsi une manière subtilement nouvelle de se laisser toucher par la vie, la nature, les situations et les êtres ; il se révèle du même coup être, beaucoup plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain, le support possible d'une véritable « révélation » du sujet lui-même, et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique. (p. 169)

Ma démarche au contact du Sensible a été principalement dans ma vie une quête de liant. Une voie de passage pour me sortir de la fragmentation intérieure, de l'éparpillement dans mes actions, mais aussi pour apprendre à la solitaire récalcitrante que j'étais à oser un rêve co-créateur et en communauté. Je voulais apprendre un être-ensemble créateur et apprendre à œuvrer dans un espace ouvert. Je commençais déjà à soupçonner la nécessité de m'ouvrir à un nouveau regard. Je ressentais intimement le besoin de changer le regard que je posais sur moi, sur les autres, comme sur le monde pour accueillir ce nouveau terreau relationnel. Je voulais apprendre à œuvrer consciemment pour un art de la coexistence. Ainsi, je m'ouvrais à cette découverte qu'énonce élogieusement Bernard Honoré (1992) dans son ouvrage *Vers l'oeuvre de formation* :

J'ai l'impression que l'existence parcourt l'environnement pour en faire une ambiance, un monde ambiant, qu'elle se glisse dans ses interstices en créant des liens éphémères ou plus solides mais qui toujours me tirent hors de moi et ne m'y laissent

revenir que transformé, en éveil étonné devant des possibles mis à jour, et quelque peu confus d'être resté si longtemps éloigné de ce qui advient. Ainsi l'existence manifeste-t-elle sa formativité. (p. 80)

### 1.1.2 De la question à l'exploration ou oser marcher sur les sentiers non balisés

*Toute conscience est mémoire – conversation  
et accumulation du passé dans le présent...  
Mais toute conscience est anticipation de  
l'avenir.*

François Meyer

En recherche comme en formation, la question de la formativité est centrale. En effet, au sein d'une recherche heuristique, le développement du sujet de recherche est directement lié à la mise en forme du sujet chercheur. Cette dynamique se doit d'être claire dès les premières étapes de la recherche, à savoir dans le processus de problématisation lui-même. Le sujet chercheur est alors impliqué jusque dans sa problématique de recherche. Cette problématique est en fait un territoire qui attend son exploration. Elle embrasse le territoire qui est à visiter, à côtoyer et à démystifier. Pour Bruno Deshaies (1992, p. 143), l'étymologie du terme problème offre un éclairage sur les actions qui la font naître :

Les Grecs ont donné au mot problème (*problêma*, de *proballein*, dérivé de *pro*, « devant », et de *ballein*, « jeter ») le sens de « ce qu'on jette en avant ». Or ce qu'on jette en avant, c'est justement ce qu'on propose au sujet d'une controverse, d'un obstacle, d'une question posée, bref d'une difficulté.

Dès ma première année de scolarité à la maîtrise, nous avons été invités par les professeurs à réfléchir sur la pertinence personnelle, sociale et scientifique de nos recherches. Ce processus avait comme fonction de nous permettre d'élaborer une problématique de recherche ancrée dans notre expérience et clairement mis en culture. Nous étions ainsi invités à nous lancer dans ce processus que tente de nommer ce que la racine du mot problème signifie dans l'action. On jetait loin devant soi le problème qui nous avait mis en quête, en recherche. Loin devant soi, loin dans le futur, au-delà d'où l'on se tenait dans l'instant. Ainsi, débiter notre recherche constituait une invitation à marcher,

à tâtonner, à tomber et se relever, pour continuer notre marche afin d'aller rejoindre le projectile de notre quête. À plusieurs reprises, j'ai oublié pourquoi je marchais, vers où, mais profondément en moi je voulais poursuivre mon pèlerinage. Marcher me soignait, me fortifiait, me créait comme sujet et m'a permis de dérouler ma pensée, de muscler ma passion, de voir plus clairement ma pratique et d'apprendre à la réguler en cours d'action. Je savais dès le début de cette recherche que je devais me centrer sur mon expérience vécue et agir. Je commençais à comprendre ce que Karkfried Graf Durkheim (1997) dit lorsqu'il avance que ce qui motive toute recherche est le recherché lui-même. J'étais en quête de ma vocation propre, d'une forme d'expression dans le monde qui est à la fois fidèle à mon intégrité tout en étant socio-historiquement et culturellement inscrite.

### **1.1.3 Orientation de recherche**

Je commençais ainsi à entrevoir le terreau de ma recherche à venir. En passant par mon corps sensible, je me proposais de trouver une voie de reconnaissance et de validation de mes impulsions propres et de mes élans vitaux. Je voulais également m'appuyer sur ma pratique créatrice pour passer de la perception d'un élan à son prolongement dans une action créatrice ou encore dans une interaction féconde. Articuler ma pratique artistique avec ma pratique d'accompagnement somatique me permettait de dépasser mes tendances et mes habitudes de retenue que le processus d'observation de moi en action et en création m'avait bien révélées. Je percevais clairement que j'avais besoin de me préoccuper d'abord de la praticienne que je suis avant de m'attaquer à la question de la mise au monde de ma pratique et de la production de savoirs suite à ce chemin de formation et de connaissance. Mon projet de recherche allait donc porter sur *le processus autopoïétique au contact du Sensible*. Je tiens à souligner à cette étape de mon argumentaire qu'une telle démarche de recherche exige, comme le mentionne fort pertinemment Jacques Chevrier (1997, p. 55), d'être menée dans une perspective inductive. Ainsi, l'élaboration de la problématique ne s'effectue pas à partir de la structuration de concepts et de propositions générales, mais se

réalise dans la formulation itérative de questions à partir du sens donné à une situation concrète par le sujet chercheur.

## **1.2 QUESTION DE RECHERCHE**

En quoi et comment mon processus de formation et de création au contact du Sensible a-t-il contribué à me sortir de la retenue comme mode premier d'exister et à me faire advenir au statut de sujet co-créateur de sa vie ?

## **1.3 L'IMPLICATION COMME POSTURE ET COMME DEMARCHE DE RECHERCHE INDUCTIVE**

Pour répondre à la question de recherche ci-haut mentionnée et poursuivre mes objectifs de recherche, il me semblait nécessaire de choisir une posture de recherche cohérente avec mes visées de chercheure. Ce travail en est un de recherche-formation. Il se propose, comme le soulignent avec justesse Marie-Christine Josso et Catherine Schmutz-Brun(2002), de s'appuyer sur l'expérience du sujet chercheur. Une expérience rigoureusement observée, sentie, décrite et organisée par un travail d'écriture de type biographique. La démarche réflexive sera au cœur de ce travail. Il permet d'élaborer des savoirs susceptibles de valoriser la singularité existentielle et la pratique dans une dynamique dialogique et intersubjective. Dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'ai bien vu la nécessité d'une prise de parole singulière qui cherche à placer le sujet au cœur de son projet de formation. Mon processus de recherche m'autorise alors de pénétrer dans un espace de formation autonome et pourtant dialogique. Il devient possible dans ce cas d'articuler avec brio les dimensions théoriques, pratiques et existentielles du sujet engagé dans un processus de transformation personnelle et de renouvellement de sa pratique relationnelle et/ou professionnelle. C'est donc avec une visée de me mettre à l'école de mon expérience, pour ne pas dire de mon existence, que je me suis mise en œuvre ou plutôt en chantier dans ce projet de maîtrise dans lequel j'étais

totale­ment impliquée. Je me sentais ainsi inscrite dans une étude de pratique psychosociale dans le sens que donne Jean-Marc Pilon (2009) à ce champ de pratique:

Pour nous, les pratiques psychosociales sont le terme qui définit le mieux les activités de très nombreux acteurs sociaux qui entrent dans un rapport relationnel avec d'autres systèmes humains (individus, groupes, organisations ou communautés) dans le but de produire un effet, qui est habituellement un changement. Ainsi, il ne s'agit pas de n'importe quelles pratiques psychosociales mais bien celles qui visent un changement humain. (p. 16)

J'étais donc engagée dans une démarche de changement humain. Une démarche réflexive et formative avec comme but central, la transformation de la praticienne que je deviens, de sa pratique et des systèmes où elle est appelée à œuvrer. Ajoutons par ailleurs à la suite de Pilon (2009) que :

L'originalité de cette maîtrise de type recherche est de parfaire la formation des praticiens psychosociaux par une démarche de production de savoirs (Chartier et Lerbet, 1993). Cette orientation consiste à permettre au praticien psychosocial d'effectuer une recherche sur sa propre pratique dans le but de l'améliorer et de la rendre plus efficace. La principale finalité de ce programme étant la formation continue des praticiens psychosociaux tout en respectant les caractéristiques de l'adulte apprenant (Boutinet, 1995; Knowles, 1990). (p. 4)

L'autre spécificité de ce programme est de nous inviter à privilégier l'observation, la description et l'analyse de l'action sur l'introspection. Ainsi, bien que je voulais profiter de cette recherche-formation pour développer une pratique professionnelle cohérente et susceptible d'incarner un espace d'intégration de toutes mes passions, les formateurs m'encourageaient à accorder mon attention à la praticienne que j'étais déjà. C'est donc à titre de praticienne en **accompagnement somato-pédagogique**<sup>10</sup> et comme artiste visuelle

---

<sup>10</sup> **L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement**, nous dit Jeanne-Marie Rugira (2011, notes provenant d'un entretien que nous avons eu sur la définition de l'approche somato-pédagogique), est une approche innovante inspirée essentiellement des cadres théoriques et pratiques de la *somato-psychopédagogie*. Une pratique d'éducation somatique qui propose d'accompagner des personnes ou des groupes en mobilisant des cadres d'expérience centrés sur le rapport au corps et à son mouvement. Elle porte le projet d'enrichir les rapports que le sujet entretient avec lui-même, les autres et le monde au cœur de ses processus d'apprentissage et de renouvellement de ses manières d'être. Le praticien s'engage ici à créer des conditions pour permettre à la personne accompagnée l'enrichissement des compétences perceptives, attentionnelles, cognitives, dialogiques et comportementales. Elle se situe au carrefour de la

que je me suis mise en chantier pour mettre au monde une mise en action singulière auprès des systèmes humains complexes (personnes, familles, groupes, communautés ou organisations). Je me suis mise à *l'étude de ma pratique habituelle* dans le souci d'en faire émerger une nouvelle plus intégrée. Ainsi, mon *objet d'étude* portait tout simplement sur la mise en place des conditions pour accompagner mon processus autopoïétique. Ma pratique relationnelle ainsi que ma pratique d'accompagnement au contact du Sensible, telles qu'elles se donnaient à voir au quotidien, me servaient de terrain privilégié de recherche. J'assistais ainsi à ma propre mise au monde, mon action tout comme mes interactions mettaient au monde progressivement de nouvelles formes identitaires et professionnelles.

Le lecteur comprendra que dans cette recherche mon attention sera principalement posée sur mon agir singulier et mon vécu au cours de cet agir. Cette intention exige de moi l'adoption d'une posture réflexive dans l'ensemble de mon existence, que ce soit dans la dimension introspective, symbolique, active ou créatrice de ma pratique. J'ai eu le sentiment tout au long de cette démarche d'habiter une posture de praticienne-réflexive, qui m'a permis de vivre ma vie selon une articulation que je trouvais procréatrice de sens et de formes inédites. J'avais une seule tâche à laquelle il me fallait apprendre à ne pas déroger : apprendre à observer et à décrire mes intentions, mes choix, mes décisions et mes gestes de praticienne en vue de pouvoir expliciter mes savoirs d'action. Ces savoirs « silencieux » pour ne pas dire muets, voire inconscients, qui sont omniprésents et guident constamment mes actions et mes interactions dans ce monde. Je comprenais ainsi que le niveau de complexité d'une telle démarche exige d'ouvrir mes manières habituelles de voir le monde. C'est dans ce sens que Jean-Marc Pilon (2009) considère que « la maîtrise en étude des pratiques psychosociale a forcément un caractère transdisciplinaire ». (p. 18) En effet, non seulement une telle formation réunie des praticiens issus de plusieurs disciplines différentes, mais elle exige également de poser des regards variés sur l'action et de recourir aux outils multiples. Une telle recherche impliquée s'inscrit donc dans une épistémologie

compréhensive et interprétative, et exige de s'appuyer sur des méthodologies qui sont en cohérence à la fois avec ce type d'épistémologie et avec les objets d'études abordés.

Le retour réflexif sur l'expérience peut prendre différentes formes : histoires de vie, récits de pratiques, journal de bord, analyse d'expériences, etc. Il peut s'agir de l'expérience professionnelle, sociale, personnelle, ou encore de l'expérience de formation. Quelle que soit la méthode utilisée, ce retour réflexif va permettre de transformer l'expérience par la prise de conscience et la problématisation. C'est cette réflexion sur l'expérience qui permet à chacun de construire une problématique de recherche-formation personnelle. (Galvani, 2008, p.6)

La présente recherche est donc une recherche *impliquée*, comme le dit bien Jean-Louis Legrand (2006). Pour cet auteur, tout chercheur est largement impliqué à différents niveaux de son activité de recherche et ce quoiqu'il fasse. Pour lui, le chercheur en sciences humaines et sociales « ne peut pas ne pas être impliqué », quoiqu'en pensent ou encore en disent les tenants d'une conception de la science réduite uniquement à son caractère hypothético-déductif. Le lecteur comprendra bien que ce faire-semblant de la désimplification, encore entretenu de nos jours par le mythe de l'objectivité, ne sera certainement pas le parti pris de notre recherche. Le chercheur est ainsi impliqué personnellement au cœur d'une démarche autoformatrice et réflexive. Un tel engagement demande d'adopter une attitude d'ouverture apte à saisir et capter l'agissement du sujet dans une dynamique vivante, évolutive et émergente. Mon engagement de chercheur est né et a été constamment porté par un ardent désir d'apprendre, de comprendre et de renouveler non seulement ma vision du monde, mais aussi mes manières d'agir et d'interagir au quotidien auprès de mes semblables.

Ainsi, bien avant d'être chercheuse, je me suis mobilisée pour être un sujet apprenant qui réfléchit sur son existence au cœur de sa pratique. Je comprenais donc, dès mes premiers cours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, que pour demeurer dans une dynamique cohérente au cours de ma recherche, je devrais inscrire mon travail dans un paradigme *compréhensif* et *interprétatif*. L'enjeu ici consiste à mettre au cœur de la démarche de recherche la validation de la subjectivité du praticien-chercheur, son

engagement dans un rigoureux processus réflexif et dialogique et de s'y appuyer en vue de servir son projet de comprendre.

Le paradigme compréhensif permet d'une part au chercheur de regarder de près le rapport qu'il entretient avec son objet de recherche et d'autre part de pouvoir même envisager d'être lui-même à la fois sujet et objet de sa recherche. Le praticien-chercheur vise ainsi, comme le mentionne Jean Louis Legrand (2006), grâce à son implication multiple dans sa démarche comme au cœur de son objet de recherche, à ne pas s'enliser dans les méandres de l'insondable distance qui ne permet ni d'avoir des éléments fiables d'informations, ni à fortiori de comprendre. Le sujet connaissant devient ainsi objet de sa recherche et de la connaissance tout en demeurant sujet, comme le proposait déjà Edgar Morin (1992).

J'avais donc à faire des choix épistémologiques et méthodologiques qui tiennent en considération cet impératif implicationnel, la nature et le projet global de ma démarche de praticienne chercheuse tout en veillant sur la potentialité heuristique de mon projet de recherche et de connaissance. Je me suis donc engagée dans un projet d'exploration, l'exploration des savoirs insus, issus de mon expérience personnelle et professionnelle. À la suite de Jean-Louis Legrand (2006), qui parle d'un processus « d'auto-maïeutique implicationnelle », j'envisage le processus autopoïétique non seulement à la manière du biologiste Francisco Valera (1989), mais aussi à la manière de la poétesse Cécile Cloutier (2000) qui propose de voir la question de la poïétique comme la « *faisance de l'œuvre d'art* ». Cette recherche suppose un engagement résolu du chercheur dans une démarche d'écriture, qui vise non seulement l'accouchement du sujet, mais aussi l'exploration explicite de diverses implications personnelles dans une visée d'élucidation heuristique du sens et de la connaissance issus de l'expérience et d'autonomisation créative du praticien chercheur.

#### 1.4 POUR UN PARADIGME INTERPRETATIF ET COMPREHENSIF

*La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde.*

Jean Grondin

À l'instar de Jean Grondin (2006, p. 23), je voudrais me référer à Wilhelm Dilthey (1947; cité par Grondin, 2006) et à Friedrich Schleiermacher (1988; cité par Grondin, 2006) comme étant les deux pionniers qui ont participé à faire en sorte que l'herméneutique ne se limite plus aux seuls textes écrits. Ils rêvaient d'une pratique interprétative capable de concerner tous les phénomènes de compréhension. Plus tard, toujours d'après Grondin (2006, p. 23), Dilthey s'inspirera de la distinction entre l'acte d'*expliquer* et celui de *comprendre* pour penser l'usage de l'herméneutique en recherche. Alors que les sciences pures cherchent à *expliquer* le réel à partir d'hypothèses et de lois générales, les sciences humaines quant à elles veulent *comprendre* une individualité historique à partir de ses manifestations extérieures. La méthodologie des sciences humaines sera ainsi une méthodologie de la compréhension. C'est dans cette optique que j'ai fait le choix du paradigme compréhensif pour orienter mon projet de recherche. Je savais que j'étais dans une quête de compréhension. Je voulais en partant me rencontrer, mais surtout saisir le sens du monde et de ma vie. J'étais en quête de ma pensée propre, de ma parole singulière ainsi que des gestes authentiques qui me serviraient de voies de manifestation dans le monde. C'est cette notion de compréhension que je vais devoir apprendre à cerner davantage tout au long de mon processus de recherche-formation.

J'étais d'emblée existentiellement interpellée et engagée dans ma recherche. J'étais dans un projet de connaissance certes, mais j'étais surtout dans un projet de vie qui concernait mon propre devenir. Comme nous le rappelle Jean Grondin (2006, p. 29), c'est

avec Martin Heidegger (1959; cité par Grondin, 2006) que l'herméneutique fera évoluer ses objets d'étude afin de ne plus porter uniquement sur les textes ou encore sur les sciences interprétatives, mais également sur **l'existence elle-même**. L'herméneutique pourra désormais jouer une fonction phénoménologique. Heidegger nommera cette nouvelle manière d'envisager cette philosophie « l'herméneutique de la facticité ». La facticité désignant pour lui l'existence concrète et singulière qui n'est pas d'abord pour nous un objet, mais une aventure à vivre. Une aventure dans laquelle le sujet est projeté et à laquelle il peut consciemment s'éveiller, devenir attentif et participer de manière expresse ou évolutive. Le projet de Heidegger m'interpellait particulièrement en ce sens qu'il exhortait le sujet que je suis à sortir d'un double oubli, à savoir « l'oubli de l'existence elle-même, l'oubli de soi-même comme tâche et comme projet ». Je ne voulais pas d'une vie qui évolue sous le signe de l'oubli de l'être. J'avais le projet fondamental de m'humaniser davantage et d'apprendre de mon processus de conquête de mon humanité et de l'éveil de conscience qu'il impliquait. Ainsi, le projet de comprendre se présentait pour moi comme un projet de conscience, comme une possibilité de sortir de l'aliénation de soi, une possibilité de soi-même, un se-comprendre pour ne pas dire une mise au monde du sujet dans ses contextes et parmi les autres. Ainsi, pour Heidegger, comprendre équivaut à se comprendre, à s'y comprendre soi-même. Mon engagement dans l'interpellation de Heidegger m'a conduite subtilement vers la conception de l'interprétation de Rudolph Bultmann (1950; cité par Grondin, 2006). Pour cet auteur, précise Grondin (2006, p. 45), l'interprétation découle d'un intérêt qui trouve son fondement dans la vie de celui qui questionne. À la suite de Bultmann, Paul Ricoeur (1986; cité par Grondin, 2006) affirme que comprendre c'est toujours participer à ce qui est dit, y avoir part depuis l'existence du sujet qui comprend. Nous sommes donc dans « *une compréhension participante* ». Cette idée de participation me plaisait. Je dirais que c'est surtout l'artiste peintre en moi qui se sentait concernée. Elle était habituée à plonger au sein des processus créateurs pour en sortir non seulement avec les œuvres, mais aussi devenue elle-même autre.

En partant de cette conception « participative » de la compréhension, Hans-Georg Gadamer (1960; cité par Grondin, 2006, p.61), inspiré justement de l'expérience de l'art,

propose une vision de l'herméneutique plus proche de la vision humaniste qui espère plutôt contribuer à la formation et à l'éducation des individus en développant leur capacité de jugement. Le sujet qui comprend se trouve ainsi engagé dans une rencontre qui le transforme. La démarche compréhensive devient ainsi une rencontre avec une vérité à laquelle je participe. C'est cette vérité qui incarne une incontestable rencontre avec soi. Il s'agit alors d'une herméneutique de soi qui consiste à appliquer un sens au présent par le biais du langage. Comme le précise Grondin (2006, p. 62) :

Comprendre, c'est être interpellé par un sens, pouvoir le traduire dans un langage qui est toujours nécessairement le nôtre. [...] Il n'est pas de pensée sans langage. Pour Gadamer, c'est donc le langage qui fait sortir l'être du monde, c'est le langage qui nous fait connaître l'être des choses. (p. 61-62)

L'artiste peintre que j'étais comprenait ainsi que passer par l'intermédiaire du langage constituait pour elle une véritable voie de passage pour réaliser son projet herméneutique. Je me souvenais ainsi que l'impulsion première qui m'a conduit à la maîtrise était une soif de trouver ma pensée propre. J'étais donc invitée à rentrer dans l'apprentissage de la démarche réflexive. C'est à ce moment que je découvre l'œuvre gigantesque de Paul Ricœur, qui m'a doucement introduite à la tradition française de la philosophie réflexive : « La philosophie réflexive part de l'autoréflexion de l'ego, dans la tradition du connais-toi, toi-même de Socrate et des méditations de Descartes, c'est un ego transcendantal qui cherche à rendre raison de son expérience. » (Grondin, 2006, p. 77)

Pour Ricœur (1986; cité par Grondin, 2006), il serait naïf de croire que la personne peut se connaître directement par le seul biais d'introspection réflexive. D'après Ricœur, le sujet peut se comprendre plus aisément par la voie indirecte de l'*interprétation*. En effet, pour cet auteur, tout ce qui est susceptible d'être compris peut être considéré comme un texte. Autant les écrits que l'action humaine ou encore l'histoire, aussi bien individuelle que collective. Toutes ces réalités ne sont intelligibles que dans la mesure où elles peuvent être lues comme des textes. C'est dans cette lignée de pensée que j'ai commencé à m'intéresser à mon histoire, à mes actions, comme à mes interactions. J'apprenais à porter de l'attention à mon existence sous ces multiples manifestations, et à la lire comme on lit

un texte. Je devenais ainsi lectrice de ma vie. Cependant, pour faire œuvre de compréhension, il ne suffit pas de lire, il faut aussi savoir écrire, savoir user du langage pour nommer, décrire, narrer ce qu'on perçoit et le sens qui en émerge au présent. C'est dans ce sens que Paul Ricœur affirme que l'identité humaine doit être envisagée comme une identité essentiellement narrative. Avec cette idée novatrice d'identité narrative, Ricœur avance avec force que l'être humain ne peut pas être simplement comme un héritier passif de l'histoire, mais qu'il a également un pouvoir d'initiative, de « reconstruction », voire de réinvention de soi. Cette herméneutique du soi insiste sur le fait que l'être-affecté-par-le-passé dont parlait Gadamer n'est pas la seule détermination de la conscience. « L'homme, être de possibilités, peut reconfigurer son monde (mais aussi son passé, par la mémoire, le pardon, la reconnaissance). » (Grondin, 2006, p.91)

Dans cette démarche de recherche-formation, j'ai été invitée à m'entraîner et à devenir consciemment cet être de possibilités de reconfiguration dont parle Gadamer. J'ai appris à prendre ma responsabilité, à nourrir et à accompagner le développement de mes compétences perceptives et attentionnelles, cognitives et réflexives, dialogiques et expressives pour supporter le chemin de la reconfiguration de mon monde. L'élan qui m'a permis de m'inscrire dans cet ambitieux projet de recherche et de transformation me préparait tranquillement mais sûrement à laisser œuvrer le processus autopoïétique pour me mettre en forme comme sujet réflexif, narratif et créateur. Ce chemin, parsemé d'embûches et de retenues, m'exigeait de devenir l'alliée du temps, l'alliée de mes compagnons de route dans ce long et riche processus d'apprentissage et de changements. J'ai appris à me tenir à la frontière de mes limites. À habiter avec de plus en plus de liberté ce processus qui bouge mes repères internes et qui m'amène progressivement à enrichir mon rapport à l'environnement externe et au monde.

### 1.5 L'HEURISTIQUE : VERS UNE DEMARCHE METHODOLOGIQUE D'INSPIRATION PHENOMENOLOGIQUE ET HERMENEUTIQUE

*L'esprit de l'investigation heuristique [met] la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension.*

Peter Erik Craig

L'approche heuristique de recherche en sciences humaines est une quête avant d'être une méthode. Une manière d'être à soi, au monde et aux situations. Elle se caractérise par une qualité d'attention que le chercheur tourne vers son expérience intrinsèque. Le sujet chercheur ouvre alors avec constance et rigueur son attention vers son rapport à lui-même au cœur des situations qu'il traverse et qui le traversent. Au cœur de la démarche de recherche, la méthode heuristique donne sa priorité au vécu singulier du sujet chercheur socio historiquement et contextuellement situé. Ainsi, approcher de manière heuristique son objet de recherche permet au sujet chercheur de faire de la place à sa nature humaine et de la préserver au cours de son processus de recherche. La rencontre entre le chercheur et la réelle nature de ses expériences constitue ainsi une condition de transformation, de renouvellement de ses pratiques relationnelles et professionnelles et de dépassement face à ses conditionnements humains. La méthode heuristique est une méthode de révélation. Elle permet aux chercheurs de rester au contact de leur propre humanité et de s'appuyer sur leur expérience subjective pour penser le monde comme leur propre devenir.

Ma découverte des travaux de Craig (1988), de Moustakas (1990) et de Polanyi (1974) m'a permis de m'inscrire dans une démarche de recherche en cohérence avec mes choix épistémologiques, avec le paradigme compréhensif et interprétatif. La dimension herméneutique de ma recherche trouvait dans l'approche heuristique une voie de passage

pour mon agir au quotidien. L'approche heuristique devient alors une véritable quête d'authenticité pour le chercheur et une voie pour apprendre à rester fidèle à la vérité de son expérience. Je constate que c'est seulement à la fin de mon parcours de recherche que je peux enfin identifier les différentes étapes traversées et vécues au cours des dernières années de cette quête de sens, de connaissance et de transformation identitaire. Craig (1988) présente en ces termes cette quête d'authenticité propre à la recherche heuristique.

Quant à moi, je me fais une image authentique et vivante de la « nature des choses » simplement en demeurant près et à l'écoute de mes propres expériences, perceptions et intuitions. C'est dire que, dans ces moments-là, je recherche le plus possible la solitude et le dialogue avec moi-même. Je me remémore et je revis des expériences passées, je note mes pensées, mes perceptions tout en cherchant à l'intérieur de moi-même de nouvelles compréhensions et connaissances. J'essaie de retenir les images et les fantaisies qui me viennent à l'esprit, de demeurer à l'écoute de mon imagination et d'en recevoir les bienfaits ouvertement et avec compassion. (p. 28)

À part cette fonction de la recherche heuristique de faire de la place à l'imaginaire, au symbolique comme au réel, je voyais bien que mon projet de recherche-formation avait d'autres visées. D'une part, je désirais, à travers ce processus, faire de mon parcours de recherche un chemin de formation, et d'autre part faire de mon parcours de formation un terrain fécond de recherche. Ainsi, j'assistais en témoin avisé à l'enrichissement de mes compétences perceptives, attentionnelles, intentionnelles, réflexives et dialogiques. Ce qui avait comme conséquence de modifier de fond en comble le regard que je posais sur le monde, sur les autres comme sur les dimensions existentielles, relationnelles et professionnelles de leurs vies comme de la mienne.

À la lecture des travaux de Clark Moustakas (1968), Craig a identifié dans sa thèse de doctorat quatre principes fondamentaux qui caractérisent la recherche heuristique. Pour Craig (1988), le chercheur heuristique :

- 1- S'appuie sur le caractère exploratoire et ouvert de sa recherche;
- 2- Il a le souci d'une recherche autonome, reliée à sa singularité;
- 3- Il tente de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule, voire même d'immerger en elle totalement au risque d'en être altéré;

- 4- Il évite autant que faire se peut l'analyse, l'abstraction et les explications afin de mieux conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes qu'il rencontre.

Le même auteur souligne que cette méthode de recherche s'articule en quatre étapes distinctes et pourtant reliées. Pour Craig, la première étape est celle du surgissement de **la question**. Pour lui, la question surgit au sein d'une situation existentielle interpellante. Le sujet chercheur est alors habité d'un élan, d'une soif intense ou encore vit une épreuve qui nécessite la recherche d'un nouveau savoir-faire, d'un savoir vivre ensemble inédit et d'un nouveau savoir-être. La vie du chercheur devient ainsi le terreau d'une interrogation, d'une interpellation, un questionnement. Il y a ici le consentement du praticien-chercheur ou du chercheur-créditeur à se laisser questionner qui le met en quête et donc en recherche. Son engagement dans sa quête le mènera alors à une formulation de ses préoccupations sous forme de question de recherche. Une fois la question cernée, voire problématisée, le sujet chercheur rentre alors dans la seconde étape : **l'exploration**. Pour le chercheur, le processus exploratoire est vécu plus souvent qu'autrement comme une période d'errance. À travers ces moments d'errance et parfois même d'égarement, s'offrent au sujet chercheur des moments de grâce où il peut vivre des eurêka<sup>11</sup>, des éclairs de compréhension. Le travail d'écriture, de lecture, de symbolisation, de réflexion et de poétisation permet ainsi de bien mener le processus exploratoire. La lecture des données de recherche produite en cours d'exploration et leur analyse permettent au sujet chercheur d'entrer dans la troisième étape : **la compréhension**. C'est dans ces moments que l'on peut apercevoir la faille qui laisse passer la lumière. Le sujet chercheur se voit alors surprendre et commencer enfin à apprendre de son expérience en toute conscience, à se laisser bouger, mouvoir et prendre forme neuve. Faire de la recherche, c'est consentir à s'engager dans une véritable quête de sens et de connaissance. La phase compréhensive a comme fonction d'extraire du sens et des savoirs, des données éparses et pas tout à fait organisées que le sujet chercheur a produit en cours d'exploration. Ainsi, tout processus de recherche a comme visée de produire des connaissances inédites et ne peut donc pas se passer de la dernière étape de la

---

<sup>11</sup> Le mot eurêka vient de l'adjectif grecque *heuretikos*. Il signifie inventif ou encore découverte.

recherche heuristique, à savoir **la communication**. Dans la recherche heuristique, le sujet chercheur est tenu d'accueillir la fécondité de sa démarche et d'en partager les fruits au sein de ses communautés de pratique ou scientifiques. Précisons par ailleurs le caractère évolutif, exploratoire et *provisoire* d'une telle recherche. Elle est un système de partage et de compréhension de l'expérience du sujet chercheur, à un moment donné de sa vie ou de sa pratique. Elle est une trace de ses compréhensions actuelles et un appui à sa démarche compréhensive future. Le praticien chercheur heuristique se situe ainsi dans une logique de dialogue qui construit un repère temporaire pour la construction de ses connaissances et pour le renouvellement de ses pratiques.

### 1.5.1 La recherche heuristique à quel prix ?

*Mais supposez qu'au lieu de vouloir nous élever au-dessus de notre perception des choses, nous nous enfonçons en elle pour la creuser et l'élargir. Supposez que nous y insérions notre volonté, et que cette volonté se dilatant, dilate notre vision des choses.*

Henri Bergson

Au cours de mon processus de recherche-formation, j'ai constaté des contraintes d'ordre temporel qui méritent ici d'être soulignées. En effet, dans une recherche qui se donne comme défi de prendre en compte la subjectivité du chercheur, on voit clairement que l'être ne peut pas se soumettre aux exigences du temps institutionnel. Comme si l'élan vital qui est en amont ou encore à la source de tout processus de croissance, de transformation existentielle et de renouvellement professionnel, échappait totalement aux rythmes, exigences et limites d'une recherche universitaire. Ce type de processus semble être souverain. Il est libre et autonome, il émerge de la vie elle-même telle qu'elle se révèle dans une démarche qui engendre du sens et des connaissances. La recherche heuristique a ses propres exigences. Le chercheur se doit de suivre le déploiement du sens que dévoile sa question comme on suit une étoile ou encore une boussole. Le sujet chercheur se laisse interroger par sa question. La question lui sert de guide avant d'être quelque chose à

résoudre. Le chercheur devient ainsi son propre terrain d'exploration. Il rencontre parfois ses propres imperçus, ses immaturités et ses ignorances. Il a l'obligation de s'attendre. Attendre que le brouillard se dissipe. Attendre que le sens se donne. Il doit consentir à errer, à ne pas savoir, à se perdre et se perdre encore pour mieux se retrouver. Il est ici dans un processus créateur avant d'être sur un chemin balisé et tout à fait éclairé. Il doit savoir contenir ses hésitations, supporter l'obscurité et attendre patiemment l'aube. Il doit savoir attendre. Il a besoin de temps, du temps pour percevoir, pour enfin voir. Dans ce processus, sa patience et sa confiance sont durement mises à l'épreuve. Ses schèmes de références, ses représentations, ses croyances et ses valeurs sont souvent balayés par la nature sans complaisance de l'expérience vécue. Dans un tel contexte, la fidélité à l'expérience, la rigueur de description, l'ouverture, la curiosité et l'entraînement à la démarche réflexive constituent sans aucun doute des pierres de gués qui permettent au chercheur de s'acheminer vers son objectif de production de connaissances.

Le trajet heuristique constitue en soi, comme on l'a déjà mentionné, un chemin d'inspiration phénoménologique et herméneutique. Il nécessite de redonner à la perception, au jaillissement de sens et à l'intégrité du chercheur leur juste place dans la quête de connaissance. Le travail de perception a nécessité dans mon expérience de réintroduire la dimension corporelle dans ma quête de sens et de connaissance. Danis Bois et Jeanne-Marie Rugira (2006) sont éclairants à cet égard.

La médiation corporelle dont il est question ici dépasse cette notion de corps et rompt avec l'idée d'un corps que l'on possède comme on possède un objet. Il convient d'accepter le postulat suivant pour appréhender la dimension phénoménologique de notre approche du corps : non seulement « mon corps c'est moi », mais « je suis mon corps » autant que « je suis ma pensée », le « je connaissant » s'entrelaçant ainsi avec le « je percevant ». (2006, p. 2)

Il y a donc eu sur mon chemin heuristique une réelle concordance entre la perception et la cognition entre le processus de maturation du chercheur et l'aboutissement de sa recherche heuristique. En effet, l'observation de ma propre démarche me donne à voir une marche en tandem qui met en œuvre une réciprocité réelle entre mon processus de

maturation et ma capacité de générer des données de recherche pertinentes et de les interpréter. Sur ce chemin, j'ai traversé des états d'âme variés et évolutifs au cœur d'une posture qui combinait dans une même personne le sujet de cette recherche et le sujet chercheur. J'allais périodiquement de l'euphorie joyeuse à la désespérance accablante. Je réalise également qu'au fur et à mesure que mon travail évoluait, je me laissais de moins en moins impressionner et mes moments d'inconfort devenaient de plus en plus courts et plus faciles à vivre, alors que mon degré d'implication augmentait.

Plus qu'un projet de recherche, ce processus constituait également un laboratoire de renouvellement professionnel et de transformation personnelle. Un processus au sein duquel je devais apprendre la difficile liberté et à me laisser prendre forme nouvelle grâce et à travers mes expériences.

### **1.5.2 Une recherche inductive et heuristique à quelles conditions ?**

Ce projet de liberté et d'autonomie de l'apprenant-chercheur s'inscrit naturellement dans le berceau humaniste qui a porté et donné naissance à la psychosociologie des relations humaines telle qu'enseignée à l'UQAR. Les démarches pédagogiques proposées créent des conditions pour une mise en place d'un processus d'autoformation qui prend sa force et son enracinement dans la communauté d'apprenants que constitue la cohorte de recherche en pratiques psychosociales. Les formateurs se posent également dans une posture d'accompagnateur pour permettre au praticien-chercheur d'entamer de manière efficace et sécuritaire son processus de transformation personnelle, de renouvellement de pratique et de production de connaissance.

Notre défi dans cette maîtrise est de créer un environnement intellectuel qui va permettre aux praticiens de mettre à jour les connaissances cachées dans leurs pratiques, de réfléchir sur leurs pratiques, de développer un savoir en lien avec leurs pratiques dans une optique d'autoformation et de transformation de leur pratique. (Pilon, 2009, p. 21)

Ainsi, la dimension des potentialités humaines et leur actualisation sont des points d'intérêt majeurs dans ce type de recherche. Chaque étudiant doit s'appuyer sur son expérience personnelle et pratique, sur l'observation de soi en cours d'action et sur son devenir en processus de déploiement pour mener sa démarche réflexive. Il est ainsi convié à développer un thème de recherche pertinent personnellement, socialement et scientifiquement. L'apprenti chercheur est alors invité à demeurer ouvert, curieux et cohérent dans une perspective qui ne perd jamais de vue sa pratique.

La formation en *étude des pratiques psychosociales* s'organise à partir de la réflexion des personnes sur leur expérience vécue. Le formateur se centre sur l'accompagnement méthodologique de l'autoformation et l'animation de la co-formation. La responsabilité des formateurs est d'accompagner l'autoformation pour la mettre *en culture* au lieu de la mettre *en miettes* par l'imposition d'un programme prédéterminé (Pineau, 1991). (Galvani, 2008, p. 3)

Nous sommes ici dans le secteur de l'éducation des adultes qui invite à une posture spécifique pour accompagner des processus particuliers que Jack Mezirow (2001) a appelé l'apprentissage transformateur.

L'apprentissage transformateur implique la transformation, grâce à la réflexion, des croyances, attitudes, opinions et sentiments qui constituent nos schèmes de sens, ou la transformation de perspectives de sens (les ensembles de schèmes de sens apparentés). Dans ce type d'apprentissage, la relation entre le formateur et l'apprenant adulte ressemble à celle d'un mentor essayant d'aider un émule à décider de ce qu'il faut faire pour traiter un problème de vie important que celui-ci n'a peut-être pas encore clairement identifié comme la source de son dilemme. (2001, p. 238)

Ainsi, dans ce type de processus d'apprentissage transformateur, le directeur de recherche devient un accompagnateur du changement humain à part entière. J'ai découvert que ma directrice de recherche se devait d'être au rendez-vous de ce qui cherchait à apparaître, à prendre forme et parole en moi. Elle était la gardienne d'une forme d'intention, celle d'assister, d'orienter et de soutenir une transition, une transformation, voire une révolution de mes rapports à mon expérience. Elle me maintenait dans une attitude de fidélité à mon intégrité, dans une fidélité relationnelle à mon attention, ma perception, à mes intentions, à mes décisions, comme mes actions en vue de veiller à

l'émergence de la praticienne que je deviens sur ce chemin évolutif et pourtant toujours inachevé. L'ancrage et la stabilité de ma directrice de mémoire m'ont semblé inscrire des conditions favorisant mon apprentissage de ces nouvelles attitudes. Des attitudes nécessaires pour aller plus loin dans ma démarche de recherche et de renouvellement. Elle m'accompagnait à la frontière de mes possibles, m'y maintenait en attendant que je m'y aperçoive, m'y reconnaisse, m'y valide et m'y exprime.

Il est important de souligner par ailleurs la place indispensable du groupe de co-formation dans un tel processus de recherche. En effet, la formation des praticiens-chercheurs, telle qu'envisagée dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, se propose d'ouvrir en permanence un espace dialogique au sein duquel les praticiens chercheurs en formation que nous sommes sont invités. Un tel espace a comme fonction de permettre un échange réciproque de savoirs et d'expériences. Nous devenons ainsi aptes à découvrir les rouages de l'action, de l'interaction et de la réflexion sur l'action tels que vécus par chacun des praticiens-chercheurs membres de notre coopérative de production de savoirs, dans son contexte particulier et à partir de sa sensibilité singulière.

En explorant collectivement leurs expériences, les participants pratiquent une véritable herméneutique collective de la praxis. Le terme herméneutique signifie ici l'art de comprendre et d'interpréter le sens de l'expérience. La formation devient alors un lieu d'articulation de l'expérience personnelle (comme épreuve de monde vécu), de la pratique (comme agir en vue d'une fin), et de la théorisation (comme pratique compréhensive du sujet). (Galvani, 2004, p. 6)

## **1.6 TERRAIN DE RECHERCHE**

Le lecteur l'aura bien saisi, je suis engagée dans une recherche heuristique d'inspiration phénoménologique. C'est donc dire que la singularité de mon chemin et de mon expérience constituera ici la pierre angulaire de mon investigation. Je dois donc chercher les réponses à ma question de recherche au cœur de mon expérience singulière. Au cœur de mon propre chemin de vie, dans le respect de son unicité, je pourrais toucher à l'universel si j'ose pénétrer au cœur de la vérité de mon expérience d'artiste, de mon

expérience professionnelle et de mon expérience relationnelle. Je me suis engagée à suivre minutieusement la trace du mouvement de déploiement de ma propre existence et de sa mise en forme. Suivre la *mouvance du sujet en devenir* que je suis, voilà le défi de cette recherche. Cette mouvance constitue un lieu privilégié de chiasme extraordinaire du singulier et de l'universel. Le défi de cette recherche consiste à trouver les moyens de la saisir, en vue de l'observer, l'accompagner et la décrire. Ce processus me donne accès aux rouages de la construction du sens et de la connaissance dans ma vie. Il me permet également d'apercevoir des processus vitaux de la vie humaine, qui s'entrelacent dans une existence qui se déploie à travers une discussion tonique entre les forces de renouvellement et les forces de préservation. Pour recueillir mes données de recherche, j'ai utilisé, comme j'en témoignerai plus longuement dans cette recherche, de multiples journaux de recherche. J'avais un journal d'artiste, un journal d'autoformation, un journal de pratique, un journal de recherche. Je tentais à chaque jour de ne pas perdre la trace de ma vie qui se révélait au sein des différents secteurs de mon existence. Je me suivais à la trace. J'ai ainsi mené toute la phase exploratoire de ma recherche de cette manière; je documentais l'ensemble de mon processus en écrivant, en dialoguant, en dessinant, en poétisant etc. Les travaux de René Barbier (1996) sur la recherche action existentielle, les travaux de Verena von der Heyden-Rynsch (1998) et ceux d'André Paré (2003) sur la tenue du journal comme instrument de recherche ont été pour moi un véritable support, un lieu d'inspiration.

### **1.7 DE L'EXPLORATION A LA COMPREHENSION : UN CHEMIN DE CO-NAISSANCE**

*Il faut inventer un savoir des choses et des êtres qui ne soit plus celui du spectateur, mais un savoir qui se perde sans cesse en ces choses et ces êtres pour les appréhender de l'intérieur de leur propre mouvement.*

François Roustang

Ma démarche de recherche s'inscrit dans le champ de la *recherche qualitative*. Elle observe, décrit et tente de saisir le sens et la qualité de mes expériences. Elle nomme la

dimension vécue, subjective, incarnée et singulière de mon existence. Elle est le portrait de ce que moi seule peux offrir comme description d'un phénomène, qui est perçu à travers ma sensibilité propre qui témoigne de ma radicale unicité, tout en révélant quelque chose susceptible de témoigner d'une dimension universelle. Ma recherche s'est développée à travers mon processus de transformation et de conscientisation. Le suivi de mon déploiement psychosocial et de mes contextes constitue l'essentiel de mes journaux de recherche. Ces journaux sont des cahiers consignant écrits et symbolisations (photos, dessins, mandala, blasons, etc.) réalisés quotidiennement dans une grande spontanéité et une entière liberté. Ces journaux sont des espaces où je fais des tentatives de sortir de mes retenues, de mon inhibition, de la censure. J'y entreprends l'ouverture d'un chemin, d'un sens qui mène à l'autorisation grâce à l'explicitation, à la symbolisation et au dialogue autour de mon expérience. C'est ainsi que l'écriture de mon journal est rapidement devenu un acte de recherche, un acte de persévérance, un acte d'attente, un acte d'écoute et finalement un lieu d'émergence.

L'exploration de mes expériences par le biais de l'écriture de mes journaux m'a permis de vivre des moments intenses, des espaces de clarté où je me percevais en train de sortir de mes retenues. Je me percevais alors comme on voit le futur. Je voyais les promesses de ma liberté. Ces brefs moments me donnaient de l'air. Ils me sortaient, pour un court instant certes, de cet éloignement de moi maintenu par une tension psychique trop élevée et une tendance à l'agitation et à la dispersion de mes pensées. Au début de ce processus, mes moments de liberté étaient brefs, mais somme toute suffisants, pour introduire une nouveauté considérable dans ma vision de moi et du monde. Ce chemin d'apprentissage m'a ainsi permis de me déprendre de certaines habitudes contraignantes. Des habitudes de penser, de percevoir, d'interagir et de me représenter ma vie, le monde et les autres. J'ai appris à me relâcher. À donner une chance à mon corps, comme à ma pensée, en baissant un tonus défensif qui était presque toujours trop élevé. J'ai découvert que je pouvais prendre du temps pour vivre et pour ressentir ce que je vis. Prendre le temps de laisser résonner assez longtemps mon expérience vécue. Lui donner le temps de m'informer, voire de me transformer. J'ai appris ainsi à ouvrir progressivement ma

sensibilité et à convertir mon attention vers moi, vers les effets que me font ma rencontre avec le monde, les autres, mes pensées comme mes actions. J'ai appris à consacrer une part de mon temps de recherche à l'observation et à la description de mon expérience vécue et agie. Je m'entraînais ainsi à dérouler mon expérience et à laisser émerger les différentes perceptions de mon vécu, à les nommer, à les systématiser et à les laisser m'enseigner, me dévoiler leur sens. Ainsi, l'espace de mes journaux m'a permis de découvrir les promesses du temps. Le temps qui s'ouvre par le rythme d'une écriture qui se déroule.

[...] on peut comprendre que l'essence de l'analyse qualitative est d'abord une émergence. C'est une émergence de sens qui naît de la rencontre de cet être structuré en projet d'avec la multiplicité des données en provenance de la situation problématique faisant l'objet de recherche. Il y a double émergence d'ailleurs. D'abord émergence de ces « données qualitatives », car le chercheur les provoque en partie, puis émergence d'une mise en ordre compréhensive de ces données, d'un sens explicatif global répondant à la problématique. (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 26-27)

En plus de m'exercer à rencontrer et à me laisser rencontrer par mon expérience singulière, à lui donner autorité, à la décrire et à la questionner, l'écriture régulière de mon journal alimenta en moi une motivation à persévérer dans le sens de la création. Je me percevais en train de me renouveler en tant que sujet créateur de ma propre vie. Je pouvais alors prendre la mesure de l'envergure de mon projet existentiel d'autodétermination. Ce projet formateur d'autonomie imposait paradoxalement, pour ne pas me noyer dans moi, de rester dans l'ouverture à l'altérité. Il m'a fallu apprendre à soumettre le sens qui se donnait à moi à partir de l'analyse réflexive de mon expérience, à mes compagnons de recherche dans une perspective de compréhension intersubjective. Ainsi, à partir de mes élans vitaux, de la densité de mon expérience passée, je pouvais m'expérimenter dans le monde, m'appuyer sur toutes les interactions vécues dans mes divers environnements en vue de mieux m'apercevoir, me réguler, me reconnaître pour pouvoir continuer d'avancer avec une intention ferme de participer à la co-création de ma vie et de mon devenir.

Pour laisser mes journaux me révéler le sens de mon expérience et m'informer de moi-même, il me fallait trouver une « méthode qualitative d'analyse de données qualitatives », si je me permets cette expression de Pierre Paillé. À la suite de Paillé et

Mucchielli (2003, p. 49), je découvrais que bien plus qu'une compréhension par l'analyse qualitative de mes données, je naissais à une nouvelle attitude devant mes expériences. Une attitude qui m'offrait l'opportunité de me laisser nourrir par mon vécu tout en découvrant l'aspect provisoire de la création de sens et des connaissances. J'ai appris aussi, dans cette démarche de formation au métier de chercheur, une attitude d'ouverture et une tolérance face à la complexité. Saisir le sens qui se donne au sein d'une expérience signifiante pour le sujet qui le vit, c'est tout un art. Apprendre à participer à son émergence par le travail d'écriture qui organise les données éparses en connaissance structurées est un autre art. Nous sommes ici sur un territoire qui favorise la procréation du chercheur-créateur.

### **1.7.1 Méthode d'analyse qualitative en mode écriture**

*L'analyse qualitative en mode écriture* est une analyse qui s'élabore à partir d'un travail d'écriture et de réécriture d'un texte qui génère son propre sens au fur et à mesure qu'il s'écrit. Le chercheur s'installe ainsi dans une posture de création et d'inspiration dans l'exercice même de rédaction finale qui vise la systématisation du sens et des connaissances issues de ses données de recherche. En effet, comme le précisent avec justesse Paillé et Mucchielli (2003, p.105) : « L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. » Ainsi, plutôt que de procéder par une analyse qui aboutit à une codification, une classification ou un dénombrement d'éléments, ce type d'analyse se constitue et se présente dans l'écriture d'un texte en continu.

À ce sujet, dans leur ouvrage *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003) nous exposent les spécificités de l'écriture comme praxis d'analyse. Dans le cadre de ma recherche, les travaux de ces deux auteurs m'ont permis de mieux comprendre et d'investiguer ce type d'analyse que ma recherche m'amenait à expérimenter par souci de cohérence avec l'ensemble de ma démarche. De plus, il semble que cette fluidité propre à l'écriture en continu permet de mettre en lumière

des réalités complexes et dynamiques, telles que l'action ou la réflexion. Et grâce à cette fluidité, l'analyse en mode écriture peut mettre en scène la réalité du contexte socio-historique et la dimension subjective dans un seul et même mouvement.

Par l'entremise d'un travail ardu d'écriture et de réécriture, de déconstruction et de reconstruction de mes textes, je tentais de répondre à la question suivante: quel est l'apprentissage incontournable pour moi dans ce récit ? Je répondais à cette question en prenant des extraits de journaux qui mettaient en contexte mon action ou mon vécu. J'ai alors découvert que l'exploration de mon expérience par les mots et les symboles créait des sillons dans lesquels des germes de connaissance proliféraient. Je vivais la plupart de mes moments de réécriture et de relecture comme un coup de râteau qui peaufinait l'étalement d'une terre fertile autour des germes de ma compréhension, autour de mes premiers *constats* : « Un constat, dans le contexte de la présente stratégie d'analyse, peut être défini comme une phrase ou une série de phrases tenant lieu de rapport analytique en lien avec la compréhension atteinte par l'analyste à un moment de son travail »(Paillé et Mucchielli, 2003, p. 106-107). À l'aide de ces constats, de ces phrases qui rassemblaient l'essentiel de ma compréhension, je pouvais orienter mon écriture vers des axes plus précis et donc progresser dans l'écriture, de la réécriture des textes de plus en plus longs.

En relisant mes journaux, je me suis exercée également à voir différemment, ou autrement, pour ne pas dire à voir comme un autre, *un autre en moi*. En fait, ce qui me permettait bien souvent de voir différent, c'était l'écoute de ma pensée qui se modifiait au fur et à mesure que je travaillais avec certains extraits de mes journaux. Après l'excès d'écriture ou l'ennui, une autre rythmicité s'installait dans ma pensée. Un autre tempo entre l'écriture et les temps de silence, d'observation des fragments devant mes yeux. Le silence pouvait m'aider à relâcher ma pensée et ainsi me permettre de voir autrement mon expérience, de la comprendre différemment et de m'ouvrir à une perception renouvelée de mon acte et découvrir une dimension de ma quête d'agir avec mes passions.

La force de ce silence résidait dans sa capacité de création d'un espace plus large, plus ouvert, qui se donnait dans ma pensée. Ainsi, ma pensée s'offrait dans un déroulement continu, calme et fluide. Dans ces conditions d'analyse, comme le spécifient Paillé et Mucchielli (2003, p. 107), l'écriture devient :

Une tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explicitation. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer de lignes de forces.

C'est dans cet échange entre la matière de mes journaux, mes discussions avec mes co-rechercheurs ou encore ma directrice, ma compréhension toujours renouvelée et provisoire, que s'exerçait ma démarche réflexive. C'est à ce titre que Paillé et Mucchielli (2003, p. 104) affirment que :

L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.

Pour conclure, je mesure aujourd'hui comment ce travail de description et de résonance m'a amenée à me tenir dans un espace de plus en plus ample, de plus en plus patient, de plus en plus confiant. Un espace où ma perception du réel, ma capacité d'imaginer et ma soif d'apprendre se combinaient pour me libérer de la retenue de ma perception et de ma sensibilité. L'analyse en mode écriture fut une voie évolutive dans ma démarche réflexive. Par la relecture de mes journaux, la réécriture de certains récits, je réalisais des bilans de mon existence. Je découvrais les cycles de ma vie et j'apprenais plus que tout autre chose à transférer mes compétences artistiques et perceptives dans l'acte de créer de la connaissance et du sens en recherche.



## CHAPITRE2

### RÉCIT DE VIE PERSONNELLE

**De la retenue à l'autopoïèse :un chemin d'autorisation**

*Rendre hommage met en mouvement une  
machinerie secrète qui ouvre les prisons.*

Christiane Singer

#### 2.1 INTRODUCTION

Tout processus de formation, comme le propose le courant des histoires de vie en formation, est un chemin non seulement de mise en forme de soi, une véritable autopoïèse, mais aussi comme une occasion pour le sujet de s'engager sur une voie qui vise à l'émanciper de ce qui brime sa liberté. *Cheminer vers soi*, comme l'énonce Marie Christine Josso (1991), nécessite donc de travailler à se libérer à la fois des conditions extérieures oppressantes que des conditionnements internes qui nous ligotent. La centration sur l'expérience vécue et réfléchi par le sujet en formation semble être une voie d'autorisation prometteuse. Le terme **autopoïèse** vient du grec *autos* (soi-même), et *poiësis* (production, création). Ici, ce terme est utilisé pour décrire une démarche qui met le sujet responsable de son chemin d'auto-création. Faire son histoire de vie dans cette perspective consiste à s'engager sur une voie de recherche-formation qui permet d'activer nos ressources d'auto-définition et d'auto-création. Se maintenir sur un tel chemin n'est pas chose simple. Ce texte constituera donc pour moi une tentative de *m'autoriser à penser*, comme dirait Vincent de Gaulejac (1997), à écrire et à dialoguer à partir de mon expérience propre. Il

découle également d'une expérience de narration de mon histoire singulière. Dans ma démarche de subjectivisation, je conscientise que je raconte mon histoire, ce qui n'est pas l'histoire pour tous, mais bien celle de ma perception singulière. Il s'agit bel et bien d'une histoire, d'une cohérence donnée à ce moment-ci de ma vie. Dialoguer avec d'autres autour de ses textes constitue pour le sujet un chemin de renouvellement de soi et de ses pratiques relationnelles. Apprendre à habiter et à articuler mes différentes passions, à assumer ma singularité et mon identité, tout en assumant ma multiplicité et ma complexité dans les différents niveaux de réalités et dans les différents contextes où je navigue. Voilà le long chemin de construction et d'autorisation sur lequel m'a introduite ce travail biographique en recherche-crédation et formation.

## **2.2 UNE INJONCTION REÇUE EN HERITAGE: A LA SOURCE DE MA SOIF DE CREEER**

*L'angoisse suscite la beauté – comme la question réveille sa réponse. À la source d'un grand poème, d'une belle musique ou d'une architecture sacrée, il y a une angoisse que l'on apaise en lui donnant forme, rythme et mesure.*

Christian Bobin

### **2.2.1 Ma naissance racontée par mes parents :une expérience éprouvante**

Voici un récit née d'une « courte-pointe d'histoires », constitué des souvenirs racontés tantôt par mon père, tantôt par ma mère, au cours de ma période d'enfance et d'adolescence. Voilà le récit qu'il me reste de tous ces échos. Je suis née par césarienne le 8 juillet 1980 à l'hôpital de Rimouski. Je me présentais la tête en extension complète, le crâne collé au dos, la tête retenue par le cordon ombilical enroulé autour du cou (circulaire du cordon).<sup>12</sup> Ma mère avait fait une chute en perdant pied dans l'escalier quelques mois

---

<sup>12</sup> Le cordon peut s'enrouler sur différentes parties du corps comme le tronc ou les épaules qu'il prend en écharpe. Mais c'est le cou (circulaire du cordon) qui est surtout concerné avec pour menace immédiate de la souffrance fœtale. Cette souffrance apparaît la plupart du temps au début du travail, rarement plus tard,

auparavant. Comme elle tenait par le bras ma grande soeur de 2 ans mon aînée, elle a voulu la protéger et elle est tombée en absorbant sa chute par le ventre à sept mois de grossesse.<sup>13</sup> Depuis cette chute, sa grossesse a été difficile. Il ne m'est pas possible de prendre la mesure de l'effet réel de cet événement sur ma vie intra-utérine. Cependant, il m'a paru important, au cours de ce processus formatif d'appropriation et de réappropriation de mon histoire, de prendre en considération le fait que :

Des recherches très sérieuses ont démontré que l'anxiété se traduit par une décharge importante de catécholamines dans le sang. Ces substances ne sont pas arrêtées par le placenta et vont directement dans la circulation du fœtus, provoquant chez lui les mêmes symptômes que chez la mère : accélération du rythme cardiaque, agitation. Si la situation perdure, on est à même de penser que des conséquences à long terme seront possibles même après la naissance. Le fœtus est directement branché sur les émotions de sa mère parce que premièrement, les émotions ont un substrat chimique, hormonal qui passe dans le sang, et deuxièmement, il ressent, comme le nourrisson, par sensibilité, les états d'âme de sa mère.<sup>14</sup>

À part ces hypothèses que je peux faire aujourd'hui à propos de ma vie intra-utérine, j'ai su en échangeant avec mes parents qu'au moment de l'accouchement, le temps de travail avait duré longtemps et qu'il avait été très éprouvant pour ma mère, comme pour moi car j'avais des difficultés au niveau du rythme cardiaque pendant l'accouchement. Lorsque les soignants se sont rendus compte que ma mère ne pourrait pas accoucher normalement vu la posture dans laquelle était placé son bébé, ils ont dû attendre encore l'anesthésiste qui était en vacances chez lui à quelques kilomètres de Rimouski. De plus, avec cette extension complète de ma tête qui semblait touchée mon dos, un pronostic d'une possible anomalie reliée à la colonne vertébrale avait circulé dans la salle d'accouchement, créant un vent de panique dans l'équipe soignante et beaucoup d'insécurité pour mes parents.

---

surprenant alors l'accoucheur qui voit apparaître une tête qui sort laborieusement car retenue par le cordon. (<http://sante.femmeactuelle.fr>)

<sup>13</sup> « [Le fœtus] est sensible à l'extérieur, il reconnaît les voix et leurs intonations. Le cerveau et les poumons ne sont pas matures. Ce n'est pas impossible que le stress de la mère au travail soit perçu par le fœtus. Il partage, dans tous les cas, avec la mère des émotions, via le système hormonal. Le 6<sup>e</sup> mois est le temps de l'action, le fœtus remue beaucoup, le 7<sup>e</sup> celui du développement des sens et de la perception. » ([http://maternite.suite101.fr/article.cfm/la\\_vie\\_intrauterine](http://maternite.suite101.fr/article.cfm/la_vie_intrauterine))

<sup>14</sup> <http://www.oserchanger.com/foetus.php>

Dès ma naissance, l'équipe médicale a dû vérifier si je n'avais pas de malformation de la colonne vertébrale ou encore des problèmes neurologiques. Ainsi, suite à la césarienne, je suis mise en observation sur une courte période ; on découvre également la coalescence de mes petites lèvres au niveau de mon sexe, elles semblent scellées légèrement, donc un médecin procède également à une incision de cette membrane pour ouvrir mon sexe (qui se refermera rapidement, ainsi il y aura un autre processus mis en branle pour maintenir mon sexe ouvert jusqu'à mes 2 ans environ avec l'application quotidienne d'une pommade par mes parents). Il semblerait que l'équipe médicale n'a pas pu ou n'a pas pensé donner des nouvelles de mon état à mes parents pendant cette période d'observation. Alors ils se sont fait un sang d'encre sur mon état de santé, tout en accompagnant l'état de santé de ma mère que toute cette inquiétude compliquait.

Dès mon arrivée dans les bras de ma mère, elle s'est rendu compte que la posture dans laquelle j'avais été placée dans son utérus depuis la chute avait eu des effets d'affaiblissement de mes muscles du cou et de mes muscles de déglutition. Elle a donc eu beaucoup de difficulté à m'allaiter et les infirmières ont tenté de la convaincre de me nourrir au biberon. Ma mère tenait à m'allaiter. Elle a refusé de me mettre au biberon malgré que têter n'était pas pour moi chose simple. Elle voulait que je puisse entraîner mes muscles de déglutition, mais trouvait éprouvant le fait de me voir affamée, alors que le lait continuait de ressortir de ma bouche suite à mon incompetence à têter et à avaler. La fragilité de la musculature de mon cou ne permettait pas l'absorption de la moitié du lait disponible dans ma petite bouche de bébé naissant.

D'après ma mère, les premiers mois de ma vie ont été très exigeants pour ma santé comme pour la sienne. J'avais souvent faim et je n'arrivais pas à avaler convenablement, ce qui me rendait très tendue et très irritable. Il semble que je souffrais aussi d'intenses crises de coliques les trois premiers mois de ma vie. Quant à ma mère, sa plaie de césarienne a guéri lentement et bien difficilement. Elle a fini par faire une énorme cicatrice dans laquelle poussera un fibrome utérin, qui mutera en cancer deux ans plus tard et qui lui vaudra finalement une hystérectomie.

### **2.2.2 Ma naissance racontée par mon père :*une expérience ouvrante***

J'avais dix-sept ans quand mon père m'a raconté son expérience de ma naissance; il en parle comme une expérience quasi mystique, même s'il ne nie pas les conditions difficiles et éprouvantes dans lesquelles je suis arrivée sur cette terre. Pour lui aussi, l'expérience de la césarienne a été vécue comme un événement stressant. Il a surtout été éprouvé par les craintes du corps médical de me voir arriver avec des difficultés neurologiques significatives et donc avec une possibilité d'handicap moteur ou intellectuel. Lorsqu'il a entendu cette nouvelle, il a eu besoin de prendre du recul pour mieux absorber le choc. Il est donc sorti pour aller prendre une marche, prendre de l'air aux alentours de l'hôpital.

Au coeur de son désarroi, il a vécu une expérience qu'il nomme lui-même comme une expérience d'ouverture du coeur ou de conscience. En effet, face à la probabilité d'avoir à assumer un enfant handicapé, il s'est entendu dire en lui-même :« J'aime cet être inconditionnellement, je l'aime pour toujours, je l'aime depuis toujours. » Au même moment, il a senti son coeur s'inonder d'amour. Baigné dans cet amour, il s'est dit qu'il était entrain de vivre une expérience spirituelle très importante pour lui. Il raconte qu'il n'a plus jamais vécu une expérience aussi totale d'aimer de façon aussi libre et aussi inconditionnelle.

### **2.2.3 Un accueil sur fond de détresse maternelle et de dissolution familiale**

En écoutant mes deux parents, je comprends que leur relation amoureuse était sur une pente descendante bien avant ma naissance. L'épreuve physique et psychique que fut l'événement de ma naissance et l'accompagnement particulier que nécessitait mon état de santé me semble avoir contribué à épuiser ma mère et à essouffler le couple parental. Ma mère avait déjà une fille de 11 ans, qu'elle a eu avant de rencontrer mon père, elle avait aussi un nourrisson de deux ans et un bébé naissant avec une santé fragile. Elle est de plus en plus fatiguée et de plus en plus mal en point. Mon père, lui, pris par ses responsabilités

de père de famille, travaille de plus en plus, il travaille à temps plein et retourne faire des études universitaires à temps complet. Il est de moins en moins présent à la maison. Il doit être responsable, réussir à gagner sa vie et offrir une vie confortable à sa famille. Il se peut aussi que son surinvestissement à l'extérieure constituait également une réponse plus ou moins consciente à l'état de mal être dans lequel s'enfonçait de plus en plus ma mère qui devenait de plus en plus malade et progressivement dans une phase dépressive.

#### **2.2.4 Les modèles parentaux**

Je me souviens de ma jeune enfance dans la maison maternelle. J'ai à peu près six ans et mes parents sont plus distants depuis environ 2-3 ans. Ma soeur et moi nous ennuyons souvent de notre père étant donné ses voyages fréquents à l'extérieur de la ville. Nous nous inquiétons aussi de notre mère. Dans nos jeux, nous nous ventons de la ressemblance à notre père qui nous semble idéal. Chacune veut être celle qui ressemble le plus au père. En fait, nous voulions avoir ce qui nous semblait être ses qualités. Nous avions toutes les deux peur de vivre ce que semblait traverser notre mère, mais on ne parlait pas trop de cela. Nous étions loyales à notre mère, nous vivions avec elle, elle en faisait beaucoup pour s'occuper de nous malgré sa santé mise à l'épreuve, sa fatigue psychique et ses conditions matérielles assez modestes. Nous nous contentions de survaloriser notre père et de le garder comme figure principale d'identification. Il était pour nous le symbole de l'intelligence, de la force et de la fiabilité. Il était notre source de fierté. Tandis que dans notre regard d'enfants la vie de notre mère était le symbole de la difficulté, de la pauvreté, de l'impévisibilité et de la vie éprouvée et éprouvante. Nous n'arrivions pas à apercevoir avec clarté les forces et les qualités de sa vie. Elle ne semblait pas elle non plus nous voir la richesse de sa vie à elle, elle traversait une période difficile, elle n'aimait pas cet espace de sa vie et rêvait d'un allègement de ses charges et de ses épreuves quotidiennes.

### 2.2.5 Retiens-toi... si tu veux vivre heureuse

Je me souviens, je suis très petite, je dois avoir autour de quatre ans. Je suis une enfant hypersensible qui baigne dans le mal-être et qui exprime son malaise sous forme de crises de larmes ou autres attitudes aux allures de caprices. Je me souviens d'une matinée particulière, je ne sais plus trop ce que j'avais pu faire ou incarner de si terrible ce jour-là. Je vois encore avec clarté ma mère à genoux devant moi et qui me demande avec intensité, je ne me souviens pas des mots exacts mais de l'intention qui me semblait signifier : « Ne sois pas comme moi Karen, je t'en prie, d'accord ? ». Cela semble très important. Je ne réponds rien. Je comprends que j'ai été comme elle, qu'il ne faut pas être comme elle, pas trop « sensible » ou « émotive ». Mais je ne sais pas exactement ce que j'ai fait ou étais. Je n'arrive pas à savoir ce qu'il faut ou ne faut pas faire, ce qu'il faut ou ne faut pas être. Je ne sais pas si j'ai été comme elle ou tout simplement moi. Je ne saisis pas encore les limites permises à l'expression, à l'émotion, à laisser paraître ou non ce qui réagit en moi. J'imagine aujourd'hui, depuis ce que je connais de moi et de ma famille, que j'avais dû être très intense dans l'expression émotionnelle. J'ai dû avoir une réaction démesurée par rapport à un événement anodin de l'extérieur. J'ai toujours eu le sentiment que dans l'imaginaire familial, autant pour ma mère que pour mon père, pour moi comme pour ma sœur, la sensibilité et la fragilité semblaient être confondues. En effet, il y avait une forme de consensus dans la famille à propos de mon hypersensibilité qui faisait que tout le monde semblait craindre que je devienne inadaptée en société, d'où probablement cette injonction de ne pas ressembler à ma mère, surtout dans son côté hypersensible. Mis à part qu'à cette époque ma mère traversait une période délicate pour elle, elle a toujours vécu avec des phénomènes d'hyperacousie<sup>15</sup> qui pouvaient l'épuiser et la réveiller la nuit.

Je me souviens d'avoir vécu avec gravité le fait de voir ma mère entrain de me supplier agenouillée devant moi, au point que j'ai arrêté de réagir, sidérée et incrédule. J'ai arrêté de bouger. J'ai ralenti ma respiration et j'ai attendu que toute l'intensité que je sentais en moi cesse d'être présente. Désormais, je ne pourrais plus me fier à ce que je sens. Je vais

---

<sup>15</sup> Grande sensibilité auditive, les moindres bruits deviennent perceptibles même dans une grande distance.

à l'avenir avoir tendance à regarder les autres pour savoir comment il faut agir pour être correcte dans les situations m'environnant. Je suis entrain d'apprendre à ne plus me fier à ce qui m'anime spontanément et m'habite. J'ai ainsi appris à me méfier de mes élans. Je comprenais qu'exprimer ce que je sens constituait un véritable danger pour me relier aux autres. Je vais donc tenter de vivre ma vie de façon exo-référencée. Je comprends que ce qui vient du dedans n'est pas socialement correct, j'apprends à le contrôler, à l'inhiber, à le retenir. De ma mère, j'ai reçu en cadeau sa sensibilité et en contrepartie l'interdiction de la laisser vivre.

### **2.2.6 La voie du père : la peinture comme voie d'existence et antidote à la retenue**

*L'imaginaire, c'est ce qui tend à devenir réel.*

André Breton

Je me souviens, je viens d'avoir 11 ans, c'est le jour de mon anniversaire, un 8 juillet fort ensoleillé. Nous sommes chez mon père à Sacré-Coeur. Plusieurs membres de ma famille paternelle, oncles et tantes, cousins et cousines, ma mère comme mes sœurs sont tous réunis autour d'une grande table dans la verrière de la maison paternelle pour célébrer mon anniversaire. Je me souviens comme si c'était hier de ce cadeau offert par mon père pour mes 11 ans. De minuscules petits tubes de peinture à l'huile avec deux pinceaux. Déjà je dessinais beaucoup depuis au moins mes quatre ans. Mon père semble avoir saisi que j'avais besoin d'un médium d'expression. Il m'offrait une autre voie de passage. Une autorisation. Une chance d'apprendre à créer et à me créer. Un antidote à l'interdiction d'exister depuis ma sensibilité. La petite fille qui passe son temps en silence entrain de dessiner vient d'être vue, reconnue et invitée à faire un pas de plus dans l'exploration de ses talents d'artiste qui la poussent et l'appellent.

Autorisée par mon père, je peux maintenant expérimenter la noble matière qu'est la peinture à l'huile, je peux pousser un peu plus loin ma passion pour le dessin, mon appel pour le processus de création. Je me souviens de ma joie devant ce cadeau, reçu comme une

reconnaissance, une promesse des possibles qui m'attendent. De huit à seize ans, le dessin, la peinture, les arts plastiques en général constitueront pour moi bien plus qu'un loisir, ce sera à la fois une passion et un refuge. Comme si le rapport aux formes comme à la matière devenait pour moi un **lieu**. Un espace intime, proche de mon imaginaire, de mon imaginal<sup>16</sup>, de mon désir. Cet espace constituait également pour moi, un véritable refuge. Un lieu à moi, loin du monde, où je pouvais enfin être moi, sans être obligée de retenir mes élans pour ne pas déranger mon entourage. Je me réfugiais dans l'acte de dessiner ou de peindre et cela me permettait de changer de lieu. Je voyageais à travers des mondes multiples, des mondes immenses et riches en couleurs et en textures. Je changeais ainsi des niveaux de réalité comme disent les chercheurs en transdisciplinarité.<sup>17</sup> Je dessinais beaucoup, tout le temps et partout! Je dessinais des chevaux : des chevaux beaux, des chevaux puissants, des chevaux libres. J'avais le sentiment dans ces moments de toucher à l'Absolu. Je tentais, en dessinant presque avec obsession mes chevaux, de symboliser cette indomptable puissance, beauté et immensité à laquelle je touchais dans mes trances artistiques. À cette époque de ma vie, je vivais avec une intense soif d'Absolu.

Comme dirait Jean Yves Leloup (2003), je fréquentais les transcendants. Bien que j'étais jeune, seule et complètement autodidacte, au fur et à mesure que je dessinais, je faisais dans ma pratique artistique l'expérience du sentiment du Beau, du Bien et du Vrai. Je me sentais en sécurité dans ce monde, je m'y sentais seule et bien. Mon expérience artistique me permettait, comme l'énonce Jean-Yves Leloup (2003, p. 23) : « de veiller sur les grandes images qui nous habitent, les archétypes qui nous guident vers le pire ou le meilleur de nous-mêmes. »

---

<sup>16</sup> L'imaginal est à entendre ici à la manière des thérapeutes de l'époque de Philon qui disaient prendre soin des dieux, c'est-à-dire des images multiples par lesquelles les hommes se représentent l'Absolu comme Être unique. (Leloup, 1993)

<sup>17</sup> Basarab Nicolescu. 1996. *La transdisciplinarité*. manifeste, Le Rocher, collection "Transdisciplinarité", Monaco. Référence prise en ligne : [www.fr.wikipedia.org/wiki/Basarab\\_Nicolescu](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/Basarab_Nicolescu)

## 2.3 À L'OREE DE L'ADOLESCENCE : LA DECOUVERTE DE L'EXPERIENCE DES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE

Enfant, j'étais une écolière sage et brillante jusqu'à l'adolescence. Je faisais ce qu'il fallait à l'école et tout allait bien. Au bout d'un moment, la vie scolaire commença à profondément m'ennuyer. Je me sentais de plus en plus bien dans ma solitude créatrice et lorsque j'arrivais parmi les autres, le monde ne me semblait pas assez digne d'intérêt, même qu'il me faisait aussi peur. À l'adolescence, la vie scolaire se passe en « gang ». C'est l'étape des rituels de socialisation et moi, comme j'étais à cette époque loin d'être confortable en grand groupe, la consommation du tabac, du café, de l'alcool et autres stupéfiants que partageaient les adolescents m'ont servi de voie de passage pour me déshiniber. Par ailleurs, en consommant, je fais l'expérience des états modifiés de conscience, qui me stimulaient et nourrissaient mon expérience de création. C'est ainsi que j'ai glissé lentement mais sûrement vers la consommation de drogues chimiques dans mes veillées et que je dessine toute la journée à l'école. Comme le dessin me tenait tranquille, aucun professeur ne m'empêcha d'être dans cette attention tournée vers le dessin plutôt que les cours.

### 2.3.1 De la consommation à la déception, la honte et le secret

Au fur et à mesure que les jours passaient, ma vie au quotidien a de moins en moins de goût. Mon agenda scolaire devenait une véritable fresque racontant ma quête d'une vie autre que celle que je voyais autour de moi. En fait, cet agenda était une forme de journal intime illustré que moi seule pouvait décoder. J'avais besoin de tenir secrets mes pensées, mes émotions, mes états d'âme comme ma manière de gérer ma vie. Ainsi, je cachais à mes parents ma consommation et à mes amis ma déception face à ma vie. J'étais fatiguée, seule, désabusée et en quête d'un signe qu'un autre monde est possible. Je me sentais profondément en quête d'un *ailleurs*, d'un *autrement*. Je ne pouvais dire clairement ce que je cherchais, mais je sais que je cherchais un autre monde, une autre vie, un autre modèle d'être au monde. Je consommais de plus en plus et ma santé de moins en moins bien. Je

dessinai encore et j'avais de plus en plus besoin de gros effets sur ma conscience pour être satisfaite. Je me sentais sur une pente dangereuse. Je m'affaiblissais physiquement, je maigrissais, ma peau devenait plus translucide, j'étais cernée et je ne sentais pas ma faim. Ma quête sauvage de l'ailleurs m'amenait tout doucement au cœur de l'enfer. Ma soif des états de conscience modifiés m'avait conduite à des expériences effrayantes de désincarnation. Je me sentais dématérialisée, comme si je n'étais plus dans ma chair. Comme si ma matière et mon esprit se scindaient progressivement. Je trouvais que ma quête de nouvelles perceptions, ma soif exagérée de voir « l'envers du décor » comme je disais à l'époque, me coûtait trop cher, aussi bien financièrement que du point de vue de ma santé. J'ai alors décidé d'arrêter de consommer pour mes 17 ans.

### **2.3.2 Tout pour voir « l'envers du décor »**

Je me souviens que dès mon plus jeune âge, j'étais fascinée par les différentes manières de percevoir le monde. J'avais l'intuition qu'on pouvait vraiment modifier la manière de voir le réel. Je me souviens avoir cru qu'en vivant un choc assez important sur la tête, je pourrais voir le monde différemment et ainsi découvrir un autre aspect de la réalité.

J'avais à peine 5 ans. Je me suis alors accrochée par les genoux à une échelle posée à l'horizontale dans une petite station avec des balançoires et des anneaux située dans notre arrière-cour. Me voilà alors la tête en bas, je vois enfin le monde *à l'envers*, un autre monde se montre à moi, il est vraiment très différent de celui que je vois *à l'endroit*. Cela me confirme qu'en changeant de point de vue, on change de monde. Mais comment maintenir cette perception différente et la laisser s'installer dans mon quotidien? Voilà la question que je portais depuis si jeune. Je me mets alors à imaginer que si je me laissais tomber sur la tête, avec un choc important, je verrais le monde différemment; « *verrais-je un autre aspect du monde de façon définitive?* » Rien de mieux que de l'essayer. Et voilà que je détends mes genoux et je tombe sur le sol la tête la première. Heureusement, le sol est recouvert de gazon, mais je me souviens du choc et de mon incapacité à bouger. Je suis étendue sur le

côté les yeux ouverts et je vois ma mère gesticulée en courant vers moi. Bizarrement, j'ai le souffle complètement coupé et je suis immobile au sol. Je constate alors à mon grand désespoir que le monde n'a pas changé. J'ai seulement eu une expérience douloureuse pour initier ma quête de la réalité.

Je vais poursuivre jusqu'à la fin de mon adolescence l'expérimentation de plus en plus dangereuse de cette quête du *voir autrement*. Je ne savais pas encore que j'étais surtout ligotée par ce qu'Arouna Lipschitz (2006) appelle « la nostalgie de l'ailleurs », une nostalgie qui n'est que le symbole du refus d'incarnation. Ma vieille quête de perception mutera avec le temps dans une quête d'incarnation qui mobilisera bien des années de mon existence.

### **2.3.3 Du désir de voir autrement à la quête de Dieu**

J'étais très jeune, je me sentais seule avec mes questions, mais je savais déjà qu'il y avait plusieurs réalités dans la réalité. C'est à l'école, dans le cadre des cours d'éducation religieuse, que j'ai commencé à croire que des réponses à mes questions existaient peut-être déjà quelque part.

Je me souviens, nous sommes en 1986. Je suis en première année primaire lorsque je rencontre Soeur Léona. C'est mon enseignante, elle est religieuse. Dans mon souvenir, elle est belle, chaleureuse, très grande, avec des cheveux poivre et sel. Avec elle, je me sentais en sécurité. Je l'aimais beaucoup. Elle était ferme mais très douce. Avec elle, j'ai été introduite à la religion catholique. Elle nous parlait de l'existence d'une réalité autre qu'elle nommait « les cieux ». Elle disait que ce lieu était habité par des êtres exceptionnels : « les saints, Dieu et Jésus ». Elle m'a appris à aimer Jésus. Elle nous le présentait comme étant le fils de Dieu, un être lumineux, à la fois divin et humain, descendu dans la poussière de cette terre, loin des cieux, pour nous sauver. J'aime profondément Jésus, je le dessine entouré de rayons lumineux comme un soleil. Il devient mon nouveau interlocuteur, remplaçant l'image du soleil que j'avais dans ma tendre enfance comme interlocuteur à mes paroles intérieures. (Extrait du journal de bord, 2003)

### 2.3.4 De la transformation de mes rapports à la Vie et à ma vie

Nous sommes en 1987, je me souviens des moments cruciaux qui ont mis du bruit sur mon rapport à Dieu. On me parle de lui comme quelqu'un qui juge, qui regarde partout, tout le temps. Je commence à craindre son jugement, à me méfier de mes propres pensées, j'ai peur qu'il espionne mes pensées. J'ai trop peur pour l'aimer vraiment. Je confie mes craintes à Jésus et je lui explique que je vais devoir rompre mes liens avec son Père. Quelques temps auparavant, j'ai posé une question à propos de la mort à un adulte. Il m'a expliqué que la mort c'était quand tout était fini. Cette réponse a été un terrible choc pour moi. Je me croyais éternelle, je me suis sentie trahie par Dieu, qui semble-t-il, m'avait envoyé sur terre pour que j'y meurs et disparaisse à jamais. Face au désarroi auquel me menait ces désillusions, je me suis promis de donner tout mon amour à Jésus, je voulais être parfaite pour lui, je voulais vivre comme lui et mériter le salut. Il m'inspire une forme d'idéal pour ma propre vie. (Extrait du journal de bord, 2003)

Ces deux événements finiront avec le temps à avoir le dessus sur ma ferveur. Bien qu'encore trop jeune, je tombe dans une forme de sentiment d'absurdité qui me plonge dans un très grand vide. Une véritable crise de sens, un désert spirituel et affectif. Nous sommes en 1988, j'ai huit ans et déjà l'école m'ennuie mortellement. Avec la famille et les amis, ce n'est pas mieux, je vis une grande déception. J'ai constamment un sentiment d'insatisfaction dans mon cœur. Ma pensée habituellement allumée commence à m'échapper. Ma santé commence à s'en ressentir. Je fais des rhumes, des otites, des sinusites, des laryngitis, de l'eczéma à répétition. J'ai de la difficulté à me reposer, à chaque soir cela me prends des heures avant de dormir, je me réveille fatiguée presque à chaque matin. J'ai beaucoup de vitalité dispersée par la fatigue. Mon jeune corps me pèse.

La même année, un accident de voiture avec ma mère m'amènera à m'installer pour un temps chez mon père. J'ai des conditions pour passer beaucoup de temps à dessiner. C'est ainsi que j'ai développé une passion grandissante pour les chevaux. Je dessinais des chevaux tous les jours, je découpais leurs images et je cumulais dans un cahier des informations pertinentes pour les soigner. Je lisais tous les livres que je pouvais trouver à la bibliothèque municipale concernant les chevaux, leur alimentation, leur anatomie etc. Je m'imaginai avoir le cheval de mes rêves, un magnifique pur-sang arabe. Cette passion

devenait presque obsessionnelle. Elle était l'expression inépuisable et fulgurante de cette vitalité, qui semblait avoir déserté tous les autres domaines de ma vie. Je rêvais de mon pur-sang comme on rêve de liberté et de pouvoir personnel. Je vivais ainsi mes prémisses d'expérience artistique et mon amour pour les chevaux comme un appel de la matière, une sobre et presque sourde invitation à choisir mon incarnation.

### 2.3.5 La lecture, un pont entre corps et esprit

Je vivais dans une forme d'errance. Je voyageais entre la tristesse solitaire, les copains et les narcotiques. Cette vie d'errance, en manque d'enracinement, accompagnera ma sortie de l'enfance et le début de ma vie d'adolescente. Au fur et à mesure que je vieillissais, je me rendais de plus en plus compte et avec impuissance de mon errance. C'est ainsi que vers dix-sept ans, j'ai pris la ferme décision de me réintéresser à l'école. J'ai choisi la voie de la lecture pour soutenir ma décision. Un soir, j'ai alors demandé à mon père de me suggérer un livre. Il me proposa un livre de sa bibliothèque intitulé : *Le guerrier pacifique* de Dan Millman (1990). La rencontre de ce livre a été pour moi une expérience fondatrice. Cette lecture m'a ouverte à un nouveau regard sur la santé, mon corps et la question de l'accomplissement spirituel. J'avais le sentiment enfin que quelqu'un me prenait par la main pour me proposer des façons de faire pour arriver à "être". Dan, le jeune héros de ce roman, dialogue en ces termes avec son maître qu'il prénomme lui-même Socrate :

« La colère peut brûler d'anciennes habitudes. La peur et la tristesse freinent l'action, vois-tu; la colère l'engendre. Lorsque tu auras appris à utiliser correctement la colère, tu pourras transmuter la peur et la tristesse en colère, et la colère en action. C'est le secret de l'alchimie intérieure de ton corps. » De retour dans le bureau, Socrate fit bouillir de l'eau pour sa spécialité du soir, une tisane de cynorrhodon. « Tu as de nombreuses habitudes qui t'affaiblissent, poursuivit-il. Le secret du changement consiste à concentrer ton énergie pour créer du nouveau, et non pas te battre contre l'ancien. » (Millman, 1990, p.147)

J'avais appris à traiter ma sensibilité, ou surtout mon émotivité, comme un ennemi. Je passais ma vie soit à les nier, à les contrôler ou encore à les subir. Ce livre m'offrait une

voie de passage pour commencer à apprendre à apprivoiser mes émotions, à devenir sujet de ce que je sens et non objet de mes sensations. Je commençais à comprendre la nécessité de l'acceptation de ce qui est et de la quête du neuf. Un chemin qui prendra beaucoup de temps dans mon existence.

« Comment puis-je contrôler mes habitudes si je ne peux même pas contrôler mes émotions, Soc? » Il retourna s'asseoir dans son fauteuil. « Laisse-moi t'expliquer: lorsque ton esprit crée un problème, lorsqu'il résiste à la vie telle qu'elle se présente dans l'instant, ton corps se crispe et ressent cette tension comme une 'émotion', interprétée selon le cas par les mots 'peur', 'tristesse' ou 'colère'. La vraie émotion, Dan, c'est de l'énergie pure qui circule librement dans le corps. » (Millman, 1990, p.147)

J'ai ainsi trouvé chez cet auteur une première inspiration qui m'a conduite dès ce moment à ne plus dissocier les questions de la santé et celles de l'accomplissement de l'être. J'ai cessé également de penser le corps et la psyché de façon dichotomique. Le rapport à la connaissance est ainsi devenu dans mon esprit primordial. La connaissance m'apparaissait alors porteuse de changements et la lecture pleine de promesses. Lire davantage est ainsi devenu mon leitmotiv.

Dans ma rencontre avec ce livre, un nouvel intérêt pour ma santé est né. Ça devenait de plus en plus incohérent pour moi de continuer à explorer la réalité à laquelle me donnaient accès les drogues au détriment de mon corps au nom d'une quête de conscience. Cependant, à cette époque, mon corps demeurait dans mon esprit un objet, un véhicule. Je me sentais encore en prison dans mon corps. C'est ainsi que je vais commencer à l'envisager comme un allié pour mon déploiement avec Dan Millman.

Ton régime actuel, dit-il, le regard levé vers les branches nimbées de soleil d'un arbre magnifique, te donne peut-être une quantité 'normale' d'énergie, mais une bonne partie de ce que tu manges influe aussi sur ton humeur, t'assomme, diminue ton attention et interfère sur le fonctionnement optimum de ton corps. Ton régime impulsif crée des résidus toxiques qui ont un effet sur ta longévité. La plupart de tes problèmes émotionnels et mentaux pourraient être réduits par un régime correct. (Millman, 1990, p. 147)

C'est à ce moment dans mon histoire, au début de ma vie adulte, que j'ai commencé à apercevoir avec clarté l'urgence pour moi de prendre soin de ma santé. Ma consommation de drogue devenait pour la première fois une problématique à considérer pour d'autres raisons que la désapprobation socio-culturelle. J'étais maintenant prête à vivre une nouvelle habitude, celle de veiller à ma santé. De plus, je percevais que ma difficulté de me nourrir correctement devenait alors une autre question majeure. J'en voyais les incidences sur les différents secteurs de ma vie et cette quête continuera longtemps à habiter ma vie et ma quête de conscience.

#### **2.4 À L'OREE DE LA MAJORITE... L'APPEL DES ARTS**

Je viens d'avoir 17 ans. Ma passion pour le dessin, ma passion pour les chevaux, ma décision de prendre au sérieux mes études et ma soif d'accomplissement constituent dans ces moments les ingrédients nécessaires pour nourrir ma décision de continuer mes études au cégep et de m'orienter vers les arts plastiques. Enfin, je peux dessiner tous les jours. Ma représentation du monde scolaire vient de se renverser. Je passe mes journées à peindre, sculpter, photographier ect. Je ressens une ouverture exceptionnnelle. Pour la première fois de ma vie, l'école devient à mes yeux un lieu d'expérimentation, d'expression et de liberté.

Au même moment, mon père obtient un nouvel emploi loin de Rimouski. Ma mère est aussi installée dans une autre ville. Je suis tellement heureuse dans mes études que je ne vais pas quitter mon programme d'études. Je décide alors d'emboîter le pas de ma soeur partie loin de la maison. Je laisse mon père partir sans moi. Je n'ai pas encore dix-huit ans, je suis amoureuse, je viens de rencontrer un copain de six ans mon aîné. Je ne le sais pas encore totalement, mais sa maturité me rassure. Je vais m'installer avec lui chez ses parents en attendant d'accéder à ma majorité et d'avoir le droit de signer un bail pour avoir mon premier appartement que je partagerais souvent avec lui. Ma vie me pousse. L'autonomie m'appelle. Je me sens défiée. Je suis à la fois craintive, à la fois fonceuse. J'ai peur de ne pas arriver à relever tous mes nouveaux défis ais je ne peux pas me permettre d'y penser. J'avance, je fonce avec un tonus un peu supérieur à la normale.

Je suis au cégep, j'ai mon premier amoureux, mon premier emploi, mon premier appartement. Je commence à apercevoir mon immaturité. Je réalise que j'ai encore beaucoup à apprendre, que je ne suis pas tout à fait construite, que je ne sais pas encore vivre dans ce monde. Je suis devant le défi d'apprendre à gérer ma vie. À ne plus me réfugier uniquement dans mon imaginaire créatif pour apprendre à être avec les autres dans le monde. Mon amoureux deviendra ainsi ma personne-ressource centrale. Je m'appuie sur lui pour apprendre à gérer ma vie au quotidien et à faire face au monde matériel. Comme de nombreux jeunes gens, je mesure le dialogue incessant entre **liberté** et **responsabilité**, que l'agrandissement de l'un provoque celui de l'autre.

Dans ce premier chez-moi, je me suis fais cambrioler deux fois. Ce qui va contribuer à augmenter ma peur du monde. Je ne sais pas quoi faire. Mon copain m'accompagne et m'apprend à recourir aux assurances. J'apprendrai aussi à gérer mon budget, à me faire une épicerie raisonnable et non impulsive constamment, à nous faire à manger plus régulièrement. J'aperçois que lorsque il est là, je sais le faire, mais s'il n'est pas là, je perds ma consistance, mon assurance, mes compétences. Sa présence me rassure, même si on ne se rejoint pas vraiment dans l'essentiel que ma sensibilité n'est pas nourrie, que mon âme est assoiffée.

#### 2.4.1 À l'art comme à l'Autre ?

Sur le fond de ces prises de conscience, je continue mes études en arts. J'aime autant ce que je fais, mais je trouve démobilisant la culture critique du monde des arts qui semble oublier une notion qui à cette époque déjà me semble essentielle. Créer, pour moi, c'est donner la part la plus précieuse de soi. Pour ne pas dire donner du Soi. La critique des oeuvres, qui a comme mission d'aider les artistes à améliorer leurs pratiques, me semble manquer trop à mon goût de souci de l'autre. Cela réveille pour moi une expérience douloureuse de mon enfance.

Je me souviens, j'ai treize ans, je déborde de puissance qui ne sait pas comment prendre corps dans le monde. Un soir, je dessine une très grosse et très belle panthère

noire sur mon mur de chambre. J'aime tellement l'effet que ça donne. Voir cette panthère me calme, m'apaise, me met en joie. Un jour, pendant que je suis à l'école, ma mère qui commence à penser à vendre la maison, sans m'avoir rien dit, fait venir un peintre pour recouvrir mon mur de blanc, par-dessus ma panthère. Le soir, en rentrant, je trouve ma chambre transformée. Ma panthère effacée. Je m'effondre de peine tout en explosant de rage. Ma mère ne me comprend pas ... La chicane est à ce point grave que mon père, qui ne vit pas avec nous, a dû venir faire la médiation entre nous. Je me suis sentie effacée, non respectée. Je ne serai plus libre de présenter simplement mes oeuvres. (Extrait journal de bord, 2006)

La manière dont certains professeurs en arts plastiques s'y prennent pour discourir, théoriser et rationaliser autour de nos oeuvres, bien avant de les recevoir, me fait violence. J'ai le sentiment qu'ils piétinent avec de gros sabots sales le précieux de ce qui est déposé – là, entre nous. En tous les cas, je constate que je n'ai pas ce qu'il faut pour affronter la dureté de ce milieu sans me faire du mal, même si je suis capable d'envisager la pertinence pédagogique de ce qui est proposé. Je suis encore hypersensible et je trouve la non-bienveillance de ce milieu très éprouvante. Je commence à me sentir incompétente pour vivre dans le monde et pour affronter la dureté relationnelle.

Mes études collégiales touchent à leur fin. Je suis encore persuadée que le chemin des arts est le meilleur pour moi. Je suis admise et je m'inscris aux beaux-arts à l'Université Laval. Je suis consciente que tout n'est pas rose dans ce domaine non plus. Par ailleurs, je peine à savoir comment m'organiser pour déménager à Québec. M'éloigner de mon amoureux, qui pour l'instant me sert de trait d'union avec le monde, ne me semble pas chose faisable à cette époque de ma vie.

Je doute de pouvoir partir et je commence à penser à suspendre mes études pour travailler et reprendre les études plus tard. Mon père, qui subvient en partie financièrement à mes besoins, n'est pas d'accord. Il craint que la suspension de mes études me rende le retour plus difficile. Il me conseille de m'inscrire dans n'importe quel programme universitaire à Rimouski, le temps de grandir et de savoir ce que je veux vraiment. La vie est généreuse. Je me suis ainsi retrouvée inscrite au baccalauréat en psychosociologie de l'UQAR. Je suis inscrite dans une formation professionnalisante spécialisée en relations

humaines. Je décide d'affronter mes appréhensions face aux relations humaines. Ce n'est pas ma force, j'en suis consciente et je suis pourtant au bon endroit pour ma vie qui cherche à advenir.

#### **2.4.2 Naître aux relations humaines**

Je ne savais pas du tout ce que je faisais, je suivais aveuglement l'intelligence encore inconsciente de mon chemin. Moi qui peine à vivre dans le monde, moi qui ne sais pas vivre avec les autres sans avoir le sentiment qu'ils vont écraser mon précieux, je me sens à la bonne école. Je pars de loin. Mon parcours en psychosociologie, bien que pertinent, me semble très exigeant. Je suis loin de travailler à partir de mes dons naturels. Je sais que je suis entraîné de me donner des conditions pour me construire. Dans ce programme, je ferai des rencontres plus que signifiantes. Des rencontres définissantes qui m'ont fait vivre des expériences fondatrices, comme dit si bien Marie-Christine Josso (2002). J'ai le sentiment d'être au contact des modèles. Je vis l'espoir de pouvoir enfin soigner les douleurs de ce que je nommais à l'époque *l'engelure sociale de mon être*. Je commence ainsi à expérimenter ce que c'est avoir une relation de confiance, une relation sécurisante et ouverte sur le meilleur de moi. Je sais que rien n'est gagné, je sais qu'il me reste du chemin à faire, mais pour une fois, je ne suis plus seule. Je me sens accompagnée et j'apprends. De plus, bien que le travail de groupe me reste psychoaffectivement et socialement éprouvant, je vis pour la première fois de ma vie le sentiment d'appartenance, le sentiment de voir notre commune humanité. C'est ainsi que j'ai pris la décision de continuer mes études en psychosociologie et de terminer mon baccalauréat. Après quoi, je choisirai de continuer à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales pour accompagner, comme dirait Jack Mezirow (1997), ce précieux *chemin d'apprentissage transformateur*.

#### **2.4.3 Prendre corps et apprendre à se relier à soi comme aux autres**

Nous sommes en 2000, je suis en deuxième année de mon baccalauréat en psychosociologie à l'UQAR. Je suis inscrite dans un cours-laboratoire intitulé

*développement récent en psychosociologie*, je fais la découverte d'un travail corporel d'éducation perceptive et attentionnelle. Nous sommes conviés à découvrir l'interpénétration des sphères perceptives, attentionnelle, réflexives et relationnelles, tel que l'énonce la professeure et psychosociologue Jeanne-Marie Rugira (2008, p.123):

Former, intervenir ou faire de la recherche en psychosociologie revient sans contredit à arpenter des chemins qui vont de possibles en possibles, des chemins qui mènent au dévoilement du sens par le biais de l'apprentissage de l'attention, de la perception, du dialogue et de la compréhension de soi, des autres et du monde.

Des cadres théoriques et pratiques du travail qui nous étaient proposés provenaient des travaux du professeur Danis Bois<sup>18</sup>, de l'Université Fernando Pessoa au Portugal, et les praticiens-chercheurs qui oeuvrent à ses côtés depuis déjà une trentaine d'années. Le formateur invité au programme nous faisait expérimenter une forme spécifique d'entraînement perceptif et sensori-moteur. Il créait des conditions pédagogiques spécifiques et nous demandait de nous y glisser et de nous laisser faire l'expérience proposée afin de pouvoir observer rigoureusement les impacts de ce travail sur notre *qualité de présence*.

À cette époque, déjà nos formateurs en psychosociologie tenaient en très haute estime la qualité de présence des praticiens au sein des métiers d'accompagnement du changement humain. Pour eux, oeuvrer en relations humaines nécessitait cette compétence à la présence, qui passait par le développement des compétences perceptives, attentionnelles et relationnelles. En effet, dans notre formation initiale, la question de la qualité de présence nous était présentée comme un creuset primordial susceptible de saisir, de contenir et de stimuler la richesse intersubjective et dialogique dans le monde des interactions humaines.

Comme l'exprime avec clarté Jeanne-Marie Rugira (2008, p. 123) :

---

<sup>18</sup> Danis Bois, docteur en sciences de l'éducation, est professeur agrégé en sciences sociales à l'Université Fernando Pessoa (Portugal). Il coordonne l'École doctorale en psychopédagogie perceptive et dirige le Centre d'études et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (CERAP). Ce praticien-chercheur est l'initiateur d'une approche soignante - la fasciathérapie - et d'une approche éducative - la somato-psychopédagogie, fondées sur le rapport au corps sensible. Il est l'auteur de nombreux ouvrages scientifiques et tout public, traduits en plusieurs langues.

La centration sur la subjectivité et le dialogue intersubjectif des personnes en situation est inhérente à la démarche psychosociologique d'accompagnement du changement. Cette posture nous engage d'emblée dans une démarche compréhensive qui questionne également notre façon d'être-là auprès des personnes en devenir dans un monde en situation.

Dès le début de cette expérimentation, pour quelques-uns d'entre nous, ce travail somato-psychique original est devenu central. Il mettait en place des conditions exceptionnelles de déploiement de nos potentialités, de nos compétences humaines et relationnelles, notamment en ce qui concerne la qualité de présence à soi et à l'autre. En effet, un certain nombre d'étudiants du programme dont je faisais partie, dès le début de ce projet-pilote porté par quelques professeurs-chercheurs du département, ont investi avec constance et détermination ce champ de formation et de pratique novateur dans les métiers d'accompagnement.

Ainsi, l'expérimentation des cadres d'expérience et des processus d'enrichissement de nos compétences perceptives, motrices et réflexives par la médiation du *corps sensible*<sup>19</sup> nous a motivés à poursuivre notre formation professionnelle en somato-psychopédagogie.

Comme je l'ai déjà mentionné, me tenir debout au milieu des autres, surtout dans des groupes ou des équipes de travail, a toujours constitué un défi majeur pour moi. J'observais avec soulagement que le travail qui était proposé à travers les protocoles pratiques utilisés en somato-psychopédagogie me permettait de prendre corps, de vivre dans une relation stable et de proximité avec moi-même et par conséquent avec les autres. Je soignais ainsi le rapport à mon corps et à ma stabilité émotionnelle, ce qui avait comme conséquence de m'ouvrir à des manières inédites de vivre plus sainement en relation avec les autres.

---

<sup>19</sup> Le corps sensible : « [...] au sens du corps de l'expérience, du corps considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible; capable aussi, par des voies dépassant les outils quotidiens de l'attention à soi, de dévoiler des facettes de l'expérience inapprochables par le retour purement réflexif : subtilités, nuances, états, significations, que l'on ne peut rejoindre que par un rapport perceptif intime avec cette subjectivité corporelle [...]. »(Berger, 2006, p. 2).

Mon intention n'était pas du tout de devenir une somato-psychopédagogue classique, mais de mettre au monde une nouvelle pratique et une praticienne novatrice qui sait conjuguer avec pertinence des compétences attentionnelles, perceptives, réflexives, relationnelles et dialogiques au service de l'accompagnement du changement humain. Pour cela, me former à l'utilisation des protocoles pratiques d'accompagnement manuels, gestuels et introspectifs tels qu'enseignés en somato-psychopédagogie me semblait incontournable. Mon autre défi, et non le moindre à cette étape de ma vie, consistait à chercher et à trouver avec les autres comment ne pas créer des incohérences paradigmatiques dans mes tentatives d'articulation des théories et des pratiques en psychosociologie avec des théories et des pratiques en somato-psychopédagogie.

Au bout de quelques années, je commence à percevoir avec clarté qu'une pratique inédite peut véritablement naître de ce nouveau lieu que nous investissons au carrefour de la psychosociologie classique et de la somato-psychopédagogie. Il devient évident, par ailleurs, qu'accompagner ma vie personnelle, mon déploiement existentiel et mon développement professionnel constitue un seul et même processus qui est indissociable tout en ayant des finalités spécifiques. M'engager dans mon processus de formation devient en soi un engagement dans un processus d'accompagnement du changement qui prend en compte ma vie dans sa globalité et qui me sollicite dans tous les secteurs de mon existence. Ainsi, ma vie intime, ma vie relationnelle autant dans l'espace privé que professionnel ainsi que le développement des compétences nécessaires à l'exercice des métiers d'accompagnement sont autant concernés par ma démarche formative.

C'est ainsi que j'ai découvert que se former ou encore accompagner le changement au contact du corps sensible nécessite de ne pas oublier que dans de tels processus c'est l'être humain dans son entièreté qui est impliqué. Je commençais ainsi, par le biais de mon processus de formation, à rencontrer les exigences réelles d'une démarche de transformation et les conditions essentielles à son accompagnement. C'est grâce à cette prise de conscience des exigences spécifiques d'une telle démarche de formation ou d'accompagnement du mouvement de la vie du sujet que je me suis engagée dans une

formation de 2<sup>e</sup> cycle, à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR. Mes études au baccalauréat m'avaient amenée à bouger plusieurs de mes représentations et à explorer des compétences relationnelles radicalement différentes de mon bagage originel. Puis, le travail de la somato-psycho-pédagogie a transformé de nombreuses habitudes perceptives, motrices et même réflexives. Je sentais alors l'urgence de m'engager dans un projet de recherche, de construction d'une pratique d'accompagnement qui me ressemble. Ce choix m'a également invitée dans un univers de réflexif pour apprendre à reconnaître, nommer et partager mes expériences corporelles, relationnelles et d'accompagnement. Je portais le rêve de mettre au monde une pratique relationnelle trans-disciplinaire. Tel que mentionné précédemment, je rêvais d'une pratique qui conjugue à la fois ma formation en arts, en relations humaines et en somato-psycho-pédagogie. Il me fallait trouver des voies de passage pour m'articuler dans une forme professionnelle cohérente pour moi et pertinente pour le monde. Mon processus de recherche-formation avait donc un triple objectif. Je désirais mettre au monde une pratique singulière d'accompagnement et finalement me mettre au monde, moi, sur le plan socio-professionnel et culturel.

Mon chemin de formation a comme caractéristiques principales : mon engagement dans ma vie académique, mes premiers pas dans ma vie professionnelle, mon investissement dans un projet de recherche formation. Aussi, tout ceci se vivait sur un fond d'accompagnement de ma démarche de déploiement humain en fasciathérapie et par la pratique rigoureuse et régulière de la gymnastique sensorielle et de l'introspection sensorielle.

Une forme d'enthousiasme persistante a ainsi accompagné mon chemin de formation et de mise au monde de la praticienne que je deviens. Comme je l'ai déjà mentionné dans ce chapitre, j'étais préoccupée par le déploiement de mon savoir-faire en relations humaines, de mon savoir-vivre avec les autres. Je me suis alors engagée à explorer intensément ce travail d'accompagnement somato-pédagogique, d'autant plus qu'il me donnait à vivre un sentiment de justesse et de « retrouvailles » avec tout un espace intérieur qui me faisait gagner en stabilité et en adaptabilité. De plus, au fur et à mesure que

j'avais, je découvrais à travers mon parcours de formation une force de transformation au coeur de ma chair. Cette force vitale que je percevais sous forme de *mouvement interne*<sup>20</sup> m'apparaissait à la fois comme une force de croissance et de guérison. Elle m'a mise en route et m'a amenée lentement mais sûrement vers le dépassement de mes limites, de mes habitudes et de mes manières d'être au monde, d'être en action et d'être avec les autres.

## 2.5 CONCLUSION : APPRENDRE A BATIR SA PROPRE VIE, UN PARCOURS AUTOPOÏÏTIQUE

Écrire ce récit de vie a été pour moi un long processus qui a accompagné mes années de recherche et de formation. À chaque étape de cette recherche, je me retrouvais dans une phase vraiment différente de mon existence et j'héritais d'un regard renouvelé. Ainsi, j'avais à relire constamment mon passé et à rêver différemment mon avenir. Au fur et à mesure que j'avais dans ma démarche de recherche et de formation, je réalisais petit à petit que mon processus constituait une grande école de responsabilisation face à ma vie. Ce processus me semblait être une autopoïèse sociale telle que le décrit Danvers (2009, p. 59) :

L'autopoïèse sociale consiste en la prise de conscience que la société humaine n'est jamais construite à l'avance, selon un modèle défini de toute éternité, mais qu'elle est construite par les hommes pour les hommes. L'autopoïèse individuelle participe de la même ambition. La Renaissance reconnaît l'inachèvement de l'homme, la puissance de son être en devenir, son aptitude à bâtir sa vie propre, la possibilité de choix et la capacité de création et d'inventions.

Ainsi, faire mon récit de vie participait à me redonner la possibilité de faire des choix de vie et à me donner l'audace de réinventer mon existence. Je ne cherchais plus à comprendre ce que mon histoire avait fait de moi, mais plutôt à participer à une entreprise

---

<sup>20</sup> Le mouvement interne : « Parallèlement au mouvement majeur, bien connu, Danis Bois décrit dans le corps un mouvement interne aux multiples fonctions. Animant indifféremment toutes les structures anatomiques, acteur de l'unité corporelle, porteur de vitalité du corps (...). » (Courraud-Bourhis, 2005, p. 15) Ce mouvement interne est considéré comme un principe d'autorégulation physique et psychique de la personne.

de création de moi et d'invention des modalités inédites de mes manières d'être au monde. Ce parcours autopoïétique fut en fait une mise en dialogue de différents éléments de ma vie qui ont contribué à soutenir mon projet d'accompagner mon émergence comme sujet créateur, non seulement des oeuvres mais aussi de ma vie. Le processus autopoïétique, tel qu'il a été envisagé dans ma recherche, a un double sens. D'une part, le sens de la création artistique et, d'autre part, la question de l'autodétermination sociale et individuelle.

Le pont entre ces deux perspectives est le processus d'autodétermination qui soutient la mise en forme du sujet créateur, acteur et auteur de sa vie. Et pourtant, dans mon expérience propre, cette autodétermination est une action qui prend appui dans une force dynamique autonome du sujet et de son vouloir et qui pourtant exige son autorisation, son consentement incarné. Ainsi, ce parcours autopoïétique est davantage la révélation de la participation du sujet dans son propre processus de transformation. Le terme participation souligne l'aspect actif et interactif. Un tel processus se fait en conformité avec les lois du vivant dans le trajet de faire oeuvre de sa vie. On assiste ainsi à un subtil et fin dialogue entre l'autonomie du vivant et l'action du sujet créateur et auteur de sa vie.



## CHAPITRE 3

### L'ÉCRITURE COMME CHEMIN D'AUTO-ENGENDREMENT

*L'écriture est avant tout un instrument de création, d'exploration et d'émergence. Avant d'être un produit, c'est un processus, grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements et sa relation avec l'univers.*

André Paré

#### 3.1 DE LA RETENUE A L'INTELLIGIBILITE, SUR LES TRACES DE MON ECRITURE

Mon rapport à l'écriture fut en constante évolutivité au cours des dernières années passées sur mon chemin de recherche et de rédaction de ce mémoire. Mon articulation avec l'écriture fut appelée à se déployer et à se révéler davantage dans ma temporalité quotidienne. Dans un premier temps, j'ai débuté à oeuvrer dans le chemin de l'écriture à travers la rencontre de résistances assez percutantes. Tout se passait comme si une retenue existentielle saisissait tout mon être pensant et occlusait mon processus d'écriture. Cette expérience éprouvante me réduisait à un espace très restreint d'exploration, qui était sans permission à l'erreur. Ainsi, il était impératif et même vital que l'écriture devienne pour moi ce support intelligible pour entraîner ma pensée à se saisir de l'espace, à étendre son exploration et manifester ses élans en toute simplicité et liberté. L'écriture fut **et est toujours** le bâton de pèlerin de ma posture d'apprenante. La rédaction de ce mémoire est un acte de saisissement de ma pensée et d'abandon à ce qui s'y révèle et y résonne. À mes

yeux, l'écriture est devenue ce pont entre le visible et l'invisible, entre la richesse perceptive de mon expérience et la mise en mot, qui révèle sa forme. Le processus d'écriture est un oeuvrement qui demande du temps et de l'espace. Ces conditions vitales permettent à mon être pensant de s'appuyer calmement dans l'ancrage de mon être percevant. Cela crée une collaboration créatrice et dialogique en mon être. Ainsi, je me sens au coeur du processus d'autoformation, l'écriture révélant un mouvement de mise en forme actualisée.

### 3.1.1 L'écriture et le journal : le quotidien au service du devenir

*Le journal, écriture fondée sur la structure calendaire, écriture stéréotypée dans un certain sens, est également une forme ouverte à toutes les innovations.*

Françoise Simonet-Tenant (2004)

Ce récit est issu d'un travail ardu de réécriture à partir des fragments des journaux de bord qui ont accompagné mon processus de recherche et de formation ou pour encore mieux le nommer, comme dirait Pierre Gosselin (2006), mon processus de recherche création.<sup>21</sup> En effet, comme l'affirme avec force Verena von der Heyden-Rynsch (1998, p.14), « Même s'il ne constitue pas une oeuvre 'littéraire' au sens propre, avec son rythme fragmenté, répétitif, le journal d'un créateur est toujours une chronique de son travail de création ». C'est dans cette optique que, pendant au moins trois ans, j'ai tenu rigoureusement des journaux, histoire de laisser une trace de l'évolutivité de mon processus de recherche, de création et d'auto-crédation. La relecture de ces fragments de journaux me permet de constater un processus évolutif aussi bien dans mon rapport à l'expérience, qu'au

---

<sup>21</sup> « De plus en plus de praticiens du domaine des arts s'inscrivent dans des démarches qui les amènent à produire un discours de type recherche dans le but semble-t-il de saisir et de donner forme à un savoir intimement lié à leur engagement dans une pratique artistique. Un peu comme si ces artistes éprouvaient le besoin de participer à la construction du discours sur l'art en laissant transparaître leur point de vue de praticien. Et pour le faire, ils cherchent souvent à emprunter des modes qui respectent la nature du travail artistique, des modes en filiation avec le travail de création. » (Gosselin, 2006, p. 21)

développement de mes compétences réflexives et à leur déploiement dans et sur l'action. La même auteure précise dans ce sens que :

À la source du journal [...], se trouve toujours la polarité du moi et du monde : le culte du moi s'y marie souvent à la chronique d'une création, l'introspection y est inséparable d'une expérience du monde, l'écriture devient ainsi l'instrument de l'analyse du moi, mais aussi de son époque. [...] Le journal intime sert à l' »invention du moi », pour reprendre l'expression de Gustav René Hocke, dans sa relation à soi-même aussi bien qu'à l'autre.(Heyden-Rynsch, 1998, p. 11)

Le suivi écrit de ce processus de mise au monde de moi-même m'a obligée à m'entraîner à une forme d'écriture descriptive qui reste proche de l'expérience telle qu'elle a été vécue, éprouvée et observée. Je me suis ainsi entraînée à tenir rigoureusement mon journal. De façon régulière et disciplinée, je me suis engagée dans un processus d'observation et de réflexion sur mes expériences quotidiennes et *extra-quotidiennes*.<sup>22</sup>

Cette démarche a fait tranquillement évoluer mon rapport à ma pensée et elle a bonifié mes capacités de communiquer. Tenir un journal d'apprentissage et de création a constitué dans mon processus de *recherche-crédation-formation* une occasion en or pour apprendre à écouter ma pensée. Mon défi principal à cette étape de mon projet de recherche consistait moins à m'approprier la pensée des autres qu'à me laisser rencontrer ma pensée propre, celle qui porte mes élans immanents. Il me fallait apprendre à la valider et à la laisser se dévoiler à ma conscience. J'étais ainsi fidèlement engagée dans un processus d'invention de moi, un processus d'auto-engendrement par l'écriture. Je me reconnaissais ainsi dans ce que décrit avec justesse Verena von der Heyden-Rynsch (1998, p.13) : « Ce qui est sûr, c'est que l' »invention du moi », ambition ultime du journal [...], implique toujours un rôle double : le moi qui agit est confronté au moi qui observe et écrit. En somme, le sujet et l'objet se confondent ».

---

<sup>22</sup> « C'est en cela également que l'expérience [du mouvement interne] est extra-quotidienne : nous prenons un temps à l'écart de notre quotidien, nous acceptons de le quitter un instant, de nous mettre 'ailleurs' pour construire, à partir de la perception du mouvement interne, un état de solidité et de plénitude à l'abri des turbulences extérieures. Ancrés dans l'apaisement qu'il procure et portés par la force qu'il représente, nous retournons ensuite à notre quotidien (...). » (Ève Berger, 2006, p. 39-40)

Au sein de cette démarche de recherche-création, je découvrais par contraste que j'avais cru que ma pensée était absente ou encore déficiente. Je réalisais alors qu'elle avait été tout simplement baillonn e. Je prenais ainsi la mesure de ma nécessaire implication pour qu'advienne cette naissance à moi tant souhaitée. Je prenais acte que la responsabilité de créer des conditions de la libération de ma propre pensée m'incombait entièrement. Le temps de mon écriture sera désormais vécu comme une véritable marche vers ma liberté. J'apprenais à me tenir debout, à oser ma parole, à risquer aussi bien mes points de vue, leur renouvellement ainsi qu'un engagement total sur des voies innovantes, jusque-là inconcevables pour moi.

Je m' veillais progressivement à un renouvellement complet du rapport à moi et   ma pensée. Un nouvel espace relationnel avec moi-même s'offrait à ma conscience et une forme de réciprocité nouvelle prenait forme, m'ouvrant ainsi un espace intérieur inédit à partir duquel ma pensée prenait forme et se donnait à ma conscience. En effet, comme le mentionne avec pertinence André Paré (2003, p. 4), l'écriture d'un journal constitue une voie royale qui permet :

[...]d'avoir accès à cet espace intérieur et de rejoindre, chaque fois que nous le voulons, cette zone personnelle et cachée de notre vie. Si un journal peut être une simple description d'événements, il peut aussi pénétrer beaucoup plus profondément dans des aspects subjectifs concernant la réalité et révéler l'être qui l'écrit.

Dans cette aventure inspirante au coeur de mes modes d'être et de penser, j'ai découvert une double orientation. D'un côté, je rencontrais une pensée dont la trame est tissée de pessimisme et, de l'autre côté, je me découvrais pleine d'élans, avec une pensée pétrie de joie et de pétillement.

Je découvrais que la part pessimiste de moi n'osait aucun mouvement en dehors du connu, ne risquait aucun pas hors de mes habitudes. Je découvrais ainsi une attention obstinée, tendue par la suradaptation à ce que je crois percevoir ou comprendre des exigences de mon environnement. C'est cette figure qui m'a inspiré la métaphore de la pensée baillonn e. Depuis là, je ne connais qu'une musique, celle de la décadence du

monde, telle qu'elle m'apparaît entrain de se manifester aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de moi. La musique de la décadence qui signe une profonde mésestime de soi.

### **3.2 DE LA MESESTIME DE SOI COMME MODE D'EXISTER : UNE RENCONTRE PERCUTANTE AU COEUR DE MA CHAIR ENGAGEE DANS L'ACTE D'ECRITURE**

*La Mésestime de soi consiste à faire de soi par Tristesse moins de cas qu'il n'est juste.*

Spinoza

M'engager dans ce processus d'écriture m'a dans un premier temps mise en contact avec mes incompétences, mes ignorances, ma non-proximité avec moi et avec ma propre pensée. Face au projet de rentrer progressivement dans mon expressivité, je rencontrais mes fixités et je me rencontrais presque fossilisée, tétanisée par une forme de méfiance face à la vie, aux autres et à moi-même. Je rêvais de me libérer de cette forme de méfiance aiguë qui paralysait ma vie, mais j'avais peur de ne jamais y arriver.

Je me découvrais inconstante dans mes engagements. Plus d'une fois, j'ai voulu tout abandonner, y compris mon projet de recherche, j'étais tentée de m'abandonner moi-même. La mise en action de moi dans cet apprentissage exigeant, qui consistait à vouloir donner forme visible à ce qui m'habite, me donnait accès à des bouts de moi auxquels je n'ose habituellement pas faire face. Je découvrais ainsi, au coeur de mon écriture, une relation conflictuelle avec des parties de moi que je jugeais d'emblée honteuses et inacceptables à mes yeux puisque je les croyais totalement irrecevables aux yeux des autres et du monde. Ce rapport conflictuel avec moi-même finissait la plupart du temps par dénaturer complètement le sens de ma démarche de recherche et de formation. L'incapacité de rester stable dans cet exigeant face à face avec moi-même me faisait douter de la pertinence de l'expérience que je faisais, lorsque je tentais tant bien que mal de rester dans une telle proximité avec moi. À tout de bout de champ, je voulais m'échapper, car je ne me trouvais pas assez ouverte aux autres et au monde. J'aurais voulu être davantage en action. Même si cette lecture de ma situation et de ma perception de ce qu'il me faudrait était loin d'être tout

à fait fausse, je peux voir aujourd'hui par contraste à quel point cette expérience constituait pour moi une voie de passage incontournable. Je me sentais en pleine initiation. Dans ce contexte, rien de ce que j'étais ou faisais ne trouvait grâce à mes yeux. Je vivais et comprenais du dedans un phénomène que Danis Bois décrit très bien :

La distance entre soma et psyché est parfois telle qu'une forme de perte d'identité finit par s'installer, sournoisement, insidieusement, progressivement, éteignant la joie de vivre, le goût à la vie, et finalement le goût de soi. Un état qui peut faire le lit d'une dépression larvée, d'un mal-être permanent, ne conduisant pas forcément à la décompensation, mais maintenant l'individu dans une vulnérabilité qui l'oblige à accroître encore la distance avec lui-même afin de se donner une illusion d'invulnérabilité. (Bois, 2006, p. 117)

Je voudrais, à cette étape de ma démarche, retourner un peu sur cette époque de mon processus où l'écriture constituait pour moi un allié principal pour m'apprivoiser dans mon face à face difficile avec mon mal-être, source de mésesstime. L'écriture constituait donc pour moi un pont entre le corps et la psyché, surtout lorsqu'elle tente de rendre compte d'une expérience corporellement éprouvée.

### 3.3 L'ECRITURE, UNE VOIE POUR APPRENDRE A RESTER JUSTE A SON EGARD MALGRE LA TRISTESSE

*[Le journal] permet dans les situations extrêmes de résister, en rassemblant ses forces et en maintenant sa dignité.*

Philippe Lejeune

#### **Tristesse quand tu nous tiens :**

Je me souviens de moi triste au cours de mon processus de recherche-formation à l'été 2006. Je suis entrain d'écrire un important texte qui nous est demandé avant de passer à la session suivante à la maîtrise. Un essai de problématisation, avec une précision des pertinences personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques de notre projet de recherche. Je me souviens de mon immense difficulté. Dans cet exercice, c'est un rendez-vous avec moi qui m'est proposé et cela m'effraie. J'ai le sentiment d'être remplie de vécus, à peine aperçus et que pourtant je traîne avec moi, malgré moi et en le cachant presque à moi-même comme aux autres. Ma vie me pèse

et pourtant je me sens évaporée, sans consistance. J'ai peur de vivre, d'apparaître et d'agir. J'ai l'impression que je pourrais gâcher ma vie au moindre de mes mouvements. Je me sens comme un mal-être ambulante. Tous mes rêves, actions et efforts sont principalement motivés par ce mal-être. Dans mes meilleurs jours, je souhaite de tout mon coeur pouvoir en être délivré. Puisque plus souvent qu'autrement je me prends moi-même pour ce malaise, j'y suis amplement identifiée. Dans ces moments, je ne suis plus que tristesse. Tout semble gris autour de moi, dans moi et chez moi. J'ai le sentiment alors d'être inintéressante pour les autres. Je deviens immobilisée, je ne peux plus agir, comme pris dans une crainte de faire une erreur au moindre pas. Je me tiens toute transparente dans le monde et je mène une vie gardée pure par mon absence. Je ne vis pas, je suis en attente, une attente permanente dont je ne veux surtout pas bouger pour ne pas gâcher la blancheur de cette vie sans moi. De cette existence annihilée, vidée de ma présence. Alors, je m'enferme chez-moi, je me retire en moi-même et je dessine. Je dessine ma vie intérieure et je crois que cet isolement auquel je suis restreinte par ma peur de moi, des autres et du monde est ma condition naturelle. De ce lieu de moi retiré du monde, je cultive des idéaux fantastiques, tout en réalisant comme par contraste à quel point ils sont absents de ma vie. L'axe imaginaire prend alors toute la place et j'assiste tranquillement à la manière dont je m'y prends pour étioiler mon rapport à la réalité. Je découvre que je ne sais pas vivre ma vie, je ne peux qu'en imaginer le déroulement; cependant, je découvre également que ce rapport à l'imaginaire constitue pour moi une porte ouverte sur une confiance, un absolu.

Mon mal-être quant à lui a pris le terrain de la réalité dans mon corps au quotidien. Le refuge dans mon imaginaire me permet de rêver silencieusement, sans fracas et sans laisser de trace dans ce monde, où il y a plus d'idéalisation que des vraies personnes. Je crois que c'est ce mal-être qui m'a mis en chemin et qui a motivé toutes mes quêtes de croissance, de développement, de formation, de recherche et de création. Tous ces chemins constituent pour moi des promesses d'affranchissement. La rencontre du mouvement interne vécu et éprouvé comme une animation de mon corps fut pour moi une vraie délivrance. Mon attention peut enfin percevoir autre chose que l'ambiance brumeuse et soûlante de mon mal de vivre. Un état que je ne connais que trop bien et depuis bien longtemps, un état signé d'ennui et d'insatisfaction permanente. J'ai ainsi appris à m'appuyer sur mon corps vivant pour écrire afin de ne pas me laisser noyer dans des mémoires anciennes et pourtant encore puissantes. Je suis désormais en quête d'un inédit sentiment d'exister au cœur de ma chair, je suis appelée à faire le deuil de mes habitudes attentionnelles constamment tournées vers mon mal-être ou peut-être encore un état de non-être... Depuis ce rapport renouvelé à mon corps et par conséquent à mon être, un rendez-vous avec ma vie, une promesse de joie m'attend patiemment...(Extrait journal de bord)

Voilà qu'à la suite de nombreuses hésitations et de doutes prenants, l'écriture me soulage de mes habitudes de pensée et d'être, car elle me relie et décrit mon expérience du

corps sensible, de mon corps animé, mon corps vivant et vécu. Cette mise en mot de mon expérience sensible, ressentie en introspection sensorielle ou tout simplement en une qualité d'écoute de ce qui m'habite, organise et oriente une pensée autre, une pensée qui se profile dans les informations de la réalité de ma corporéité. Un ancrage est mobilisé et cela crée la naissance d'une nouvelle assise dans mon rapport au réel.

### 3.4 ÉCRIRE DEPUIS MON CORPS *SENSIBLE* : LA DESCRIPTION D'UNE EXPERIENCE FORMATRICE ET SOIGNANTE

*Une idée qui exclut l'existence de notre  
Corps ne peut être donnée dans l'Âme, mais  
lui est contraire.*

Spinoza

Apprendre à écrire depuis mon corps sensible devient mon nouveau défi et projet de formation. L'expérience incarnée d'écriture du journal constitue ainsi un laboratoire fiable pour apprendre à être non seulement disciplinée mais aussi rigoureuse, aussi bien dans mes gestes, dans mes interactions qu'au cœur de ma démarche introspective. Le sujet écrivant que je deviens progressivement au sein de mon engagement dans l'acte d'écrire ne rencontre pas seulement sa pensée. Il se rencontre aussi dans son incarnation perçue, ressentie et consentie. Il peut ainsi apprendre à ne plus se fuir et à rester bien stable dans ses ancrages corporels, le regard résolument tourné vers le vivant en soi. Progressivement, j'apprends à ne plus me tenir à l'écart des parts souffrantes de moi, sans pour autant m'y noyer ou encore y être identifiée. Je découvre ainsi que cette nouvelle manière d'être au monde m'ouvre à une forme de proximité inédite avec moi. Ce rapprochement de moi a comme conséquence de me sortir de l'éloignement de mon être et d'un mode de pensée flou. C'est ce flou dans la pensée qui me bâillonne, tout dans moi devient contenu car je ne me sens pas capable de répondre de mes actions ou interactions. C'est une retenue existentielle. Par contraste, je commence à comprendre que me contenir me rend rigide, étroite et impatiente et cela m'incite à me couper des autres et à prendre refuge dans l'isolement. Ainsi, le renouvellement du rapport à mon corps me donne une plus grande

consistance corporelle, mais aussi une forme de porosité corporelle et de souplesse psychique me permettant d'avoir accès à une pensée plus claire. Je me sens ainsi moins amputée de mon intelligence. Je peux alors apercevoir avec éblouissement cette évidence qu'affirme avec éloquence Guy Corneau (2007) :

Il n'y a pas d'opposition réelle entre le développement intérieur et le changement social. Bien au contraire. Puisque l'univers est pulsion créatrice et que la trace de cette pulsion se traduit en soi en termes de talents et d'aptitudes, chacun peut trouver son bonheur, premièrement dans la découverte de ses dons, deuxièmement dans l'expression de ces derniers mis au service d'une chose qui lui tient à cœur et qui sert du même coup l'ensemble des êtres. En effet, nous pouvons voir notre société comme une création collective, et c'est en participant à l'œuvre de création commune que chacun trouve sa place et sa joie. Mais les projets extérieurs qui ne sont pas soutenus par de véritables réalisations intérieures sont fragiles et manquent de cohérence. (Corneau, 2007, p. 272)

Ainsi, oser faire face à ces lieux méconnus de moi, dans un espace intime entre moi et moi, oser mettre des mots sur l'expérience que je fais dans ces cas-là, me sort d'une forme d'identification au mal-être qui à la longue est devenue une forme efficace d'auto-castration. Le processus d'écriture vécu depuis mon corps sensible me permet ainsi d'opérer une mutation paradoxale qui m'a été véritablement salutaire. En même temps que ce processus d'écriture me permet de me rapprocher de moi, l'acte d'écrire devient une voie de passage efficace pour apprendre à mettre une saine distance entre le sujet qui vit l'expérience et une instance de lui qui observe, décrit et écrit sur son expérience au cœur de celle-ci. Je peux alors me voir vivre et témoigner de celle qui voit celle qui est plongée dans son expérience. J'avais désormais un témoin à l'intérieur, je devenais progressivement sujet apprenant et créateur. La persistance dans ce processus d'écriture inaugure ainsi un nouveau rapport à moi. Me tenir dans ce lieu inédit de moi me permet ainsi de me percevoir, de me penser, de me vivre et de m'exprimer autrement.

L'espace-temps de cette écriture ouvre donc pour moi un espace inusité et sécurisant qui me dispose à faire confiance et à oser la confiance. Décrire c'est guérir. C'est faire appel à une forme spécifique d'intelligence sensorielle. Le corps entier devient comme un capteur d'informations issues de mon interaction avec l'environnement autant intérieur

qu'extérieur. L'expérience d'écriture descriptive s'appuie ainsi sur des compétences perceptives, sur un rapport particulier à ma sensorialité qui relance mes réflexions et questionnements tout en renouvelant le rapport à moi et au monde. Les questions que cela soulève deviennent des ponts, comme une correspondance avec l'avenir, les possibles, l'inconnu, quelque chose qui me dépasse et qui est bel et bien devant moi, qui avance vers moi. Mon devenir se donne ainsi progressivement à ma conscience.

Cette nouvelle disposition de moi a comme impact principal de me sortir d'un système verrouillé par mes représentations ou encore d'inhibition de ma pensée, de mes émotions, de mes élans vitaux et de ma créativité. L'écriture descriptive à laquelle je me livre constitue un entraînement efficace à rester présente à mon expérience et à en rendre compte dans l'immédiat. Je pouvais ainsi dire à la suite de Danis Bois que :

J'ai l'intime conviction que la peur de l'avenir est plus pourvoyeuse de peines que le passé. La solution reste dans le dynamisme du présent. En effet, n'est-ce pas dans et à travers le présent que l'on trouve l'indice qui permettra de rebondir? Le présent est à l'intersection de ce que l'on connaît et de ce que l'on ne connaît pas encore. Et c'est pour cela qu'il transporte un élan vital. (Bois, 2002, p. 26)

Une relation fidèle à mon corps me permet ainsi de rester collée à mon présent grâce à l'écriture tout en espérant que mes élans vitaux vont finir par venir m'y rejoindre. La fidélité à mon processus d'écriture devient ainsi une fidélité à moi et surtout à mon devenir, aux possibles inconnus qui m'attendent, à ma potentialité. J'exerce ainsi mon pouvoir en me maintenant au cœur de mon processus. Cette nouvelle manière d'habiter le monde que je découvre dans cette aventure auto-formatrice me pousse aujourd'hui à dire à la suite de Danis Boisqu': « Au-dedans ou au-delà de l'effort de volonté de l'homme, j'entrevois l'existence d'une tension, d'une poussée, et même plus : d'une véritable force intérieure qui le pousse à agir et à penser. »(Bois, 2002, p. 30)

### 3.5 LE *CONATUS* OU UN EFFORT POUR APPRENDRE LA JOIE DE VIVRE : UN CHEMIN VERS MES ELANS

Cette force intérieure dont parle Danis Bois (2002, 2006), je la rencontre au cœur de ma chair. Je la rencontre sous forme de mouvement qui anime ma matière et bouge ma pensée. Un mouvement qui me pousse à vivre, à penser, à aimer et à œuvrer. La rencontre de cette force de croissance qui anime mon intériorité corporéifiée fut dans mon parcours un carrefour majeur. Cette rencontre m'a permis de percevoir, au cœur de ma matière corporelle entrain de s'éveiller, un appel, une exigence de non-complaisance dans la mésestime et dans les états dépressifs qui y sont habituellement associés. Je sens dans ma chair qu'il est temps pour moi d'apprendre à ne plus subir ma vie. Je me sens pour la première fois de ma vie devenir responsable de mon devenir et de la potentialité du vivant qui demande à être perçu, vécu et agi. Je constate que cette force intérieure a le pouvoir de me réveiller, de me redresser, de me remettre en chemin et de me rendre à ma dignité. Cependant, je vois clairement que cela ne pourra pas se faire sans moi, sans un brûlant désir de ma propre vie, sans mon choix et mon engagement constant face à ma vie. Je découvre ainsi avec Damasio (2003, p. 18) que Spinoza a véritablement raison de recommander de contrer une émotion négative par la création d'une émotion positive plus forte, générée par l'effort intellectuel via le raisonnement. En lisant Spinoza, je crois entendre qu'il milite pour le développement d'une force psychique grâce à l'exercice de la pensée rationnelle.

Spinoza parle alors du *conatus* pour faire référence à la capacité du sujet de *persévérer dans son être* et de veiller avec constance à accroître sa *puissance d'agir et de penser*. Comme le suggère fort justement Philippe Choulet (2002, p. 84), le *conatus* implique un choix conscient de renoncer à la résignation et à l'entretien complaisant du sentiment d'impuissance et de désespérance. Le *conatus* consiste en une invitation pour le sujet éthique en formation de choisir en toute conscience la vigilance nécessaire à la conversion de sa tristesse viscérale en énergie psychique du *conatus*. Celle-ci se donne sous forme d'une aspiration, d'une disposition ou mieux encore d'une disponibilité à l'affirmation joyeuse de la nécessité de ne plus entretenir de la haine de soi, des autres et du

monde. Cette posture d'existence nous invite à éviter autant que possible, dans le rapport à l'autre, les pièges de la comparaison, de la compétition ou de l'envie. Autant de dispositions de l'être qui le rétrécissent et éteignent toute sa puissance joyeuse. Toute tentative de me tenir dans cette discipline nécessaire à l'émergence et à l'entretien du *conatus* me permet ainsi de me rencontrer comme sujet incarné, pensant, parlant et agissant capable de dialoguer en profondeur avec soi et mieux encore avec son Soi.<sup>23</sup> Je peux ainsi dialoguer longtemps avec moi-même et expérimenter progressivement à la suite de Christian Bobin que : « L'art de la conversation est le plus grand art. Ceux qui aiment briller n'y entendent rien. Parler vraiment, c'est aimer, et aimer vraiment, ce n'est pas briller, c'est brûler ». (Bobin, 1997, p. 55)

### 3.5.1 Du *conatus* à l'intelligence sensible : une force intérieure au service du pouvoir persévérer

*L'intelligence n'est pas de se fabriquer une petite boutique originale.  
L'intelligence est d'écouter la vie et de devenir son confident [...].  
La vie n'est que l'étoffe d'une méditation dont elle défait jour après jour les plis pour en découvrir le rayonnant motif [...].*

Christian Bobin<sup>24</sup>

Ce nouveau rapport à mon désir de vivre et à son incarnation autant dans mon corps que dans ma pensée me fait naître à une forme de proximité distanciée productrice d'une intelligence inédite. La persévérance dans cette posture exigeante me fait doucement naître à une pensée éclairante. Je me regarde rejoindre petit à petit le lieu de moi capable d'entretenir un rapport plus éclairé avec moi, les autres, les choses, les événements et le monde. J'ai ainsi le sentiment de plonger dans la part lumineuse de mon être pensant et d'aller depuis là à la rencontre de ma soif de créer, d'innover et d'œuvrer dans ce monde. Je

<sup>23</sup> « Mon âme et ma conscience, voilà ce qu'est mon soi, dans lequel je suis inclus comme une île dans les flots, comme une étoile dans le ciel. » (Jung, 1962, p.335)

<sup>24</sup> Bobin, Christian. *La Dame Blanche, Miss Emily Dickinson*, Gallimard, coll. L'un et l'Autre, 2007.

me découvre presque mutante, je me surprends plus intelligente que ce que j'aurais cru. Comme si mon effort de persévérer dans mon être me reliait à l'intelligence même de la Vie qui se déploie dans ma vie. Du latin *intellegentia* qui veut dire faculté de comprendre, la notion d'*intelligence* est aussi dérivée du latin *intellegere* dont le radical *legere* veut dire choisir et cueillir. Je suis alors entrain de comprendre que la joie de vivre est déjà disponible mais qu'il ne tient qu'à moi de la choisir pour pouvoir la cueillir. On peut voir dans le terme *intelligence* un autre radical latin, *ligare*, qui inspire l'aptitude de *relier* des éléments qui sans cette *intelligence du vivant* resteraient séparés entre eux.

C'est dans ce rapport à moi corporellement situé que se dévoile également la fluctuation de mes états d'âme, les contours de mes différents modes d'existence et de mes modes d'action plus ou moins figés. Il me semble important de souligner le courage que ce face à face avec moi demande. Je voudrais souligner surtout l'importance de se tenir rivé au coeur de son désir de vivre pour faire face aux inaccomplis dans soi. Je me rends compte, dans cette démarche d'écriture auto-formatrice, que nourrir mon désir de vivre constitue une condition incontournable pour me donner le courage de me tenir là où ma vie m'appelle aussi bien dans moi que face aux autres.

En effet, comme le dit avec justesse Guy Corneau (2007, p. 278) :« [...] du point de vue de notre vie de tous les jours, le changement est difficile et il s'inscrit presque nécessairement dans le contexte d'un débat intérieur entre la personnalité protectrice et l'individualité créatrice ».

C'est la fidélité à cet élan créateur qui me tire et qui me pousse, c'est grâce à cette individualité créatrice telle qu'elle se manifeste dans ma chair que je peux offrir la sécurité nécessaire à ma personnalité protectrice, pour qu'elle apprenne à se laisser faire, le temps de ma transformation.

La rencontre avec le *conatus* à l'œuvre dans mon existence me permet de mieux saisir les propos de Danis Bois (2006) lorsqu'il affirme qu'une :« difficulté profonde de l'existence ne vient pas directement des événements qui nous frappent, mais aussi et avant

tout du regard que l'on porte sur ces événements; un regard qui résulte à la fois de la perception et de l'interprétation que l'on a des choses. » (Bois, 2006, p. 119)

Je comprends donc à cette étape de ma démarche de recherche et de formation qu'une forme de discipline s'impose. Une discipline susceptible de me tenir dans une constance au sein de mon processus de responsabilisation et d'autonomisation dans mon rapport à ma pensée et à ma parole au cœur de l'acte d'écrire. Je saisis que le fait de m'entraîner à écrire au quotidien à partir d'un rapport conscient à mon corps sensible m'aide à m'enraciner davantage et à stabiliser mon rapport à moi et à mon expérience. J'apprends ainsi à ralentir ma pensée et à l'accorder au rythme de mon écriture, ce qui a considérablement enrichi et stabilisé mon rapport au langage et à la réflexion tout en me permettant de me maintenir dans l'effort d'articuler mon expérience vécue avec mon entendement. La perception du corps sensible, comme l'enseigne Danis Bois, permet au sujet en formation de rééduquer son attention, de soigner le rapport à sa pensée, à son action comme à son processus de transformation. La perception de mon corps, tout comme le choix de porter une attention consciente et constante à ce qui m'anime, me met en relation avec mes motivations d'actions et d'interactions. Comme le propose Danis Bois (2002, p. 63) :

La motivation est donc le motif premier de tout projet. À ce titre, elle est le lieu où il faut agir si l'on veut résoudre le problème des pensées négatives et invasives. À travers elle, il est possible d'influer sur les pensées elles-mêmes, leur orientation, leur contenu, leur nature...

La motivation renvoie ainsi au stade qui précède toute mise en action, à l'endroit où il ya juste un élan, un appel ou une tension vers une réalisation à venir.

Par contraste, je peux observer à quel point dans ma vie j'entretiens dans certaines circonstances un rapport d'une instabilité déconcertante aux mots, aux humeurs comme à la pensée. Parfois, par excès de fatigue ou de stress social, dans des conditions de changement ou de transitions importantes dans ma vie, je vois autant mes états d'âme que mes pensées fluctuer telle une météo intérieure atrocement capricieuse que je ne peux que subir. J'en deviens alors victime plus souvent qu'autrement. Il suffit d'un rien, peu importe ce que je fais surtout en situation relationnelle, pour que je me fasse balayer comme par un coup de

vent suivi par de gros nuages et au pire par de terrifiants orages. Si je ne parviens pas à clarifier mes intentions et mes motivations, je deviens le jouet des événements et de l'intensité des effets que mes multiples interactions produisent dans moi.

Grâce à l'ancrage dans mon corps sensible, l'écriture quotidienne de mon journal a contribué de me doter d'un ancrage stable en moi, à me tenir relié et à me maintenir axée. J'ai vécu mon projet de recherche-formation reliés aux autres dimensions de ma vie. J'ai commencé ainsi à être capable de porter moi-même mon sujet de recherche sans attendre que ce soit la cadence des rendez-vous des cours ou de direction de mémoire qui me ramenaient à mon questionnement.

Aujourd'hui, je mesure comment la tenue de mon journal de recherche-formation avait une fonction non seulement formatrice mais aussi soignante. Écrire me rassemblait, me sortait d'une forme d'éclatement en mettant en dialogue et en cohérence différentes parties de moi, jusque-là imperçues et surtout séparées. Écrire avait sur moi l'effet de bonifier l'écoute de mes élans intérieurs, leur reconnaissance et leur expression. Le dialogue intérieur que cela permettait avait comme fonction de réaliser dans moi une construction de ma globalité. Pour faire écho à l'illustre Denis de Rougemont, cité par Heyden-Rynsch (1998), qui disait que « L'Europe se crée en se cherchant ». Je trouvais que moi aussi je me donnais forme grâce à ce processus de recherche, je me créais en me cherchant. Mon processus d'écriture inscrit dans ce projet de recherche-formation participe progressivement à faire de moi un sujet en formation à part entière. Je commence à mieux comprendre ce que les professeurs en étude des pratiques psychosociales veulent dire lorsqu'ils insistent sur le fait que faire de la recherche à la première personne fait du sujet chercheur lui-même l'objet de sa propre recherche. Plus qu'un projet de recherche, nous sommes ici dans un projet de formation qui vise non seulement la mise au monde du sujet mais aussi l'émergence de ses compétences relationnelles et d'autodétermination sans pour autant quitter la visée de production de connaissances.



## CHAPITRE 4

### UN RÉCIT DE PRATIQUE ARTISTIQUE

#### *De la prise de vue comme école relationnelle*

*Si vous aimez les choses, elles viennent, elles vous parlent, elles se mettent d'elles-mêmes à votre service. [...] dans toute chose il y a de l'amour endormi, du désir d'échange, des élans de gratitude qui n'attendent que d'être réveillés.*

Luis Ansa

#### 4.1 INTRODUCTION

Du corps, de l'art et de la relation : des dimensions complémentaires pour une voie unique vers une quête indivisible et pourtant multidimensionnelle qui a accompagné non seulement cette recherche mais surtout ma vie depuis plusieurs années. Au début, le rapport au corps *sensible* a constitué une voie essentielle pour moi en vue d'apprendre à me ressentir, à percevoir et à identifier mes propres contours et à rencontrer ce qui m'habite et m'anime. Il me fallait ensuite apprendre à comprendre et à agir dans le monde à partir de mes nouveaux repères. Pour cela, apprendre à penser seule et à interagir avec les autres sans pour autant trahir mon intégrité devenait pour moi un incontournable. Mon projet de recherche-formation devenait ainsi un projet de générosité, celui d'apprendre à partager mon point de vue singulier. En effet, je constatais que j'avais plus de facilité à assumer ma

singularité dans la solitude, en silence ou encore en création, alors que ce défi devenait pour moi majeur dès que j'étais en relation avec les autres, plus particulièrement en groupe.

Ainsi, la voie du corps sensible constituait pour moi une opportunité de renouveler non seulement le rapport à moi, tel que je m'apparaissais dans ma corporéité, mais aussi ma pratique artistique et ma pratique relationnelle. Il me fallait donc apprendre en toute conscience à passer : « du sensible à l'intelligible et de l'intelligible au sensible », comme le dit si bien Maurice Legault (2004, p. 49), en vue de pouvoir être en action et en interaction sans perdre ma globalité. À la suite de Merleau-Ponty (1958-1959; cité par Ménasé, 2003), Ménasé (2003, p. 12) abonde dans le même sens en précisant que la pratique artistique participe à ouvrir les possibilités du sujet à faire l'expérience du monde et à l'exprimer; il renforce ainsi l'idée d'une intelligibilité du monde et de sa possibilité.

Dans ma démarche de recherche, je partage ma passion pour la prise de vue par la photographie numérique. Ici, ma pratique de la photographie, qui à la base est un art du monde sensible, au sens commun du terme<sup>25</sup>, est transformée par ma démarche du corps *sensible*. Je m'ouvre à l'expérience du *Sensible*. C'est dans ce sens de ce terme que Bois et Austray (2007) soulignent l'émergence du paradigme du Sensible dans les champs de recherche, qui habituellement correspondent à l'investigation des données sensibles. En fait, ces chercheurs soulignent la différence entre l'expérience *sensible* des sens et le sens du *Sensible*. Pour eux, le Sensible est « né d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à *partir* de cette expérience que se construit progressivement, chez le praticien, une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance. »

De plus, ils proposent un regard inédit sur le déploiement des potentialités perceptives chez l'être humain, qui s'amorce dès lors que le praticien s'engage dans ce contact perceptif et cette relation de conscience avec son corps et ce qui anime son corps.

---

<sup>25</sup>Ce qui est perçu par les sens.

C'est dans ce chemin de déploiement de ma potentialité perceptive et relationnelle par l'expérience du Sensible que s'est offerte ma pratique de la photographie.

Ainsi, le présent chapitre a comme visée principale de questionner la pratique de l'artiste photographe que je suis devenue et continue de devenir. Revisiter ma pratique artistique me permettra ainsi d'identifier les connaissances et les compétences dont je dispose, ainsi que les conditions dont j'ai besoin pour apprendre à habiter ma vie et le monde de manière sensible, intelligible et artistique, en cohérence avec les informations et les connaissances qui émergent de mon expérience du Sensible.

#### **4.2 DE L'ART A LA RELATION – DU CORPS A L'ART ET A LA RELATION**

Depuis le début de cette recherche, je souhaitais enrichir mes manières d'être au monde. Dans mon espace de création, je me sentais vivante, féconde et pleine de promesses alors que j'y arrivais difficilement dans ma vie quotidienne. En effet, j'observe depuis un certain temps que j'ai développé au fur du temps dans ma pratique sensible et artistique des compétences spécifiques, des capacités indiscutables à entrer dans une forme de *réciprocité créatrice* avec le monde. Je continue cependant à avoir de la difficulté à transférer ces compétences de réciprocité créatrice dans la sphère de mes relations humaines, surtout en situation de groupe. Je crois pourtant avec force que la pratique artistique a une filiation certaine avec des pratiques relationnelles. À la suite de Nicolas Bourriaud (2001, p. 22), je constate que :

L'essence de la pratique artistique résiderait ainsi dans l'invention de relations entre des sujets; chaque œuvre d'art particulière serait la proposition d'habiter un monde en commun, et le travail de chaque artiste, un faisceau de rapports avec le monde, qui générerait d'autres rapports, et ainsi de suite, à l'infini.

Je désire ainsi faire de ma pratique de photographe un véritable lieu de rencontre non seulement avec moi et avec le monde mais aussi avec les autres. La pratique de la photographie devient ainsi une véritable école de réciprocité et un lieu de déploiement du rapport à soi. J'envisage ainsi la capacité de voir comme une compétence relationnelle :

Certes, voir n'est pas une expérience simple. C'est une relation qui nous met en contact avec le monde, mais selon un sens fort de « contact », de toucher réversible. (Ménasé, 2003, p.17)

Je commence à saisir ce que Bourriaud (2001) annonce comme étant la possibilité pour l'art de prendre comme horizon la sphère des interactions humaines et son contexte social. Nous sommes ici dans la sphère de l'art relationnel. Je veux surtout faire de l'espace privilégié que constitue ma pratique artistique une véritable école de la rencontre; je vis effectivement à certains moments dans mon rapport à l'art l'expérience que Nicolas Bourriaud (2001, p. 18) qualifie de véritable *état de rencontre*.

Toujours d'après le même auteur :

À observer les pratiques artistiques contemporaines, plus que de « formes », on devrait parler de « formations » : à l'opposé d'un objet clos sur lui-même par l'entremise d'un style et d'une signature, l'art actuel montre qu'il n'est de forme que dans la rencontre, dans la relation dynamique qu'entretient une proposition artistique avec d'autres formations, artistiques ou non. (Bourriaud, 2001, p. 21)

La rencontre de cet auteur a confirmé mon intuition et mon engagement sur le chemin de vouloir faire de ma pratique artistique un chemin de formation relationnel. Dans une perspective théorique des arts relationnels, Bourriaud (2001, p. 23) posait la question de l'intersubjectivité comme étant l'essence même de la pratique artistique.

Cette question nous amène au questionnement de notre propre subjectivité. Dans mon expérience, c'est par la voie du corps sensible que cette subjectivité est explorée. Il ne s'agit pas d'un rapport réfléchi à soi, mais bien d'un rapport perceptif. Et le support percevant de ce rapport est le principe d'animation du corps sensible, le *mouvement interne*. Le mouvement interne est d'une grande richesse subjective. Un rapport perceptif soutenu avec cette mouvance incarnée m'a révélée à ma propre subjectivité perceptive et a permis une forme d'éducation sensorielle de ma sensibilité. Ainsi, mon rapport à l'art et aux autres s'est vu être mis en mouvement par des expériences riches et ouvrantes au niveau perceptif. Cela enrichissait mon regard, mes attitudes, l'arrière-scène de ma vie expressive. À ce sujet, Danis Bois (2001) souligne que :

Chercher l'essence, c'est donc retrouver cette présence effective de soi à soi, et avoir l'ambition de hisser la réflexion au niveau de la conscience pré-réflexive sensible. Aller à la rencontre de la chair du corps, c'est retrouver la possibilité d'une pensée perceptive introduisant des données sensibles dans l'activité réflexive. (Bois, 2001, p. 69)

La perception de mon corps sensible m'a donné accès à une subjectivité qui se met en oeuvre pour rencontrer le monde et les autres. Mon être percevant à relancer la vie de mon être pensant, agissant et interagissant. Il est le pilier de mon devenir.

#### **4.3 FACE A LA PEUR DE L'AUTRE : LE CORPS COMME SUPPORT ET L'ART COMME ANTIDOTE**

*L'artiste profondément inadapté, qui ne peut prendre conscience des sources de son malheur en lui-même, peut néanmoins avoir une conscience aigüe et très sensible de la forme et de la couleur de son expérience.*

Carl Rogers

Comme cela a été mentionné, voire documenté, dans mon histoire de vie, mon rapport à l'art a presque toujours été un antidote efficace de ma peur des autres. Je réalise aujourd'hui que mon rapport au monde a été fortement marqué par mon rapport aux autres; moins par ma peur des autres qui me paralysait, mais bel et bien la peur de ce qui m'arrivait en leur présence.

Dès que je me trouvais avec les autres, je revivais plus souvent qu'autrement des états sensoriels involontaires et incontrôlables. Au cours de ma jeunesse, j'ai souvent connu des situations stressantes dans des contextes relationnels vécus en famille ou encore à l'école comme dans des groupes d'amis. Je traversais ainsi des épisodes de mal-être, suivis de malaises profonds, de réactions émotives intenses, physiquement inconfortables.

J'avais le sentiment de perdre ma consistance, ma résonance, l'autonomie de ma pensée et ma solidité; je tombais dans des états exacerbés de vulnérabilité; ainsi je me

coupais de moi et cet éloignement de moi me tenait systématiquement éloignée des autres. Je me retrouvais ainsi mal et isolée de moi, des autres et de mon environnement. Le lecteur comprendra bien pourquoi réapprendre à mieux habiter mon corps, à ne plus consentir à cet éloignement de moi, s'est imposé à moi comme une voie de passage incontournable. Mais passer de l'art à la relation était un défi trop gros pour moi; j'avais besoin de la médiation du corps pour y arriver, ne fut-ce que pour apprendre à stabiliser de manière autonome les réactions de mon système parasympathique en cas de stress relationnel avancé.

Ainsi la voie du corps m'a amenée à découvrir le monde du Sensible, qui devenait un espace où enfin pouvaient se relier en moi les différentes facettes de mon être au monde; enfin je pouvais découvrir une constance mobile dans mes vécus subjectifs, un *sujet sensible* émergeait.

La proposition d'appréhender l'art comme un lieu de formation du sujet en relation me semblait alors très attrayante. Je me suis retrouvée ainsi engagée sur une voie qui devrait me mener progressivement vers la réalisation dans ma vie des promesses que fait ce théoricien des arts relationnels lorsqu'il affirme que :

Les figures de référence de la sphère des rapports humains sont désormais devenues des « formes » artistiques à part entière : ainsi, les meetings, les rendez-vous, les manifestations, les différents types de collaborations entre personnes, les jeux, les fêtes, les lieux de convivialité, bref l'ensemble des modes de la rencontre et de l'invention de relations, représentent aujourd'hui des objets esthétiques susceptibles d'être étudiés en tant que tel, le tableau et la sculpture n'étant ici considérés que comme les cas particuliers d'une production de formes qui vise bien autre chose qu'une simple consommation esthétique. (Bourriaud, 2001, p. 29)

Ma pratique d'accompagnatrice en somato-psychopédagogie et en psychosociologie sera appréhendée dans cette optique. Un accompagnement manuel et une guidance de cercle de parole sont ainsi regardés comme une expérience de reliance à soi et au monde.

La suite de ce chapitre tentera d'approcher de plus près mon expérience de photographe en vue de mieux expliciter mon expérience d'artiste et la spécificité de ma pratique.

Ainsi, je pourrais non seulement saisir la connaissance et les aptitudes spécifiques qui s'y déploient mais aussi les transférer de manière efficace dans d'autres secteurs de ma vie.

#### 4.4 LA PRATIQUE PHOTOGRAPHIQUE OU SE FORMER A VOIR

*Respiration de l'Être, action et passion si peu discernable qu'on ne sait plus qui voit et qui est vu...*

Maurice Merleau-Ponty

À l'instar de Merleau-Ponty (1964), ma pratique artistique me montre que de cette double rencontre du monde et du corps, à la source de tout savoir qui excède le concevable, se trouve le surgissement du sujet artiste dans son premier émerveillement qui naît du simple fait de voir et de sentir. Pour moi, des prises de vue constituent sans aucun doute une école pour la manifestation de ma sensibilité, comme une disposition particulière à recevoir des signaux du monde. Comme le rappelle avec pertinence Kandinsky (1972, p. 114), « En art, la théorie ne précède jamais la pratique, pas plus qu'elle ne la commande. C'est le contraire qui se produit toujours. [...] tout est affaire de sensibilité. »

Je suis ici au cœur de ma pratique artistique, sur mon terrain de formation et de recherche. Je m'entraîne à voir, j'entraîne non seulement mon acuité, mais aussi ma capacité de me laisser toucher par ce que je vois, et de me laisser transformer dans mon intériorité par la réception des effets de ce que je vois. À l'occasion de ces prises de vues, j'apprends à voir, à percevoir et à consentir à entrer dans une véritable relation de **réciprocité** avec ce qui attire mon attention. En effet comme le rappelle avec justesse Ménasé (2003, p. 12) :

Voir n'est pas seulement recevoir des impressions sensibles du monde même. C'est se laisser appeler par les choses, dialoguer avec elles, d'où la dimension d'invitation que prennent l'expérience et la pratique de la vision.

Pour moi, la pratique de la photographie, à partir d'un rapport conscient avec mon corps sensible et mon éprouvé, me permet d'être bien plus qu'une personne sensible au beau, pour devenir progressivement une personne sensible concomitamment à la beauté du monde autant en soi que hors de soi, dans les autres et dans les choses. Merleau-Ponty(1964)exprime avec éloquence l'expérience de réception de la beauté dans soi dont il est question ici : « Qualité, lumière, couleur, profondeur, qui sont là-bas devant nous, n'y sont que parce qu'elles éveillent un écho dans notre corps, parce qu'il leur fait accueil »(p. 22).

C'est de cet écho, qui résonne dans mon corps, qu'émerge ce que Kandinsky (1972, p. 66) appelle la *nécessité intérieure*. Pour cet artiste, l'être humain est toujours attiré par les choses extérieures, et il peine à reconnaître volontiers la nécessité intérieure qui engage l'artiste dans le processus de création. Kandinsky déplie pour nous cette notion essentielle à la compréhension de ce qui anime ma pratique artistique et relationnelle en ces termes :

L'artiste, [...], est la main qui, à l'aide de telle ou telle touche, obtient de l'âme la vibration juste. Il est donc évident que l'harmonie des couleurs ne doit reposer que sur le principe du contact efficace. L'âme humaine, touchée en son point le plus sensible, répond. Cette base, nous l'appellerons le Principe de la Nécessité Intérieure. (Kandinsky,1972, p. 89)

Documenter ma voie de création par la photographie constitue dans cette recherche une voie de passage pleine de promesses pour mon devenir comme personne capable de passer du sensible à l'intelligible et au relationnel. En effet, comme l'affirme avec inspiration Bourriaud (2001, p. 24) en citant Daney (1992) : « *toute forme est un visage qui me regarde* ' puisqu'elle m'appelle à dialoguer avec elle. »

Il est dérangeant pour moi depuis bien longtemps de constater l'écart qui existe entre ma capacité de dialoguer avec mon environnement dans ma pratique de photographie et ma difficulté de dialoguer avec les humains dans certains contextes.

Étant donné la confiance que j'ai dans mes compétences perceptives et esthétiques, le défi ici constitue à apprendre à **m'appuyer sur mes ressources** pour développer une

confiance en mon humanité et celle des autres en situation relationnelle en vue de pouvoir mieux me déployer, aussi bien en action, qu'en interaction. Le retour sur mon expérience de pratique de photographie constitue pour moi une occasion de recueillir la plupart des ressources jusque-là inaperçues qui logent dans ma pratique artistique de manière implicite. L'explicitation de mon expérience devient ainsi une opportunité évidente de saisir des ressources potentiellement mobilisables et utilisables dans l'action ou en interaction comme le dit avec justesse Maurice Legault (2004, p. 51). L'exercice d'écriture auquel je me soumets grâce à cette recherche participe à me doter d'une cohérence interne objectivable par le support du langage, des images et des postures, voire des gestes corporels habités, animés, ressentis et conscientisés. Ces représentations d'une expérience vécue constituent ainsi un rappel permanent des ressources disponibles, déjà expérimentées en acte, qui dorment en moi et qui attendent d'être mobilisées pour se mettre au service de la vie au quotidien.

#### 4.5 DE LA PERCEPTION A LA MISE EN ACTION : UN CHEMIN CREATEUR

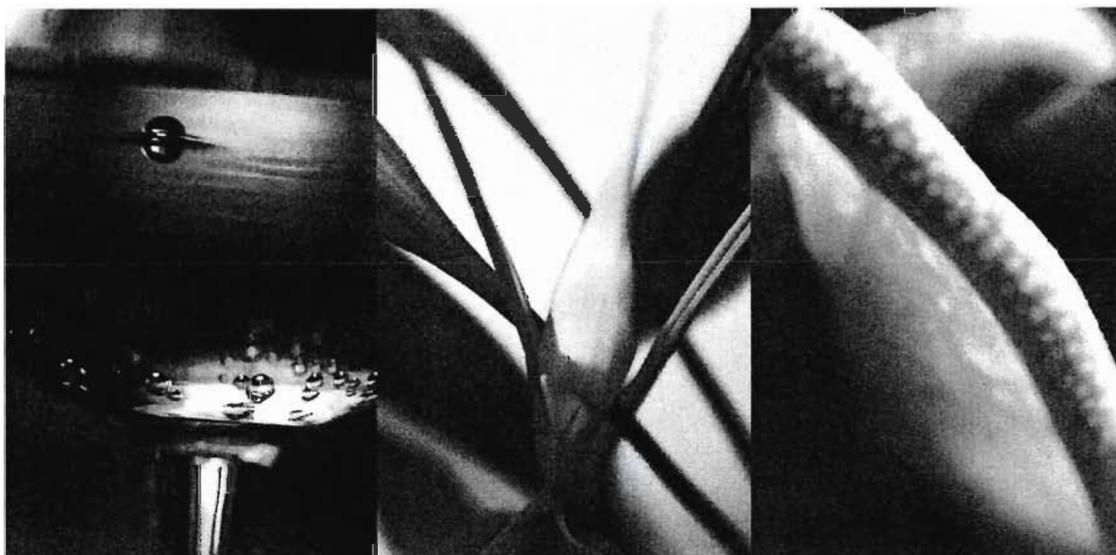
*L'art [...] est une puissance dont le but doit être de développer et d'affiner l'âme humaine.*

Kandinsky

##### 4.5.1 Une invitation dans mon atelier de photographie

*Par création, j'entends l'ouverture d'un nouvel horizon, d'un nouveau régime de l'être et de la pensée, d'un nouveau rapport au monde.*

Ménasé



##### Je me souviens :

*Je suis chez moi, c'est le soir. Je viens d'imprimer une quinzaine de photos que j'ai prises dernièrement. Imprimer mes photos, les voir sur papier glacé, les étendre les unes à côté des autres me procurent un vif sentiment de bonheur. J'ai un plaisir immense à les voir étalées devant mes yeux. Les exposer ainsi me fait vivre une expérience d'une richesse particulière. Je suis pleine d'élan et j'ai une envie folle d'en faire d'autres. J'observe que je vis une forme de gourmandise délicieuse. Aussi,*

*je me sens récompensée d'avoir su aller au bout de mon processus. Je ne fais pas que les regarder, je les bouge, les déplace dans l'espace. Je m'amuse à les faire dialoguer et interagir les unes avec les autres. Je crée des ensembles variés, inspirés par des évolutions de formes, de pigmentations, de luminosités ou encore de contrastes. Je découvre plusieurs échanges dynamiques possibles. Une fois mises ensemble, certaines photos révèlent une série de tonalités et expriment une ambiance unique émanant de cet assemblage. Mon envie de faire des montages s'est développée au fil du temps, suite au déploiement de mon expérience.*

Ma pratique de photographe constitue bien plus qu'une activité de prise de vue, elle m'invite également à entrer moi-même dans un processus de réciprocité contemplative avec mes photos. Je suis ainsi engagée dans une expérience de réception. Il y a ici la possibilité d'un autre régime d'expérience créatrice, que Ménasé (2003, p. 10-11) qualifie de *passivité*. Elle veut dire par là qu'il y a dans la création d'une œuvre d'art un mouvement dont l'artiste est le médiateur, mais qui d'une certaine manière se fait en lui, grâce à sa sensibilité, mais bien au-delà de sa propre volonté. Ce type de travail n'est pas réfléchi, il crée pourtant des formes intelligentes, vivantes et cohérentes. Dans ma manière d'expérimenter cette forme de passivité créatrice que je nomme « réciprocité contemplative », je constate que l'information n'est pas que visuelle mais aussi sentie, vécue et ressentie dans ma propre chair sensible. Ici, dans le paradigme du Sensible, explicité par Bois et Austray (2007), les auteurs soutiennent que l'expérience du Sensible s'offre dans certaines conditions spécifiques et plus particulièrement une attitude, la *neutralité active*.

La neutralité active invite le sujet à se tenir dans un « ailleurs » et un « autrement » au sein de l'acte perceptif, à s'ancrer profondément dans un rapport à lui-même [...]. Il s'agit de soigner [...] la présence à soi et d'habiter le lieu du Sensible où l'apparaître se donne sous forme perpétuellement mouvante. (Bois et Austray, 2007, p. 11)

Souvent dans mon expérience de prise de vue, j'ai une forte sensation d'être au moins double. Comme s'il y avait au sein même de mon intériorité la présence d'un véritable *autre* qui me permet de voir. Je me sens contenue dans son activité de voir, je me sens témoin passive et ancrée d'un processus intelligent. Je ne me sens pas appelée à faire, mais plutôt invitée à laisser faire. La réciprocité contemplative est créatrice. Dans cet état, je ne fais pas que voir, je me laisse voir, je me laisse toucher et concerner par ce que je regarde,

ainsi je vis en moi des effets de ce que je vois. Le rapport aux effets me permet de changer de points de vue, mais aussi de savoir que je ne perds pas mon fil, car ma réceptivité demeure active. Tel le fil de mes idées, ce fil est dans ce cas-ci le fil de mes sensations qui offre le déroulement de mes perceptions tout en les organisant par une logique non réfléchie mais bien *en mouvement*. Ainsi, ce sont ces effets, nés de ce type particulier de communication réciproque, qui me guident et orientent mon regard en vue de me permettre d'accéder à un « voir » autrement. Ce type de réciprocité qui ouvre le regard n'est pas à confondre avec l'empathie. C'est une autre forme de proximité beaucoup moins intéressée et **beaucoup** plus détachée entre le percevant et le perçu.

À l'instar de Merleau-Ponty, je fais ainsi l'expérience de *la passivité* comme étant la doublure nécessaire à *l'activité*. Je suis invitée à demeurer dans l'ouvert. Je suis appelée à consentir aussi bien à l'indéterminé qu'à l'irréfléchi. Comme dirait Ménasé (2003, p. 31) : « Il s'agit de l'expérience d'une participation ». J'aime bien cette idée de participation. Je me sens engagée dans un partenariat comme si j'avais un interlocuteur interne au sein de cette passivité. Je me sens passive mais consentante à révéler l'activité de création issue de l'élan de cet autre, cette doublure, qui m'habite, m'anime et me permet de voir. Cette participation ne renvoie pas uniquement à une intériorité sensible mais aussi au fait que : « Je me laisse mener par l'œuvre en train de naître, je lui fais confiance. Je ne réfléchis pas. » (Ménasé, 2003, p. 58)

C'est dans ce sens que Louis Lavelle (1992, p. 338) affirme qu'il y a dans ce concept de participation une contradiction apparente car il tente de nommer : « une activité indivisiblement exercée et reçue qui fait l'essence même de la participation ». Pour ce même auteur :

L'activité que nous exerçons est une activité reçue et participée qui donne lieu à la conscience que nous avons de notre propre responsabilité, bien que notre pensée s'étende bien au-delà de ce que nous sommes capables de vouloir nous-mêmes, tout comme notre regard s'étend bien au-delà de ce que nous sommes capables d'éprouver comme nôtre. (Lavelle, 1992, p. 337)

C'est dans cette optique d'échange réciproque vécu dans mon expérience sensible de la photographie que Bois et Austry (2007) présentent également le paradigme du Sensible comme une *science des rapports*. Ils soulignent le fait que le Sensible se caractérise par un type de rapport dont la qualité fondatrice est la *réciprocité actuante* :

Nous avons choisi le terme de « réciprocité actuante » pour insister sur le fait que le Sensible se donne sur un mode d'implication partagée, [...] du sujet envers son propre mouvement interne. En effet, c'est par l'implication totale du sujet dans sa relation de perception de soi que le Sensible se dévoile : le Sensible n'est pas un objet extérieur au sujet, le Sensible est le sujet lui-même dans son devenir actualisé. (Bois et Austry, 2007, p.11)

Retournons un instant dans mon atelier. Je suis donc devant une quinzaine de photos que je viens d'imprimer. Je les dispose devant moi, les ordonne et les associe pour tenter de créer des assemblages cohérents, susceptibles d'engendrer une composition autonome. Je m'amuse et me laisse inspirer par le jeu des couleurs, des lumières et par les effets de réciprocité avec ma sensibilité du moment. Ma première composition satisfaisante est faite de trois « sujets » distincts. Il s'agit de la photographie d'un verre d'eau minérale, celle d'un feuillage de bambou et celle d'une lamelle de citron. Une sensation corporelle d'emboîtement, un état de satisfaction signe pour moi la fin de cette première séquence de composition. J'ai le sentiment que l'ensemble se suffit à lui-même. Je sens que je n'ai plus rien à ajouter, plus rien à enlever. Un sentiment de complétude m'habite et anime mon rapport à cet ensemble. C'est stable et dynamique à la fois. Le jeu des formes, des textures, des couleurs et de lumière me donne l'impression d'être devant une œuvre vivante. Au cœur de cette expérience de composition, j'ai eu le sentiment de vivre ce que Ménasé (2003) décrit avec éloquence en ces termes :

Il y a une modalité de l'expérience qui se passe de la réflexion et qui néanmoins fait accéder à une expérience du monde par une participation de mon corps à l'émergence des figures. Des choses apparaissent sous ma main en tant qu'elle est motrice, mais du fait qu'elle est d'abord mobile, parcourue de sensations, pourvue d'épaisseur, actualisant une mémoire des expériences passées, en somme organe habité par le monde.(p. 45-46)

Cette expérience de composition des ensembles constitue pour moi un appel à l'ouverture. Je me sens curieuse et participante à une force créatrice indéterminée qui a besoin de mon consentement et de mon engagement pour qu'une œuvre vienne au monde par l'intermédiaire de mon geste. Je comprends par l'entremise de cette expérience les propos de Danielle Boutet lorsqu'elle avance que :

Cette ouverture, ou cette « indétermination » du sens dans les œuvres, est aussi une dynamique primordiale de la poétique, car si l'œuvre est ouverte pour l'ensemble de la réception à venir, elle l'est aussi tout au long de sa création. Je crois que dans cette ouverture se trouve le mécanisme d'une révélation, d'un art comme mode de connaissance, comme méthode de recherche, et comme dynamique de travail : je crée parce que je ne sais pas ce qui va surgir. (Boutet, 2009, p. 59)

#### 4.5.2 Sur les traces de mes prises de vue : quelques récits phénoménologiques

##### a) Le détachement en azur émeraude



#### Je me souviens :

*Un bon matin comme les autres, je baigne dans une ambiance douce. Je ne sais pas encore trop quoi faire de ma journée. Je suis nonchalamment assise à ma table de cuisine. Je rêve de pouvoir me motiver pour me remettre à l'écriture de mon mémoire de maîtrise. Je me dis tout doucement que je serais mieux de me remettre à faire de la*

*photo. J'ai l'intuition que ce serait pour moi une voie de passage plus juste et plus facilitante. Devant moi, traîne un verre d'eau minérale posé sur la table à manger depuis la veille. Comme un appel, ce verre capte mon attention et me sert de déclencheur. Ce sont les nombreuses bulles qui ont survécu à cette longue nuit, encore collées à la paroi du verre, qui ont attiré mon attention. J'aime voir leurs jeux de lumières, leurs myriades d'effets éclatants, comme des petites pierres précieuses et reluisantes. J'observe également l'effet de distorsion du verre qui amène plusieurs angles possibles et inusités pour saisir cette eau piquée de bulles. J'ai alors une forte impulsion à faire de la photo juste pour mon plaisir.*

*Je vois d'emblée un monde riche de possibilités et d'ambiances multiples. J'entrevois les variations possibles des angles de prise de vue. Ainsi, je décide de ne pas utiliser la vieille coupe d'eau et j'en prends une autre, toute propre, sans taches de doigts ou de lèvres et je la remplie d'eau minérale. J'y vois moins de bulles que dans la coupe précédente mais l'ensemble me plaît. Il y a quelques grosses bulles et une arrière-scène colorée. Évidemment, le sujet de ma prise de vue devient d'autant plus intéressant si je prends le temps d'aménager un espace convenable autour de lui. Et oui, l'arrière-scène met en valeur le sujet, il le glorifie, l'intensifie.*

*Dans ce cas-ci, c'est la présence de la bouteille verte d'eau minérale, qui était là au départ, par accident, qui a constitué pour moi, assez rapidement, une arrière-scène de choix. La luminosité qui traverse le verre de couleur émeraude de la bouteille laisse passer une superbe lumière ennuagée, une lumière froide, légèrement bleutée. Au cours de cette expérience, je suis installée dans le monde de la transparence. Je me rappelle de mon plaisir à saisir la transparence du verre, de l'eau, des bulles dans l'eau et de la bouteille verte. Je perçois une succession de matières transparentes, mise en forme par les éclats de lumière qui les traversent. Les bulles amènent un grand dynamisme, offrent un espace, du volume.*

*Dans cette riche expérience de perception, je vis un chatoiement sensoriel qui me donne l'impression de pénétrer un lieu tout en étant pénétrée et touchée par cet espace. Je vis une forme incontestable de réciprocité, une inter-influence créatrice. J'ai le sentiment que la mobilité des formes que je perçois participe à me donner forme. L'eau pétillante offre à ma vision un volume mouvant et dynamique. Mes yeux se posent tantôt sur les lignes, les courbes, les changements de luminosité et les textures variées des bulles. Tout doucement une bulle se détache du fond du verre. Elle devient à mes yeux un sujet à part entière, elle devient digne de toute mon attention. Elle quitte la masse, elle change de forme, et elle « anime » et « habite » une autre couche de la luminosité émeraude. Elle me permet de percevoir deux mondes superposés : l'azur émeraude, comme une mer et le fond cristallin et croqué de glace. Le détachement inopiné de cette bulle donne à voir l'apparition d'une « scène » intéressante à photographier. Tout ce processus est vécu de façon très instinctive et poétique. Je ne planifie pas, je me laisse guider par ce qui se déploie*

*dans l'instant. Je suis un fil et me laisse guider par mon éprouvé et par le sens qui s'offre à mon regard.*

Comme le précise Bergson (1911; 2001) en parlant des artistes, je me sens dans cette phase de ma pratique artistique comme dans une action de gratuité complète, je ne regarde pas pour *utiliser* ce que je vois, je regarde pour voir ce qui sera à voir, se qui s'offre à voir, à *contempler* :

La nature a oublié d'attacher leur faculté de percevoir à leur faculté d'agir. Quand ils regardent une chose, ils la voient pour elle, et non plus pour eux. Ils ne perçoivent plus simplement en vue d'agir; ils perçoivent pour percevoir - pour rien, pour le plaisir. Par un certain côté d'eux-mêmes, soit par leur conscience soit par un de leurs sens, ils naissent détachés; et, selon que ce détachement est celui de tel ou tel sens, ou de la conscience, ils sont peintres ou sculpteurs, musiciens ou poètes. C'est donc bien une vision plus directe de la réalité que nous trouvons dans les différents arts; et c'est parce que l'artiste songe moins à utiliser sa perception qu'il perçoit un plus grand nombre de choses. (Bergson, 2001, p. 1373)

Depuis que je m'intéresse à ma pratique relationnelle<sup>26</sup> et artistique, je me rends compte que ma sensibilité est appelée par les objets que je perçois. Je vis ainsi un appel qui ressemble à une forme de soif. Une soif qui ne peut être éteinte que par ce qui est rencontré par mon regard ou encore mon audition, voire mon éprouvé. Cela apaise ma soif de finesse et de raffinement. Cet appel ne doit pas me faire oublier le *principe de détachement* qui reste central autant dans ma pratique d'art comme dans ma pratique relationnelle.

Dans ces deux pratiques, je cultive une attitude de détachement par rapport à ce qui m'apparaît en premier lieu. Lorsque je suis dans cette attitude de détachement, cela me permet d'accéder à une vision plus riche, plus agrandie et plus généreuse. Dans ce type de détachement, il n'y a pas d'attentes, il y a de plus en plus de l'accueil. C'est un détachement qui **implique une totale participation de ma présence**, de par une disponibilité à ce que je n'ai pas encore vu ni perçu.

---

<sup>26</sup> Lorsque je parle de ma pratique relationnelle, je fais référence, comme l'indique avec pertinence Jeanne-Marie Rugira (2009), à la question des relations humaines envisagées comme un travail du lien. Le lien ne se donne pas d'emblée, il se crée, il se tisse comme un métier d'artisan, cela autant dans la sphère de la vie privée que dans celle de la vie professionnelle ou sociale. Il s'agit donc, comme le précise cette auteure, de faire oeuvre de reliance. Dans ce sens, j'apprends à être à l'autre comme je suis à l'art.

En fait, nous sommes au coeur de la définition de la *contemplation*. Ici, l'artiste peintre Émile Bernard nous propose cette définition de cette *activité* : « Trois opérations : Voir, opération de l'oeil. Observer, opération de l'esprit. Contempler, opération de l'âme. Quiconque arrive à cette troisième opération entre dans le domaine de l'art. » De plus, au sens large, il semblerait que la contemplation est définie comme une forme d'intuition simple et harmonieuse de la vérité, dans laquelle l'esprit peut enfin se reposer par un regard intérieur profond. De plus, selon l'auteur Pierre Ouellet (2003), contempler faisait référence à sa racine « *cum-templari* veut dire 'regarder avec' ou 'regarde comme' : *comme un autre et avec l'autre (...)*. »

De mon point de vue, c'est une attitude éthique qui guide mon rapport au monde. C'est comme s'il fallait que je sois moins remplie de mes attentes, de mes soucis, pour faire de la place au monde qui tente d'advenir en moi et au monde à travers mes actions. Lorsque je m'observe en cours d'action, je constate que moins je suis prise dans mes attentes plus je suis dans une disposition à accueillir ce qui vient et à me laisser orienter par cet advenir en marche vers moi.

Lorsque je fais de la photographie, beaucoup plus qu'ailleurs, j'expérimente à quel point dans la relation à soi, aux autres et au monde, les attentes compressent ce qui veut et peut advenir. Pire encore, je constate que mes attentes se dressent violemment plus souvent qu'autrement contre mes intentions premières. Dans le détachement contemplatif, je vis beaucoup d'enthousiasme grâce à cette distance créatrice qui donne de la latitude à la vie qui veut s'offrir.

**b) Un feuillage de bambou dialogue avec le soleil et appelle mon regard**



**Je me souviens :**

*D'une expérience de vision créatrice par une belle journée ensoleillée. Je suis seule chez moi en début d'après-midi et je contemple tranquillement le rebord de la fenêtre de mon salon inondé de lumière blanche. Comme cela m'arrive souvent, cet état d'attention aiguë me donne envie de prendre des photos. Habituellement, je prends des photos d'objets disponibles dans mon environnement immédiat. Cette fois-ci, je rêve d'une variation de jeux de lumières traversant une plante. Je prends le temps de poser le pot de bambou qui était devant mes yeux, sur le rebord de cette fenêtre lumineuse. Je prends le temps d'observer avec fascination les effets du soleil qui traverse les feuilles et les révèle dans leurs multiples détails. Je découvre avec enchantement les différents points de vue possibles, et mon regard accède généreusement à une diversité de jeux de lumière, de textures, de couleurs et d'ombres. Une fois le pot de bambou installé, je tourne autour de la plante avec mon œil dans le viseur de l'appareil photo. Un détail intéressant attire mon attention. Il s'agit d'une petite feuille « pâlotte », légèrement décolorée et striée. Elle est nichée au milieu d'un feuillage plus foncé et elle sort du lot. Ma prise de photo a l'intention de dynamiser son portrait, de mettre en évidence les jeux d'angles ainsi que le contraste entre cette feuille lumineusement décolorée et le reste du feuillage. Dans mon regard, les lignes obliques composées par les feuilles plus foncées sont d'une importance capitale. Elles structurent la feuille plus claire et les différentes teintes de vert bleuté caressent mon œil. Je vois beaucoup de flou qui crée une ambiance chatoyante. Les feuilles irradiant du bleu. Cette vision me fait pénétrer dans un univers tapissé de douceur. Ce sont les effets vécus en relation avec ce que je regarde qui me renseignent sur la justesse de ma prise de vue.*

c) **Duveteuse coloration : une quête de simplicité**



**Je me souviens:**

*D'un soir d'hiver et de cette forte impulsion de prendre en photo une salade d'agrumes. D'emblée, j'imaginai avec enchantement la multiplicité des couleurs possibles; rose, jaune, orange, la transparence de leur chair et l'éclat de leurs pépites colorées. Je me revois en train de créer consciemment une mise en scène. Lentement, minutieusement, je coupe mes agrumes, je prends un bol blanc et je sollicite la puissante lumière de ma lampe de peintre. Je me sens engagée dans une quête de transparence, je suis sensible aux jeux de lumière et aux textures des agrumes. Je dispose quelques tranches dans un bol proche de la lampe.*

*Je déplace la lumière et je cherche les angles. Je prends plusieurs clichés, sous différents angles. Plus le travail avance, plus il se simplifie. De ce processus de simplification émerge un seul « sujet ». Une seule tranche de citron se dresse au milieu des autres, elle m'apparaît dans toute sa splendeur avec ses détails et sa spécificité. Je cherche le sens le plus esthétique, qui allie l'effet du beau avec un équilibre dynamique de couleurs et de formes. La contempler m'ouvre le regard et me plonge dans une ambiance mystérieuse pleine de formes floues ainsi que des couleurs nettes et variées. L'ensemble se présente sous une forme inusitée et abstraite. Une ligne oblique et jaune, piquée de points plus lumineux, sur fond d'un jaune crémeux, du rosé et du brun s'offre à ma vue.*

La quête de simplicité évoquée ici est également au coeur de ma pratique relationnelle et artistique. Le processus d'épuration qu'il y a ici a comme effet de participer non seulement à me doter d'un regard épuré mais aussi à épurer mon être et à simplifier mes manières de me tenir au monde au sein de mes actions et de mes interactions. Ce processus a comme effet de m'introduire dans un monde non encore advenu qui semble irréel, invisible, voire virtuel. La pratique artistique permet de manifester ce non encore advenu et de le rendre tangible. L'artiste devient ainsi un passeur de l'invisible au visible. Le processus créateur dans lequel il est engagé permet à une réalité qui était jusque-là inexistante de voir le jour.

L'action de création consiste ici à révéler différents possibles et à les sortir du monde immatériel pour les rendre non seulement existantes, mais bel et bien visibles et perceptibles pour moi et pour autrui. Il y a ici un fil qui se donne dans la réciprocité avec la perception des détails et les effets que cela fait en moi. Suivre ce fil constitue pour moi une tentative d'actualiser ma propre potentialité de faire oeuvre de ma propre vie et de devenir ainsi auteur, acteur et créateur de ma propre existence.

#### 4.6 LA PHOTOGRAPHIE : UNE PRATIQUE CREATRICE ET AUTOFORMATRICE

*C'est en prêtant son corps au monde que le peintre change le monde en peinture. Pour comprendre ces transubstantiations, il faut retrouver le corps opérant et actuel, celui qui n'est pas un morceau d'espace, un faisceau de fonctions, qui est un entrelacs de 'visions' et de 'mouvement'.*

Maurice Merleau-Ponty (1964)

Dans ma pratique de photographe, je ne cherche pas à représenter quelque chose, je veux décoloniser mon regard. Je veux sortir du connu, je souhaite voir autrement, changer mon angle de vision et prendre le temps de contempler les promesses de richesses cachées dans ce qui a l'air banal. Pour moi, faire des photos, c'est comme voyager. Je me laisse

vivre des effets, ces effets me racontent une histoire et me font voyager dans des contrées inconnues et insoupçonnés autant à l'intérieur de moi qu'à l'extérieur; je plonge alors dans le monde de la révélation. La photographie abreuve ma propre luminosité. La lumière de la réalité captée interpelle ma sensibilité et active une acuité intérieure, elle me donne à ma propre clarté. La photographie m'apprend à habiter le monde. Lorsque je regarde un sujet photographique, qui est bien souvent un simple reflet de lumière sur ou dans un objet quelconque, cela me calme et me dilate. Le reflet de la lumière projetée sur des choses et son effet installent en moi une qualité de silence qui me permet d'écouter. J'accède ainsi à mon éprouvé grâce à cette rencontre. Ce reflet constitue la plupart du temps le prétexte de ma prise de vue. Il attire mon attention sur un détail, il est le fil qui court sur les objets et les gens qui habitent ce monde, il me donne accès à une résonance esthétique.<sup>27</sup>

Tout le travail de rééducation perceptive au contact du corps sensible que j'ai effectué durant les dernières années, à travers les outillssomato-psychopédagogiques, m'a habilitée à être perpétuellement à l'écoute des détails sensoriels dedans et dehors. Ce n'est plus un acte volontaire ni un effort perpétuel, c'est ma nouvelle manière d'être au monde.

Désormais, j'habite, avec plus de liberté, le monde perceptivement. Je vis de plus en plus tout à fait naturellement ma résonance et dans une constante réciprocité avec le monde ambiant. Pour moi, apprendre à habiter le monde artistiquement est indissociable de l'expérience de mon corps vécu, mon corps sensible. Mon corps devient ainsi un espace de résonance esthétique. Ma priorité est une forme de don total à l'éprouvé et à l'expérience des données sensibles et sensorielles qui se donne à moi au sein de mon expérience d'être vivant. Ainsi, j'expérimente une forme d'acuité délibérément consacrée à ce fleuve mouvant.

L'artiste que je deviens apprend ainsi habiter le monde en action, de façon engagée, il sait de mieux en mieux jouer et se réjouir avec les siens plutôt que s'isoler dans un monde

---

<sup>27</sup> *L'esthétique est la science de la connaissance sensible.* Jean-Yves Pranchère.  
En ligne: [www.fr.wikipedia.org/wiki/Esthétique](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/Esthétique)

imaginaire qui ne voit jamais le jour. Toutefois, il a besoin de solitude, de recul et d'espace-temps pour que ce qu'il voit devienne révélation et création pour lui et pour le monde.

*Silence, musique, contemplation, générosité  
ouvrent ces chemins de grâce qui nous font vivre  
l'infini que chacun porte en soi.*

*[...]*

*L'artiste, au moment créateur, est toujours un être  
qui écoute, un être qui se livre, qui devient  
transparent à la Présence infinie et qui est  
capable d'inscrire dans cette oeuvre cette  
dimension qui dépasse toutes les limites de la  
matière et qui, à travers la matière même, nous  
permet de triompher de la matière, de la glorifier.*

Maurice Zundel

## CHAPITRE5

### RÉCIT DE PRATIQUE

#### De la sensibilité à la réciprocité perceptive et agissante: une démarche autopoïétique du sujet créateur

*Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelle du sujet.*

Danis Bois et Didier Austray

#### 5.1 NAITRE A UNE FORME SOCIO-PROFESSIONNELLE, UN ITINERAIRE DE RECHERCHE-FORMATION-CREATION

*On est déjà toujours, en fait, celui qu'on cherche et qu'on voudrait devenir. Le moteur qui met en marche la recherche est le recherché lui-même.*

Durckheim K.G.

#### **Introduction**

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'adresse principalement à des praticiens d'expérience. Elle vise le renouvellement des pratiques par le biais de la transformation des praticiens et de la production des connaissances. Comme je l'ai déjà mentionné au début de ce mémoire, j'étais dans ma jeune vingtaine au moment où je me suis inscrite à la maîtrise. Je venais à peine de terminer ma formation initiale et je cherchais des conditions gagnantes pour naître à des formes d'expression dans le monde de la

pratique professionnelle qui me ressemblent. J'étais en quête de mon geste propre, de mon *métier intime*<sup>28</sup> et de mon identité socio-professionnelle. Ma démarche de recherche-formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales constituait pour moi une réelle tentative de développement plutôt que de renouvellement professionnel. Je m'inscrivais dans cette maîtrise, non pas dans le but de transformer mon expérience socio-professionnelle passée, mais bien dans le projet de me donner les conditions favorisant son émergence, sa création et sa mise en forme en accord avec ma maturité du moment. J'étais dans une recherche tournée vers l'avenir, mon regard s'entraînait à saisir les formes émergentes et ma sensibilité s'exerçait à reconnaître l'essentiel des passions nichées dans ces formes. Mon projet de trans-formation (quête de formes évolutives) s'étendait à tous mes actes sociaux, professionnels et personnels, et ce sans discrimination. Ainsi, j'avais comme défi de me construire une pratique, qui serait en mesure de métisser ma pratique d'accompagnement somatique, ma pratique d'accompagnatrice de changement dans les systèmes humains complexes ainsi que ma pratique en arts visuels.

Ce chemin de recherche-formation-crédation a été long et sinueux. Ma forme propre, celle de la professionnelle en somato-psychopédagogie et en psychosociologie, m'attendait encore. J'avais plus d'expérience en arts visuels, mais j'étais loin de m'y sentir en sécurité car je pratiquais beaucoup moins depuis les débuts de mes études en sciences humaines et je ne savais surtout pas comment présenter au monde cette artiste que je ne savais pas encore assumer. Le rêve que je partageais avec ma directrice de recherche était de prendre le temps d'arriver à maturité dans les formes plurielles et multidisciplinaires des formations que je me suis offertes. On attendait ainsi de voir un jour émerger de tout ce processus de recherche-formation-crédation une praticienne métissée, sujet responsable de son devenir professionnel et de son inscription sociale. Ce chapitre voudrait témoigner de cet itinéraire de formation métissée et laisser voir des traces de la praticienne-accompagnatrice et créatrice que je suis devenue au fil de ces longues années.

---

<sup>28</sup> **Métier intime:** « En s'appuyant sur la double étymologie du mot métier (mystère et ministère), Daniel Hazard forge cette définition du mot métier: *exercer un métier, c'est tenter de révéler son mystère en service à autrui.* »(Pascal Galvani, 2004, p.11)

Au moment où j'entame ce chapitre et par conséquent la fin de ce mémoire, je me sens enfin en mesure *de faire ma déclaration*<sup>29</sup> dans un espace public (qu'est cette recherche universitaire) grâce à mon courage, ma persévérance ainsi qu'au support de ma cohorte de formation et à mon alliance avec ma directrice de recherche.

## 5.2 SE METTRE EN OEUVRE, OEUVRER DANS LA COLLECTIVITE: DECOUVRIR SA VOCATION EN TOUTE LIBERTE

*La liberté, c'est la durée qui, au lieu de se détendre en mémoire, se concentre et se tend en action.*

François Meyer

### 5.2.1 À la recherche de mon *métier* intime, de ma praxis vitale

*[...] Nous sommes libres quand nos actes émanent de notre personnalité entière, quand ils l'expriment, quand ils ont avec elle cette indéfinissable ressemblance qu'on trouve parfois entre l'oeuvre et l'artiste.*

François Meyer

Le terme « *métier* » vient du latin *ministerium*. Il réfère également au mot mystère. Le mystère de chaque être, aperçu avec clarté, assumé et transformé en fonction. Comme il a déjà été mentionné, plus qu'une quête de connaissance, mon projet de recherche-formation était aussi une quête de mon inscription socio-professionnelle dans le monde. Une recherche de mon geste, de mon métier propre. Je savais que mon défi consistait à rencontrer ce que je deviens, un être qui rencontre les contours de sa singularité et s'engage depuis-là au service d'autrui au sein de la collectivité et ce, au cœur de la cité. Trouver ma forme propre, trouver ma place dans le monde, telle était ma véritable quête. Oser « être en

---

<sup>29</sup> **Profession**, qui en latin se dit *professio*, signifiant « déclaration, déclaration publique, action de se donner comme ». (Dictionnaire Larousse)

fonction », « consentir à servir », « se mettre au service de quelque chose d'autre que soi-même ». À l'origine de ma recherche demeure cette motivation intime, une quête de trouver mon action juste dans le monde, ma fonction juste, ma manière propre, pour réaliser ce pourquoi je suis faite, pour révéler au dehors ce que je deviens en dedans.

Nous sommes ici dans une dynamique triple qui semble conjuguer le rapport à soi, le rapport au temps et le rapport à l'action. Une telle dynamique nous place à *la bordure du futur* comme dirait Danis Bois<sup>30</sup>, ou encore nous installe dans l'expérience du temps vécu, de la *durée*, du devenir irréversible et spontané qui se donne sous forme de flux continu du temps de la conscience comme disait Bergson (1922; cité par Meyer, 1985). Comme une attente, cette recherche constituait en soi une forme spécifique d'un « savoir attendre » que le sens de mon devenir se donne, m'oriente, m'axe et me redresse. Il me fallait donc de l'attente car la mise au monde du sujet est une œuvre lente. Je savais que cela ne pouvait pas se faire dans une dynamique exclusivement introspective ou encore réflexive. Ma démarche ne pouvait en aucun cas se passer du terrain de l'action, de la matière, de l'incarnation, pour soutenir la croissance et la maturité du fruit convoité, mon devenir enfin révélé. J'étais engagée dans une démarche compréhensive de sens. Je me sentais dans une démarche de connaissance à la recherche des significations variées, d'une orientation, d'une direction, d'une clarté sensorielle et d'une cohérence interne susceptible de m'orienter vers une *vie juste et bonne*, en adéquation avec mon *essence* propre, et ce, en réciprocité avec mon environnement.

Comme le précise Meyer (1985) à la suite de Bergson, une telle perspective ne peut faire autrement que nous convoquer dans un renouvellement de notre rapport au temps. Un nouveau rapport avec notre passé et surtout avec notre futur.

Plus nous prenons conscience de notre progrès dans la pure durée, plus nous sentons les diverses parties de notre être entrer les unes dans les autres et notre personnalité tout entière se concentrer en un point ou, mieux, en une pointe, qui s'insère dans l'avenir en l'entamant sans cesse. (p.26)

---

<sup>30</sup>Citation en ligne : danis-bois.com

Ainsi, dans une forme de point d'appui neutre et pourtant ouvert à tous les possibles, je voyais progressivement naître en moi des impulsions d'actions qui dessinaient lentement mais sûrement ma vocation à venir. J'étais en train de naître tranquillement au monde du travail. La notion de travail doit être entendue ici dans tous les sens du terme. Je me sentais en travail telle une femme qui attend son accouchement, tout comme je me sentais travaillée, concernée dans ma propre matière, pétrie comme une argile dans les mains du potier. Je voyais la force du temps faire son œuvre en moi. Je voyais croître ma capacité de produire, d'œuvrer pour ma propre subsistance, tout en acquérant des compétences nouvelles de réalisation des formes et des œuvres qui me réalisent autant que je les réalise.

### 5.2.2 À la bordure d'une pratique active, une philosophie de vie

À la sortie de cette séquence de recherche-formation-crédation, je me sens en dialogue avec une forme spécifique et une vision originale de ma pratique d'accompagnement. L'accompagnatrice que je suis sait s'appuyer sur le **relâchement** et sur le **consentement** : laisser être, laisser faire, laisser oeuvrer. Je souligne régulièrement aux personnes que j'accompagne, spécialement celles que je rencontre dans l'espace spécifique d'accompagnement par le toucher, lorsqu'elles se retrouvent allongées, les yeux fermés sur une table à massage, qu'une fois allongées, elles rentrent dans une autre forme de participation, d'activité. Elles se mettent en chemin pour veiller à leur relâchement, à se laisser faire et se déposer. Leur activité devient alors une passivité active. C'est dans ces conditions particulières que je perçois la logique du vivant, à savoir que la force du consentement est proportionnelle au degré de liberté offert à la force de renouvellement de l'être, que ce soit dans un projet de santé ou encore de croissance psychosociale.

La question du relâchement implique également une forme spécifique d'auto-accompagnement. En effet, je me vois recruter une attention qui se dirige vers ma propre corporéité. Dans cette proximité avec moi, je peux m'apercevoir. Je peux voir avec clarté mes tensions, mes attitudes tout comme mes habitudes. Le désir d'habiter consciemment l'intention de me relâcher me donne accès à des états toniques en évolution constante. Je

me sens alors convoquée à faire acte de confiance, face à la réalité du corps en mouvement qui change d'état au fur et à mesure que j'agis et que mon action me transforme. Je réalise également que tourner mon attention vers les états de mon corps, vers ce qui m'anime en profondeur, a un effet amplificateur. L'attention que je m'accorde intensifie en effet non seulement le rapport à moi, mais aussi le rapport aux autres, à mes actions ainsi que ma perception de cette force créatrice et autonome qui anime mon corps sensible et qui est à la source de tous mes élans. Un tel engagement attentionnel est un acte qui va bien au-delà des automatismes qui dirigent nos vies presque à notre insu.

Accorder son attention à son corps sort le sujet d'une sorte d'absence à soi et l'incite à devenir présent à lui-même et à son environnement au sein de ses actions et de ses interactions. Sortir de l'absence à soi, accepter d'être concerné par ce qu'on vit et par ce qu'on fait, apprendre à se laisser faire, à laisser la force du vivant oeuvrer au sein de sa propre matière, permet de rester dans une proximité bienveillante à soi, aux autres et au monde. Le sujet est alors installé dans une présence corporéisée dense et consciente qui oeuvre. Comme un élan vital, comme une volonté autre qui ne dépend plus forcément de ses goûts ni de ses désirs et que pourtant il ne subit pas car il y consent justement. Le consentement devient alors cette volonté propre qui choisit de s'inscrire dans le même projet que celui qui apparaît au coeur de son intimité corporéisée.

Je ne prône pas l'assise de ma créativité dans mon inconscient, malgré qu'une activité inconsciente soit à l'oeuvre dans mon travail de praticienne visuelle. Je tiens seulement à partager ma pratique assidue d'une collaboration entre ma force de vie autonome et mon consentement discipliné à être une apprenante active de cette rencontre, de ce partenariat incarné. Que ce soit dans mes pratiques d'accompagnement ou de recherche visuelle. En termes philosophiques, je me rallie à ce que Lavelle (1992) amène dans la notion de notre participation dans les actes du vivant :

On ne participe pas à une chose. On ne participe qu'à un acte qui est en train de s'accomplir, mais qui s'accomplit aussi en nous et par nous grâce à une opération originale et qui nous oblige, en assumant notre propre existence, à assumer aussi l'existence du Tout. C'est pour cela que le propre de l'acte de participation, c'est de

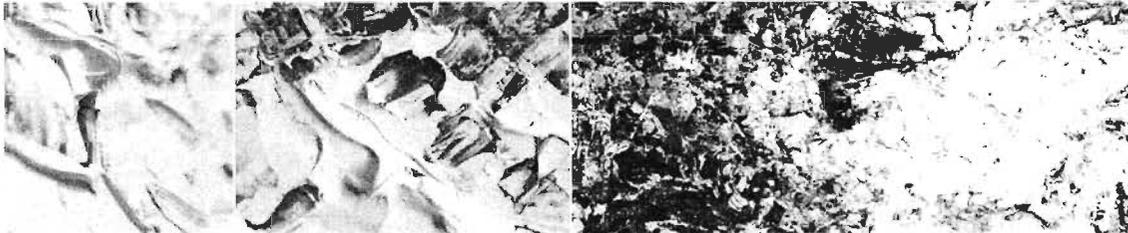
nous empêcher de jamais nous confondre avec ce que nous sommes, avec notre nature donnée, d'élever chaque être au-dessus de lui-même et de l'obliger à se dépasser toujours. (p.165)

Ainsi, à travers les récits de pratiques qui vont suivre, je vais pouvoir donner à voir l'émergence et le développement de ma pratique. Ce travail va me permettre de découvrir les noyaux de sens et de connaissances qui supportent l'évolution de mes actes, de ma pratique et de ma réflexion. Je cherche à décrire non seulement mon expérience vécue, mais aussi mes actes. Je tente également de décrire les processus en marche, qui se donnent dans plusieurs directions à la fois, tout en restant tendue vers mon devenir. Cette recherche-formation-crétion-*intervention* est transdisciplinaire et multi-méthodologique. Elle tente de faire les ponts entre l'objet et le sujet de cette recherche, entre mon processus créateur et la créatrice, entre le processus d'accompagnement et l'accompagnatrice que je suis et deviens dans cette démarche de connaissance. Je décris l'œuvrement de mes pratiques visuelles ainsi que leur inter-fécondation avec l'émergence de la praticienne métissée qui s'inscrit dans un acte socio-professionnel en accompagnement des personnes par le corps sensible. Je fais l'étude de mes pratiques relationnelles par une description sensorielle de mon action. Je suis à l'orée d'une praticienne qui prend corps, qui nourrit ses contours sensibles et qui découvre l'originalité de son identité socio-professionnelle.

### 5.3 MA DEMARCHE EN RECHERCHE VISUELLE: UNE QUETE D'INCARNATION PAR LA CREATION ARTISTIQUE.

*La lumière n'est belle que si elle est incarnée.*

François Cheng



Mon expérience de peindre n'est ni univoque, ni uniforme. C'est une pratique à la fois séquencée et variée. Tout dépend de l'état intérieur du moment. Il y a des périodes que j'appelle des périodes d'intégration où l'enjeu semble assez simple. Tout se fait dans le calme, la clarté et la constance. Comme une grossesse menée à terme, je n'ai qu'à consentir pour que ces formes qui m'habitent se donnent à voir simplement. Il y a par ailleurs des périodes de recherche. J'ai alors le sentiment que quelque chose se cherche. Je me cherche. Je me laisse être le terreau de cette recherche éprouvante qui ne m'apparaîtra qu'une fois fait et dont le sentiment d'emboîtement au bout de mon processus sera le seul indice de ce qui cherchait à se révéler à travers tout ce branle-bas de combat qui m'agitait. Je vais tenter d'explicitier ici mes manières d'habiter ma pratique artistique. Je vais m'appuyer dans les pages qui suivent sur mon dernier carnet d'atelier pour raconter cette expérience de création telle que je la vis, je l'observe et la réfléchis.

Ma première motivation dans mon travail pictural se niche dans un projet de libération de la vitalité de la matière (mon corps et les médiums), par le rythme et l'amplitude de mon geste. Ce processus met en dialogue ce qui se donne à voir et ce qui s'offre à vivre dans ma perception. À travers mes toiles et mes photographies<sup>31</sup>, un

<sup>31</sup> Pour ce chapitre, je développerai principalement mon propos autour de mon expérience de peindre sur toile.

mouvement est perceptible, une animation vivante et organique circule dans et entre les formes représentées. Ici, il est question avant tout d'un projet de confiance et non de beauté esthétique. De confiance en ce qui m'apparaît comme un élan interne. Un mouvement qui a sa propre texture, sa propre luminosité et qui se donne comme une vision organique, comme une forme qui se cherche à travers moi et à laquelle je me dévoue. Je crée alors des conditions pour que ce qui a besoin de se dévoiler, de se révéler tout en me révélant, puisse trouver des voies d'accomplissement. Je suis ainsi en relation de réciprocité avec un élan créateur qui émerge de ma propre matière corporelle et qui m'invite à m'engager dans un acte créateur. Cet élan se soulève, se véhicule dans ma perception et se prolonge à travers mon geste qui étend la peinture au bout de ma spatule. Un deuxième mouvement de réciprocité naîtra entre ce qui m'apparaît sur la toile et ma réception qui va réguler les gestes à venir. Et ce, jusqu'à ce qu'un sentiment d'emboîtement entre ce qui m'anime à l'intérieur et ce qui s'exprime sur la toile mette fin à une séquence évolutive de création.

La question du rythme est au cœur de ma recherche picturale. Le rythme dans lequel je réalise mon geste est un appui qui éveille les qualités sensorielles contenues dans les médiums ; crémeux, en grain, élastique, léger, soyeux ou dense... Les différentes catégories de texture, peintes ou photographiées, sont autant de possibilités qui permettent à la luminosité de se révéler à travers l'épaisseur de la matière. Un projet d'incarnation soutient l'ensemble de ma recherche visuelle. Je dirais que je vis cette expérience comme une aventure d'écoute faite de contemplation active. J'entends une vie non visible, non encore advenue qui frappe à la porte de mon âme et me demande de la réaliser, de l'accomplir. Je m'engage alors dans une quête de justesse, de clarté, de luminosité et de vitalité. Mon action créatrice est donc cette recherche quasi tâtonnante de fidélité à ce qui me pousse à créer. Je ne peux pas savoir d'avance ce que j'ai à faire, je sais juste qu'il me faut me mettre en action pour faire ce que je ne sais pas. Créer pour moi, c'est savoir habiter le non savoir avec confiance et audace.

J'ai déjà vécu ces expériences dans des états angoissés et angoissants. Je tâtonnais, je cherchais et je me cherchais... j'étais en quête d'une forme d'accordage autant dans ma posture, dans mon geste, que dans les effets en moi de mon action. Au cœur de

l'expérience de peindre, ce tâtonnement s'exprimait par des essais de couleurs, de textures, d'intensité, etc. Ces états d'être qui accompagnent ma recherche sont actuellement reconnus comme un indicateur du processus de création lui-même. Quelque chose se cherche et se crée à même mes états corporels, cognitifs et émotionnels. (Carnet d'atelier, 2011)

J'apprends à reconnaître et à assumer les différents indices de mes mouvements créateurs. Peindre, pour moi, est une pratique de soi<sup>32</sup>. Une recherche artistique, une quête, une des pratiques essentielles de ma vie. Je vis cette expérience comme un projet qui se porte et s'échelonne dans le temps avec constance et continuité. Une toile est comme une séquence dans un mouvement plus long, plus grand, continu. Il y a un élan, un appel de laisser quelque chose qui m'habite se révéler. Je prends alors la décision de répondre à cet appel. Je décide de rentrer dans mon atelier de peinture et de choisir mon canevas.

On ne peut pas faire n'importe quoi avec n'importe quelle toile. Il y a des formes... une toile carrée ne peut supporter les mêmes formes. J'essaie de voir les points dynamiques dans ce format-là. Le support m'informe beaucoup. Ensuite, je mets des taches de peinture, comme un premier pas, pour voir déjà la dynamique de cette toile et laisser ma première perception orienter la suite de mon action. (Carnet d'atelier, 2011)

Je me laisse emmener par l'intelligence de mon processus comme si je dansais avec ma toile. Dans cette pratique, travailler avec le chaos, apprivoiser le non encore organisé me semble essentiel. Plutôt qu'un frein, cela me semble être la meilleure façon de favoriser les prochaines actions. Je ne veux pas trop réfléchir. Je me laisse faire par l'interaction entre mes sensations, mes élans internes, mon action et ses effets autant en moi que sur la toile.

Au départ, je fais des formes, je laisse venir, je me provoque en mettant des accidents de couleurs sur la toile, je ne veux pas être en contrôle... je me débide. Je cherche de

---

<sup>32</sup> « Remarquons encore que chez Dewey, l'imagination agit sur chaque aspect de notre expérience de deux façons distinctes, mais complémentaires: d'abord elle permet d'unifier en un « tout » idéalisé la diversité des éléments d'une expérience que ceux-ci soient émotifs, cognitifs ou proprement artistiques; ensuite, elle est le pouvoir d'anticiper, par un recul réflexif, des possibilités alternatives d'existence ou de directions de l'action. Par ces deux qualités, il en ressort une troisième, pas toujours exprimée explicitement, à savoir que l'imagination est le lieu de la formation et de l'intégration de 'soi' ou de la personne. » (Bastien, 2007)

la luminosité peu importe la forme. Quand il y a des lieux dans ma toile sans luminosité, ça veut dire que je dois la travailler encore, il y a beaucoup d'accidents à créer quand ils ne se donnent pas gratuitement... Je mets des formes disparates pour me faire avancer, me faire chercher... me trouver un point de départ, enclencher un premier pas qui générera la suite. (Carnet d'atelier, 2011)

Je fais le choix de suivre ce qui se donne. Je me laisse peindre et déplacer par des *accidents de couleur* provoqués ou naturellement advenus. Je prends du noir et je fais une tache étendue. Je continue d'agir sans savoir où cela me mène avec une confiance qui se doit d'être inébranlable dans mon processus. Je dois parfois me rappeler en cours d'action et de création que mon projet est la confiance dans ce qui émerge et en mes impulsions d'action et non un projet de beauté.

Le chemin de création me demande également d'apprendre à accueillir les effets et à regarder le chemin parcouru pour intégrer mon processus et ma pratique. Une toile se fait en plusieurs temps, qui sont suivis par des temps d'observation, de réception et de continuité passive du processus créateur. Je sens venir le moment où il me faut arrêter de peindre, en attendant la prochaine séquence de travail. Je le sens et le reconnais à cette part de ma vitalité qui n'est plus disponible. Je suis obligée d'arrêter car je commence à avoir trop de couches de peinture fraîche. Je dois donc attendre que ces couches sèches, qu'elles deviennent le nouveau canevas sur lequel je pourrais travailler la prochaine fois. Alors, mon bon vieux divan moelleux devient mon assise pour regarder de façon détendue la toile dans son entièreté et savourer les effets de notre rencontre. Je me laisse informer à propos des orientations à venir :

Je regarde toute la toile et je regarde quel segment m'appelle, me donne envie d'y retravailler. Je sens bien ce besoin d'être renouvelé comme une sensation d'incomplétude dans ma matière. Je le vis comme un lieu accidenté. Enfin, il m'arrive d'interrompre ma séquence parce que je suis, au niveau sensoriel, trop saturée. C'est le moment de mettre ma sensibilité au repos et de laisser à ma toile le temps de sécher. (Carnet d'atelier, 2011)

Je reconnais que je suis au bout de ce que je peux faire avec une toile au moment où j'ai le sentiment, en regardant ma toile, qu'elle me pousse, m'élève, me vitalise et me

donne ce léger sentiment d'emboîtement qui m'apaise. Le rythme qui se donne au coeur de mon processus constitue le principal indicateur corporel de cette justesse. Une justesse qui incarne et transforme une vision, une intuition en présence. Mon action accomplit ce qui voulait s'incarner et donc m'incarner. François Cheng (2006), en citant son maître et ami Henri Maldiney, explicite avec une élégance éloquente ce phénomène rythmique dans l'acte de peindre:

Un rythme ne se déroule pas dans le temps et l'espace, il est générateur de son espace-temps. L'avènement d'un espace rythmique ne fait qu'un avec la transformation constitutive de tous les éléments d'une oeuvre d'art en moment de forme, en moment de rythme. Ce rythme, on ne peut l'avoir devant soi; il n'est pas de l'ordre de l'avoir. Nous sommes au rythme. Présents à lui, nous nous découvrons présents à nous. Nous existons dans cette ouverture en l'existant. Le rythme est une forme de l'existence surprise... Rares sont les oeuvres en présence desquelles nous avons lieu d'être. (p. 156)

En amont de cette question du rythme, se niche une autre dimension non négligeable qui est la dimension relationnelle que j'appellerai ici une relation de réciprocité créatrice entre l'oeuvre et son créateur. Dans mes toiles, j'oeuvre par un processus de superposition de plusieurs couches de peinture. Je rajoute et je retire de la peinture, modifiant les formes et l'épaisseur de la matière, cherchant la transformation qui permet à la clarté et la vitalité d'être éveillées dans mon corps comme dans la toile.

Je fais souvent ça, je pose un geste et je regarde les effets que cela produit dans moi. Je prends le temps de les éprouver et de les laisser me guider. Je travaille couche par couche. Je mets de la peinture, puis je l'enlève. J'en remets et j'en enlève... Il y a parfois plus de trois, quatre couches ... J'en mets, j'en enlève, j'en rajoute, je transforme et je gratte... Il y a beaucoup de superpositions, c'est comme ça que certaines de mes peintures se construisent. Au début de ma démarche, je vivais ces phénomènes comme des erreurs... aujourd'hui je sais qu'ils font partie du processus de création et de recherche artistique lui-même. (Carnets d'atelier, 2011)

Tout ce processus d'ajouts et de retraits des couches successives de matière et de couleurs s'appuie sur un processus de recherche de la cohérence des formes qui émergent et se donnent à vivre quand je regarde la toile. C'est comme si j'étais plongée à la source d'une quasi physiologie des formes possibles de la toile. Je participe à l'émergence d'une

morphogénèse de mon travail. Une toile prend corps à même mon propre corps tout comme mon geste et la peinture qui fait exister cette toile naît sous l'impulsion de mon action créatrice. Ainsi, apparaît une toile sculptée par la rencontre entre mon canevas, mon geste qui trace formes et couleurs en offrant épaisseur et clarté. Une fois de plus, François Cheng (2006), va soutenir ici mon propos pour expliciter, dans des mots on ne peut plus clairs, cette expérience de réciprocité que je tente de montrer dans cette tentative de narrer ce qui se joue au coeur de mon processus de création.

Dans l'imaginaire artistique chinois, l'encre incarne tout le virtuel d'une nature en devenir et le pinceau, lui, l'esprit de l'artiste qui aborde et exprime cette nature qui attend d'être révélée. Ainsi, dans le pinceau-encre qui réalise le yin-yun (interaction unifiante) se noue la charnelle relation entre le corps sentant de l'artiste et le corps senti du paysage. (2006, p.152-153)

Je ne suis pas ici dans une pratique qui tente de représenter quelque chose que je regarde au dehors. Dans ma création artistique qui est plutôt de nature abstraite, je fais l'expérience d'une union charnelle entre mon corps sentant et le corps senti de la toile que je suis en train de réaliser ou encore du tableau achevé. Je réalise, au terme de cette brève tentative d'explicitation de ma pratique artistique, qu'il y a une similarité évidente dans ma manière de travailler la recherche en art plastique et l'accompagnement somatique.

#### **5.4 MA DEMARCHE D'ACCOMPAGNEMENT SOMATO-PEDAGOGIQUE: UNE QUETE D'INCARNATION PAR LE TOUCHER CORPOREL**

Cette partie de mon récit de pratique me donne l'occasion d'observer ma pratique d'accompagnement somato-pédagogique, dont l'outil central est la somato-psychopédagogie, et de dialoguer autour de celle-ci, dans le but de mieux apercevoir la praticienne que je deviens, non seulement dans ses gestes mais aussi dans ce qu'elle en pense, dans ce qui les motive, les porte et les anime.

Pour ce faire, j'ai choisi un moment spécifié d'accompagnement somatique, que j'ai décrit a posteriori. J'ai demandé également à la personne que j'accompagnais, que

j'appellerai dans le cadre de ce travail **François**, de m'écrire un récit d'expérience à propos de la séance que nous venions de vivre ensemble au service de son projet. Sans s'être concertés au préalable, chacun a décrit de son côté l'expérience telle qu'il l'a perçue, ressentie, éprouvée et comprise. Nous avons alors échangé nos textes et nous avons dialogué ensemble pour enfin pouvoir apercevoir avec clarté que nous parlions réellement d'une même expérience. Même si ladite expérience avait été subjectivement appréhendée par chacun dans son intimité, nous avons pu constater que nous avons réellement baigné dans le même monde. Cette partie de ce texte tente de laisser voir la réciprocité vécue sous forme de dialogue tissulaire en cours d'accompagnement, et de discussion verbale et intersubjective en post-accompagnement manuel. Dans la séquence suivante, nous observons une continuité de cette réciprocité qui permet de saisir le sens de notre expérience commune, dans une démarche réflexive, vécue d'abord en solitaire et par écrit, pour être ensuite partagée verbalement. Christian Courraud (2009) envisage le travail d'accompagnement manuel comme un véritable dialogue entre deux sujets qui se déroule au niveau du tissu corporel. Comme dans ma pratique artistique, nous sommes convoqués ici dans un monde qui sollicite notre ouverture sensorielle pour être en état de dialoguer avec la matière.

L'entretien tissulaire suscite ainsi la confiance du corps et devient pour le fasciathérapeute un moyen de rendre la parole au corps, d'entendre ce qu'il a à dire. [...] Le fasciathérapeute est un véritable « psychologue tissulaire », favorisant à travers son toucher de relation la libération des non-dits tissulaires. (Courraud, 2009, p. 200)

Lire ces propos de Christian Courraud me permet de voir avec clarté mon besoin de prolonger ce dialogue dans une forme de dialogue verbale qui prolonge cette riche expérience de réciprocité. En effet, accompagner en somato-psychopédagogie est plus qu'un travail corporel, c'est avant tout une question de communauté de présence. Pour DanisBois (2006), l'accompagnement manuel au contact du Sensible est avant tout une pratique de réciprocité. Le patient comme le thérapeute sont ainsi en relation chacun avec son propre corps sensible et en relation de conscience et de réciprocité l'un avec l'autre.

### 5.4.1 Accompagnement manuel au contact du Sensible : une pratique dialogique

Le dialogue qui suit tente de restituer une expérience d'accompagnement manuel au contact du Sensible et de documenter une tentative d'explicitation et de réflexion concertée sur ladite expérience. J'espère ainsi pouvoir rendre compte de ma pratique en vue de mieux l'apercevoir.

#### Situation initiale de François :

Je me souviens de ce moment temps fort, difficile et délicat de ma vie, quelques jours avant notre traitement de fasciathérapie. J'étais dans un état éprouvé par ma séparation avec la femme qui jusqu'alors accompagnait ma vie, mais aussi balayé par un processus foudroyant d'un amour naissant avec une autre femme. Je traversais une période très exigeante. Des semaines durant, je sentais que je devais à la fois vivre ma peine, laisser vivre la souffrance de ma séparation, tout en accompagnant l'ascension amoureuse qui s'exprimait si fort dans moi. Tous ces événements me demandaient de consentir à accorder mon attention à la fois soutenue et bienveillante à ces lieux de moi qui étaient hyper sollicités. Cette journée-là, je me sentais en extrême vulnérabilité, c'est la journée où je quittais le domicile que je partageais avec la conjointe que je quittais. Quelque chose en moi frémissait de fébrilité. Je sentais bien que j'avais besoin de soutien. J'avais besoin de bienveillance, de support, de cœur et d'une main pour m'aider à rejoindre le lieu de moi où mes ressources pourraient encore se mobiliser pour me tenir. J'ai su alors que j'avais besoin de ton accompagnement, de ta présence propre, de ta manière toute singulière d'être soutenante. (Récit d'expérience de François)

C'est dans ce contexte que François est venu solliciter mon accompagnement. Suite à sa demande, nous nous sommes fait un contrat d'accompagnement, une cible commune. Malgré ce contrat, je savais que pour être juste au cœur de mon métier d'accompagnatrice au contact du corps sensible, il me fallait apprendre à suspendre ce que je pense. Suspendre même l'orientation choisie en coopération avec mon patient, pour écouter la demande du corps. Pour voir si le corps de François raconte la même chose que sa pensée. Je choisis ainsi de donner une chance à ce qui émerge dans le moment. Je me tiens devant le temps à venir et devant le corps de l'autre comme je me tiens en extrême neutralité devant une toile

quand je peins. Dans les deux cas, écouter les impulsions d'actions et consentir à suivre une intelligence qui ne dépend pas que de ma volonté est essentiel.

François poursuit la description de son expérience en ces termes :

Je m'allonge sur la table. Mon accompagnatrice pose ses mains sur moi et des effets immédiats m'apparaissent. Je dégonfle...je deviens poreux tout en me dilatant. Je me sens me brancher à mon corps, comme si je prenais conscience de l'état des lieux suite à ma journée de déracinement. Je sens sa présence comme un arbre, une présence concentrée et stable.(Récit d'expérience de François)

Dès le début de mon accompagnement, je pose mes mains sur le thorax de François. J'écoute avec mes mains, avec tout mon corps sensible, je dirais même que j'écoute avec mon mouvement interne. Le mouvement comme un regard est une conscience qui perçoit grâce à la pression de mes mains. Je me laisse informer de son état interne par la résonance que cela crée dans mon propre corps, dans mes propres états d'âme. J'amène mes mains dans un lent mouvement qui va vers le bas pour connaître la forme de sa matière, comment elle réagit au dynamisme du déroulement de mon geste; élasticité, chaleur, souplesse, engagement disponible, contours précis ou pas.

Ensuite, François décrit son vécu dans cette première partie de cette séance d'accompagnement.

Je sens mon accompagnatrice qui s'élanche dans des mouvements lents et légers et pourtant avec autorité. J'aime sa manière de s'adresser à moi, qui prend en compte la totalité de mon être par l'intermédiaire de mon corps. Je me sens pris en compte, accompagné et réellement vu et touché. Je sens qu'on s'intéresse vraiment à moi, à ce qui est comme à ce qui devient. Je sens ma thérapeute qui cumule les informations, **qui s'informe de moi en recrutant les réponses juste dans mon corps.** Au fur et à mesure des mouvements, je sens mon état qui fluctue, qui évolue.(Récit d'expérience de François)

Pendant cette séquence, je fais tout simplement quelques gestes bilan. Je veille à ma présence à moi, à rester présente à mon patient, à notre réciprocité de présence au cœur de notre dialogue tonique. En fait, ce dialogue m'interpelle clairement. Notre différence tonique m'apparaît, je mesure la souplesse de sa matière et la tonicité installée dans la

mienne. En premier lieu, ce contraste m'informe de sa qualité sensible et de sa capacité d'accueil et de l'autre comme du mouvement interne. Ainsi, il a une belle mobilité incarnée, une matière incarnée qui me donne la chance de laisser mon tonus être en adéquation avec le sien, tout en respectant ma forme tonique du moment.

Je sens dans moi un goût de justesse. J'étais troublé à la fois de quitter ma compagne, de quitter ma maison comme nos projets communs et donc une bien bonne partie de ma vie. J'ai bien pris soin de moi, de ma compagne et de notre lien. Lors de cette séance, il y a dans moi un état de paix qui m'est révélé dans la mouvance de cet accompagnement. Ma thérapeute me nomme qu'elle sent de la souplesse dans mon corps. J'ai le sentiment que cette séance me donne à ma souplesse et que cette souplesse me donne à une paix qui m'habite et qui reste dans l'ombre de mon attention. Cette reliance à ce lieu de paix dans moi est ce qui me fait le plus de bien dans mon traitement. Ça me donne à voir là où j'en suis, ça me met en phase avec moi-même et pas uniquement avec les parts éprouvées de mon expérience de séparation. J'observe que ma thérapeute s'intéresse également aux **plans de glissement**. Pendant ce travail, je me sens arriver dans une douceur pleine de silence reposante. Je me sens très présent à mon traitement et aux effets de celui-ci dans moi. Je sens que mon accompagnatrice est « efficace » et que mon corps et elle discutent bien ensemble, et participent ainsi à me permettre de me stabiliser dans des lieux de moi où je me tenais encore chancelant. (Récit d'expérience de François)

Pendant ce travail, je ne fais pas que du dialogue tonique. Je parle aussi de ce que je fais; la prise que j'effectue et avec quelle intention je m'y pose. Je fais parfois le choix de nommer clairement l'expérience que je suis en train de faire en temps réel. Par exemple, dans ce moment particulier, je prends le temps de nommer à François ce que je perçois comme différence tonique au niveau de nos matières respectives. Nous rigolons un peu de ce contraste qui est également le miroir de notre tenue dans le monde. Je prends soin de me relâcher afin d'avoir une douceur dans les os. Son corps répond bien immédiatement, un relâchement tonique se donne spontanément. Cette réciprocité construit le dialogue tonique entre nous et les points d'appui créent des moments où je sens les contours et les formes de son corps qui apparaissent couche par couche et qui sortent de l'anonymat ou encore d'une forme de fusion. Sa peau, ses muscles, ses os, ses liquides se distinguent les uns des autres tout doucement. Ce niveau de travail nous offre de la clarté dans la pensée, autant dans la sienne que dans la mienne. Il me partage ce qu'il vit et nomme ce sentiment

de rapatriement que cela crée en lui. En effet, le travail sur le dialogue entre les différents plans de glissement et les différentes formes et couches de son corps potentialise son mouvement et nous donne accès à une sensation d'intelligence organisée qui offre une saveur de douceur très incarnée et très humanisante. Il se dégageait de cette séquence un sentiment de liberté qui me donnait à voir que François allait pouvoir, plus que jamais, offrir qui il devient en parole comme en action.

Puis, François explicite ainsi l'expérience qui est la sienne lors de la dernière séquence de travail dont il est question ici :

Mon accompagnatrice **attire mon attention** sur mes épaules. Elle nomme les textures et les formes perçues au sein de mes tissus, qui lui donnent accès à une sensation et une saveur spécifique qu'elle associe à la masculinité. Ces mots attirent mon attention et me rendent curieux. J'aime me sentir vu dans ma masculinité, moi qui me sens souvent plus près de mon féminin que de mon masculin. **Les commentaires** de ma thérapeute me ramènent à mon expérience d'ascension amoureuse du moment. À cette sensation viscérale et inédite qui me fait me reconnaître comme étant un homme amoureux d'une femme. Je me sens reconnu et vu dans ces lieux de moi qui sont quelque peu gardés sous silence depuis les derniers temps. La cohabitation des événements qui concernent ma séparation et mes amours naissants dans ma vie et dans mes liens ne rendaient pas les confidences faciles. C'est bon pour moi d'expérimenter la liberté d'exister avec tout de moi, jusque dans ces endroits si importants pour moi et si peu socialisés. Je me sens vu et rejoint dans ma solitude. Cette douceur me met en lien avec une autre dimension de ma vie qui me fait du bien : **mon a-venir pour ne pas dire mon devenir**. Je me sens relié au temps qui vient qui porte mon devenir. Je me sens dans une séquence de grand déracinement. Je me sens questionné et pourtant emmené par la suite de ma vie. Il est bon de le vivre avec clarté dans cette séance. Je me sens me rendre disponible face à ma vie à venir, face à l'inconcevable de ma vie à venir. C'est comme si pendant un bref instant je sens de la confiance en lien avec la suite de ma vie. Je sens une confiance qui me donne le goût de continuer, de poursuivre la route. Ce temps du traitement me donne l'occasion de « rencontrer » ce qui m'attend et qui, pour l'instant, se donne à moi sous forme de mouvement, de douce nervosité dans mon ventre et mon cœur, sous forme d'excitation face à un devenir stimulant. (Récit d'expériences de François)

Au moment où François vit cette expérience, moi je suis dans l'expérience suivante. Et pour ce faire, il me faut d'abord préciser ce que je fais. Je fais une prise au niveau des viscères, je passe du détail de l'estomac pour ensuite vérifier son lien avec l'environnement immédiat, ses attaches avec les autres organes et les autres structures environnantes.

Ensuite, je vérifie la qualité de relation entre son estomac et son foie. Tout répond rapidement dans son corps, tout est mobile et apprend très rapidement. J'observe que nous sommes dans une séance où les enjeux majeurs sont la mise en ordre et l'émergence des différentes formes et parties du corps.

Je pose mes mains au niveau des épaules. J'accède à la qualité de sa matière et à sa saveur, à ses fibres musculaires, à l'élasticité de ses tissus, et de tout ça émerge un éprouvé particulier, un goût qui prend comme sens la présence du masculin. Je sens une tonalité masculine qui s'offre par la mise en conscience de chaque fibre musculaire que j'interpelle dans mon toucher. Plus les fibres sont considérées par ma conscience, plus mon intention se stabilise dans l'axe de poser mon attention dans les différentes couches de son corps, les différentes parties m'apparaissent, elles se distinguent. Le muscle se différencie de la couche graisseuse et, en amont de ça, je touche à une saveur de masculinité au sein de la largeur d'épaules qui s'offre à ma perception et se détend. Je continue cet accompagnement en prenant soin de prêter mon attention aux fibres musculaires, à la texture des os et à ne pas oublier des plans de glissements. Dans mon geste, je nourris le plaisir à voir avec clarté les différentes couches concernées. Je glisse avec la peau, avec les os, je sais quand je suis dans les espaces interstitiels qui relient et différencient les différents plans sans les confondre ni les séparer. Je vois bien que cette forme d'attention nous donne forme à tous les deux et nous met dans une ambiance de limpidité. Pour terminer, il me partage le vécu qu'il rencontre en cette fin de séquence de notre accompagnement :

Je me souviens de la fin de mon traitement. Je suis énergisé, comme si il me tardait d'aller dans ma vie. Je me sens ramassé, en paix, en ligné sur mon futur, en confiance, reposé, doux et excité à la fois. J'aime ce goût de clarté qui me pousse encore plus dans un élan de désirer ma vie, de désirer avancer sur ma voie et de vivre ma vie avec appétit. (Récit d'expériences de François)

Je suis sortie de cette séance avec un fort sentiment d'emboîtement et de clarté. Je vis un sentiment de satisfaction face au niveau d'accordage que je perçois autant dans le corps de mon patient qu'entre nous.

#### **5.4.2 Revenir et réfléchir sur ma pratique d'accompagnatrice au contact du Sensible**

Revoir et discuter autour de cette expérience m'a permis de réaliser la fonction de l'accompagnement manuel sur mon chemin de développement personnel et professionnel. L'accompagnement manuel par la médiation du corps sensible m'incarne et m'humanise jusqu'au plus profond de mes cellules. Chaque soin que j'offre, chaque seconde d'accompagnement manuel que je vis, me permet de me tenir dans une seule et unique décision : prendre corps, prendre chair. Je suis dans un projet de responsabilisation qui me demande de créer des conditions nécessaires pour pouvoir incarner au plus près de la réalité non seulement ce que je suis mais surtout ce que je deviens. Je me sens dans une rigoureuse quête de congruence. Une quête qui se joue dans une attention portée autant sur le visible et l'invisible, autant sur le monde imaginaire que sur le monde de la matérialité, de l'incarné. Dès que j'ai commencé à œuvrer dans la spécificité de ma pratique, je réalise avec bonheur que les conditions pour la mise en forme de moi et de l'autre sont bel et bien réunies et totalement rassemblées par mon intention, mon attention et mon geste d'accompagnatrice.

#### **5.4.3 Accompagner, toucher et soutenir une dynamique de réciprocité vivante**

*L'expérience du toucher est peut-être non pas seulement une expérience du présent (ce qu'elle est aussi), mais une expérience qui me révèle dans une potentialité, une expérience, donc, du devenir.*

Didier Austry

Toucher, c'est concernant. Toucher, c'est incarnant. Toucher, c'est engageant. Toucher crée l'alchimie entre la sensibilité et le charnel, entre la vision des possibles émergents du mouvement interne et l'éprouvé du présent de la matière qui s'offre à cette force de transformation. Le toucher dans le monde de la pratique du corps sensible s'immisce à la lisière de l'invisible des possibles et du visible de la matière corporelle, du corps en mouvement. Dans ma pratique d'accompagnatrice, je me sens constamment

conviée à être visionnaire de nos vies en marche et gardienne de l'incarné palpable du corps vivant. La thérapie manuelle est pour moi le lieu où les secrets de la création s'offrent. J'y découvre la force de transformation, de création et les lois de la matérialité, de la mise en forme de cette puissance visionnaire. Ainsi, j'ai le bonheur d'être dans l'évidence de participer à créer des formes vivantes, viables et vivifiantes pour ma vie, celles des autres, des formes où tous les possibles peuvent prendre forme humaine dans le monde. Cette relation de réciprocité s'incarne dans le toucher Sensible, comme le dit si bien Didier Austray dans son article *Le touchant touché dans la relation au Sensible* (2009, p.159-160) en citant Christian Courraud (2007) qui explicite une phénoménologie du toucher en passant de la « *main percevante* » à la « *main Sensible* ». Pour ces auteurs, la main de l'accompagnateur :

[...] perçoit non seulement les changements psychotoniques qu'elle déclenche mais elle installe également un rapport de réciprocité entre le patient et le praticien. La main sensible devient ainsi, une main « *Sensible* », c'est-à-dire une main qui touche mais qui est également touchée par ce qu'elle touche. La main Sensible construit un lieu d'échange intersubjectif qui génère une influence réciproque, évolutive, qui circule entre le « *touchant* » et le « *touché* » et entre le « *touché* » et le « *touchant* » selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante.

#### **5.4.4 Accompagner au contact du Sensible : une histoire de création**

Mon geste d'accompagnatrice se réalise au cœur, à travers et grâce aux lois du vivant. Des lois qui sont tapissées, imbriquées, inscrites dans le corset qui se révèlent grâce au mouvement interne. C'est la perception du mouvement interne qui les dévoile de manière organisée dans le corps qui est sous mes mains. Dans ma pratique en approche somato-pédagogique de l'accompagnement, je découvre le corps humain, ses secrets et ses promesses, je le découvre vivant et en transformation constante. Au fur et à mesure que le temps passe, je réalise qu'apprendre à accompagner l'autre tel qu'il m'apparaît dans son corps, c'est aussi s'entraîner à accompagner des formes vivantes en mouvement dans le monde. Plus qu'un accompagnement, je me sens dans un geste créateur. Accompagner, c'est ainsi devenir un créateur de formes vivantes, inédites qui se manifestent alors dans le

monde. Mon chemin d'accompagnatrice en approche somato-pédagogique me montre qu'œuvrer dans un tel contexte, c'est d'abord consentir à être unecomplice consciente de ma chair vivante, comme de la chair du monde. L'accompagnement manuel par la médiation du corps sensible m'a ainsi appris à poser des conditions d'éveil de la matière et de libération du sujet tant du point de vue des tensions corporelles que psychiques. Je réalise également que j'apprends au cœur de cette pratique somatique à mieux traiter les élans de mon imaginaire, avec un souci spécifique de permettre à ma vision de prendre corps, pour qu'elle devienne matière et puisse ainsi prendre vie par les médiums artistiques. J'assiste ainsi à une forme de fécondation mutuelle entre ces deux aspects de ma pratique créatrice, à savoir la pratique artistique et la pratique d'accompagnement manuel. Je peux de cette manière faire l'expérience de ce que tente de nommer Ménasé (2003) dans ses travaux inspirés de l'œuvre stimulant de Merleau Ponty.

Ce n'est pas la conscience qui rend possible la perception, mais le corps qui garantit seul la consistance du perçu; par conséquent, il n'y a pas opposition entre réel et imaginaire pas plus qu'entre plein et vide du perçu, mais l'onirisme ou l'imaginaire participent de mon rapport au monde. (Ménasé, 2003, p. 155)

Je réalise en fait, en cette fin de parcours, que ma triple pratique en art, en accompagnement ou en gestion de projets se mènent tous dans une cohérence propre au processus de création. En effet, je me sens dans un acte de création lorsque je suis en relation avec un élan de vie qui se manifeste dans ma chair sous forme d'un rapport au vivant qui pulse et qui finit par se manifester, par prendre forme d'accordage dans le corps de mon patient, de toile ou encore de projet déjà abouti. Je reconnais l'élan dans mon corps, il m'apparaît sous forme d'un mouvement, d'une lumière, d'une chaleur ou encore d'un rythme qui se manifeste dans la matière et que je perçois comme une forme vivante, vivifiante et qui oriente et donne du sens et de la saveur à mon geste. Comme le précise Christian Courraud (2009, p. 207), ce type de travail corporel :

[...] requiert véritablement une forme particulière de sensibilité qui dépasse la perception tactile ou proprioceptive. Cette « habileté perceptive manuelle » implique le praticien en convoquant chez lui une qualité d'attention et de présence à son geste. (Courraud, 2009, p. 207)

C'est ce type de rapport privilégié à mon corps sensible qui se trouve au centre de toutes les formes que peuvent prendre le développement et le renouvellement de la praticienne multidisciplinaire que je deviens. Mon corps, tel un atelier d'artiste, me demande une attention constante pour ne pas rater les impulsions d'actions qui portent non seulement la promesse de mes projets artistiques, de mes projets d'entreprenariats et d'accompagnement, mais aussi les promesses de mon propre devenir.

Ainsi, la praticienne chercheuse que je suis est engagée dans une démarche perceptive, réflexive et dialogique en réciprocité avec mon corps sensible. Il y a également une forme de réciprocité entre mes différents champs de pratique qui me permet de vivre de la cohérence et de la continuité malgré la diversité des formes. Comme le précise avec justesse Christian Courraud(2007), dans ma pratique, la relation d'accompagnement ou encore la relation à l'œuvre se construit autour d'une écoute tissulaire qui se fait moins dans un face à face que dans un corps à corps. Ce type d'attention accordé à soi dans le rapport à l'action ou à l'interaction :

[...] constitue une des formes de communication qui participe à rendre la présence et l'écoute plus complète, plus profonde et plus tangible. Le toucher est donc une manière de faire sentir à la personne qu'on la respecte, qu'on est présent à elle. (Courraud, 2007, p. 25)

## **5.5 CREER, ACCOMPAGNER ET ENTREPRENDRE, VERS QUELLE CONVERGENCE ?**

Les deux dernières années de ma vie, je me suis retrouvée plus d'une fois dans une situation où j'avais à porter avec d'autres et à long terme des projets communs. Encore à ce jour, je me vois à la fois mobilisée dans un projet de relation de coopération. Dans un tel projet, il y a le défi de devoir s'articuler avec d'autres, avec leur vision, leur rythme et leurs différences. Comment faire pour trouver, discerner ma juste place et l'assumer totalement tout en la mettant au service du projet commun et en tenant compte du collectif en marche? Encore là, le rapport à mon corps sensible constitue mon principal allié pour trouver la forme qui me convient dans ce type de contexte.

Je me souviens d'un moment au cours d'un de ces projets. Nous venons de mettre sur pied le centre Soteria<sup>33</sup>. Je suis seule au centre Soteria. Le lieu n'est pas encore tout à fait aménagé. Je suis assise dans le divan de la plus grande de nos deux salles et je regarde la pièce autour de moi. Je me *laisse voir* le lieu. Puis, je me laisse rêver, c'est-à-dire que je vois ce qui est là avec un regard léger, qui balaye doucement la salle. Au fur et à mesure que la vision de *ce qui est là* se clarifie, je vois de plus en plus *ce qui peut être là*. J'ai le sentiment de voir les prémisses des formes et des ambiances possibles et à venir. Ce qui m'apparaît, c'est le lieu de tous les possibles pour ce centre et le projet qui le sous-tend : partager et faire découvrir à un plus grand nombre de personnes l'approche somato-pédagogique de l'accompagnement tout comme la vision et la philosophie du Sensible qui sous-tend cette approche. Pour ce faire, je me tiens dans l'ouvert, sans attentes réelles, tout en étant disponible à recevoir des impressions, à écouter ce qui veut bien se donner. Puis, je sens l'ambiance, le niveau de clarté, de légèreté, de consistance et de dynamisme possible dans ce centre. Par mon imaginaire, je vois les objets qui peuvent soutenir ces états perçus, qui peuvent révéler et incarner la « personnalité » du lieu. Ce que je sens devient alors ce que je rêve pour le projet. Je me laisse rêver, je laisse mes idées se former sans réellement y tenir. Pour moi, rêver c'est jouer tranquillement. Je vérifie, grâce à ma résonance, la

---

<sup>33</sup> **Soteria** est un centre professionnel d'accompagnement somato-pédagogique situé à Rimouski, qui a ouvert ses portes à l'automne 2010. J'ai participé à sa mise au monde et j'y oeuvre avec un certain nombre de collègues. Nous y proposons un accompagnement multi-disciplinaire qui s'appuie sur les pratiques d'accompagnement en relations humaines et approche perceptive de l'accompagnement. Nos services s'inspirent principalement des théories et pratiques de la somato-psychopédagogie et de la fasciathérapie. Ce type d'accompagnement multi-disciplinaire s'adresse à la fois aux personnes et aux groupes. Le projet d'accompagnement somato-pédagogique s'appuie essentiellement sur un éveil à une forme de subjectivité corporéifiée et sur une vision intégrative du soin, de l'accompagnement et de l'éducation à la santé. Ce type d'accompagnement a une visée d'autonomisation et de responsabilisation du sujet face à sa vie, sa santé et son renouvellement évolutif. Nous sommes ainsi inscrit dans un projet global de rééducation perceptive et attentionnelle qui permet aux personnes de vivre leur corps comme un partenaire à part entière et d'y rencontrer leurs propres ressources d'apprentissage et de renouvellement. Ce centre est innovateur dans sa façon de proposer l'accompagnement du changement humain et l'éducation à la santé. L'accompagnateur du changement est dans ce sens un spécialiste de la mise en place des conditions optimales d'apprentissage et de soin. Le centre Soteria demeure en partenariat avec les acteurs qui oeuvrent au sein des institutions de recherche et de formation que sont l'UQAR et le GRASPA, l'UFP et le CERAP.

pertinence des idées qui me traversent, j'identifie celles qui sont inappropriées et je les reconnais grâce aux effets dans ma matière. Sachant ce projet de longue durée, je cherche des idées, des images qui allument une vitalité profonde et stable dans moi. Je vérifie même les détails insignifiants, un cadre centré ou non, un tissu luisant ou mat, quelle matière répond le mieux à ce lieu, son avenir? Tout est prétexte à découvrir la tonalité de ce projet dans ce lieu, à découvrir son «goût». Voilà ce que je vérifie et du coup, en faisant cela, mon intériorité, mon imaginaire commence à porter le lieu et à s'y laisser concerner. Mon corps réagit par des infimes variations de tonus. Chacune des idées et des images de mon imaginaire se vérifient à même ma chair. Cela me révèle ce qui peut «prendre corps» dans ce lieu.

### **5.5.1 Le rapport à l'imaginaire**

Je sais à ce moment que j'aurai besoin d'une totale liberté pour oeuvrer dans ce lieu, je ne peux pas me laisser accueillir autant d'idées sans un espace d'action aussi ample que ce rêve, cette vision claire qui se donne à moi grâce à ma réciprocité avec le lieu, le projet et l'ensemble de mes partenaires. Voilà, je commence vraiment à porter le centre Soteria. Je commence à sentir les contours de ma juste place, de ma responsabilité propre et des actions qui m'attendent. Je sais de mieux en mieux comment je peux mettre mon talent, mon énergie, ma force et ma vision au service du projet et du collectif. Je réalise ainsi que je m'investis en gestion de projet de la même manière que je me dévoue à une œuvre d'art ou encore comme je me fais présente dans un accompagnement manuel. Je suis en train de réaliser au moment même où j'écris ces lignes que l'imaginaire tient une place centrale dans toutes les formes de ma pratique.

Que ce soit la capacité de se mettre à la place de l'autre, d'envisager des modes de vie alternative, ou d'entrer en relation originale avec certaines parties de la nature ou de notre environnement matériel, les œuvres d'art peuvent être des points de convergence entre nous et le monde. En ce sens, nous pouvons affirmer, avec Dewey, que «l'imagination est le principal instrument de bien». (Bastien, 2007)

En fait, deux axes ultimes traversent toutes mes pratiques. Il y a d'abord moi, qui suis engagée dans un projet à partir de ma singularité propre. Puis, je constate que l'axe du rapport au corps et l'axe du rapport à l'imaginaire sont omniprésents et discutent constamment en moi. D'autre part, il y a ce qui se passe en dehors de moi, qui concerne le projet, le contexte, etc. Le point unificateur, cette fois-ci, est le rapport à la matière, à l'incarnation. J'ai donc incontestablement un rapport sensible à la matière (peinture, toile, corps, décoration, organisation d'un événement, etc.). C'est donc ce rapport sensible du sujet à la matière, au projet, aux autres, au contexte et à l'environnement qui organise et structure l'ensemble de ma pratique psychosociale et artistique. Ce rapport sensible à mon corps, qui accueille et organise les élans traversant mon imaginaire.

### **5.5.2 Rapport au corps et au tonus**

Dans cette aventure de praticienne-chercheuse, je me suis rendu compte que m'appuyer sur le corps et rester attentive à mon tonus dans une forme constante de discussion tonique me permet de passer du rêve à l'acte, de m'informer dans l'immédiat de ce qui se passe pour moi comme dans le contexte. Je capte donc de plus en plus clairement les modulations de mon propre tonus et celui de la personne, ou des personnes dans le groupe.

À travers la dimension objective du tonus (contractures, fixités, dureté, rigidité), il nous paraît ainsi possible de pénétrer la dimension subjective de la fonction tonique (vécus corporels psychotoniques). Le tonus semble être une voie d'accès à la dimension subjective et à la psychologie de la personne. L'architecture tonique est le reflet de l'architecture psychique d'une personne (le tonus et sa tension sont l'expression des émotions, des sentiments, de l'histoire et du caractère de la personne). (Courraud, 2007, p.29)

Dans ma pratique, une attitude d'ouverture à la rencontre et au dialogue avec ce qui est me semble centrale. Je me rends compte que chaque matière avec laquelle j'ai à faire répond et résonne avec générosité pour autant que je sache rester dans une posture qui aime la découvrir, l'écouter avec curiosité, intérêt et amour. Ceci est vrai autant en peinture, en relations humaines qu'en gestion de projets.

## 5.6 UN CHEMIN D'EMERGENCE DU SUJET CREATEUR ET DE SA PARTICIPATION AU MONDE

### Conclusion

Pour clôturer ce chapitre, je sens le besoin de revenir sur ce qui me semble traverser toutes les dimensions de ma pratique. En effet, ma pratique d'accompagnatrice en approche somato-pédagogique, ma pratique artistique, comme ma pratique d'accompagnatrice de projets sont reliées par une prise en compte commune du large spectre de la subjectivité humaine. Ces deux domaines d'étude et de pratique sont d'une grande richesse subjective. Ils sollicitent à la fois le corps, le monde de l'imaginaire, de l'éprouvé, de la réflexion, de l'action et de l'interaction. Je dois dire également que mes compétences perceptives sont indispensables dans ces deux domaines.

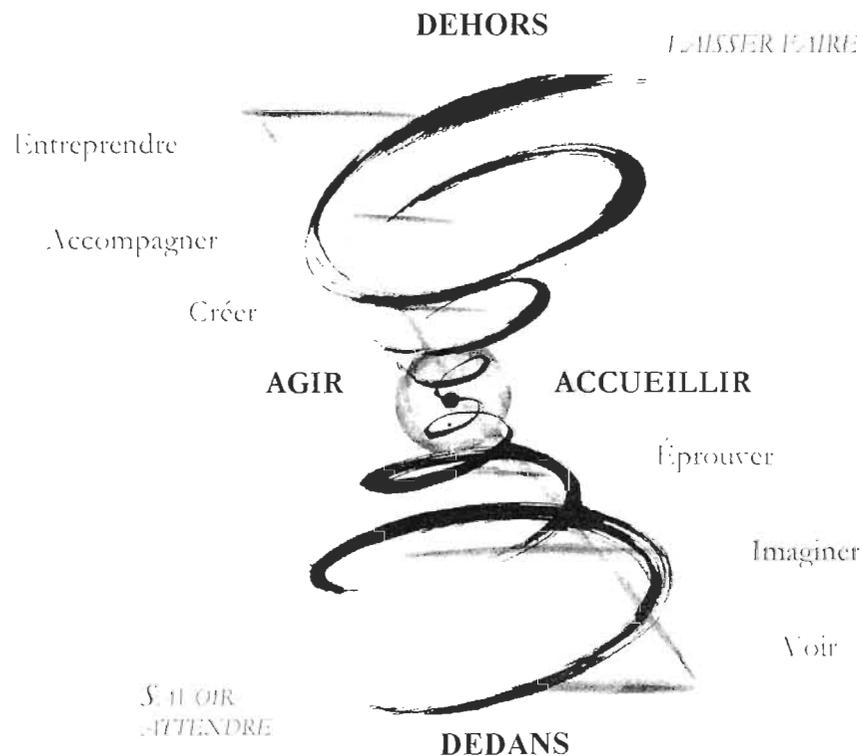
Mon regard et ma qualité perceptive influent grandement sur mon interaction et sur ma mise en action. Ainsi, le rapport entretenu avec ce qui m'habite, ce qui m'est propre et intérieur, demande une proximité à mon intériorité pour ensuite se propulser dans une mise en forme, une mise au monde dans l'extérieur. Ce délicat passage du *dedans* au *dehors* est le lieu de prédilection de ma croissance comme praticienne en art comme en accompagnement du changement humain. Le défi consiste ici à apprendre à me libérer de mes habitudes de retenue, de jugement, pour rentrer dans un acte d'accueil et de manifestation des formes qui émergent de ma réciprocité avec la matière. L'émergence est vue ici comme une action qui s'appuie sur une aptitude, celle de se laisser concerner du dedans sans prendre possession de l'élan qui se pointe, mais bien dans un acte d'autorisation et de confiance à ce qui se déploie. Ainsi, je ne me sens pas dans le désir « du contrôle de soi » ou ma « maîtrise de moi-même » mais bien dans une forme d'autorisation à laisser se manifester. Ce procédé exige une forme de discipline, de limpidité stable et simple dans ma présence. Il s'agit d'un *laisser faire* et non d'un *laisser aller*.

Dans le cas de cette recherche, l'expérience *sensible*, qui est sensorielle et éprouvée à la fois, participe à l'émergence d'une *instance sensible*, qui fait oeuvre d'interlocuteur, de champ d'interaction, entre ces activités, ces domaines de mon existence que sont la relation au corps, l'accompagnement du changement, la conscientisation et l'expérience artistique. Comme si la richesse de l'éprouvé de cette instance sensible m'ouvrait les portes de l'intelligence sensorielle, émotionnelle et relationnelle. C'est dans cette direction que j'ai entamé le projet de mettre en évidence les impacts de l'éducation perceptive, sensorielle et attentionnelle dans la mise en forme de mon identité socio-professionnelle. Je mesurais l'implication perceptive dans mon agir artistique et relationnelle, et je vérifiais son évolution au sein d'un travail perceptif et sensible. Car profondément, je m'étais totalement engagée à *me laisser advenir* à ma forme, à *me laisser* surprendre par une créativité corporéisée et autonome, par cette instance créative et sensible. Mon projet essentiel tenait à être apte à oeuvrer dans le monde avec ma *sensibilité* propre, avec intégrité et perspicacité. Ainsi, le développement de la relation à mon corps m'a ouvert la possibilité de m'articuler avec mes différentes tonalités, émotions et perceptions de ma sensibilité propre, et même à y retrouver une intelligence signifiante en accompagnement et en art. Alors, ce fut toute l'éducation de ma voie expressive qui se retrouvait concernée dans ce chemin perceptif et attentionnel à mon expérience de mon corps *sensible* et surtout à la capacité de ce corps, à résonner à des tonalités de plus en plus élaborées et riches. Ma matière s'humanisait, mon éprouvé se déployait et ma présence à l'autre et au monde s'enrichissait. Enfin, l'éprouvé, l'émotion, les sentiments ne me rendaient plus autant vulnérable comme je l'avais longuement vécu, mais bien plus créatrice et plus agissante en accompagnement, même jusqu'à être plus pertinente dans mes propositions. Une partition colorée et raffinée semblait émerger de la dureté de ma retenue, qui se relâchait doucement dans ce processus.

La jeune praticienne de l'accompagnement par le corps, l'interaction et les arts visuels que j'étais à eu besoin de s'expérimenter et de s'étoffer dans ces domaines respectifs. Ma démarche du corps sensible était le fil reliant ces différents pôles que j'expérimentais dans diverses activités. Aujourd'hui, ma qualité sensible me semble être ce fil qui relie ces différents pôles.

La sensorialité, qui est pour moi l'expérience de mes sens, m'a toujours donné un vif sentiment d'existence, voire de création. Comme si cette sensorialité était la nourriture la plus vivifiante pour mon âme et ma quête d'un acte vivant. L'intelligence qui émerge de ce rapport conscient à ma vie sensorielle et perceptive me semble être le dynamisme de ma sensibilité perceptive mis au service de la création de sens et de son expression dans le monde. Et dans ce processus de mise en action et en forme de ma subjectivité corporéifiée, un chemin se révèle, une voie de passage où s'opère une alchimie des impulsions subjectives et actes objectivables.

**Schéma 1: Un chemin d'émergence du sujet créateur :** *la réciprocité entre le sujet, le dedans et le dehors pour participer au monde.*



Voici un schéma qui illustre bien les actes que je pose dans ma pratique en création, en gestion et en accompagnement. Ces actes sont placés sur un axe vertical qui s'organise de manière spiralée et dont les deux pôles représentent le rapport au *dedans* et au *dehors* ou encore à l'invisible comme au visible dans mon existence. En fait, il s'agit de la dualité propre à l'incarnation humaine. Ma recherche se base sur le désir de sortir de la retenue pour rentrer dans un processus autopoïétique au contact du Sensible et ainsi devenir actrice de ma croissance et participante au devenir du monde et de nos collectivités et ce, de manière inséparable et complémentaire. C'est dans ce noyau qui contient à la fois la possibilité de demeurer présente au *dedans* et au *dehors* que cette alchimie des élans transmutés en actes, des visions en création, que le sujet créateur prend forme, prend corps, prend parole, le temps d'un partage, d'une rencontre ou d'une action créatrice, seul ou avec d'autres sujets. Je me sens conviée à découvrir une posture dialogique entre la *réceptivité* et l'*activité*. À l'instar de Lavelle (1992), je découvre un dialogue potentialisant entre ma matière apte à recevoir et mon élan vivant agissant :

[...] la matière apparaît alors comme le moyen par lequel mon être intérieur se manifeste et se réalise. Elle n'est donc pas un simple témoignage de ce que je suis, mais le moyen même par lequel je le deviens. En faisant la liaison entre l'intérieur et l'extérieur, on peut dire, par conséquent, que l'action produit la réalité même du moi: car elle oblige à la fois mon activité à s'exercer et les autres êtres à la reconnaître, à en tenir compte et à lui donner place dans le monde. (1992, p.466)

Ainsi, la notion de réciprocité créatrice prend tout son sens. Il y a alors moyen de voir d'une manière symétrique un échange entre ce qui se joue au coeur du sujet et ce qui se passe à l'extérieur de lui. Un équilibre dynamique entre le dehors et le dedans, le visible et l'invisible, entre la matière et l'élan. Je ne suis pas dans une sensibilité dualiste où je me retrouve soit à prioriser la réception d'impressions du dehors ou inversement du dedans. Il s'agit plutôt d'un sujet créateur qui acte, qui décrit ce qu'il fait et ensuite s'en défait pour permettre à nouveau l'émergence d'une nouvelle participation créatrice. Pendant ce temps créateur, je ne me sens plus dans la dualité confrontante « moi *et* le monde », mais bien dans une expérience du « moi *dans* le monde et *avec* le monde ». Une forme de discussion avec ce que j'éprouve immédiatement, en réciprocité avec le monde tel qu'il m'apparaît à

l'extérieur de moi. C'est ainsi que je peux prendre appui du *dedans* vers le *dehors* et nourrir le cycle de la création de soi, de sens et de formes, qui sont essentiellement temporaires. Je rentre dans un dialogue avec mes limites actuelles. Prendre acte de mes limites du moment me permet de consentir à ce qui est. C'est depuis cette posture qui prend acte du réel que peut émerger une forme de réciprocité créatrice qui génère au cœur de la chair du sujet un élan créateur et lui donne accès à ce qui est encore potentiel. Le sujet a ainsi le sentiment de pressentir ce qui est possible, ce qui peut advenir à son devenir, ce qui peut être. C'est ainsi qu'il entre dans son cycle créateur qui le fait devenir participant au devenir de lui-même, des autres et du monde.

### **5.6.1 La question des limites, de la finitude et de l'incarnation au cœur de l'expérience du mouvement créateur**

Ce renouvellement du rapport aux limites est à mon avis une nécessité dans le processus créateur. Le sujet peut ainsi se reposer. Il devient de moins en moins menacé par le danger de demeurer coupé du lieu de tous les possibles. Le sujet créateur doit ainsi apprendre à se relâcher dans les contours modestes de ce que lui offre son incarnation. Il devra apprendre à s'en nourrir. Plus souvent qu'autrement, être affamé de l'infini pur peut constituer un frein sur le chemin du devenir sujet sensible et créateur de sa vie. Une telle démarche exige d'accepter de percevoir ses vraies limites. En effet, consentir à percevoir ses vraies limites donne véritablement accès aux contours réels du sujet, à sa forme actuelle dans le moment. Ces contours constituent pour la personne en chemin un lieu de repos et de détente, un terrain qui nourrit la confiance et la patience. Depuis la conscience claire de sa forme actuelle, le sujet peut rêver, voir, imaginer et créer en relation avec la force de croissance qui anime sa vie vivante. « C'est donc dans le fini que l'art cherche à faire tenir l'infini ». (Lavelle, 1992, p.247) C'est par la force du consentement du sujet à *ce qui est déjà là* dans l'instant que le non encore advenu, l'*infini*, peut avoir sa chance d'advenir par l'intermédiaire du sujet créateur.

C'est en agissant sur le monde que le moi se fait. En disant que notre action se produit dans le monde, nous retrouvons le circuit caractéristique de la participation

qui, de même qu'il nous oblige à nous proposer comme fin le principe qui nous inspire, nous oblige à marquer de notre empreinte la matière qui nous limite. (Lavelle, 1992, p. 465)

Dans ma pratique multi-disciplinaire, je tente en permanence de contempler via mon éprouvé corporel, ce que je perçois comme un véritable projet, voire un rêve de la matière en mouvement. Je laisse ainsi exister tous les possibles sans laisser ma présence se dissoudre ou s'identifier totalement à tout ce qui me traverse. Mon corps sort ainsi d'une tentation d'identification pour devenir une terre d'accueil du mouvement interne et des possibles que la réciprocité avec le mouvement interne me présente. Ce qui permet à la force de croissance de discuter avec mes contours, avec ma forme, ma matière pour enfin laisser advenir un véritable renouvellement du sujet que je suis dans sa propre manière de percevoir, d'éprouver, de penser, d'agir et d'interagir.

Je laisse l'élan du mouvement libre de me traverser et de me transformer en assumant d'un côté la continuité de mon rapport au mouvement et celle de mon consentement, ce qui me donne un ancrage bienfaisant et sobre dans mon actualité propre. À ce titre, je m'appuie à nouveau sur les propos du philosophe Louis Lavelle (1992), qui souligne avec brio cette dialectique ou encore cette réciprocité créatrice entre l'infini et le fini :

L'infini représente pour nous non point le terme hors d'atteinte d'une marche qui ne s'interrompt jamais, mais tous les chemins qui nous sont ouverts dans une réalité toujours présente, dont nous ne pouvons nous évader, et qui nous dévoile toute la richesse qui est en elle en réponse à toutes les sollicitations de la pensée et du vouloir. (p. 248)

Je constate finalement, dans l'ensemble de mes pratiques, que je prends appui sur mon nouveau rapport à mon corps sensible, depuis lequel j'œuvre en permanence au renouvellement de mes attitudes pour guider mes actes, nourrir et accompagner mon déploiement comme sujet sensible et pour développer ma pratique professionnelle. Je veille à me relâcher, je me pose dans mon corps, je me rends disponible pour accueillir ce qui va émerger et pour me laisser prendre par la force de l'élan créateur qui me meut depuis ma chair sensible. C'est une attitude d'ouverture qui autorise à la fois la dilatation de ma

présence qui capte le champ des possibles, et une attitude de consentement, un bienveillant relâchement accueille le réel émergent et tangible. Ce sont les limites de ma perception qui limitent dans le sens de déterminer ma mise en fonction et en forme. C'est un chemin évolutif et continuellement inachevé, c'est le chemin du devenir professionnel et personnel du sujet. Je me retrouve, en cette fin de parcours, à percevoir et à vivre l'expérience d'être co-créatrice de mon chemin, de mes actes et de ma vie. Mes compétences perceptives, sensibles, cognitives et réflexives sont alors au service de ma pratique multidisciplinaire. Je deviens chaque jour davantage un sujet en réciprocité créatrice qui agit avec, pour et dans le monde.

*En réalité l'avenir nous permet non pas de trouver le sens du monde ou de notre propre vie, mais de lui en donner.*

Louis Lavelle



## CONCLUSION

*Là aussi la beauté intérieure remplacera la beauté extérieure. Une puissance qu'on ne peut encore soupçonner, une force vivante émaneront des mouvements « non-beaux ». Leur beauté éclatera tout d'un coup. A partir de ce moment, la danse de l'avenir prendra son essor.*

Kandinsky

Nous voilà enfin au terme d'un long parcours, celui d'une *recherche-formation-crédation-intervention*. Ce travail qui m'a initiée au labeur de la création de sens au contact de mon expérience singulière. Je me sens posée dans un grand moment d'apaisement, je peux enfin boucler la rédaction de cette recherche tout en accueillant l'ouverture d'un nouvel horizon dans ma démarche d'accompagnement et de création. J'ai véritablement le sentiment que le processus dont cette recherche rend compte poursuit toujours son oeuvre en moi. Ce processus est dans la filiation d'une promesse que je me suis faite en m'inscrivant à la maîtrise, celle de mettre au monde une praticienne originale qui exprime avec cohérence ce qu'elle devient et réalise de façon contemporaine une recherche sur une pratique multi-disciplinaire naissante.

Pour réaliser ce projet, je me suis donnée des moyens de formation, de mise en action et de recherche. Je me suis mise en route pour poursuivre de façon assidue ma formation en somato-psychopédagogie, tout comme des espaces dialogiques et co-formateurs avec mes amis et collègues intégrant le corps dans leur démarche d'accompagnement du changement humain. En plus, j'ai choisi de vivre consciemment le processus autopoïétique à l'oeuvre

dans mon corps en étant accompagnée en fasciathérapie et en somato-psychopédagogie de façon régulière. Dans ces rendez-vous d'accompagnement somato-pédagogique, mon corps, ma sensibilité et mon élan vital étaient conviés à discuter ensemble. En effet, l'accompagnatrice que j'étais et que je devenais se révélait et se déployait à même la libération de sa propre chair, de sa propre vitalité par le jeu des résistances dans mon corps. Un espace neuf pouvait me contenir et me laisser advenir là où je ne m'attendais pas. De plus, l'artiste en moi était nourrie dans sa sensibilité par le jeu de la sensorialité à l'oeuvre dans ces espaces de mise en mouvement.

Aujourd'hui, je suis saisie par toute la richesse et l'amplitude de ce chemin de formation, d'accompagnement et de recherche. Je suis surprise de constater à quel point le processus de subjectivisation au coeur de cette recherche m'a amenée à développer un savoir-être se prolongeant généreusement dans toutes les sphères de ma vie. Que ce soit en accompagnement individuel, en gestion de projet, en relation inter-personnelle, en auto-accompagnement ou en pratique visuelle, j'accède à une palette d'attitudes qui se sont incarnées et somme toute sont une richesse considérable d'expression de ma présence au monde. Cette autopoïétique au contact du Sensible comme autoformation m'ouvre également sur le processus de coformation, étant donné que *l'instance du corps sensible* devient un véritable partenaire dialogique par la médiation de la sensorialité vécue.

Dans le cadre de cette recherche, j'ai analysé un seul et unique accompagnement à méditation corporelle, en dépit des nombreux accompagnements vécus et notés au fil de mes dernières années. Ainsi, dans la continuité des effets de ma recherche, je souhaite pouvoir partager avec d'autres la beauté de l'expérience du toucher afin de réhabiliter la place du corps vécu dans les processus de création, de subjectivisation et de la relation. Éventuellement, à l'aide de l'accompagnement somato-pédagogique, je désire également pouvoir m'adresser à une population de créateurs et d'artistes qui souhaitent déployer leurs ressources émanant du rapport à leur corps vécu et à leur potentialité perceptive. Je souhaite découvrir les conditions par lesquelles peut advenir un nouveau

regard, un nouveau rapport au monde et aux choses. Un regard apte à saisir l'émergence des impulsions créatrices, innovatrices et visionnaires, en art comme en relation.

Pour l'instant, je souhaite surtout mettre en pratique ce que j'ai appris par l'entremise de cette recherche, qui est un pas majeur dans ma quête d'autonomisation et d'autorisation de ma pensée, de ma parole et de mon écriture. En somme, cette recherche m'a permis de m'appuyer sur une attitude, celle du *relâchement*, qui plus qu'un relâchement postural me semble être un *consentement* à la réalité. Un relâchement qui crée de l'espace à ce qui est là et offre un espace de *réceptivité*, d'accueil. J'ai découvert que je ne pouvais pas forcer l'émergence d'une pensée inspirée, mais surtout l'attendre, avoir assez d'espace en moi, dans ma présence, mon silence, pour la laisser venir, s'ouvrir et s'offrir à mon écoute. J'ai découvert un chemin d'*inspiration*, un tempo entre la *réceptivité* et l'*expressivité*. Écouter, voir, goûter, toucher et ressentir sont des actes perceptifs aptes à l'accueil de la vie qui s'offre, qui se révèle pour être pleinement goûtée. J'apprends à me laisser remplir par cette force vivante, ce goût de l'existence. Ainsi, créer depuis cet accueil, cette plénitude, devient un acte d'un débordement, une diffusion abondante qui traverse tranquillement mes propres retenues.

*La grâce comble, mais elle ne peut entrer que là où il y a un vide pour la recevoir, et c'est elle qui fait ce vide.*

Simone Weil



## BIBLIOGRAPHIE

- AUSTRY, Didier. 2009. «Le touchant touché dans la relation au Sensible», dans *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Éditions Point d'appui, Paris, 454 p. (p.137-165.)
- BARBIER, René. 1996. *La recherche-action*. Éd. Économica, Paris, 109 p.
- BERGER, Ève. 2005. « Le corps sensible: quelle place dans la recherche en formation », *Corps et formation*, Revue internationale *Pratiques de formation*, Université Paris 8, n.50, pp.51-64
- BERGER, Ève. 2006. *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Éditions Point d'Appui, 217 p.
- BERGSON, Henri. 2001. *Œuvres*. Presses Universitaires de France, 6<sup>e</sup> édition (1<sup>ère</sup> édition 1959), 1628 pages.
- BOBIN, Christian. 1997. *Autoportrait au radiateur*. Éditions Gallimard, 169 p.
- BOBIN, Christian. 2007. *La Dame Blanche, Miss Emily Dickinson*. Gallimard, coll. L'un et l'Autre.
- BOIS, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Éditions Point d'appui, 146 p.
- BOIS, Danis. 2002. *Un effort pour être heureux*. Éditions Point d'appui, Paris, 110p.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé*. Éditions Point d'appui, Paris, 251p.
- BOIS, Danis et Marc HUMPICH (sous la dir.). 2009. *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Éditions Point d'appui, Paris, 364 p.
- BOIS, Danis, Marie-Christine JOSSO et Marc HUMPICH (sous la dir.). 2009. *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Éditions Point d'appui, Paris, 454 p.
- BOURRIAUD, Nicolas. 2001. *Esthétique relationnelle*. Les Presses du Réel, France, 123 p.
- BOUTET, Danielle. 2009. *Paysage de l'holocène, une expérience de connaissance par la création d'art*. Thèse de doctorat, Université Laval, 216 p.

- BUBER, Martin. *Je et Tu*. 1969. Éditions Aubier, France, 172 p.
- CHENG, François. 2006. *Cinq méditations sur la beauté*. Éditions Albin Michel, 160 p.
- CHEVRIER, Jacques. 2007. « La spécification de la problématique », dans Benoît Gauthier, *Recherche sociale: de la problématique à la collecte de données*. Ste-Foy, PUQ, 530 p.
- CHOULET, Philippe. 2002. « Spinonza: L'éthique, désir de raison entre les homes ». Tiré du livre: *Les pactes philosophiques, Comment lire les philosophes?*, collectif coordonné par P. Saltel, Éditions Ellipses, 206 pages.
- CORNEAU, Guy. 2007. *Le meilleur de soi*. Les Éditions de l'Homme, Montréal, 334 p.
- COURRAUD, Christian. 2002. *Attention et performance*. Éditions Point d'appui, Paris, 143 p.
- COURRAUD, Christian. 2007. *Toucher psychotonique et relation d'aide: l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, 183 pages.
- COURRAUD, Christian. 2009. «L'entretien tissulaire: une pratique de la relation d'aide en fasciathérapie.»dans *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Éditions Point d'appui, Paris, 454 dans *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Éditions Point d'appui, Paris, 454 p. (pp.193-220)
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 2005. *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Éditions Point d'appui, Paris, 142 p.
- CRAIG, Peter Erik. 1988.« La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines », tiré de: *The heart of the teacher: a heuristic study of the inner world of teaching*. Thèse de doctorat, Boston University Graduate School of Education, chap.II traduit par A. Haramain, 62 pages.
- DAMASIO, Antonio R. 2003. *Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions*. Éditions Odile Jacob, Paris, 346 p.
- DANVERS, Francis. 2009. *S'orienter dans la vie: une valeur suprême*. Presses universitaires Septentrion, France, 654 p.
- DE GAULEJAC, Vincent. 1997. «S'autoriser à penser». *Les cahiers du laboratoire de changement social*, no 2, mai 1997, 178 pages, p.71-112.
- DE GAULEJAC, Vincent. 2009. *Qui est « je »?*. Seuil, Paris, 219 p.
- DESHAIES, Bruno. 1992. *Méthodologie de la recherche en sciences humaines*. Éditions Beauchemin, 400 p.

- DURCKHEIN, Karkfried Graf. 1997. *Chemin de vie*. Éditions La Table Ronde, Paris, 119 p.
- ESCHALIER, Isabelle. 2005. *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être*. Éditions Le cherche midi, 139 p.
- GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration des moments intenses et de sens personnelles des pratiques professionnelles », *Interaction*, Université de Sherbrooke, vol.8, no 2, pp. 95-122.
- GOSSSELIN, Pierre et Éric LE COGUIEC. 2006. *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Québec, Les Presses de l'Université du Québec, 151 p.
- GOUGAUD, Henri. 1995. *Les sept plumes de l'aigle*. Éditions du Seuil, 280 p.
- GRONDIN, Jean. 2006. *L'herméneutique*. Presses universitaires de France, Collection « Que sais-je », 127 p.
- HEYDEN-RYNSCH, Verena von der. 1998. *Écrire la vie, trois siècles de journaux intimes féminins*. Éditions Gallimard, 307 p.
- HONORÉ, Bernard. 1992. *Vers l'oeuvre de formation: l'ouverture à l'existence*. Éditions L'Harmattan, Paris, 250 p.
- JOSSO, Christine. 1991. *Cheminer vers soi*. L'Age d'homme, Lausanne, 447 p.
- JOSSO, Christine et Catherine SCHUTMZ-BRUN. 2002. *Expliquer et comprendre en sciences de l'éducation*. Université De Boeck, 288 p.
- KANDINSKY, Wassily. 1972. *Du spirituel dans l'art*. Éditions Denoël, Paris, 183 p.
- LAVELLE, Louis. 1992. *De l'acte*. Éditions Aubier, Paris, 541 p.
- LELOUP, Jean-Yves. 1993. *Prendre soin de l'Être, Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie*. Éditions Albin Michel, 134 p.
- LIPSCHITZ, Arouna. 2006. *La voie de l'amoureux*. Éditions Robert Laffont, 240 p.
- MÉNASÉ, Stéphanie. 2003. *Passivité et création, Merleau-Ponty et l'art moderne*. Presses universitaires de France, 264 p.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. 1964. *L'œil et l'esprit*. Gallimard, 92p.
- MEYER, François. 1985. *Bergson*. Éditions Borduas, Paris, 124 p.

- MEZIRROW, Jack. 1997. « Transformative Learning: Theory to Practice » tiré de: *Transformative Learning in Action: Insights from Practice. New Directions for Adult and Continuing Education*. no. 74, édité par P. Cranton, San Francisco, p. 5–12.
- MEZIRROW, Jack. 2001. *Penser son expérience, développer l'autoformation*. Les Éditions de la Chronique Sociale, Lyon, 264 p.
- MILLMAN, Dan. 1990. *Le guerrier pacifique*. Éditions Vivez Soleil, Suisse, 273 p.
- MINKOWSKI, Eugène. 1968. *Le temps vécu*. Éditions Delachaux et Niestlé, 401p.
- MORIN, Edgar. 1989. *Autonomie et connaissance, essai sur le vivant*. Paris : Éditions du Seuil.
- MOUSTAKAS, C. 1990. *Heuristic Research*. Sage.
- OUELLET, Pierre. 2003. *Le sens de l'autre, éthique et esthétique*. Éditions Liber, Montréal, 250 p.
- PAILLÉ, Pierre et MUCCHIELLI, Alex. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Éditions Armand Colin, Paris, 211 p.
- PARÉ, André. 2003. *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Les Presses de l'Université Laval, Québec, 84 p.
- POLANYI, M. 1974. *Personal Knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy*. University of Chicago.
- ROGERS, Carl. 1976. *Le développement de la personne*. Éditions Bordas Dunod, Montréal, 286 p.
- ROUSTANG, François. 2006. *Savoir attendre pour que la vie change*. Poches Odile Jacob, 232 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2008. « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et se comprendre », *Collection du Cirp*, vol. 3, p. 122-143.
- SAUVAGE, Michelin. 1962. *Socrate et la conscience de l'homme*. Éditions Albin Michel, 166 p.
- SIMONET-TENANT, Françoise. 2004. *Le journal intime, genre littéraire et écriture ordinaire*. Éditions Téraèdre, 192 p.
- SINGER, Christiane. 2005. *N'oublie pas les chevaux écumants du passé*. Éditions Albin Michel, 141 p.
- SPINOZA, Baruch. 2008. *Traité de la réforme de l'entendement, L'Éthique et Lettres*. Éditions Flammarion, Paris, 951 pages.

VARELA, Francisco, J. 1989. *Autonomie et connaissance, essai sur le vivant*. Éditions du Seuil. Paris, 247 p.

WEIL, Simone. 1988. *La pesanteur et la grâce*. Agora, Paris, 275 p.

ZUNDEL, Maurice. 1993. *La pierre vivante*. Les Éditions du Cerf, Paris, 177 p.

ZUNDEL, Maurice. 2007. *Vivre Dieu. L'art et la joie de croire*. Presses de la Renaissance, 286 p.

#### **En ligne :**

BASTIEN, Stéphane. 2007. « De l'art comme 'expérience' ». Recension du livre *L'art comme expérience* de John Dewey, dans la revue en ligne, *Revue canadienne d'esthétique*, vol. 13. En ligne: [www.uqtr.ca/AE/Vol\\_13/](http://www.uqtr.ca/AE/Vol_13/) Consulté le 9 septembre 2010

BOIS, Danis et Didier AUSTRY. 2007. « Vers l'émergence du paradigme du Sensible », revue en ligne *Réciprocité CERAP* no 1, p. 6-22. En ligne: [www.cerpa.org](http://www.cerpa.org) Consulté le 6 août 2009.

BOIS, Danis et Jeanne-Marie RUGIRA. 2006. *La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation*. Publications des chercheurs du CERAP, Université Moderne de Lisbonne, 16p. En ligne: [www.cerap.org](http://www.cerap.org) Consulté le 21 août 2009.

CLOUTIER, Cécile. 2000. « La « faissance » du poème selon « poïétique » de Valéry. » Société canadienne d'esthétique, vol. 5, nov. 2000. En ligne : [http://www.uqtr.ca/AE/Vol\\_5/index.htm](http://www.uqtr.ca/AE/Vol_5/index.htm). Consulté le 18 avril 2011.

GALVANI, Pascal. 2008. « Étudier sa pratique: une autoformation existentielle par la recherche », *Présence*, UQAR, vol. 1, 11 p. En ligne: [www.uqar.ca/psychosociologie/presences](http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences) Consulté le 22 septembre 2011.

GOUHIER, Henri. 1976. *Études d'histoire de la philosophie française*. Éditeur Georg Olms Verlag Hidesheim, New-York, livre format pdf, en ligne: <http://books.google.com> Consulté le 7 juin 2008.

LEGAULT, Maurice. 2004. « La symbolique en analyse de pratique », *Expliciter*, no 57, p. 47-52. En ligne : [www.expliciter.fr](http://www.expliciter.fr). Consulté le 24 mars 2008.

LEGRAND, Jean-Louis. 2006. *Implexité: implications et complexité*. Université de Paris VIII, Document électronique in [www.barbier-rd.nom.fr](http://www.barbier-rd.nom.fr) Consulté le 19 octobre 2011.

PILON, Jean-Marc. 2009. « Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales », *Présence*, UQAR, vol. 2, 41 p. En ligne: [www.uqar.ca/psychosociologie/presences](http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences) Consulté le 4 octobre 2011.

PRANCHÈRE, Jean-Yves. *Esthétique*. p. 121. En ligne : [www.fr.wikipedia.org/wiki/Esthétique](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/Esthétique)  
Consulté le 12 juillet 2008.



